



Verena Kast  
Lebenskrisen werden  
Lebenschancen

Wendepunkte des Lebens  
aktiv gestalten

**HERDER**

Verena Kast

# Lebenskrisen werden Lebenschancen

Wendepunkte des Lebens aktiv gestalten



# Impressum

---

Titel der Originalausgabe: Lebenskrisen werden  
Lebenschancen

Wendepunkte des Lebens aktiv gestalten

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2003, 2013

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2014

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlagkonzeption und -gestaltung: R·M·E München,  
Roland Eschlbeck / Liana Tuchel

Umschlagmotiv: © Liana Tuchel

Foto der Autorin: © Palma Fiacco, Zürich

E-Book-Konvertierung: le-tex publishing services GmbH,  
Leipzig

ISBN (E-Book): 978-3-451-80427-4

ISBN (Buch): 978-3-451-05402-0

# Inhalt

---

## **Einleitung**

### **Die zivilisatorische Schlüsselqualifikation: Mit Angst und Krisen umgehen**

### **Einschnitte und Krisen im Lebenslauf**

#### **Zum theoretischen Verständnis**

Der schöpferische Prozeß

Das zukunftsweisende Element in der Krise

#### **Charakteristika von Übergangsphasen**

##### **Symbole des Übergangs**

Das Erdkühlein

Der Eisenhans

Vergleich der Übergangssituationen

#### **Die labile Phase auf der Höhe der Krise**

##### **Vom Umgang mit der Angst**

Angst teilen und Kompetenzen sammeln

##### **Der Trauerprozeß als Lebensübergang**

Die Notwendigkeit zu trauern

Trennung und Trauer

Trauern als Prozeß

#### **Lebensübergänge und Zäsuren im Alltag**

## **Das Klimakterium der Frau**

Ein Lebensübergang im mittleren Erwachsenenalter

Die ganz besondere Dringlichkeit

Das Klimakterium

Wandlungen im Körper

Wandlungen in der Psyche

„Ich kenne mich nicht mehr ...“

Das Klimakterium: auch ein psycho-sozialer

Lebensübergang

Die sogenannte „empty-nest“ Depression als ein

Phänomen des Übergangs

Das eigene Selbst: der Blick zurück in die Adoleszenz des Mädchens

Individuation: Das eigene Selbst

## **Trennungsprozeß und Abschiedsrituale**

Der Trauerprozeß bei Trennungen durch Entschluß

Die Schuldgefühle

Ein erstes schwieriges Abschiedsritual:

Die Wirkungsgeschichte erzählen – statt Schuldgefühle herumzuschieben

Die Suche nach der Substanz der Beziehung

Abschiedsrituale

Rituale des Verzeihens und Versöhnens

Entgrollungsrituale

Versöhnung und Dankbarkeit

Symbolische Rituale

## **Vom Umgang mit der Krise und vom Finden der**

### **Ressourcen**

Die Angst hat viele Gesichter

Das Umgehen mit der Angst

Das Sprechen über die Angst

Vom Sprechen über die Angst in Beziehungen

Krisenkompetenz

Ressourcen finden  
Imagination als Ressource  
Vorstellungsräume  
Was ist auszuhalten?  
Die soziale Unterstützung als Ressource

### **Krisenbewältigung im Umgang mit Sterbenden**

Mögliche Reaktionen  
Die extreme Lebenssituation  
Was könnten die Chancen sein?

### **Schlußbemerkungen**

### **Danksagung**

### **Anmerkungen**

### **Literatur**

# Einleitung

---

Wir Menschen sind übergangsgewohnt: Viele Lebensübergänge vollziehen sich fast unbemerkt und sind erst im Rückblick als solche wahrzunehmen. So werden wir Schulkinder, werden berufstätig, werden erwachsen, älter, werden Eltern, Großeltern, wir ziehen um, wechseln den Arbeitsplatz, die Freunde, wir feiern aber auch den jeweiligen Jahreswechsel. Dieselben Lebensübergänge können uns aber auch innerlich zu schaffen machen, können als Zäsuren im Lebenslauf erlebt werden, verbunden mit Schmerz und Unsicherheit. Andere Lebensübergänge, wie etwa der Tod eines uns nahen Menschen, verlaufen nie ohne eine deutliche Zäsur, und wir sind dann nicht mehr dieselben, die wir zuvor waren, wir mußten uns wandeln, ob wir das wollten oder nicht.

