



Viele Wege führen aus der Sackgasse

Lebensenttäuschungen durch Nicht-Ereignisse –
Eine Chance zur persönlichen Entwicklung?

Andrea Auth, Siegfried Preiser & Sigrid Buttkewitz

»Nicht-Ereignisse«, Lebensenttäuschungen aufgrund des dauerhaften Ausbleibens erwünschter Ereignisse oder des Nicht-Erreichens von bedeutsamen Lebenszielen, können zu existenziellen Krisen führen. Die Autoren haben 40 Personen befragt und an ihrem Beispiel die Bewältigungsprozesse solcher Krisen untersucht, die z.B. durch ungewollte Kinderlosigkeit oder eine ausgebliebene berufliche Karriere ausgelöst worden waren. Dabei fanden sie verschiedene Prozesshilfen: kognitive und emotionale Verarbeitungsprozesse, soziale Unterstützung, Ersatzaktivitäten und pragmatisches Handeln. Alle Befragten berichteten von Entwicklungsgewinnen aufgrund der Krise und ihrer Bewältigung.

■ Marion G. möchte seit ihrem 30. Lebensjahr Kinder haben. Nach einer Odyssee von Arzt zu Ärztin hat sie mit 43 Jahren erkannt, dass dieser Wunsch nicht realisierbar ist. Siegbert B. ist seit 5 Jahren mit einer Frau befreundet, die er liebt, die jedoch seine Liebe nicht erwidert und deshalb zu einer dauerhaften Partnerschaft nicht bereit ist. Jörg V., Lehrbeauftragter für Schlagzeug, wartet seit 12 Jahren darauf, dass für ihn eine geeignete Professur ausgeschrieben wird. Es wird ihm immer deutlicher, dass sein Fachbereich dieses Instrumentalfach nicht weiterentwickeln will und seine angestrebte Karriere damit hinfällig wird. ■

Um derartige Lebensenttäuschungen aufgrund von Nicht-Ereignissen geht es in unserem Beitrag. Nicht ein aktuelles Ereignis, sondern ein langwieriger Verarbeitungsprozess führt zu der Erkenntnis, dass angestrebte Lebensziele unerreichbar bleiben. Die Enttäuschung besteht in emotional belastenden Nicht-Ereignissen, nicht erfüllten Erwartungen und Lebensträumen. Solche Situationen sind in der Regel verbunden mit einem Gefühl zunehmender Ohnmacht und werden als existenzielle Krisen erlebt. Sie sind charakterisiert durch eine lange Zeit der Ungewissheit, durch ein immer wiederkehrendes Aufflammen von Hoffnungen, durch eine lange währende Weigerung, die Nichterreichbarkeit zu akzeptieren. Beispiele für derartige Sackgassen-Erfahrungen wurden unseres Wissens erstmals unter der Schlagzeile »Die Tragödie der Nicht-Ereignisse« in der Zeitschrift *Psychologie Heute* thematisiert (Ernst, 1997). Wir berichten im Folgenden über eine Untersuchung, die bisher nur den Charakter einer Pilotstudie hat, aber schon jetzt die Aufmerksamkeit auf gravierende, bisher weitgehend vernachlässigte Lebensprobleme lenken kann und soll. Grundlage dieses Beitrags sind zwei Diplomarbeiten (Auth, 1999; Buttkewitz, 2000) und zwei Kongressreferate (Preiser, Auth & Buttkewitz, 2000, 2002).

Lebensenttäuschungen infolge von »Nicht-Ereignissen« als Forschungslücke

Stress-, Coping- und Life-Event-Forschung befassen sich mit kritischen, belastenden, frustrierenden oder bedrohlichen Situationen oder Ereignissen und mit Möglichkeiten zu deren Bewältigung. Die klassische Stressforschung bezieht sich vorwiegend auf aktuelle Belastungen und deren kurzfristige Bewältigung. Kritische Lebensereignisse werden wegen ihrer langfristigen Folgen und Auswirkungen untersucht; im Blickpunkt stehen jedoch auch hier akute und konkrete Erfahrungen wie Tod oder Krankheit, Verlust des Arbeitsplatzes, aber auch positive Ereignisse wie Heirat oder Geburten. Entwicklungspsychologische Adaptationsmodelle wie das der Selektiven Optimierung mit Kompensation (Baltes & Baltes, 1990) beziehen sich auf längerfristige und schleichende Belastungen, wobei jedoch vorwiegend altersbedingte Beeinträchtigungen thematisiert werden.

Inhaltlich beinhalten Forschungen zur ungewollten Kinderlosigkeit (vgl. z.B. Strauß et al., www) explizit unerfüllte Lebenswünsche; diese werden jedoch eher unter dem Aspekt der medizinischen oder partnerschaftlichen Bearbeitung und weniger unter dem Aspekt des Nicht-Ereignisses und dessen Bewältigung behandelt. Auf der theoretischen Ebene dürfte sich das Modell der primären und sekundären Kontrolle (Heckhausen & Schulz, 1995; Heckhausen, 2000) auch auf Nicht-Ereignisse anwenden lassen: Menschen streben nach primärer Kontrolle über ihr Leben mittels wirksamer Beeinflussung ihrer Umgebung; im Laufe ihrer Entwicklung erwerben sie Möglichkeiten der sekundären Kontrolle, das heißt nach innen gerichtete Kontrolle der eigenen Emotionen und Motivationen. Das Modell wurde auch tatsächlich auf ungewollte Kinderlosigkeit

bezogen; allerdings scheinen die Ergebnisse und ihre Interpretationen wenig spektakulär: Frauen im gebärfähigen Alter suchen nach einer Lösung mittels primärer Kontrolle, das heißt durch aktives problembezogenes Handeln; Frauen nach der gebärfähigen Lebensphase suchen – notgedrungen – eher nach einer kognitiven Bewältigung im Sinne einer sekundären Kontrolle (Heckhausen, Wrosch & Fleeson, 2001).

