

Kritische Lebensereignisse

Herausforderungen und Chancen

Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

Das Leben ist kein ruhiger Fluss

Biografische Übergänge mit hohem Stresspotenzial

Tod des Partners

Scheidung/Trennung

Unfall, Krankheit

Arbeitsplatzverlust

Krankheit u. Tod eines Familienangehörigen

Gefängnisaufenthalt

Wohnortwechsel; Jobwechsel,...

Holmes & Rahe Scale

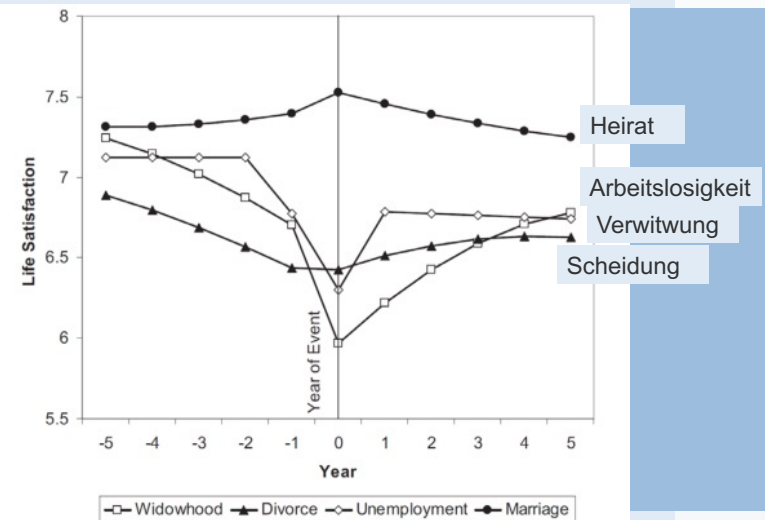
Kritische Lebensereignisse sind Entwicklungsaufgaben

Kritische Lebensereignisse

- > erfordern das Verlassen von gewohnten Rollen und eine Reorganisation des Lebens.
- > bergen Unsicherheit und sind häufig mit emotionalem Ungleichgewicht verbunden.
- > erfordern eine Neudefinition der Identität.
- > Ausgang kann negativ oder positiv sein (Krisis = Wendepunkt, Entscheidung).

3

Nicht alle kritischen Lebensereignisse sind gleich kritisch



Diener et al., 2006

4

Was macht uns am meisten verletzlich? Verlust geliebter Menschen

Wann waren Sie besonders hoffnungslos?

11.2013 / D-CH und DE / N=4887	Anzahl Nennungen	%
1 Verlust eines geliebten Menschen.	1194	24.2
2 Trennung / Scheidung.	726	14.7
3 Chronische oder akute Krankheit.	509	10.3

Hoffnungsbarometer
2020/SwissFuture

>Negative Auswirkungen auf das Leben allgemein sowie auf körperlicher und psychischer Ebene: depressive Symptome, Suizidgedanken, „Broken Heart“, Einsamkeit..

>**Jedoch: grosse Unterschiede in der psychischen Adaptation.**

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

5

Heilt Zeit Wunden?

Ja...

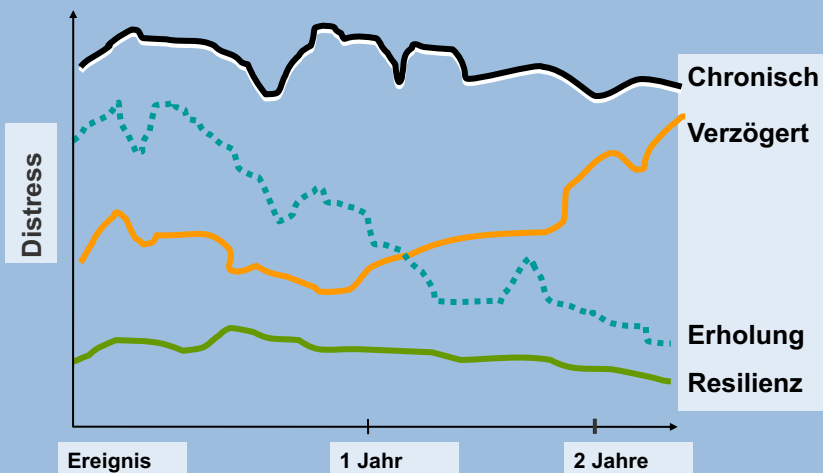
Kritische Lebensereignisse/biographische Wendepunkte wirken sich negativ auf Wohlbefinden und Gesundheit aus.
Nach einer gewissen Zeit erholen sich die meisten.

