

Freitag, 12. April 2019



Kritische Lebensereignisse

– Herausforderungen und Chancen

Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

Definition

Kritische Lebensereignisse

- > Akute belastende innere oder äussere Erlebnisse, die zu einer Überforderung (Krise) eines gewohnten Verhaltens- und Copingsystems führen.
- > Zumeist assoziiert mit Unsicherheit, Angst, Hilfslosigkeit, Bedrohung und Kontrollverlust.
- > Der Ausgang kann negativ oder positiv sein
(krisis = Wendepunkt, Entscheidung).

Kritische Lebensereignisse sind wichtige Entwicklungsaufgaben

Kritische Lebensereignisse:

- > Erfordern das Verlassen von gewohnten Rollen und eine Reorganisation des Lebens.
- > Bergen Unsicherheit und sind häufig mit emotionalem Ungleichgewicht assoziiert.
- > Erfordern eine Neudefinition der Identität.
- > Sind ein entscheidender Faktor für die individuelle Entwicklung, sei es als Erweiterung persönlicher Handlungskompetenz, sei es aber als chronische psychische Vulnerabilität.

3

Kritische Lebensereignisse mit hohem Stresspotenzial

Häufigste stressreiche kritische Lebensereignisse

Tod des Partners
Scheidung/Trennung
Unfall, Krankheit/eigene und von Angehörigen
Arbeitsplatzverlust
Krankheit u. Tod eines Familienangehörigen
Konflikte in der Familie
Wohnortwechsel,...

Holmes & Rahe Scale

4

Häufigste kritische Lebensereignisse im Alter:

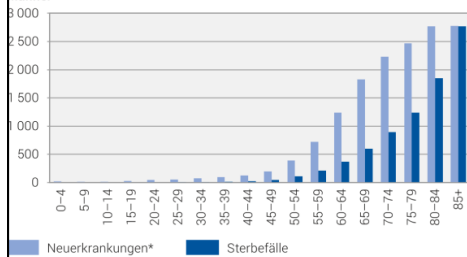
- schwere Erkrankungen
- Verlust von nahen Bezugspersonen, Partnern und lieben Mitmenschen

Krebserkrankungen nach Alter in der Schweiz

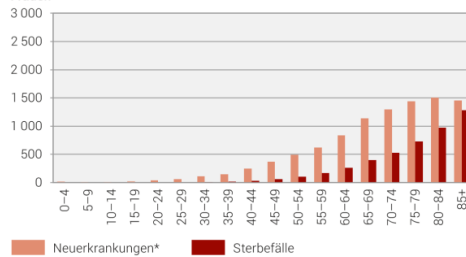
Krebs insgesamt nach Alter, 2011–2015

Altersspezifische Rate, pro 100 000 Einwohner

Männer



Frauen



Neuerkrankungen geschätzt aufgrund der Daten der Krebsregister; ohne nicht-melanotischer Hautkrebs

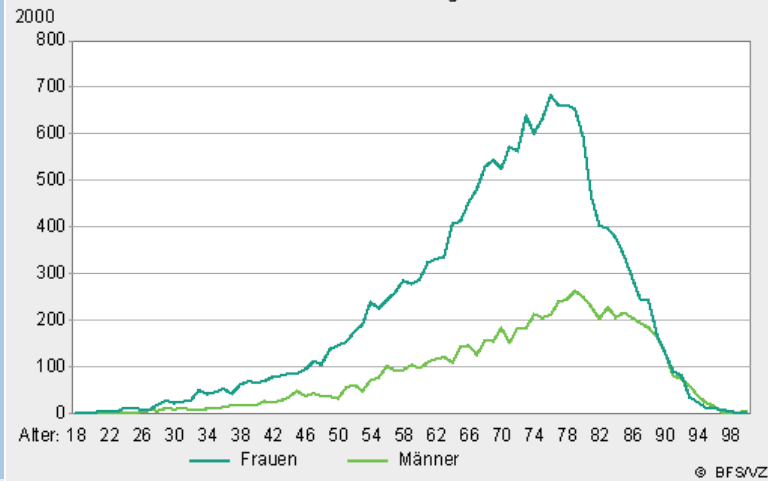
Quellen: NICER – Neuerkrankungen; BFS – Sterbefälle