Am erfolgversprechendsten für die systematische Analyse von Nicht-Ereignissen erscheint uns das Copingmodell von Brandtstädter (1989; Brandtstädter & Renner, 1990, 1992). Dieses Modell unterscheidet assimilative und akkomodative Bewältigungsformen: assimilative Hartnäckigkeit als zähes Festhalten an einmal gewählten Zielen und akkomodative Flexibilität als flexible Anpassung der Ziele an die Gegebenheiten. Bisherige Untersuchungen sind zwar ebenfalls auf die Bewältigung konkreter Ereignisse und aktueller Herausforderungen oder entwicklungsbedingter Belastungen ausgerichtet (vgl. Brandtstädter, 2001; Brandtstädter & Rothermund, 2002). Assimilative und akkomodative Bewältigungsformen erscheinen aber durchaus auch auf Nicht-Ereignisse anwendbar und wurden deshalb insbesondere im quantitativen Teil unserer Untersuchung berücksichtigt.

Abgesehen von der ungewollten Kinderlosigkeit haben wir keinen Untersuchungsansatz gefunden, der sich explizit und primär mit der Bewältigung von nicht-stattfindenden Ereignissen beschäftigt hätte. Insofern sind »Nicht-Ereignisse« ein neuer Forschungsgegenstand, der unseres Erachtens Aufmerksamkeit verdient hätte. Erlebte Sackgassen erzeugen Gefühle von Bedrohung, Angst und Hilflosigkeit. Sie können wie jede Entwicklungskrise aufgrund der intensiven, lang anhaltenden Belastung und der Ungeklärtheit der Situation zu einer Desorganisation der Anpassung an die Umwelt führen (Caplan, 1955; Ulich, 1987). Orientierungslosigkeit, Verlust an Selbstvertrauen und ggf. das Infragestellen von bisherigen Wertmaßstäben können die Folge sein. Derartige Prozesse sind unvorhersehbar, schwer kontrollierbar, aversiv, emotional belastend und von zeitlicher Dauer. Damit erfüllen sie die Merkmale gravierender non-normativer kritischer Lebensereignisse (Filipp, 1990). Im Gegensatz zu normativen kritischen Lebensereignissen wie Einschulung, Berufseinstieg oder Pensionierung sind non-normative Ereignisse nicht gesellschaftlich standardisiert und damit weniger vorhersehbar und kontrollierbar. Die von uns untersuchten Probleme unterscheiden sich von den klassischen Formen durch die Nicht-Ereignishaftigkeit; sie sind nicht datier- und lokalisierbar; Beginn und Ende sind nicht eindeutig festlegbar. Von Alltagskonflikten und »daily hassles«, den kleinen Beschwerden des Alltags, unterscheiden sie sich durch ihre existenzielle Bedeutung für die Betroffenen. Von kumulierten Konflikten, Misserfolgen und anderen Frustrationen unterscheiden sie sich dadurch, dass das Problem kognitiv explizit als Nicht-Ereignis (bzw. zunächst als Noch-Nicht-Ereignis) repräsentiert ist. Es geht nicht um eine Anhäufung beruflicher Misserfolge oder Benachteiligungen, sondern um das Ausbleiben eines immer wieder erhofften Kar-

rieretraumes. Nicht das Einsetzen der Monatsblutung wird bei der ungewollten Kinderlosigkeit als Frustration erlebt, sondern das dauerhafte Ausbleiben der Schwangerschaft als grundlegende Wertkrise. Bei der nicht-erwiderten Liebe geht es nicht um ein missglücktes Rendezvous oder eine aktuelle Zurückweisung, sondern um ein dominantes Lebensziel, mit dem man ins Leere zu laufen scheint.

Sinnfragen

Sowohl in den Traditionen der Humanistischen Psychologie als auch in jüngeren Theorien zur psychischen Gesundheit (z.B. Becker, 1985) wird davon ausgegangen, dass der Mensch nach einem Sinn-erfüllten Dasein strebt und seinem Leben und Handeln Bedeutung beimessen will. Die Suche nach Orientierung und Sinn kann als ein Aspekt des Geborgenheitsbedürfnisses konzipiert und operationalisiert werden (Preiser, 1990, 1993). Maslow und Rogers postulieren ein Streben nach »Selbstverwirklichung«, d.h. nach Erfüllung selbstbejaher Aufgaben und Potenziale, nach Verstehen, Einsicht und Wissen über das eigene Leben, nach Autonomie, Individuation, Authentizität. Nach Viktor Frankl gehört es zum Wesen des Menschen, dass er auf etwas hin ausgerichtet ist, »sei es auf etwas, sei es auf jemand, auf eine Idee oder auf eine Person!« (1979, S. 225). Muss eine Person wichtige Ziele aufgeben und kann sie diese Verluste nicht durch neue Sinngehalte kompensieren, so entwickelt sich nach Frankl die Problematik der »existenziellen Frustration« oder des »existenziellen Vakuums«. Diese Störung ist u.a. gekennzeichnet durch »Sinnlosigkeitsgefühle«, Apathie oder Verzweiflung und Depression (nach Meier, 1992, S. 15). Lebensenttäuschungen sind Krisensituationen, in denen bisherige Bewältigungsstrategien alleine keine Lösung mehr bringen. In solchen Situationen können Fragen nach einer stimmigen Identität und Sinnhaftigkeit des Lebens existenziell bedeutsam werden. Sie können helfen, leidvolle Erfahrungen zu bewältigen, in einen sinnhaltigen Gesamtkontext zu stellen und in eine positive Entwicklungsperspektive zu transformieren. Deshalb ist die Sinnfrage ein Teil unserer Untersuchung.