...aber nicht immer!

- Persönlichkeitsfaktoren sind für die psychische Wiederherstellung entscheidend;
- Kontextfaktoren (z.B. soziale Netze, finanzielle Absicherung) sind für die soziale Teilhabe und Sicherheit wichtig.

6

Nicht alle Menschen leiden gleich am selben Lebensereignis



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

Der Weg der Vulnerabilität Komplizierte Trauer

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?

8

Der Weg der Resilienz Psychische Widerstandsfähigkeit

Was ist psychische Resilienz?

- 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>)

Aber: Psychische Resilienz hat Grenzen!

9

Was mich nicht umbringt, macht mich stärker

F. Nietzsche (1844 - 1900)

Stimmt das?

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

10

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.

11

Aus Krisen lernen

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

(Tedeschi & Calhoun , 1996)

12

Charakterstärken Investment in ein gutes Leben

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.

13

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!

14

Charakterstärken sind gefragt z.B. Vergebungsbereitschaft

„Als ich aus der Zelle durch die Tür in Richtung Freiheit ging, wusste ich, dass ich meine Verbitterung und meinen Hass zurücklassen musste, oder ich würde mein Leben lang gefangen bleiben“.

Nelson Mandela/Autobiografie

15

Vergebungsbereitschaft – Charaktereigenschaft mit positiven Auswirkungen

Positiver Zusammenhang zwischen dispositioneller Vergebungsbereitschaft und kardiovaskulärer Reaktivität: Je höher die Vergebungsbereitschaft, desto tiefer der diastolische Blutdruck bei Baseline sowie schnellere kardiovaskuläre Erholung nach experimentell induziertem Stress.

Anger kills!

Im Gegenzug haben Menschen mit hohen Werten auf Skalen für Ärger, Zorn und Feindseligkeit ein höheres kardiovaskuläres Risiko. (erhöhter Puls und Blutdruck sowie Stresshormone Cortisol und Noradrenalin)

Friedberg et al. (2007). The impact of forgiveness on cardiovascular reactivity and recovery. Int J Psychophysiol. 65(2):87-94.

16

16

Vergebung – ein schwieriger Prozess

- > Annehmen des Verletztseins, Zulassen von Schmerz und Wut.
- > Versuch zu Verstehen, statt nur Wut, Groll und Selbstmitleid
 - Wunsch nach Frieden/Seelenfrieden statt Vergeltung
 - Neue Perspektiven statt Vergangenheitsbewältigung
 - Das Verstehen hilft, eine Distanz zum Erlebten zu gewinnen.
- > Bewusste Entscheidung, nicht weiter unter dem Vorfall leiden zu wollen > Abschied von der Opferrolle

Hilfreich:

- Geduld mit sich selber haben, Prozess braucht Zeit, Rituale;
- Bewusst sein, dass rationale Entscheidung, emotionales Empfinden und Handeln nicht immer Hand in Hand gehen.