Auch wenn es zum Menschen gehört, daß er immer wieder Übergänge zu bewältigen hat, diese sind bedeutsame Schlüsselstellen des Lebens, da kann Leben gelingen oder auch mißlingen. Aber in einem neuen Lebensübergang kann auch korrigiert werden, was bei einem früheren Übergang nicht möglich war, ein Lebensthema, das damals nicht aufgenommen werden konnte, jetzt ins Leben integriert werden. Und so werden Lebensübergänge, die oft auch mit Krisen verbunden sind,

werden sie bearbeitet, zu bedeutsamen Lebensereignissen, zu wichtigen Meilensteinen in der eigenen Entwicklung.

Wir sind diesen Lebensübergängen nicht einfach ausgeliefert: Wir wissen viel über den Ablauf von Lebensübergängen, über die Schwierigkeiten und die Chancen, die in ihnen liegen. Einiges von diesem Wissen habe ich in diesem Buch zusammengetragen. Dabei geht es mir immer auch darum, daß nicht nur die Übergangsphasen und Krisen in ihrer Dynamik beschrieben werden, sondern daß diesen existentiellen menschlichen Themen auch in symbolischen Geschichten nachgespürt wird. Die symbolischen Geschichten eröffnen nicht nur eine weitere Perspektive auf diese Übergangssituationen, sondern sie wecken auch Bilder des Übergangs in der eigenen Psyche. Ob man Lebensübergänge und Krisen theoretisch zu erfassen und zu beschreiben versucht oder ob man sie in symbolischen Texten aufspürt: zentral ist dabei immer der Umgang mit der Angst. Ein wesentlicher, gelegentlich vernachlässigter Aspekt des Umgangs mit Lebensübergängen ist die Thematik des Loslassens dessen, was vorbei ist. Ein gutes Loslassen, das auch bewirkt, daß man sich wieder neu einlassen kann auf das Leben, ist exemplarisch in den Trauerprozessen dargestellt.

Im zweiten Teil dieses Buches habe ich mich mit Lebensübergängen im Alltag beschäftigt. Diese sollen die mehr theoretischen Überlegungen des ersten Teils des



Buches illustrieren. Als Lebensübergänge im Alltag habe ich das Klimakterium gewählt, die Trennung von einem Partner durch Entschluß und die Krisen, die durch eine lebensbedrohliche Krankheit ausgelöst werden. Auch hier geht es um den Umgang mit der Angst, aber auch darum, daß in schwierigsten Krisensituationen immer auch wieder Ressourcen gefunden werden können, daß durch das bewußte Gestalten von Umbruchssituationen auch neue Perspektiven auf das eigene Leben gefunden werden können, vor allem aber auch, daß Aspekte der Persönlichkeit, die im Laufe des Lebens verloren gegangen sind, durch die Herausforderungen eines Lebensübergangs wieder ins Leben hereingeholt werden können.

# Die zivilisatorische Schlüsselqualifikation: Mit Angst und Krisen umgehen

---

Das „eigene“ Leben ist heute ein experimentelles Leben, so der Sozialwissenschaftler Ulrich Beck. Was heißt das? Überlieferte Rezepte und Rollenstereotypen versagen in einer unübersichtlich gewordenen und schnellebigen Gesellschaft. Wie die Zukunft einmal aussehen wird, kann nicht mehr aus der Gegenwart oder gar der Vergangenheit abgeleitet werden. Vorbilder für die eigene Lebensgestaltung sind kaum mehr zu finden.