Krise als Entwicklungschance

Angewandte Konfliktmodelle sehen in Konflikten einerseits Risiken für soziale Beziehungen, andererseits auch Chancen für Inhalts-, Ziel- und Beziehungsklärungen. In ähnlicher Weise betonen verschiedene Entwicklungstheorien einerseits die durch Krisen und Konflikte bedingten Risikofaktoren der Entwicklung, andererseits deren unverzichtbare Bedeutung als Impuls oder Motor für Entwicklungsfortschritte. Stellvertretend für viele andere Entwicklungstheorien sei auf die Rolle der Krise bei Erikson, die Bedeutung des Disäquilibriums bei Piaget oder die Funktion des krisenhaften Konflikts im dialektischen Ansatz Riegels (1978, 1980) hingewiesen. Daher fragten wir in unserer Untersuchung, inwiefern auch krisenhafte Nicht-Ereignisse aus der Sicht der Betroffenen zu Entwicklungsfortschritten geführt haben.

Fragestellungen und Methode

Wir stellen hier die deskriptiven Ergebnisse einer qualitativen Pilotstudie vor, bei der es darum geht, wie »Nicht-Ereignisse« als Lebensenttäuschungen kognitiv verarbeitet und bewältigt werden. Insbesondere geht es um folgende Fragen:

1. Wodurch wird der Ablöseprozess von nicht-erreichbaren Lebenszielen ausgelöst?
2. Welche Prozesse und Rahmenbedingungen werden als hilfreiche und konstruktive Faktoren der Bewältigung erlebt?
3. Welche durch die Krisensituation ausgelöste Veränderungs- und Entwicklungsprozesse werden wahrgenommen?
4. Inwieweit werden Fragen nach dem Lebenssinn in Krisensituationen thematisiert?

Es erwies sich als schwierig, Gesprächspartner mit gravierenden unerfüllten Lebenswünschen zu finden; anscheinend liegt hier ein Tabuthema vor. Deshalb war eine Annäherung an Repräsentativität der Stichprobe nicht zu erreichen. An der Untersuchung nahmen 18 Männer und 22 Frauen zwischen 29 und 58 Jahren ($M = 41$) teil. Alle Bildungsgrade waren vertreten: Hauptschule (5x), Realschule (9x), Abitur (9x) und Studium (17x). 16 Teilnehmer wurden über den Kontakt zu fünf freikirchlichen Gemeinden gewonnen. Weitere 24 Teilnehmer wurden indirekt über den persönlichen Kontakt zu Bekannten gewonnen, die andere Menschen auf die Untersuchung hin angesprochen hatten. In dieser Teilgruppe fand sich ein weiteres Mitglied einer evangelischen Freikirche. Mitglieder von evangelischen Freikirchen unterscheiden sich von anderen Kirchenmitgliedern in der Regel durch ein stärkeres religiöses Involviertsein und durch stärkere soziale Bindung an ihre Gemeinde.

Kriterium für die Teilnahme war, dass die Befragten innerhalb der letzten fünf Jahre nach einer langen Zeit der Ungewissheit ein subjektiv bedeutsames Lebensziel aufgegeben und in der vorangegangenen Lebenssituation gravierende Bedrohung und Ohnmacht erlebt hatten. Diese Kriterien wurden bei der Anwerbung der Gesprächspartner über Filterfragen geprüft. Die berichteten Lebensenttäuschungen beinhalten enttäuschte, d.h. nicht erwiderte Beziehungserwartungen (28x), unerfüllte Berufswünsche (8x), ungewollte Kinderlosigkeit (3x), ein enttäuschtes Weltbild, nicht realisierbare »Lebensprojekte« oder »Lebensorientierungen« (je 1x).

Informationen zu den Verarbeitungsprozessen der Lebensenttäuschung wurden mittels eines halb-strukturierter Interviews mit einer Dauer zwischen einer und zwei Stunden erhoben, und zwar mit folgenden Themen:

- Vorerfahrungen mit Krisen,
- Zeitraum bis zur Anerkennung der Lebensenttäuschung,
- hilfreiche Erfahrungen im Bewältigungsprozess,
- konkrete Veränderungen im Leben,
- Lernerfahrungen, Entwicklung und Erweiterung von Fähigkeiten im Zusammenhang mit der Krise,
- Ist-Zustand bezüglich der Krisenbewältigung.

Zu Beginn des Gesprächs berichteten die Teilnehmer zunächst frei über ihre Krisenerfahrungen. Durch offe-

ANZEIGE

Hogrefe

Tabelle 1: Prozesshilfen bei der Bewältigung von Lebenttäuschungen. *n* = 40.
 Mehrfachnennungen möglich, insgesamt 230 Aussagen.

	Häufigkeit	Prozent
Kognitive Verarbeitung		
Einsichten gewinnen	40	17,4
Neue Lebensziele suchen	37	16,1
Summe:	77	33,5
Emotionale Verarbeitung		
Spirituelle Praxis (Bibellesen, Gebet, Meditation, Vertrauen auf ein übergeordnetes Prinzip aufbauen)	19	8,3
Therapie	15	6,5
Bewusste Erfahrung, geliebt zu werden	12	5,2
Emotionaler Rückzug	5	2,2
Summe:	51	22,2
Soziale Unterstützung		
Gespräche	39	17,0
Soziale Einbindung in eine Gemeinschaft	12	5,2
Summe:	51	22,2
Aktionale Verarbeitung		
Genießen (z.B. Urlaub, Natur, Musik, Kunst, Literatur)	18	7,8
Kreative Aktivitäten (z.B. malen, zeichnen, singen, bildhauen)	8	3,5
Sportliche Aktivitäten	6	2,6
Gleichwertigen Ersatz suchen	4	1,7
Summe:	36	15,7
Pragmatisches Handeln		
Konzentration auf Berufstätigkeit	10	4,3
Das Leben pragmatisch neu ordnen	5	2,2
Summe:	15	6,5
Gesamtsumme:	230	100

