



Traumatische Erfahrungen, kritische Lebensereignisse, Lebenskrisen

Dieser Abschnitt ist dem Buch von Filipp, Sigrun-Heide; Aymanns, Peter „Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen: Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens“ Kohlhammer Verlag, 2018, entnommen:

„»Life is complicated«, meinten vor vielen Jahren G. A. Miller, Galanter und Pribram (1960) und verfassten damit ein populäres Epigramm. »Life is filled with perils«, formulierte unlängst Bonanno. Mit Ortega y Gasset lässt sich noch eine düstere Variante hinzufügen: »Leben ist seinem inneren Wesen nach ein ständiger Schiffbruch« – eine Metapher, die uns den Untergang unmittelbar vor Augen führt. Schopenhauer hat darauf verwiesen, »dass der Zweck unseres Daseins nicht der ist, glücklich zu sein«, und vermutlich könnte man Bände füllen mit Spruchweisheiten und Reflexionen, die den Gegenstand dieses Buches »Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen« auf vielfältige Weise berühren.

In der Tat: Das Leben lässt sich nicht nur einfach »leben«, Vieles müssen wir »bewältigen«. Es konfrontiert uns ohne Vorwarnung mit Schicksalsschlägen, denen wir oft fassungslos gegenüberstehen; es ist reich an kleineren und größeren Katastrophen, denen wir uns schutzlos ausgeliefert fühlen; es konfrontiert uns mit dem Verlust geliebter Menschen und lässt uns ratlos in der Kälte zurück....

...Womit sich dieses Buch beschäftigt: »Schattenseiten« in Form belastender, kritischer oder gar traumatischer Lebensereignisse, in Form existentieller Herausforderungen und Lebenskrisen und all der vielfältigen Erfahrungen, die weit jenseits dessen liegen, was den Alltag von Menschen ausmacht.

...Kritische Lebensereignisse werfen Menschen aus ihrem Alltag, das Leben steht gleichsam auf dem Kopf. Unser aller Leben hält solche Erfahrungen bereit, wir fühlen uns vom Leben in die Zange genommen, und auch das Leben der vermeintlichen Glückspilze ist nicht frei von dem Eintritt des einen oder anderen kritischen Ereignisses. Bei aller Unterschiedlichkeit ist es die grundlegende Eigenschaft kritischer Lebensereignisse, dass sie das Person-Umwelt-Passungsgefüge attackieren, es in **einen Zustand des Ungleichgewichts überführen**, dass sie subjektive Theorien als die bislang unhinterfragten Gewissheiten erschüttern und dass sie heftige Emotionen auszulösen in der Lage sind und den Betroffenen nicht selten den Schlaf, den Appetit und die Lebenslust rauben.

Die Botschaft, die solche Ereignisse transportieren, lautet in aller Regel, dass die Welt nicht mehr die ist, die sie einmal war, und dass auch die Betroffenen nicht mehr die sind, die sie einmal waren. Die bisherige Sicht der Dinge greift nicht mehr; die Person und ihre Umwelt – sie passen nicht mehr zueinander. Damit geht auch einher, dass die Quelle für das entstandene Ungleichgewicht nicht nur in äußeren Ereignissen liegt und dass kritische Lebensereignisse nicht notwendigerweise oder nicht ausschließlich »in der Welt da draußen« passieren.

Die Quelle für das entstandene Ungleichgewicht kann eben auch in der Person selbst liegen, ohne dass sich in deren äußerem Leben (scheinbar) etwas geändert hat. In diesem Sinne mag etwa der Verlust so mancher Illusion (z. B. dass man dem guten Freund trauen darf) gleichermaßen ein kritisches Lebensereignis darstellen wie der (als unverdient erlebte) Verlust des Arbeitsplatzes oder die Mitteilung des Arztes, dass das Hörvermögen irreversibel geschädigt sei. Kritische Lebensereignisse bringen unser Leben aus dem Takt; sie

werfen uns aus der (von uns eingeschlagenen, womöglich sogar »vorgezeichneten«) Bahn; sie durchkreuzen unsere Pläne; sie stellen unsere Überzeugungen und das, was wir für richtig erachtet und woran wir geglaubt haben, auf den Prüfstand. Zuweilen kommen kritische Lebensereignisse auch in Gestalt traumatischer Erfahrungen oder gar existentieller Bedrohung daher, welche die Belastbarkeit der Betroffenen zumeist übersteigen und in ihrer Dramatik zu Hilflosigkeit, Gefühlen der Ohnmacht bis hin zu einem tiefgreifenden Verlust der Handlungsorientierung führen und damit in eine Lebenskrise münden mögen....

....

...Bedeutsame Ereignisse im Leben kann man in aller Regel nicht einfach »wegstecken«: Sie haben sich in das autobiographische Gedächtnis eingebrennt. Insofern bietet die Erforschung des autobiographischen Gedächtnisses gute Anknüpfungspunkte an die Lebensereignisforschung. Sie beleuchtet die vielfältigen mentalen Zeitreisen, auf die sich Menschen im Rückblick auf ihr Leben begeben – manchmal freiwillig, nicht selten aber auch unfreiwillig, wenn Erinnerungen sich immer und immer wieder aufzudrängen scheinen. Es sind dies mentale Reisen, auf denen Menschen zu den unterschiedlichsten Orten, Episoden und Begegnungen ihres Lebens gelangen und die den Reichtum ihrer Erinnerungen ausmachen....

...Indem jeder individuelle Lebensverlauf auch auf eine epochale Dimension bezogen ist, ist er verschränkt mit den jeweiligen soziokulturellen Wandlungsprozessen und deren Rückwirkungen auf die einzelnen Individuen. Zuweilen vollziehen sich solche Wandlungsprozesse eher schleichend, um sich dann in einem raumzeitlich datierbaren (epochalnormierten) Ereignis zu verdichten (z. B. »die Wende« in der Vereinigung der beiden deutschen Staaten 1989). Zuweilen treten Ereignisse aber auch gänzlich ohne Vorwarnung als kollektive Ereignisse oder Traumata ein, die große Teile der Bevölkerung betreffen und deren Folgen auf der Ebene des Individuums ebenso nachzuzeichnen sind wie auf der Ebene struktureller Veränderungen (z. B. wirtschaftlicher Abschwung). Als kollektive Ereignisse erzeugen sie nicht selten auch ein gemeinsames Lebensgefühl, das einer ganzen Kohorte oder Generation ihr einzigartiges Gesicht verleihen kann, weshalb auch von Generationen als »Schicksalsgemeinschaften« die Rede ist“.

Filipp, Sigrun-Heide; Aymanns, Peter. Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen: Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens (German Edition) (S.95-96). Kohlhammer Verlag. Kindle-Version.