© BFS 2018

Verwitwung

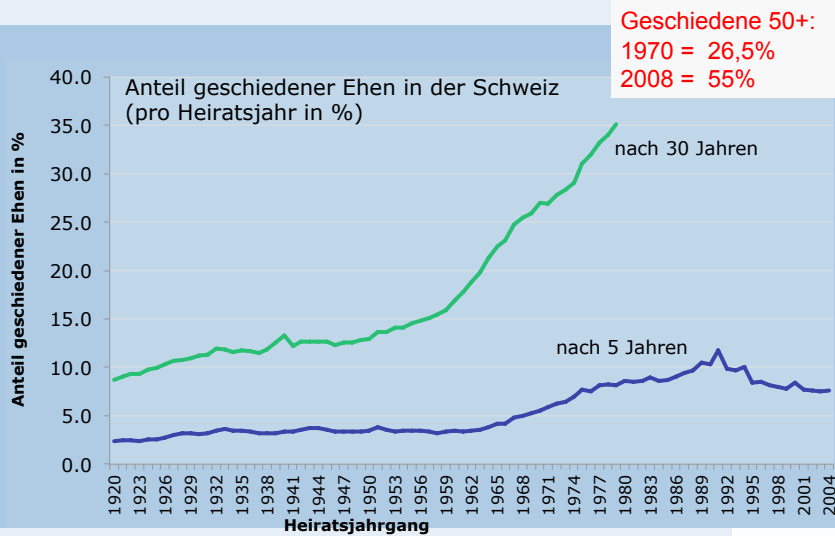
– primär ein Alters- und Frauenschicksal

Verwitwete Personen nach Alter bei der Verwitwung



Scheidung nach langjähriger Ehe

zunehmend eine häufige Erfahrung in der zweiten Lebenshälfte



Partnerschaftliche Verluste können das Herz brechen

- > Scheidung und Verwitwung gehören zu den häufigsten und schwierigsten kritischen Lebensereignissen in der zweiten Lebenshälfte.
- > Auswirkungen auf das Leben allgemein: familiäre, berufliche, finanzielle Situation. Das Leben muss reorganisiert werden.
- > Auswirkungen auf psychischer und körperlicher Ebene: depressive Symptome, Suizidgedanken, Einsamkeit, „Broken-Heart-Syndrom“.

Carey, Shah, DeWilde, Harris, R. Victor, Cook, et al. *JAMA Intern Med.* 2014;174(4):598-605

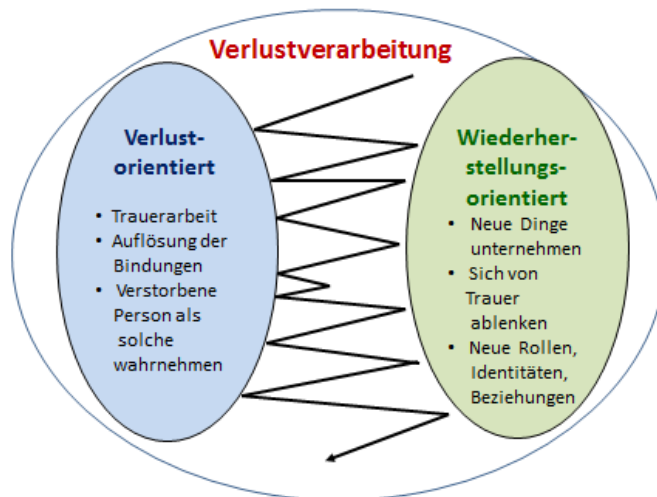
„Normale“ Reaktionen auf kritische Lebensereignisse

Trauern ist normal:

- > Schock, Nicht-akzeptieren des Schicksals
- > Sehnsucht und Suche – Trauer und Schmerz
- > Verzweiflung und Chaos/Verwirrung
- > Schicksal akzeptieren, Reorganisation
- > Neudefinition der Identität
- > Stabilisierung des neuen Status

Jedoch: Jeder trauert anders!

