

Krisenphasen im Verlauf des Lebens

Wolfgang Senf



Quelle: rangizz/stock.adobe.com

„Alles Leben ist Problemlösen.“ Der Titel dieses Buches von Karl R. Popper [1], das zwar von Erkenntnis, Geschichte und Politik handelt und nicht von individuellen Lebensentwicklungen, bringt auf den Punkt, was aus psychotherapeutischer Sicht jeden Lebenslauf ausmacht: Existenzielle Aufgabe eines jeden Mensch ist das beständige Problemlösen zur Bewältigung der Lebensanforderungen über das gesamte Leben hinweg. Darum geht es in diesem Beitrag.

Einleitung

Zugrunde liegt die Vorstellung des Menschen als soziales Wesen, dessen psychische und psychosoziale Entwicklung davon abhängt, wie es ihm gelingt, in seine Kultur und Gesellschaft und die damit verbundenen sozialen Systeme und Institutionen hineinzuwachsen, sich darin zurechtzufinden und sich angemessen zu vertreten. Über physische Anforderungen, die durch die Reifungs- und Entwicklungsprozesse bedingt sind, hinaus fokussiert die psychotherapeutische Sicht auf die *existenziellen psychosozialen Anforderungen* und Erfahrungen, was in vielfältigen psychotherapeutischen Entwicklungstheorien zum Ausdruck kommt. Gemeinsam ist diesen Theorien, dass Lebensanforderungen oft mit mehr oder weniger starken *Belastungs-Bewältigungs-Krisen* verbunden sind.

Dabei laufen Krankengeschichten in der Psychotherapie traditionell auf *Inkompetenz-Opfer-Geschichten* hinaus und der Blick ist entwicklungspsychologisch auf unbewältigte biografische Ereignisse gerichtet, denen nachhaltige *pathogene Wirkungen* bis in die Gegenwart zugeschrieben werden. In diesem Beitrag geht es demgegenüber um eine Entwicklungspsychologie, die vor allem auf die *Fähigkeit* des Menschen setzt, auch schwerste Krisen bewältigen zu können, und um individuelle Resilienz.

Damit soll keineswegs geleugnet werden, dass schlimme Lebensereignisse einen Menschen nachhaltig und unwiderruflich zu Fall bringen können. Bernhard Schlink [2] hat das drastisch zum Ausdruck gebracht:

„Was vergangen ist, kann nicht bewältigt werden. Es kann erinnert, vergessen oder verdrängt werden. Es kann gerächt, bestraft, gesühnt und bereut werden. Es kann wiederholt werden, bewusst oder unbewusst. Es kann in seinen Folgen betroffen werden, so dass es sich auf Gegenwart oder Zukunft nicht oder nicht in bestimmter Weise oder gerade in bestimmter Weise auswirkt. Aber was geschehen ist, ist geschehen. Das Vergangene ist unerreichbar und unveränderbar. Bewältigung im eigentlichen Sinn, wie man eine Aufgabe bewältigt, die zunächst vor einem steht, dann bearbeitet wird, durch die Bearbeitung ihre Gestalt verändert und schließlich erledigt ist und als Aufgabe verschwindet, gibt es bei Vergangenen nicht. Dass in Deutschland der weder eine englische noch eine französische Entsprechung findende Begriff der Vergangenheitsbewältigung gebräuchlich geworden ist, offenbart Sehnsucht nach Unmöglichem: das Vergangene so in Ordnung zu bringen, dass seine Erinnerung nicht mehr auf der Gegenwart lastet.“ [2]

Natürlich ist dieser auf unsere Gesellschaft bezogene Blick dahin zu hinterfragen, ob er auf eine individuelle Biografie übertragen werden kann.

Meistern und überstehen

„Leben“ heißt, über den gesamten Lebensweg hinweg beständig kleinere oder größere *Belastungs-Bewältigungs-Krisen* zu meistern und/oder irgendwie zu überstehen. Theodor Lidz [3] hat dazu ausführlich Aufgaben und Konflikte aufgezeigt, die es für die einzelnen Phasen des menschlichen Lebenszyklus zu bewältigen gilt. Die Bewältigung der spezifischen Aufgaben und Probleme jeder einzelnen Entwicklungsphase ist Voraussetzung für die Entwicklung einer wachsenden stabilen Identität und einer sich entwickelnden funktionsfähigen psychischen Integration. Nur dann ist der Mensch angemessen auf die Herausforderungen und die Möglichkeiten der nächstfolgenden Phasen vorbereitet. Das gilt nicht nur für Kindheit und Adoleszenz, sondern auch für das Erwachsenenleben, da durch äußere wie innere Ereignisse immer wieder eine Neuorientierung und Reorganisation der Persönlichkeit gefordert ist.

