



Das Leben eines Menschen ist von Gewinnen und Verlusten geprägt. Gerade vor den Phasen der Trauer, der Niederlage und der Trennung fürchten sich die Menschen außerordentlich. Dabei sind sie durchaus in der Lage, diese Probleme zu bewältigen, sagt die Psychologin Ursula M. Staudinger. FOTOS: SONJA OCH FLORIAN MÜLLER/AFP (3); DPA/FR

# Widerstandsfähigkeit ist die Regel

Die Expertin: Ursula M. Staudinger über den Stellenwert von Krisen im Leben eines Menschen

VON URSULA M. STAUDINGER

**D**er Mensch ist ein Anpassungs- und Krisenkünstler. Verluste und Einschränkungen gehören ebenso zum Leben wie Gewinne und Stabilität. Beides motiviert uns zum Handeln und führt dazu, dass wir unsere Umgebung verändern, aber auch uns selbst an die Umgebung anpassen. Man kann sogar so weit gehen, dass menschliche Entwicklung ohne krisenhafte Zuspitzungen nicht denkbar ist. Krisen erzwingen Lernprozesse, helfen dabei, sich weiterzuentwickeln. Und die Befunde der Entwicklungspsychologie zeigen, dass diese Kunst, Krisen erfolgreich zu bewältigen, diese Widerstandsfähigkeit, mit zunehmendem Alter noch wächst.

## Wenn man nicht mehr weiterkommt

Das einfachste Verständnis von Krise ist eine Situation, in der man mit bisher üblichen Handlungsweisen nicht mehr weiterkommt. In jeder Lebensphase, aber auch in jeder geschichtlichen Zeit und in unterschiedlichen Kulturen gibt es unterschiedliche Krisen und auch Hilfsmittel, um mit den Krisen fertig zu werden. Was vor hundert Jahren noch eine schwere Krise auslöste hat, wie zum Beispiel die Arbeitsunfähigkeit, stellt im heutigen Solidarsystem des Wohlfahrtsstaates einen wesentlich abgeschwächten Einschnitt dar.

Im Laufe des Lebens erwerben wir immer mehr an Handwerkszeug, um Krisen zu bewältigen. Natürlich unterscheiden sich aber auch Menschen gleichen Alters in ihren Fähigkeiten der Krisenbewältigung. So weiß man aus empirischen Untersuchungen, dass beispielsweise Bildung, Gesundheit, aber auch der sozio-ökonomische Status hilf-

reich sind. Aber ebenso spielen die intellektuelle Leistungsfähigkeit, die emotionale Stabilität, die Zuverlässigkeit und Umgänglichkeit der Persönlichkeit eine wichtige Rolle. Hinzu kommen dann noch die Flexibilität in der Zielanpassung, die Anwendung von angemessenen Vergleichsprozessen und die Wahl des eigenen Anspruchsniveaus.

## Krisenwahrscheinlichkeit steigt

Gewinne und Verluste begleiten uns während des gesamten Lebens. Weder die reine Zahl an negativen Ereignissen, noch ob sie unerwartet oder graduell eintreten, sagt schon etwas darüber aus, ob sie unser Wohlbefinden und „Funktionieren“ beeinträchtigen. So werden mit dem Alter negative Ereignisse wahrscheinlicher, wie das Ableben von Freunden und Familienmitgliedern, Krankheiten oder physische Einschränkungen: Jedoch mindert dies das subjektive Wohlbefinden der Älteren nachweislich nicht oder erst in sehr hohem Alter. Das Alter wird keineswegs als krisenhaft erlebt, sondern ist eine Phase mit ihren ganz eigenen Vorzügen. Erwachsene jedes Alters sind in der Regel sehr gut in der Lage, sich durch kompensierende Hilfsmittel Bewegungsfreiheit und sozialen Austausch zu erhalten oder durch Umstrukturieren ihrer Ziele realistische Prioritäten zu setzen und damit wieder Erfolge zu verbuchen.