Das eigene individuelle Leben und das soziale Leben müssen aufeinander immer wieder neu abgestimmt werden. Für das Erleben des einzelnen Menschen kann dies durchaus eine große Freiheit sein. Doch die Befreiung aus vielen Normen und Erwartungen, die zu erfüllen sind, kann auf der anderen Seite auch als große Anforderung, ja als Überforderung gesehen und erfahren werden: Der heutige Mensch muß auf eine neue Weise das „eigene“ Leben leben.<sup>1</sup>

Beck liefert mit diesem Begriff vom „eigenen Leben“ eine Zeitdiagnose, die er breit auffächert. Doch folgender Gedanke scheint mir besonders wichtig: In einer Zeit, in

der das Individuum in hohem Maße vergesellschaftet ist und die unterschiedlichsten Ansprüche in Beruf, Familie, Freizeit usw. erfüllen muß, muß es sich auch um ein von Institutionen unabhängiges Leben kümmern. Es ist dies ein Leben, in das man nicht einfach hineingeboren ist, sondern für das man selber etwas tun muß. So galt es in früheren Zeiten als selbstverständlich, daß ein Beruf, der über Generationen in der gleichen Familie ausgeübt wurde, zumindest von einem Familienmitglied weitergeführt wird. Heute ist die Wahrscheinlichkeit groß, daß diese Kontinuität unterbrochen wird. Auch wenn die Frauen in vielen aufeinander folgenden Generationen Mütter und Hausfrauen waren – so heißt das nicht, daß die nächste Generation in ihre Fußstapfen tritt. Und nicht nur die angestammten Frauenberufe stehen diesen Töchtern offen – sondern alle Berufe. Das alles klingt nach Öffnung, nach Freiheit, nach der Möglichkeit, sich selber zu verwirklichen. Aber man ist mit dieser Freiheit auch dazu verdammt, die eigene Biographie zu gestalten und damit zur Aktivität gezwungen. Und dazu geht die Möglichkeit des eigenen Gelingens, aber auch des eigenen Scheiterns. Die Normbiographie wird so zu einer vermeintlichen Wahlbiographie, Bastelbiographie, zu einer Buch- oder Zusammenbruchsbiographie.

Das „eigene“ Leben muß auch ein reflexives Leben sein; Reflexion, Gespräch, Verhandlung, Kompromiß,

Selbstverantwortung, Selbstbestimmung sind die Stichwörter oder auch die Verantwortung des mündigen Bürgers, der mündigen Bürgerin.<sup>2</sup>

Was Beck mit „eigenem“ Leben beschreibt, trifft sich im Ziel weitgehend mit dem Individuationsprozeß, wie ihn C. G. Jung beschrieben hat<sup>3</sup>. Es ist ein Prozeß, durch den sich ein Mensch in der konstanten Auseinandersetzung mit der Welt befindet: Er setzt sich darin mit den kollektiv erwarteten Normen und Werten einerseits und der Innenwelt, den Anforderungen der Psyche, die sich in Träumen und Sehnsüchten äußert, andererseits auseinander. Denn das, was in der Familie erwartet wurde, und das, was letztlich in einem Individuum als Besonderem angelegt ist, muß nicht immer identisch sein. Diese Auseinandersetzung führt letztlich dazu, daß der Mensch immer mehr zu dem oder der wird, die er oder sie eigentlich ist, also immer echter wird. Das Leben wird auf diese Weise immer mehr zum eigenen Leben im Kontext von Beziehungen.

Neu ist das Konzept vom eigenen Leben also nicht. Das Neue daran zeigt sich darin, daß Beck wahrzunehmen glaubt, daß es heute ein Bedürfnis von allen und eine Anforderung an alle Menschen ist, ein Ausdruck der posttraditionalen Gesellschaft. Und er macht diese These daran fest, daß immer mehr Menschen einen eigenen Raum, einen eigenen Wohnraum, beanspruchen und ihn