Erik H. Erikson betont mit dem *epigenetischen Prinzip* ebenso die große Bedeutung typischer *Krisen* und deren Bewältigung in den aufeinanderfolgenden psychosozialen Entwicklungsstufen für die Entwicklung von *Ich-Identität* [4] [5]. Diese Entwicklungsstufen basieren auf der psychoanalytischen Theorie der psychosexuellen Entwicklung nach Freud, jedoch hat Erikson eine zu enge Ausrichtung auf die Triebtheorie konsequent in eine Theorie der beständigen *biopsychosozialen Wechselwirkung* gebracht.

Nach diesen Vorstellungen durchläuft jeder Mensch in Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter typische Belastungs- und Bewältigungskrisen, die jeweils *Risiken* für eine Fehlentwicklung wie auch *Chancen* für eine gute Entwick-

lung in sich bergen. Entwicklungspsychologisch geht es um typische *vulnerable Lebensphasen* mit spezifischen Anforderungen und Belastungen. Das sind zum einen *Schwelensituationen* (Geburt von Geschwistern, Kindergarten, Einschulung, Pubertät, Verlassen des Elternhauses, Berufseinstieg, Heirat, eigene Kinder, Berentung etc.) und zum anderen allgemeine *Lebensereignisse mit erhöhten Bewältigungsanforderungen* (Verlust von Bezugspersonen oder Enttäuschungen in Beziehungen etc.). Hinzu kommen *außergewöhnliche Belastungen* bis hin zu schweren psychischen *Traumatisierungen*.

Als allgemeines determinierendes Lebensprinzip lässt sich feststellen: Belastungs- und Bewältigungskrisen bestimmen und determinieren unsere individuelle Entwicklung und unseren aktuellen Lebensvollzug.

Geworden sein

Die besondere Bedeutung der individuellen Entwicklung für die Psychotherapie ergibt sich daraus, dass das Individuum in seiner Persönlichkeit, seiner Vergangenheit und in seiner Aktualität etwas „Gewordenes“ ist, das sich nur aus der Kenntnis seiner gesamten Biografie erschließt. Das trifft – entgegen einem häufigen Missverständnis – für die Verhaltenstherapie ebenso zu wie für die Psychoanalyse [6][7].

Über den jeweiligen aktuellen Lebenskontext hinaus ist Psychotherapie immer biografisch orientiert. Entwicklungsdaten, Kenntnis der Vorgeschichte und der biografischen Entwicklung sind unabdingbarer und essenzieller Bestandteil des psychotherapeutischen Vorgehens.

Der Blick ist aber in der Psychotherapie traditionell auf Lebenskrisen und biografische Ereignisse mit *nachhaltig pathogener Wirkung* gerichtet: Ein wichtiges traumatisches Ereignis oder *mehrere* Ereignisse oder Umstände vor allem in der Kindheit werden als Ursache für die im Erwachsenenleben auftretenden psychischen Störungen postuliert.

Aus psychoanalytischer Sicht wird die *Mutter-Kind-Interaktion* als zentrale Schnittstelle für eine gelungene oder misslingende Entwicklung hervorgehoben. Moderne Konzepte wie die Theorien zur *Bindung* und *Mentalisierung* [8] [9] und neuere Ergebnisse der Neurobiologie und Genetik belegen empirisch, dass frühe Stresserfahrungen für die Entwicklung des Gehirns maßgeblich ein erhöhtes Risiko darstellen und somit für die individuelle Entwicklung und für die Entstehung psychischer Erkrankungen mitentscheidend sind. Traumatische Erfahrungen im Kindesalter sind demnach assoziiert mit strukturellen und funktionellen Gehirnveränderungen, die der Plastizität des Gehirns geschuldet sind [10][11][12]. Deprivation durch Vernachlässigung, Gewalterfahrungen, Missbrauch oder eine gestörte Eltern-Kind-Beziehung (z. B. aufgrund psychischer Krankheit der Eltern oder durch Verunsicherungen durch