ne Fragen wurden anhand von Leitfragen die oben aufgeführten Themen angesprochen, soweit sie nicht bereits von den Interviewpartnern berichtet worden waren. Die Bedeutung der Sinnsuche wurde mittels folgender Fragen thematisiert: »Warum ist mir das passiert?«, »Wozu musste ich diese Erfahrung machen?« (»problemzentrierte« Sinnfragen nach den vermuteten Gründen für die enttäuschende Erfahrung) und »Wofür lohnt es sich zu leben?« (»existenzielle« Sinnfrage nach dem allgemeinen Lebenssinn). Die Untersuchungsteilnehmer sollten bei den drei Fragen auf einer sechsstufigen Ratingskala angeben, wie intensiv sie sich angesichts der Lebenttäuschung mit diesen Fragen beschäftigt haben. Die Indikatoren der Sinnsuche und die Interviewleitfragen befinden sich im Anhang. Die Untersuchung beinhaltete darüber hinaus die quantitative Erfassung von akkomodativen und assimilativen Bewältigungsstilen (Brandtstädter & Renner, 1992), von sozialer Unterstützung, von intrinsisch motivierter christlicher Glaubenspraxis, von Veränderungen in den eigenen Lebenszielen und dem subjektiv wahrgenommenen Bewältigungserfolg. In diesem Beitrag werden jedoch nur die qualitativen Ergebnisse der Untersuchung berichtet.

Die Interviewantworten wurden nach der praktisch-methodischen Anleitung von Rustemeyer (1992) inhaltsanalytisch ausgewertet: Die wörtlich mitgeschriebenen oder nach einer Tonaufnahme transkribierten Aussagen wurden inhaltlich Kategorien zugeordnet, die induktiv gewonnen worden waren und die wiederum zu Oberkategorien zusammengefasst wurden.

Ergebnisse

Die Aussagen zu den Verarbeitungsprozessen ließen sich drei Hauptkomplexen zuordnen, und zwar

- Auslöser des Prozesses der Loslösung von einem Lebensziel (Prozessauslöser),
- hilfreiche Bedingungen für die Bewältigung (Prozesshilfen) und
- Entwicklungsgewinne in der Auseinandersetzung mit der Krise (Prozessgewinne).

Auslöser von Ablöseprozessen: Unsere Teilnehmer hatten sich alle bereits damit abgefunden, dass ihre ursprünglichen Lebensziele nicht mehr erreichbar waren. Auslöser für diese Erkenntnis waren vielfach Anregungen und Anstöße von außen, z.B. Gespräche mit Freunden (16x), Partnern (6x), Angehörigen (3x) bzw. professionellen Beratern (3x) oder ein Buch, »das die Augen öffnete« (3x). Etwa gleich häufig kamen die Signale von den Personen selbst, z.B. durch gründliches Nachdenken und eine Bilanzierung der eigenen Situation (20x), durch einen zugespitzten Leidensdruck mit psychosomatischen oder psychischen Beschwerden (10x) oder anderen inneren Auslösern (6x). Wir kommen auf insgesamt 67 Äußerungen bei 40 Befragten, weil oft sowohl innere als auch äußere Auslöser genannt wurden.

Hilfen im Umgang mit dem Krisengeschehen: Die Antworten zu den Verarbeitungsweisen und »Prozesshilfen« ließen sich unter fünf Aspekten betrachten: kognitive und emotionale Verarbeitung, soziale Unterstützung, actionale Verarbeitung und pragmatisches Handeln (vgl. Tabelle 1). Die Bedeutung dieser übergeordneten Kategorien wird durch die in der Tabelle aufgeführten Antwortkategorien beispielhaft verdeutlicht. Wir haben uns bemüht, die Bezeichnungen dieser inhaltsanalytisch-induktiv gewonnenen Kategorien möglichst an den Originalaussagen und damit an der Alltagssprache zu orientieren.

Jede inhaltlich abgrenzbare Äußerung wurde als Einzelaussage betrachtet. Die quantitativen Angaben ermöglichen Gewichtungen innerhalb der Stichprobe. Wegen der Nicht-Repräsentativität der Stichprobe und der fehlenden Standardisierung der Gesprächssituation sind darüber hinausgehende Vergleiche der quantitativen Daten wenig sinnvoll. Es zeigt sich eine starke Betonung von kognitiven Verarbeitungsprozessen. Häufig sind auch Aussagen, die auf Verarbeitungsprozesse auf der emotionalen Ebene hinweisen, sowie Aussagen zur sozialen Unterstützung. Zwischen den Kategorien gibt es Übergänge und Überlappungen, was auch an den zahlreichen Vielfachnennungen erkennbar ist. Teilweise werden solche Übergänge auch ausdrücklich thematisiert; beispielsweise wird die stützende Funktion von Gesprächen damit begründet, dass sie der gedanklichen und gefühlsmäßigen Verarbeitung dienen.

Alle 40 Teilnehmer berichteten, dass ihnen eigene neue Einsichten bei der Verarbeitung geholfen hätten. Fast alle bezeichneten es als hilfreich, dass sie sich neue Lebensziele gesucht hätten. Bis auf eine einzige Ausnahme nannten sie außerdem Gespräche mit Freunden oder Partnern als Hilfen im Verarbeitungsprozess, weiterhin die soziale Einbindung in eine Gemeinschaft (z.B. Kirchengemeinde). 15 Personen haben professionelle therapeutische Unterstützung in Anspruch genommen. 19 Befragte suchten Unterstützung im christlichen Glauben durch Bibellesen, Gebet, Meditation oder einer anderen Form von spiritueller Praxis. Diese große Zahl ist durch den hohen Anteil von 17 Freikirchenmitgliedern bedingt. Auch das bewusste Suchen von positiven Handlungserfahrungen («aktionale Verarbeitung») durch Genießen von Urlaub, Natur, Musik und Kunst wurde häufig als hilfreich für den Bewältigungsprozess genannt, weiterhin kreative und sportliche Aktivitäten wie malen, zeichnen, singen, bildhauen oder joggen, sowie – auf der emotionalen Ebene – die bewusst erlebte Erfahrung, geliebt zu werden.