sich auch erhalten können. Ob dieser Prozeß, das eigene Leben zu leben, gelingt oder möglicherweise einfach eine hilfreiche Phantasie bleibt, hängt wesentlich davon ab, ob die Menschen bereit sind, diese große Herausforderung anzunehmen. Und es ist eine große Herausforderung. Beck hat es eindrücklich beschrieben: Fast alles in diesem „eigenen“ Leben ist abhängig von Entscheidungen, die wir fällen. Doch gleichzeitig ist das Individuum nicht fähig, alle diese Entscheidungen zu treffen, weil so vieles so undurchschaubar geworden ist. Es ist also eine Situation, die Angst heraufbeschwört: Entscheidungen müssen getroffen werden, ohne daß man die Entscheidungsgrundlagen, die man für notwendig hält oder die auch objektiv notwendig sind, wirklich hat. Von Angst ergriffen werden wir dann, wenn wir uns einer komplexen, mehrdeutigen Situation gegenüber sehen, in der wir uns hilflos fühlen und meinen, nicht adäquat darauf reagieren zu können. Je unüberschaubarer das Leben wird und je weniger Regeln es gibt, die unsere Entscheidungen erleichtern, um so eher werden Menschen mit Angst reagieren. Und sie werden neu lernen müssen, mit dieser Angst produktiv umzugehen.<sup>4</sup> Mit diesem Anwachsen der Unüberschaubarkeit sind allerdings gleichzeitig auch die überlieferten und institutionellen vorgegebenen Formen der Angstbewältigung verloren gegangen. Der Umgang mit Angst und Unsicherheit ist heute sowohl biographisch für

den einzelnen als auch politisch für die Gesellschaft zur Schlüsselfunktion geworden beziehungsweise führt auch das Umgehen damit zu einer „zivilisatorischen Schlüsselqualifikation“.<sup>5</sup> Wie richtig diese Diagnose von Beck ist, zeigt sich etwa daran, daß heute durch das Schüren der Angst der Menschen und durch das gleichzeitige Versprechen, diese Angst zu dämpfen, indem man alte Rezepte als neue anbietet, gewisse politische Parteien schamlos Wählerstimmen sammeln. Diese Parteien haben keine Rezepte für die Zukunft außer dem, daß sie sich in der Vergangenheit verschanzen wollen. Das allerdings kann auf die Dauer die Angst nicht verringern, denn entängstigt wird man dadurch, indem man kompetent mit der Gegenwart umgeht und damit auch zuversichtlich in die Zukunft blicken kann, in der Veränderungen vorgesehen sind. Der Umgang mit der Angst ist zentral wichtig: Und hier sind nun natürlich auch die Psychotherapeuten und Psychologinnen gefragt. Können wir glaubhaft vermitteln, daß der kompetente Umgang mit einer Emotion, die viele Menschen für sich negieren, eine Schlüsselqualifikation sein kann, also so wichtig wie etwa die Fähigkeit, sich einigermaßen richtig auszudrücken oder die wichtigsten Grundlagen eines Berufes zu lernen? Und was können wir zum Erreichen dieser Schlüsselqualifikation beitragen?

Diese Schlüsselqualifikation gilt auch für den Umgang mit Krisen. Denn die Angst spielt bei der Entwicklung von Krisen eine bedeutende Rolle, ebenso bedeutend ist der Umgang mit der Angst bei der Krisenintervention. Insofern könnte man auch sagen, daß der möglich Umgang mit Krisen in der jetzigen Gesellschaft eine Schlüsselfunktion hat, daß immer mehr gelehrt und gelernt werden muß, wie wir mit Krisen umgehen können. Dies gilt noch um so mehr, als Beck meint, daß in unserer Gesellschaft Krisen als individuelle Krisen gesehen werden, auch wenn es gesellschaftliche sind wie etwa die Arbeitslosigkeit. Das ist natürlich nicht nur ein modernes Phänomen. Denn jede gesellschaftliche Krise, die Menschen betrifft, wird psychologisch gesehen auch als individuelle Krise erlebt; gewiß, man fühlt sich vielleicht weniger schuldig an einer gesellschaftlichen Krise als an einer Krise, von der man denkt, daß man sie selber durch eine schlechte Entscheidung herbeigeführt hat, aber die Krise als solche muß ausgestanden werden. Dennoch scheinen gesellschaftliche Krisen heute mehr in der Verantwortung des Individuums zu stehen. Wenn die Maxime lautet, daß jeder und jede seines oder ihres Glückes Schmied ist, dann sind wir auch für das Unglück verantwortlich. Es ist dann nicht mehr einfach ein Schicksal, das uns getroffen hat wie in früheren Zeiten, da man sich noch mehr bestimmt fühlte von einem Schicksal, dem man doch relativ machtlos

ausgeliefert war. Deshalb bleibt ein Scheitern mehr in unserer eigenen Verantwortung, auch wenn die Probleme gesellschaftliche Probleme sind.