17

Vergebung kann erlernt werden

Vergebungsinterventionen wirken sich positiv auf Vergebungsbereitschaft und auf die psychische Gesundheit aus:

- > Vergebungsinterventionen bei Opfern von Untreue, Übergriffen oder Betrug (im Vergleich zu Wartekontroll- oder alternativen Behandlungsgruppen) führen neben einer verstärkten Vergebungsbereitschaft, zu stärker ausgeprägten positiven Affekten wie Hoffnung, besseres Selbstwertgefühl, sowie zu weniger negativen Affekten, wie Depression und Angst.
(Meta-Analyse Lundahl, Taylor, Stevenson & Roberts, 2008)
- > Ergebnisse wurden in der Folge x-fach nachgewiesen (Toussaint et al., 2015; Enright & Fitzgibbons, 2015; Weir, 2017/APA)

„Wir finden jetzt mit wissenschaftlichen Methoden heraus, was wir seit Tausenden von Jahren wissen könnten: Vergebung tut psychisch und körperlich gut.“
Robert Enright

18

17

Was ist die Alternative zur Vergebung?

Verbitterung

- > Verbitterung: Mischung aus Aggressivität, Zynismus und Resignation, Rachegefühlen, Selbstzerstörung.
- > Vor allem Menschen mit einem starren Korsett aus Werten sind von Verbitterungsstörungen betroffen.
- > Verbitterten Menschen mangelt es an Ressourcen, um die Belastungen zu bewältigen und Probleme zu lösen.
- > Verbitterung und Hostilität sind assoziiert mit mehr kognitiven Beeinträchtigungen im Alter. Selbstvergebung indes hat positive Wirkung auf Kognition (Toussaint et al., 2018).

"Verbittert ist der schwer zu Versöhnende, der lange Zeit den Zorn festhält; er verschließt die Erregung in seinem Inneren und hört damit erst auf, wenn er Vergeltung geübt hat. Diese Art von Menschen ist sich selbst und den vertrautesten Freunden die schwerste Last."

Aristoteles "Nikomachische Ethik"

19

19

Jeder muss seinen eigenen Weg der Vergebung finden *Frankl/ Enright & Fitzgibbons*

Der Prozess des Verzeihens ist vielschichtig und berührt immer Affekte, Kognitionen und Verhalten.

Enright & Fitzgibbons (2004) empfehlen den Opfern, sich auf eine „kognitive Vergebung“ einzulassen. Das heisst, man kann schon innerlich damit beginnen, klärende Gedanken in Richtung Vergebung an jene Person zu richten, die einen verletzt hat.

Nach dem kognitiven Vergebungsakt kann dann die emotionale Vergebung, die aus Güte und Nächstenliebe geschieht, erfolgen.

20

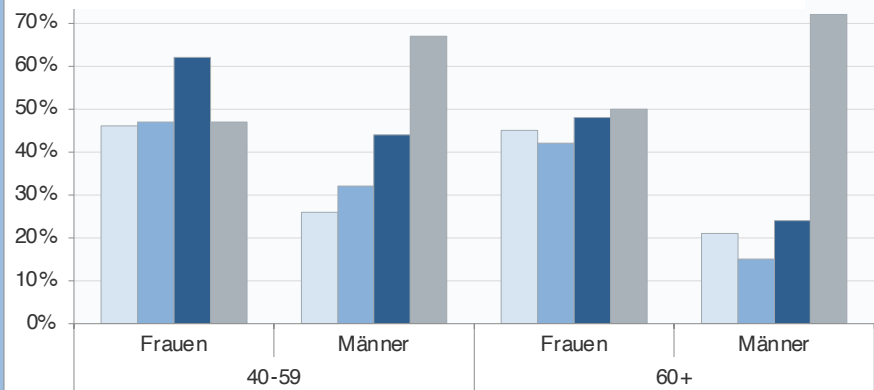
20

Übrigens: Hilfe holen ist keine Schande!

Ein Appell vor allem an ältere Männer

Welche Hilfe haben Sie in Anspruch genommen? (nach einer Trennung)

80% ■ Psychologische Beratung ■ Familie ■ Freunde ■ Selber damit fertig werden



Perrig-Chiello, 2017

21

21

Und letztlich..

Etwas hilft immer:

Humor

22

22