Krise als Wachstumsprozess: Notwendige Adaptationsprozesse in Krisensituationen tragen zur Entwicklung neuer Fähigkeiten bei und können somit zu Entwicklungsgewinnen führen. Unsere Teilnehmer wurden danach gefragt, wie sich ihr Verhältnis zu sich selbst und ihre Beziehung zur Umwelt aufgrund der Krise verändert haben. Die Antworten ließen sich fünf Kategorien zuordnen: Selbstentwicklung, Entwicklung kognitiver und kreativer, emotionaler, sozialer und lebenspraktischer Fähigkeiten und Haltungen. Tabelle 2 fasst die Ergebnisse zu den Fragen nach Entwicklungsgewinnen zusammen. Auch hier wurde jede inhaltlich abgrenzbare Äußerung als Einzelaussage ausgewertet.

Über 50% aller Antworten lassen sich dem Bereich *Selbstentwicklung* zuordnen. Diese Oberkategorie beinhaltet subjektive Gewinne an Selbsterkenntnis, Selbstachtung, Selbstvertrauen, Selbstbestimmung, Echtheit, Fähigkeit zur Abgrenzung, spirituelle Fähigkeiten und die Fähigkeit zur Wahrnehmung eigener Grenzen und Defizite. 37 von 40 Personen haben dabei den Aspekt der Selbsterkenntnis explizit erwähnt. Diese Aussagen korrespondieren mit der oben genannten Prozesshilfe »Einsichten gewinnen«. 22 mal wurde die Selbstwahrnehmung eigener Gefühle oder des Körpers als neue oder wiedererlangte Fähigkeit genannt. Selbstvertrauen und Selbstachtung waren ebenfalls Persönlichkeitsbereiche, die infolge der Meisterung einer schwierigen Lebenslage einen Zuwachs erfahren haben. Auch die Autonomie wurde nach Meinung der Befragten gestärkt; hierzu rechnen wir die Aspekte Selbstbestimmung, Echtheit, Fähigkeit zur Abgrenzung und Umgang mit eigenen Defiziten.

Kognitive Fähigkeiten und Haltungen beinhalten die Entwicklung von Urteilskraft, Flexibilität und Vorsicht. In diese Kategorie haben wir auch die sehr häufig genannte Entwicklung von Kreativität eingeordnet, obwohl dabei sicherlich auch emotionale Fähigkeiten angesprochen sind. Bei der Entwicklung *emotionaler Fähigkeiten* und Haltungen entfallen die meisten Antworten auf die Entwicklung von Genussfähigkeit und Le-

bensfreude. Ferner wurden Bescheidenheit, Leidensfähigkeit, Gelassenheit und Zufriedenheit genannt.

Bei der Entwicklung von *sozialen Fähigkeiten* wird der Gewinn an Beziehungsfähigkeit und Offenheit für andere Menschen am häufigsten erwähnt, weiterhin die Fähigkeit zur Interaktion mit anderen. Der fünfte Bereich betrifft die Entwicklung *lebenspraktischer Fähigkeiten*. Hierzu zählen der Umgang mit Geld, Haushaltsführung und andere Alltagstätigkeiten. Die verschiedenen Aspekte lassen sich zusammenfassen als subjektive Entwicklungsgewinne in der Selbstwahrnehmung und Integrität der Persönlichkeit, als Überwindung egozentrischer Perspektiven, als Durchbrechen starrer Denk-, Vorstellungs- und Handlungsmuster.

Die konstruktiven Bewältigungs- und Entwicklungsprozesse wurden häufig im Kontext äußerer Veränderungen

Tabelle 2: Subjektive Entwicklungsgewinne aufgrund von Krisenprozessen. n = 40. Mehrfachnennungen möglich, insgesamt 286 Aussagen.

	Häufigkeit	Prozent
Selbstentwicklung		
Selbsterkenntnis	37	
Selbstwahrnehmung (Gefühle, Körper)	22	
Wahrnehmung eigener Grenzen und Defizite	13	
Selbstvertrauen	23	
Selbstachtung, Selbstliebe	17	
Selbstbestimmung	6	
Echtheit	10	
Fähigkeit zur Abgrenzung	14	
spirituelle Fähigkeiten	13	
Summe:	155	54,2
Kognitive und kreative Fähigkeiten und Haltungen		
Kreativität, künstlerische Fähigkeiten	12	
Flexibilität im Denken	8	
Urteilskraft	7	
erhöhte Vorsicht	7	
Summe:	34	11,9
Emotionale Fähigkeiten und Einstellungen		
Genussfähigkeit	12	
Bescheidenheit, Gelassenheit, Zufriedenheit	10	
Lebensfreude, Lebenskraft	6	
Leidensfähigkeit	2	
Summe:	30	10,5
Soziale Fähigkeiten und Einstellungen		
Beziehungsfähigkeit, Interaktionsfähigkeit	22	
Offenheit für andere Menschen	13	
Empathiefähigkeit	8	
Toleranz	6	
Bereitschaft zur Vergebung	6	
Summe:	55	19,2
Lebenspraktische Fähigkeiten		
Praktische Fähigkeiten (z.B. Umgang mit Geld, Haushalt)	9	
Bodenständigkeit, Umgang mit der Realität	3	
Summe:	12	4,2
Gesamtsumme:	286	100

ANDREA AUTH,
Dipl.-Psych.,
Assistentin der
Geschäftsführung
bei der
Fairness-Stiftung,
Dozentin im Bereich
Erwachsenenbildung
und
Begabtenförderung.

SIGRID BUTTKEWITZ,
Dipl.-Psych. und
Evangelische
Theologin.
Populärwissenschaft-
liche Vortragstätigkeit
im Grenzbereich
Theologie/
Psychologie;
theologisch-pastorale
Dienste in
Evangelischen
Kirchengemeinden.

PROF. DR.
SIEGFRIED PREISER,
Institut für
Pädagogische
Psychologie,
Johann Wolfgang
Goethe-Universität
Frankfurt am Main.
Fachgebiete:
Kreativitätsförderung,
Erwachsenenbildung,
politische und
religiöse Sozialisation.

