

Verena Kast

Lebenskrisen werden Lebenschancen

Wendepunkte des Lebens
aktiv gestalten

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Neuausgabe 2026

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2000, 2003
(Neubearbeitung)

Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produktsicherheit@herder.de

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf
Umschlagmotiv: © Malte Mueller/GettyImages;
© Artitok/shutterstock

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03774-0
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-84328-0

Inhalt

Einleitung	9
Die zivilisatorische Schlüsselqualifikation: Mit Angst und Krisen umgehen	12
Einschnitte und Krisen im Lebenslauf	19
Zum theoretischen Verständnis	22
Der schöpferische Prozess	23
Das zukunftsweisende Element in der Krise	27
Charakteristika von Übergangsphasen	30
Symbole des Übergangs	36
Das Erdkühlein	36
Der Eisenhans	42
Vergleich der Übergangssituationen	45
Die labile Phase auf der Höhe der Krise	51
Vom Umgang mit der Angst	55
Angst teilen und Kompetenzen sammeln	65
Der Trauerprozess als Lebensübergang	69
Die Notwendigkeit zu trauern	70
Trennung und Trauer	72
Trauern als Prozess	74

Lebensübergänge und Zäsuren im Alltag	88
Das Klimakterium der Frau	89
Ein Lebensübergang im mittleren Erwachsenenalter	90
Die ganz besondere Dringlichkeit	92
Das Klimakterium	96
Wandlungen im Körper	97
Wandlungen in der Psyche	99
„Ich kenne mich nicht mehr ...“	100
Das Klimakterium: auch ein psycho-sozialer Lebensübergang	104
Die sogenannte „empty-nest“-Depression als ein Phänomen des Übergangs	105
Das eigene Selbst: der Blick zurück in die Adoleszenz des Mädchens	112
Individuation: Das eigene Selbst	116
Trennungsprozess und Abschiedsrituale	122
Der Trauerprozess bei Trennungen durch Entschluss	122
Die Schuldgefühle	123
Ein erstes schwieriges Abschiedsritual: Die Wirkungsgeschichte erzählen – statt Schuldgefühle herumzuschieben	125
Die Suche nach der Substanz der Beziehung	131
Abschiedsrituale	135
Rituale des Verzeihens und Versöhnens	135
Entgrollungsrituale – Anerkennen, dass man sich wehgetan und dass man sich gutgetan hat	136

Versöhnung und Dankbarkeit	137
Symbolische Rituale	139
Vom Umgang mit der Krise und vom Finden der Ressourcen	142
Die Angst hat viele Gesichter ...	144
Das Umgehen mit der Angst	146
Das Sprechen über die Angst	149
Vom Sprechen über die Angst in Beziehungen	156
Krisenkompetenz	158
Ressourcen finden	161
Imagination als Ressource	164
Vorstellungsräume	166
Die soziale Unterstützung als Ressource	173
Krisenbewältigung im Umgang mit Sterbenden	175
Mögliche Reaktionen	175
Die extreme Lebenssituation	177
Was ist auszuhalten?	179
Was könnten die Chancen sein?	183
Schlussbemerkungen	186
Danksagung	193
Anmerkungen	194
Literatur	200

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 wer-

den. 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 existenziellen 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 schnelllebigen 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.¹

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 Biografie zu gestalten und damit zur Aktivität gezwungen. Und dazu geht die Möglichkeit des eigenen Gelingens, aber auch des eigenen Scheiterns. Die Normbiografie wird so zu einer vermeintlichen Wahlbiografie, Bastelbiografie, zu einer Buch- oder Zusammenbruchsbiografie.

Das „eigene“ Leben muss auch ein reflexives Leben sein; Reflexion, Gespräch, Verhandlung, Kompro-

miss, Selbstverantwortung, Selbstbestimmung sind die Stichwörter oder auch die Verantwortung des mündigen Bürgers, der mündigen Bürgerin.²

Was Beck mit „eigenem“ Leben beschreibt, trifft sich im Ziel weitgehend mit dem Individuationsprozess, wie ihn C. G. Jung beschrieben hat.³ 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 Fantasie 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 gegenübersehen, 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, umso eher werden Menschen mit Angst reagieren. Und sie werden neu lernen müssen, mit dieser Angst produktiv umzugehen.⁴ Mit diesem Anwachsen der Unüberschaubarkeit sind allerdings gleichzeitig auch die überlieferten und institutionell vorgegebenen Formen der Angstbewältigung verloren gegangen. Der Umgang mit Angst und Unsicherheit ist heute sowohl biografisch für den Einzelnen als auch politisch für die Gesellschaft zur Schlüsselfunktion geworden beziehungsweise führt auch das Umgehen damit zu einer „zivilisatorischen Schlüsselqualifikation“.⁵ Wie richtig diese Diagnose von Beck ist, zeigt sich etwa daran, dass heute durch das Schüren der Angst der Menschen und durch das gleich-

zeitige 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 außerdem, 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 mögliche 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 umso 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, zugutekommt, noch mehr unter die Menschen zu bringen. Und es geht auch darum, dafür 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.