Verlustverarbeitung - das duale Prozessmodell (Stroebe & Schutt)



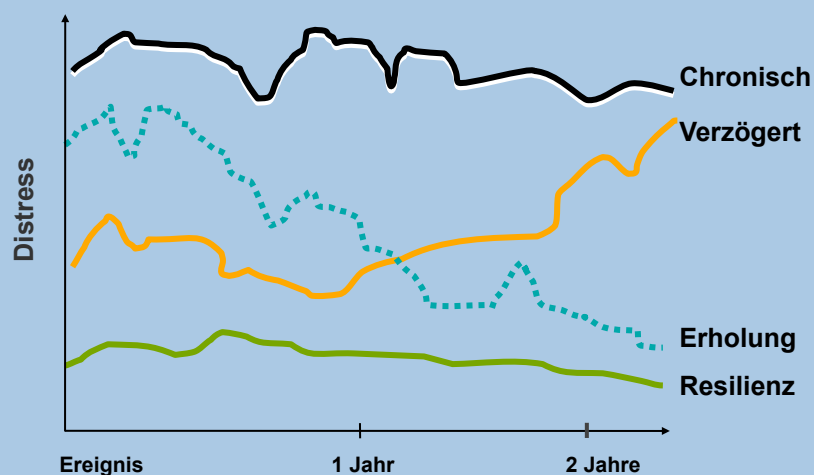
Wege der psychischen Anpassung

Zeit heilt Wunden ...

- > **Ja:** Negative Lebensereignisse/biographische Wendepunkte haben einschneidende Folgen auf Wohlbefinden und Gesundheit. Aber nach einer gewissen Zeit kehrt das Wohlbefindens-Niveau **bei den meisten** wieder zu jenem vor dem Ereignis zurück.
- > **...aber:**
 - Persönlichkeitsfaktoren sind für die psychische Wiederherstellung entscheidend.
 - Kontextfaktoren (soziale Netze, finanzielle Absicherung) wiederum sind für die soziale Teilhabe wichtig.
 - Beim Fehlen dieser beiden Ressourcen ist eine erfolgreiche Adaptation verhindert.

13

Psychische Adaptation an kritische Lebensereignisse allgemein



Bonanno G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. American Psychologist 59:20-28.

14

Psychische Adaptation an Verwitung - unterschiedliche Muster

u^b

UNIVERSITÄT
BERN

Mancini and Bonanno

Page 20



Figure 1.

Prototypical patterns of disruption in normal functioning across time after bereavement. Reproduced with permission from Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20–28.

J Pers. 2009 December ; 77(6): 1805–1832. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00601.x.

Psychische Resilienz –

Kernelement der erfolgreichen Bewältigung kritischer Lebensereignisse

u^b

UNIVERSITÄT
BERN

Was ist psychische Resilienz?

- Psychische Widerstandsfähigkeit und Fähigkeit auf Widerwärtigkeiten des Lebens flexibel zu reagieren und erfolgreich mit Schwierigkeiten umzugehen.
- Resultat einer komplexen Person-Umwelt-Interaktion: Optimale Passung zwischen dispositionellen Eigenschaften und protektiven Faktoren ausserhalb der Person.
- Psychische Resilienz ist nicht Schicksal, sondern kann erlernt werden und durch gezielte Angebote und Strukturen gefördert werden. (<http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>)

Psychische Resilienz = Krisenkompetenz

Komplizierte Trauer - wenn's einfach nicht besser wird

Symptome sind nach rund 2 Jahren nach Verlust unvermindert vorhanden:

- **Körperliche und psychische Symptome:** Gefühl innerer Leere und Sinnlosigkeit, Reizbarkeit, Depression, Schlaf- u. Essstörungen
- **Gedankliches Verhaftetsein:** ständig in Erinnerungen mit dem Ex oder Verstorbenen verweilen, Sehnsucht, Weinen, Verbitterung,...
- **Vermeidung:** Aktivitäten, Situationen und Personen vermeiden, die an ihn/sie erinnern.
- **Fehlanpassung:** sich von andern entfremden, Einsamkeit, Konzentrationsschwierigkeit, kein Interesse an Aktivitäten, Personen,...

Und wenn es nicht besser wird? <http://www.online-therapy.ch/livia/>

Hilfreich für die Bewältigung

- **Verstehbarkeit:** Anforderungen/ Veränderungen werden verstanden, können eingeordnet und erklärt werden.
- **Handhabbarkeit:** Anforderungen werden als lösbar angesehen, stellen eine ausgewogene Belastung dar und führen nicht zur Unter- noch Überforderung.
- **Sinnhaftigkeit:** Anforderungen werden als sinnvoll und bedeutsam angesehen, die Anstrengung und Engagement lohnen (in Anlehnung an Antonovsky 1997).