Anschrift
Prof. Dr. Siegfried
Preiser, Institut für
Pädagogische
Psychologie,
Universität Frankfurt,
Postfach 111932,
60054 Frankfurt/M.
E Preiser@paed.
psych.uni-
frankfurt.de

sowie neuer Aufgaben und »Projekte« berichtet, und zwar Wohnungswechsel (19x), Ortswechsel (12x), Berufs- oder Studienwechsel (11x), Partnerwechsel (7x), Wechsel des Freundeskreises (8x), Übernahme neuer Aufgaben wie z.B. soziales und politisches Engagement (26x).

Die »problemzentrierte« und die »existenzielle« Sinnfrage: Die Antworten zu den »problemzentrierten« Sinnfragen (»Warum ist mir das passiert? Wozu musste ich diese Erfahrung machen?«) zeigen, dass 29 von 40 Teilnehmern sich anlässlich der erfahrenen Lebensenttäuschung mit immanenten, verborgenen Gründen und Ursachen intensiv bis sehr intensiv auseinandergesetzt haben. Mit der allgemeinen »existenziellen« Sinnfrage (»Wofür lohnt es sich zu leben?«) waren ebenfalls 28 Teilnehmer intensiv bzw. sehr intensiv beschäftigt gewesen. 29 Befragte gaben an, sich auch schon vor der Lebenskrise mit der Frage nach dem Lebenssinn befasst zu haben.

Diskussion

Es bedurfte jeweils eines inneren und/oder äußeren Anstoßes, um die bewusste Verarbeitung einer unausweichlichen Lebensenttäuschung in Gang zu setzen. Psychische und körperliche Leidenssymptome waren dabei wichtige Quellen für Veränderungen des Denkens, Fühlens und Handelns. Gespräche mit anderen Personen waren vielfach der äußere Auslöser.

Die durch Enttäuschungen ausgelösten Krisen bedürfen offenbar sowohl der emotionalen wie der kognitiven Verarbeitung. Von großer Bedeutung ist dabei die soziale und emotionale Unterstützung in Form von Gesprächen, Zuwendung, Einbindung in eine soziale Gemeinschaft oder Therapie. Durch die Möglichkeit des sich Anvertrauens in Gesprächen mit Freunden, Verwandten oder Therapeuten, sowie die Erfahrung des Angenommenseins in einer Beziehung oder Gemeinschaft stabilisiert sich ein tragendes Netz in einer Krisenzeit, in der Menschen in besonderer Weise nach neuen Ideen und Antworten auf offene Fragen suchen.

Die Mehrzahl der Betroffenen hat sich angesichts der durch die Lebensenttäuschung ausgelösten Krise explizit und grundsätzlich mit der Sinnfrage beschäftigt. Sinnsuche kann als Ausdruck eines Bedürfnisses nach Verstehen-Wollen verstanden werden, um kritische Erfahrungen in das eigene Leben integrieren zu können, um wieder Sicherheit zu gewinnen und um für die Zukunft zu lernen. Durch die Sinnsuche wird eine neue Deutung der Wirklichkeit konstruiert. Subjektive Ursacheerklärung und Sinndeutung, Kausal- und Finalattributionen sind – neben Versuchen der aktiven Einflussnahme – kognitive Prozesse, mit denen Menschen subjektiv personale Kontrolle zurückgewinnen (vgl. Preiser, 1988). Die Suche nach Orientierung und Sinn lässt sich gleichzeitig als ein Aspekt des Geborgenheitsbedürfnisses betrachten, welches neben dem Kontrollmotiv als universelles menschliches Bedürfnis betrachtet werden kann (Preiser, 1990). Außerdem werden in diesem Reflexionsprozess konstruktive Transformationen der Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster in ein subjektiv sinnvolles Gesamtkonzept möglich.

Dass die Sinnsuche gerade angesichts von schmerzhaften, das Welt- und Selbstbild erschütternden Erfahrun-

gen in besonderer Weise ausgelöst werden kann, wird in unterschiedlichen Denktraditionen wie Existenzphilosophie oder Humanistische Psychologie postuliert. Dennoch ist nicht selbstverständlich, dass Menschen sich explizit mit der Sinnfrage beschäftigen. Dafür sind nämlich Voraussetzungen nötig wie Sich-Zeit-Nehmen, Möglichkeiten zum Denken in Alternativen, vor allem die Fähigkeit, Unsicherheiten auszuhalten. Hilfreich sind soziale Beziehungen, wo Sinnfragen angesprochen werden können und wo Menschen sich über ihre Erfahrungen austauschen. Dafür spricht die Ausübung von Meditationspraxis, der Beginn von kreativen schöpferischen Tätigkeiten, die Suche nach Hilfe in Gesprächen, in der Therapie, in einer christlichen Gemeinde (siehe Tabelle 1 zu den Prozesshilfen).

29 Personen gaben an, sich schon vor dieser Krise mit Lebenssinnfragen intensiv oder häufig beschäftigt zu haben. Diese Menschen brachten also von vornherein eine große Bereitschaft mit, sich selbst und das Leben unter der Sinnperspektive zu reflektieren. Die intensive Auseinandersetzung mit der Sinnthematik kann mit Besonderheiten unserer Stichprobe zusammenhängen. Von insgesamt 40 Teilnehmern waren 17 Mitglieder einer freikirchlichen Gemeinde. Bei der quantitativen Auswertung zeigte sich allerdings, dass Beziehungen zwischen den untersuchten Variablen in der Teilstichprobe der Gemeindeglieder sich kaum von den Ergebnissen der Nichtmitglieder unterschieden.