Die Idee von Beck, den Umgang mit der Angst als Schlüsselqualifikation zu deklarieren, bedeutet aber auch, daß es eine Aufgabe aller Disziplinen sein muß, einen solchen Umgang interdisziplinär zu diskutieren und zu erarbeiten: Zum einen geht es wohl darum, die Menschen grundsätzlich krisengewohnter, krisenbewußter und krisenfreundlicher zu machen, andererseits aber auch, Techniken bereitzustellen, die den Menschen helfen, mit Angst und mit Krisen umzugehen. Nun ist es ja nicht so, daß auf dem Gebiet der Krisenintervention nicht schon viel gearbeitet worden wäre. Kriseninterventionszentren sind inzwischen glücklicherweise weit verbreitet. Zum Beispiel schulen Fluglinien wie die Swissair emergency care teams, die bei einem Unglücksfall die Familien der Hinterbliebenen sofort betreuen.

Es geht also darum, dieses Wissen, das Spezialisten und Spezialistinnen haben und das Menschen, die in einer Krise stecken, zugute kommt, noch mehr unter die Menschen zu bringen. Und es geht auch darum, darauf zu sensibilisieren, daß mit Krisen und der damit verbundenen Angst immer wieder zu rechnen ist. Damit würde man ernst nehmen, daß die postmoderne Freiheit der Gestaltung des eigenen Lebens auch verbunden ist mit mehr Angst und mit mehr



Krisen und daß man diese nicht einfach wegerklären kann, sondern daß neue Kompetenzen erworben werden müssen, um damit besser umgehen zu können.

# Einschnitte und Krisen im Lebenslauf

---

Es ist bekannt, daß es normative Lebensübergänge gibt, die von der Entwicklungspsychologie oder von der Theorie der Lebensspanne beschrieben werden, wie etwa die Adoleszenz, der Übergang zum mittleren Erwachsenenalter, das Klimakterium, die Ablösung von den Kindern, das Austreten aus dem Arbeitsprozeß etc. Dabei sind besonders die Übergänge, die auch mit körperlichen Veränderungen einhergehen, bekannt und man akzeptiert sie als Lebensübergänge. Solche Übergänge sind sozusagen offen-sichtlich. Es gibt aber auch andere, nicht normative Lebensübergänge, die etwa durch Schicksalsschläge ausgelöst werden: der Tod eines Lebenspartners, die Trennung von einer Lebenspartnerin, der Verlust der Arbeit, der Verlust der gewohnten Wohnsituation, die Notwendigkeit, sich beruflich umorientieren zu müssen usw. Alle diese Lebensübergänge können sich in einem steten, allmählichen und fast unbemerkten Wandel vollziehen, sie können aber auch als deutliche Zäsur erlebt werden. Und sie können sich auch zu handfesten Krisen auswachsen. Werden diese Lebensübergänge als deutliche Einschnitte erlebt, dann

gibt es ein Vorher und ein Nachher - und beim Schnitt sind meistens die Lebensplanung, Pläne ganz allgemein, überdacht und vielleicht auch neu definiert und gesetzt worden. Lebensübergänge können aber nicht nur als Einschnitte, sondern gleichzeitig auch als Krisen erlebt werden. Solche Krisen sind Lebenssituationen, in denen die Anforderungen des Lebens und die Möglichkeiten, sie zu bewältigen, in einem krassen Widerspruch stehen. In solchen Situationen erleben wir uns als in Problemen steckend, die zu bewältigen oder zu überleben uns unmöglich erscheint. Das ganze Leben verengt sich dann auf das sich in der Krise zeigende Problem, und gleichzeitig fehlt die Überzeugung, das Leben gestalten zu können - und dies ist ein ganz wichtiger Aspekt unseres Identitätserlebens. - Und es fehlt die Hoffnung auf eine bessere Zukunft oder überhaupt auf eine Zukunft. Die emotionale und oft auch instrumentelle Einengung sowie der subjektiv empfundene Verlust der Fähigkeit, Leben gestalten zu können, bewirken große Angst und Panik. Diese wiederum werden oft abgewehrt durch Ärger und Wut, aus denen dann feindselige Handlungen resultieren können. Angst, Ärger und Wut übertragen sich schließlich auch schnell auf Mitmenschen und auch auf Helfer und Helferinnen.

