

Inhalt

1	Kritische Lebensereignisse – eine erste Annäherung	11
1.1	Alltag, kritische Ereignisse und Lebenskrisen	11
1.2	Leitfragen der Ereignis- und Bewältigungsforschung – eine Übersicht	15
2	Der zweifache Blick: Kritische Lebensereignisse als Stressoren und als Typus der Lebenserfahrung	23
2.1	Kritische Lebensereignisse aus stresstheoretischer Perspektive	24
2.2	Kritische Lebensereignisse als Typus der Lebenserfahrung ..	27
2.2.1	„Zeit“ und die Typisierung von Lebenserfahrung	29
2.2.2	Der „normale“ Lebenslauf: Altersgebundene Ereignisse und Transitionen	32
2.2.3	Vom Hoffen und Sehnen: Der Nicht-Eintritt „normaler“ Ereignisse	33
2.2.4	Zeitgeschichtliche Ereignisse und kollektive Traumata	36
2.2.5	Jenseits des „Normalen“: Non-normative Ereignisse ..	40
2.3	Merkmale und Besonderheiten kritischer Lebensereignisse ..	41
2.4	Resümee und ein heuristisches Analysemodell	51
3	Registrierung kritischer Lebensereignisse und ihrer Schwere ..	55
3.1	Quantifizierung der Stressbelastung über Ereignislisten	55
3.2	Erfassung kritischer Lebensereignisse über Interview- methoden	59
3.3	Analysen ausgewählter Einzelereignisse	60
3.4	Kritische Lebensereignisse als Gegenstand von <i>history analyses</i>	62
3.5	Resümee	64
4	Die stresstheoretische Perspektive: Machen kritische Lebensereignisse krank?	66
4.1	Folgen kritischer Lebensereignisse für die körperliche Gesundheit	67
4.1.1	Der Beitrag der psychobiologischen Stressforschung ..	68
4.1.2	Betrachtung ausgewählter Krankheitsbilder	76

4.2	Kritische Lebensereignisse als Vorläufer psychischer Störungen	83
4.2.1	Posttraumatische Belastungsstörung	83
4.2.2	Depressive Störungen	88
4.3	Negativer Affekt und Depressivität als gemeinsamer Schlüssel?	94
4.4	Resümee	97
5	Die entwicklungstheoretische Perspektive: Machen kritische Lebensereignisse stark?	99
5.1	Veränderungen der Persönlichkeit	101
5.2	Veränderungen in Ziel- und Motivstrukturen	105
5.3	Veränderungen in Wertorientierungen und Überzeugungssystemen	111
5.4	Veränderungen als persönliches Wachstum	115
5.5	Resümee	122
6	Die differentielle Perspektive: Bewältigung als Schlüsselkonzept	123
6.1	Die Ausgangslage	123
6.2	Konturierung des Forschungsgegenstands „Bewältigung“	127
6.3	Die Frage nach dem Glück in „glücksfernen“ Zeiten	134
6.4	Modelle des Bewältigens: Im Reich der Dichotomien	139
6.5	Bewältigung durch Transformation – illustriert am Abschied von geliebten Menschen	143
6.6	Resümee	147
7	Bewältigung als mentales Geschehen	149
7.1	Aufmerksamkeitssteuerung im Umgang mit schlimmen Nachrichten	149
7.2	Bewältigung durch repetitives Denken	157
7.3	Bewältigung durch komparatives Denken	163
7.3.1	Soziale Vergleiche	164
7.3.2	Temporale Vergleiche	166
7.3.3	Hypothetische Vergleiche und kontrafaktisches Denken	168
7.4	Bewältigung als Suche nach Antworten auf das „Warum?“ und „Wozu?“	175
7.4.1	Kausalattributive Strukturierung des Geschehens	176
7.4.2	Konstruktion von Sinn	179
7.4.3	Konstruktion positiver Folgen	181

7.5	Bewältigung als Konsistenzsicherung und Verteidigung des Selbst	186
7.6	Bewältigung als Abschied von unerreichbaren Zielen und „falschen“ Hoffnungen	191
7.7	Bewältigung als Unterdrückung negativer Gefühle und Gedanken	199
7.8	Bewältigung durch „expressives Schreiben“	205
7.9	Resümee	209
8	Bewältigung als sozial-interaktives Geschehen	213
8.1	Suche nach sozialer Nähe und Anschluss	214
8.2	Mobilisierung sozialer Unterstützung und das Teilen des Leids	218
8.3	Gemeinsames Leid: Bewältigungsverhalten in Familien und Paarbeziehungen	225
8.4	Bewältigung durch Hilfehandeln für andere	234
8.5	Das soziale Umfeld als Bewältigungsressource	235
8.5.1	Soziale Unterstützung – ein facettenreiches Konstrukt	236
8.5.2	Soziale Unterstützung und ihre protektiven Wirkungen	244
8.5.3	Die beruhigende Nähe anderer	247
8.5.4	Soziale Unterstützung als Einflussnahme auf den Bewältigungsprozess	249
8.5.5	Von den Kosten und Grenzen sozialer Unterstützung ..	257
8.6	Resümee	264
9	Personale Ressourcen und Risiken im Bewältigungsgeschehen	266
9.1	Einführende Begriffsbestimmungen	267
9.2	Religiosität und Spiritualität	270
9.3	Optimismus und Pessimismus	273
9.4	Hoffnung und Hoffnungslosigkeit	280
9.5	Widerstandskraft und Kontrollüberzeugungen	283
9.6	Positive und negative Affektivität	286
9.7	Humor	292
9.8	Körperliche Fitness und Funktionsstatus	294
9.9	Selbstaufmerksamkeit	297
9.10	Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeit und Struktur des Selbstkonzepts	300
9.11	Die Rolle früher Erfahrungen	306
9.12	Resümee	312

10 Psychologische Hilfen im Umfeld kritischer Lebensereignisse ..	313
10.1 Grundzüge der Krisenintervention	314
10.2 Entwicklungsberatung als Krisenprävention	325
10.3 „Erste Hilfe“ nach kollektiven Traumata	327
10.4 Resümee	333
11 Der umgekehrte Blick: Was geht dem Eintritt kritischer Lebensereignisse voraus?	334
11.1 Soziale Gruppierungsvariablen und der Eintritt kritischer Lebensereignisse	335
11.2 Soziale Einbindung und der Eintritt kritischer Lebensereignisse	342
11.3 Persönlichkeit und der Eintritt kritischer Lebensereignisse ...	345
11.4 Resümee	352
12 Kritische Lebensereignisse als Gegenstand autobiographischen Erinnerns	353
12.1 Die einzelnen Lebensalter im Fokus autobiographischer Erinnerungen	355
12.1.1 Jugendalter und frühes Erwachsenenalter als „ereignisreiche“ Jahre?	356
12.1.2 Jugend- und frühes Erwachsenenalter als „goldene“ Jahre?	358
12.2 Erinnerungen an emotional bedeutsame Ereignisse im Leben	361
12.2.1 Die „Verlässlichkeit“ autobiographischer Erinnerungen	362
12.2.2 Qualität der Erinnerungen an kritische und traumatische Ereignisse	365
12.3 Resümee	371
Epilog, lyrisch	373
Literatur	375
Personenverzeichnis	428
Stichwortverzeichnis	443