Eine der bedeutsamsten Auswirkungen des Krisengeschehens war die Auseinandersetzung der Personen mit sich selbst, was im explizit genannten Aspekt der Selbsterkenntnis und der veränderten Selbstwahrnehmung, der häufig betonten Wichtigkeit der Wahrnehmung eigener Gefühle und des eigenen Körpers, der wichtiger gewordenen Bedeutung von Echtheit und Selbstachtung deutlich wird (siehe Tabelle 2). Diese Persönlichkeitsveränderungen spielten sich nicht nur als innere Prozesse ab, sondern brachten auch zahlreiche Änderungen im äußeren Lebenskontext mit sich, wie Berufswechsel, Ortswechsel, neue Beziehungen. Innere und äußere Lebensveränderungen sprechen für eine Reorganisation der bisherigen Persönlichkeits- und Lebensstruktur.

Die angesprochenen subjektiven Persönlichkeitsveränderungen berühren nahezu die ganze Palette der Entwicklungsthemen Eriksons (1995): Vertrauensvolle Beziehungen werden intensiviert, Autonomie und Initiative verstärken sich, Handlungskompetenzen werden ausgebaut. Die Fähigkeit zu einer eigenständigen und selbstverantwortlichen Lebensgestaltung entwickelt sich weiter, was sich in den wahrgenommenen Gewinnen im Selbstkonzept (Selbstbestimmung, Selbstvertrauen, Selbstwahrnehmung, Fähigkeit zur Abgrenzung), im Denken (Flexibilität, Urteilskraft, Kreativität), im Fühlen (Genussfähigkeit, Zufriedenheit, Lebensfreude) und Handeln (soziale Fähigkeiten, praktische Fähigkeiten) zeigt. Diese Prozesse können als eine Neuauflage von Entwicklungsthemen der Kindheit gedeutet werden, die sich im Erwachsenenalter weiterentwickeln. Mit diesen Themen ist die Frage nach der eigenen Identität verbunden, die ja gerade an Krisen- und Wendepunkten des Lebens neu bearbeitet werden muss.

Wir haben uns bemüht, möglichst nah an den inhaltlichen Interviewäußerungen und damit auf dem Niveau der Alltagssprache zu bleiben und lediglich allgemeine Oberbegriffe zuzuordnen. Angesichts des Pilotcharakters der Untersuchung und der relativ geringen Stichprobengröße haben wir darauf verzichtet, die inhaltsanalytisch-induktiv gewonnenen Antwortkategorien in vorliegende Copingmodelle einzupassen. Allerdings ist kaum zu übersehen, dass der gesamte Verarbeitungsprozess, angefangen von den Prozessauslösern, über die Prozesshilfen bis hin zu den Entwicklungsgewinnen und den sie begleitenden äußeren Lebensveränderungen einen deutlichen Schwerpunkt bei den akkomodativen Bewältigungsstilen (nach Brandtstädter & Renner, 1990) und den zugehörigen Fähigkeiten aufweisen. Dies erscheint auch sehr plausibel, denn in erlebten Sackgasen erscheint nur noch eine flexible Anpassung der Lebensziele erfolgversprechend, nicht aber ein hartnäckiges Festhalten an bisherigen Zielen und Lebensplänen. Unsere Pilotstudie beschäftigte sich ausdrücklich mit der retrospektiven Analyse von Nicht-Ereignissen, mit denen sich die Befragten bereits abgefunden hatten. In einer Folgestudie werden auch Personen interviewt, die sich noch mitten im Bearbeitungsprozess befinden und ihr Lebensziel noch nicht aufgegeben haben (Preiser & Brusdeylins, 2003).

Resümee

Lebensenttäuschungen haben bei allen Personen zum Nachdenken angeregt und Veränderungsprozesse angestoßen. Veränderungen wurden initiiert in Form von Selbsterkenntnis und Selbstentwicklung, kognitiven, kreativen, emotionalen, sozialen und lebenspraktischen Fähigkeiten und Haltungen bis hin zu neuen Aufgaben und Projekten. Die Untersuchung konnte sichtbar machen, dass in Krisen neben Risiken auch Lern- und Entwicklungschancen stecken. Hilfreich für das Nutzen der Krise als Chance ist die Auseinandersetzung mit sich selbst, die Umgestaltung des Lebens, das Vorhandensein eines vertrauensvollen sozialen Umfeldes und nicht zuletzt die Möglichkeit, den Gesamtprozess in einen umfassenden Sinnzusammenhang zu stellen.

Nach einem Ablöseprozess, der als langwierig und schmerzhaft erlebt wurde, haben unsere Befragungsteilnehmer offenbar die Situation nicht nur bewältigt, sondern sehen für sich selbst auch bedeutsame Entwicklungsgewinne. Sie benötigen jedoch in hohem Maße soziale Unterstützung und/oder therapeutische Hilfe sowie Anregung für eine neue Lebensgestaltung; möglicherweise suchen sie diese jedoch erst sehr spät, weil sie nicht unter einem akuten Ereignis leiden, sondern unter ihrer gesamten Lebenssituation, auf deren Verbesserung sie lange Zeit gehofft haben. Es wäre nach Wegen zu suchen, Hilfestellungen für Menschen in äußerlich undramatischen, innerlich jedoch extrem belastenden Krisensituationen anbieten zu können.