Stabilität in Zeiten der Veränderung

Wichtig: Wenn möglich nicht mehrere Übergänge gleichzeitig!
Vorbereiten, Zeit lassen, begleiten, Rituale,...

Stability Zones (Toffler, 1970)

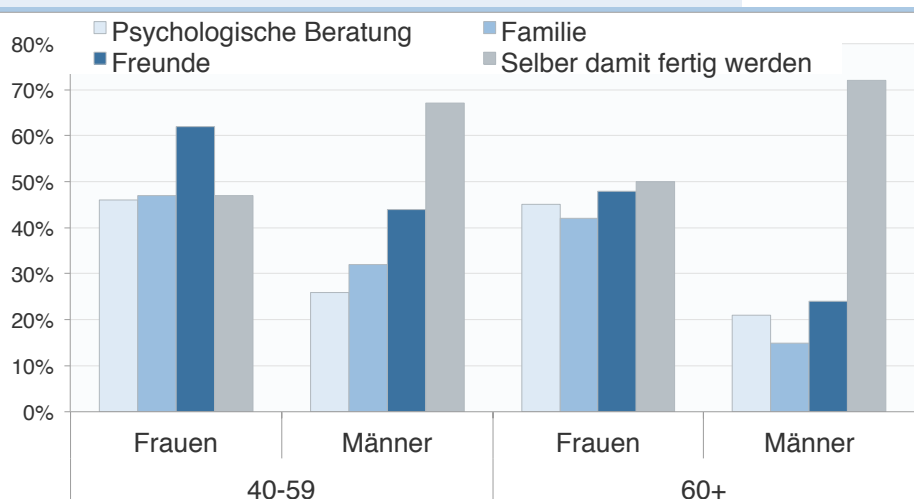
In Zeiten der Veränderung, des Druckes, der Komplexität, der Verwirrung sollte wenigstens *eine Domäne/eine Zone unseres Lebens stabil* sein.

Was für Zonen?

- Menschen: soziales Netz, PartnerIn, Freunde
- Ideen, Werthaltung: Lebensphilosophie, Spiritualität, Religiosität
- Plätze: ein Ort der Stille, eine Ecke
- Dinge: Erinnerungsstücke, Kleidungsstücke
- Organisationen: Vereine,

Hilfe holen

nach Verlust des Partner/der Partnerin
- eine Frage des Alters und des Geschlechts



Perrig-Chiello 2017

Worauf es letztlich ankommt

Charakterstärken

Die Perspektive der Positiven Psychologie

Personen mit mehreren Charakterstärken haben höhere Werte im positiven Erleben, haben mehr Freude an ihrem Leben und empfinden es als sinnvoller und befriedigender.

Resiliente Personen besitzen bis zu 7 Charakterstärken, die besonders typisch für sie sind => SIGNATURSTÄRKE!

Charakterstärken liegen Tugenden zugrunde – sie sind die unterschiedlichen Wege und Realisierungsformen, die es braucht, um ein gutes Leben zu führen.

Tugenden und Charakterstärken

Der gute Mix macht es aus

Tugenden:

Mässigung
Mentale Stärke

Mut u. Gerechtigkeit
Emotionale Stärke

Liebe/Menschlichkeit
Interpersonale Stärke

Weisheit u. Wissen
Kognitive Stärke

Transzendenz
Spirituelle Stärke

Charakterstärken:

Selbstregulation(-kontrolle), Wille
Selbstwirksamkeit

Tapferkeit, Ausdauer, Ehrlichkeit,
Tatendrang, Fairness

Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden:
Freundlichkeit, Mitgefühl, soziale Intelligenz

Neugier, Aufgeschlossenheit, Weitsicht,
Kreativität

Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Religiosität,
Spiritualität

Charakterstärken können erlernt werden!

Persönliches Wachstum nach kritischen Lebensereignissen – bloss Einbildung?

23

«*Was mich nicht umbringt, macht mich stärker*»

F. Nietzsche (* 1844 †1900)

- Positive Veränderungen nach kritischen Lebensereignissen sind schon seit Jahrhunderten Gegenstand der Philosophie, Religion und Literatur.
- Erst seit dem letzten Jahrzehnten hat sich das Thema in der wissenschaftlichen Forschung etabliert.

19.10.15

24

Persönliches Wachstum nach kritischen Lebensereignissen?