Lebensereignisse lassen sich auch nicht für alle Menschen gleichermaßen als positiv oder negativ beschreiben und beinhalten oft auch schon ihre gegenteilige Bewertung. Es gibt also auch Gewinn und Kontinuität in einer Situation, die man zunächst womöglich als Verlust und Abbruch definiert. So bedeutet etwa das Schulende nicht nur einen Zugewinn an Autonomie, son-

dern auch die Herausforderung der selbstständigen Bewährung, oder der Eintritt in die Rente muss nicht bedeuten, dass man nicht mehr arbeitet. Im Entdecken der Vielseitigkeit von kritischen Lebensereignissen und Lebensübergängen liegt schon ein Teil ihrer Bewältigung. Ist eine Trennung (ausschließlich) als Scheitern und Ende einer Beziehung zu verstehen – oder bedeutet sie nicht auch einen weiteren Schritt zu individueller Handlungsfreiheit und Autonomie?

So wie in solchen Entwicklungen auch Gewinne liegen können, verstecken sich umgekehrt hinter manch positiven Geschehnissen auf den zweiten Blick auch Verluste. Das exzessive Üben eines Instruments und der Zugewinn an Spielfertigkeit etwa geht zu Lasten anderer Fähigkeiten, die starke Investition von Zeit und Energie in den Beruf kann dazu führen, dass man soziale Beziehungen vernachlässigt – oder umgekehrt die einseitige Konzentration auf die Elternrolle dazu, dass berufliche Fähigkeiten brachliegen.

## Strategien der Bewältigung

Unerwartete wie vorhersehbare Schicksalsschläge bewältigen wir auf zwei möglichen Wegen, die aber nicht in gleicher Weise für jedes Problem geeignet sind. Zunächst unterscheiden sich Krisen danach, ob der frühere Zustand wiederhergestellt werden soll und kann – oder ob es erforderlich ist, sich von diesen bisher gültigen Zielvorstellungen zu verabschieden. Der aktive Weg würde etwa bei Arbeitslosigkeit eingeschlagen oder beim Ausgleich eines körperlichen Handicaps, wie zum Beispiel Schwerhörigkeit, durch Hilfsmittel. Er setzt zunächst die Überzeugung voraus, dass man die Situation auf dem einen oder anderen

Wege verändern kann. Diese Überzeugung eignen sich Menschen im Laufe des bisherigen Lebens an, aber keineswegs alle Menschen in gleichem Umfang. Wir können sie auch einüben, etwa indem wir grundlegende Suchstrategien (beispielsweise: Wo kann ich Hilfe bekommen?, Welche Alternativen habe ich?) erlernen.

## Eine Frage der Wahrnehmung

In anderen Fällen lässt sich das Problem selbst nicht lösen, sondern nur die Wahrnehmung des Problems verändern. Diese Art von Krisen wird gemeistert, indem man die eigene Vorstellung von dem, wie etwas sein soll, anpasst. Das bedeutet nicht zu leugnen, sondern zu relativieren. Wer zum Beispiel mit Unfallfolgen kämpfen hat, vergleicht sich vielleicht mit Menschen, denen es „noch schlechter“ geht. Wer beispielsweise aus gesundheitlichen oder Altersgründen keine Kinder bekommen kann, verändert seine Zielsetzungen im Leben und rückt den Beruf an erste Stelle oder kümmert sich um Kinder von Verwandten und Nachbarn. Der Mensch ändert also sein Selbstbild und seine Lebensziele, um den Widerspruch zwischen dem, was ist, und dem, was sein sollte, aufzulösen.

Von großer Wichtigkeit erscheint es gerade angesichts dieser Veränderlichkeit dessen, was wir als Krise bezeichnen und wie wir damit umgehen, mit den Mythen über vermeintlich unabänderliche Einschränkungen aufzuräumen. Solche Mythen, etwa über sinkende Lernfähigkeit und Produktivität im Alter, über die vermeintliche Unmöglichkeit, verlorene Fitness zurück zu erlangen, wirken in eklatanter Weise als „soziale Behinderungen“ und erzeugen dort Krisen, wo eigentlich individuell Chancen zu sehen sind.

Auch erschienen in: Bremer Nachrichten