Der Ausdruck „Krise“ meint also eine Veränderung im Sinne einer Zuspitzung - insofern bedeutet sie Höhepunkt,

aber auch Wendepunkt dieser Situation. Krisen sind Dringlichkeitssituationen, Geburtssituationen, in denen das Entwicklungsthema entbunden werden kann, dessen nicht erfolgte Verwirklichung den Menschen in die Krise getrieben hat. Es ist aber auch möglich, daß die Krise wieder verschwindet, ohne daß sich etwas verändert hat, oder daß etwa körperliche Probleme vermehrt auftauchen etc.

Folgende Merkmale machen eine Krise aus: Die emotionale Gleichgewichtsstörung muß schwer, zeitlich begrenzt und durch die dem jeweiligen Individuum normalerweise zugänglichen Gegenregulationsmittel nicht zu bewältigen sein. Ich benutze also diesen engen klassischen Krisenbegriff von Caplan,<sup>6</sup> der meines Erachtens präzise Aussagen, auch zum Umgang mit Krisen, zuläßt.

# **Zum theoretischen Verständnis**

---

Zum theoretischen Verständnis der Krise orientiere ich mich am schöpferischen Prozeß. In der Beschreibung des schöpferischen Prozesses findet man immer wieder den Ausdruck der „schöpferischen Krise“. Ob ein kreativer Prozeß ein Resultat zeigt, ob die Ideen der Welt verwirklicht werden können, hängt ganz wesentlich davon ab, wie wir mit einer solchen Krise umgehen. Ursachen für Krisen sind in meiner Sicht Entwicklungsthemen des Individuums, also Lebensnotwendigkeiten, die wahrgenommen und ins Leben integriert werden müssen und die der Kriselnde zunächst nicht aufnehmen kann oder will. Deshalb wird er auch in seiner Identität verunsichert. Identitätsunsicherheit bedeutet aber immer auch, daß wir uns wandeln können, daß wir auch anders sein können, daß wir etwas wagen können, daß wir auf etwas verzichten können. Krisenzeiten sind Wandlungszeiten zum Besseren oder zum Schlechteren hin.

Das Bewältigen von Krisen hat in der psychischen Dynamik eine große Nähe zum schöpferischen Prozeß.

## **Der schöpferische Prozeß**

Sind Probleme nicht auf gewohnte Art zu lösen, müssen wir kreativ werden. Wir können den schöpferischen Prozeß an sich gut beschreiben. Wie allerdings der schöpferische und lösende Einfall zustande kommt, bleibt geheimnisvoll. Wir wissen aber, daß es ihn unter gewissen Bedingungen immer wieder gibt. Auf schöpferische Einfälle kann man zählen, auf schöpferische Einfälle zählen wir auch, sonst wären wir Menschen schon längst untergegangen.

Der schöpferische Prozeß beginnt mit einer **Vorbereitungsphase:** In dieser Phase versuchen wir, ein Problem mit den gängigen Methoden zu lösen. Wir beschreiben das Problem, stellen es in vielfältige Zusammenhänge, lesen vielleicht Literatur zum Thema und holen verschiedene Meinungen ein. Wir sammeln Wissen, kognitives und emotionales, entwickeln Ideen. Wenn keine Idee so richtig greift, bemerken wir, daß wir mit unseren üblichen Mitteln nicht weiterkommen. Dann geben wir scheinbar auf und ziehen unser Interesse von dem Problem ab. Das geschieht in der sogenannten **Inkubationsphase:** Wir befassen uns zwar nicht mehr hauptsächlich mit dem Problem, aber wir spüren, daß es immer noch in uns gärt. In dieser Phase sind wir unzufrieden, zweifeln an uns selbst, an unserer Kompetenz. Dadurch kann die Angst immer dominierender werden. Sie kann so sehr verstärkt werden, daß das Selbstwertgefühl in Mitleidenschaft gezogen ist. Und neue Einfälle, die normalerweise diese