Resilientes Verhalten zeigt ein Mensch nicht nur trotz widriger Umstände, sondern primär wegen derselben.

Bei vielen Menschen werden ihre Ressourcen und Stärken erst dann richtig aktiviert, wenn sie in extreme Stresserfahrungen geraten.

Aus Krisen lernen

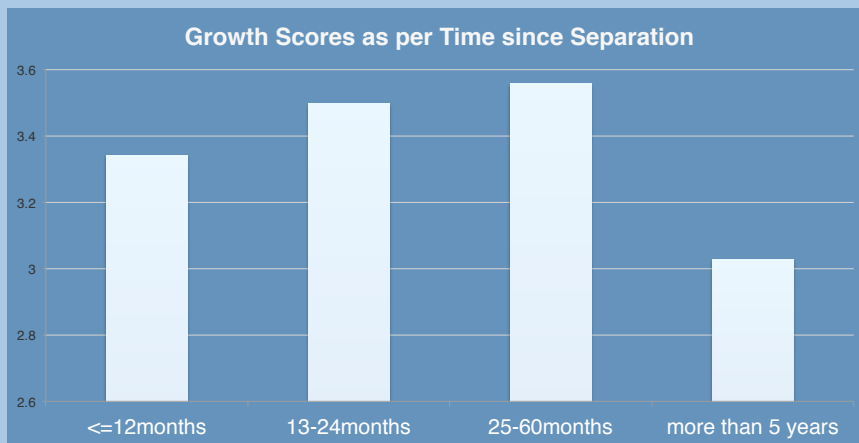
Persönliches Wachstum nach Krisen - nicht nur Einbildung!

1. Sich der eigenen Stärke bewusst werden
2. Intensivere Wertschätzung des Lebens
3. Beziehungen zu Anderen intensivieren, mehr Empathie für Mitmenschen
4. Neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung, neue Prioritätensetzung
5. Spiritueller Wandel: intensiveres spirituelles Bewusstsein

(Tedeschi & Calhoun , 1996)

Persönliches Wachstum nach einer Scheidung (N = 980)

Kein linearer Verlauf



(Perrig-Chiello, Hutchison & Knöpfli, 2015)

27

Fazit

- > Kritische Lebensereignisse sind Herausforderungen und erfordern beachtliche Anpassungsleistungen.
- > Kritische Lebensereignisse bergen aber auch Chancen für persönliches Wachstum.
- > Hilfe aufsuchen ist ein Zeichen der Stärke!
- > Für Angehörige u. Freunde gilt: Mitgefühl und nicht Mitleid! Geduld!
- > Gesellschaftliche Rahmenbedingungen spielen ebenfalls eine Rolle: Präventive Massnahmen: Schaffung günstiger Kontextbedingungen für Früherkennung, Beratung und Ermöglichung der sozialen Teilhabe (Verkehrs- und Siedlungspolitik, Quartierarbeit, Mobilitäts-, Selbsthilfe, Freizeitangebote,...)

10 Schritte für psychische Gesundheit

- sich selbst annehmen
- aktiv bleiben
- darüber reden
- Neues lernen
- mit Freunden in Kontakt bleiben
- um Hilfe fragen
- etwas Kreatives tun
- sich entspannen
- sich beteiligen
- sich nicht aufgeben

Quelle: Pro mente Oberösterreich (www.promenteooe.at)

Literatur

- > Perrig-Chiello, P., Knöpfli, B., Hutchison, S. (2016). *Vulnerability following a critical life event: temporary crisis or lasting distress? A psychological controversy and its methodological implications*. In M. Oris, C. Roberts, D. Joye, & M. Ernst Staehli (Eds.), *Surveying human vulnerabilities across the life course* (pp. 87-113). New York: Springer. http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-24157-9_4
- > Perrig-Chiello, P. (2015). Vulnerabilität und Wachstum über die Lebensspanne. In Schweizerisches Rotes Kreuz (Hrsg.), *Wege aus der Verletzlichkeit. Reihe „Gesundheit und Integration – Beiträge aus Theorie und Praxis“*. Zürich: Seismo Verlag (pp. 21-49).
- > Perrig-Chiello, P. (2017). *Wenn die Liebe nicht mehr jung ist. Warum viele langjährige Beziehungen zerbrechen und viele andere nicht*. Bern: Hogrefe.