*Anzeige
Huber*

ZUSAMMENFASSUNG

Es werden Bewältigungsprozesse von existenziellen Krisen untersucht, die durch »Nicht-Ereignisse« hervorgehoben werden, d.h. durch Lebensenttäuschungen aufgrund des dauerhaften Ausbleibens erwünschter Ereignisse oder des Nichterreichens von bedeutsamen Lebenszielen. Befragt wurden 40 Personen, die in den vergangenen fünf Jahren ein gravierendes Nicht-Ereignis verarbeitet haben, z.B. ungewollte Kinderlosigkeit oder eine ausgebliebene berufliche Karriere. Derartige Krisen können sich über Jahre hinziehen. Der Loslösungs- und Bewältigungsprozess wurde durch Anstöße von anderen Personen oder durch innere Prozesse wie eine Bilanzierung der eigenen Situation ausgelöst. Bei der Bewältigung konnten kognitive und emotionale Verarbeitungsprozesse, soziale Unterstützung, aktionale Verarbeitung (Ersatzaktivitäten) und pragmatisches Handeln als Prozesshilfen gefunden werden. Alle Befragten berichteten von Entwicklungsgewinnen aufgrund der Krise und ihrer Bewältigung, wobei sich mehr als die Hälfte der Aussagen auf die »Selbsterkenntnis« (Selbsterkenntnis, Selbstwahrnehmung, Selbstvertrauen u.a.) bezogen. Ein weiterer Aspekt war der Zuwachs an kognitiven und kreativen, emotionalen, sozialen und lebenspraktischen Fähigkeiten und Haltungen. Die Lebenskrisen haben bei fast 75% der Betroffenen Fragen nach einem versteckten Sinn der spezifischen Erfahrung und die Beschäftigung mit einer generellen »existenziellen« Sinnfrage ausgelöst oder aktiviert.

Deutscher Psychologen Verlag GmbH

Berufliche Belastungen und berufliche Reintegration – Herausforderung für die Reha-Psychologie

HRSG.: ARBEITSKREIS KLINISCHE PSYCHOLOGIE IN DER REHABILITATION BDP

Beiträge zur 21. Jahrestagung des Arbeitskreises
ca. 280 Seiten, ISBN 3-931589-61-7, Euro 19,00

Themen u.a.

- Mobbing – Was kränkt macht krank!
- Belastungsfaktoren im Rahmen der Schmerzchronifizierung
- Assessmentinstrumente in der beruflichen Rehabilitation
- Die Wiederaufnahme der Arbeit nach Herzinfarkt, Bypass-OP oder PTCA
- DRG's – Konsequenzen für die Rehabilitation?
- LA MUSICA: Ein Programm psychologischer Gesundheitsförderung durch Bewegung, Entspannung und Musik
- Hypnotherapie bei Angststörungen

■
**Deutscher
Psychologen
Verlag GmbH**

OBERER LINDWEG 2
5 3 1 2 9 B O N N
T 0 2 2 8 / 9 8 7 3 1 - 1 8
F 0 2 2 8 / 6 4 1 0 2 3

verlag@psychologenverlag.de

LITERATUR

- AUTH, A. (1999). *Die Bewältigung von Lebensenttäuschungen – Eine Chance zur persönlichen Entwicklung?* Frankfurt am Main: Unveröff. Diplomarbeit.
- BALTES, P.B. & BALTES, M.M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P.B. Baltes & M.M. Baltes (Eds.), *Successful aging, Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1-34). New York: Cambridge University Press.
- BECKER, P. (1985). Sinnfindung als zentrale Komponente seelischer Gesundheit. In A. Längle (Hrsg.), *Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe* (S. 186-207). München: Piper.
- BRANDTSTÄDTER, J. (1989). Personal self-regulation of development: Cross-sectional analyses of development-related control beliefs and emotions. *Developmental Psychology*, 25, 96-108.
- BRANDTSTÄDTER, J. (2001). *Entwicklung – Intentionalität – Handeln*. Stuttgart: Kohlhammer.
- BRANDTSTÄDTER, J. & RENNER, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, 5, 58-67.
- BRANDTSTÄDTER, J. & RENNER, G. (1992). Coping with discrepancies between aspirations and achievements in adult development: A dual process model. In L. Montada, S.-H. Filipp & M.J. Lerner (Eds.), *Life crises and experience of loss in adulthood* (pp. 301-319). Hillsdale: Erlbaum.
- BRANDTSTÄDTER, J. & ROTHERMUND, K. (2002). The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Developmental Review*, 22, 117-150.
- BUTTKIEWITZ, S. (2000). *Christlicher Glaube, Hartnäckigkeit und flexible Zielanpassung als bedeutsame Ressourcen zur Bewältigung von Lebenskrisen*. Frankfurt am Main: Unveröff. Diplomarbeit.
- CAPLAN, G. (1955). *Emotional problems of early childhood*. New York: Basic Books.
- ERIKSON, E.H. (1995). *Identität und Lebenszyklus: Drei Aufsätze* (15. Aufl.). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- ERNST, H. (1997). Wendepunkte. Wenn das Leben eine neue Richtung nimmt. *Psychologie Heute*, 24 (10), 20-26.
- FILIPP, S.-H. (Hrsg.). (1990). *Kritische Lebensereignisse* (2., überarb. Aufl.). München: PVU.
- FRANKL, V.E. (1979). *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*. München: Piper.
- HECKHAUSEN, J. (2000). Developmental regulation across the life span: An action-phase model of engagement and disengagement with developmental goals. In J. Heckhausen (Ed.), *Motivational psychology of human development* (pp. 213-231). Amsterdam: Elsevier.
- HECKHAUSEN, J. & SCHULZ, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, 102, 284-304.
- HECKHAUSEN, J., WROSCHE, C. & FLEESON, W. (2001). Developmental regulation before and after a developmental deadline: The sample case of »biological clock« for childbearing. *Psychology and Aging*, 16, 400-413.
- MEIER, P. (1992). *Sinnsuche und Sinnfindung im Umfeld eines kritischen Lebensereignisses: Die Krebserkrankung als Sinnkrise*. Regensburg: Roderer.
- PREISER, S. (1988). *Kontrolle und engagiertes Handeln. Entstehungs-, Veränderungs- und Wirkungsbedingungen von Kontrollkognitionen und Engagement*. Göttingen: Hogrefe.
- PREISER, S. (1990). Die Bedeutung von Kontroll- und Geborgenheitsmotiven für politikorientierte Problembewältigungsstrategien. In H.-U. Kohr, M. Martini & A. Kohr (Hrsg.), *Macht und Bewußtsein. Europäische Beiträge zur Politischen Psychologie* (S. 151-159). Weinheim: Deutscher Studien Verlag.
- PREISER, S. (1993). Kontrolle, Geborgenheit und Gewalt. Motivationale und gesellschaftliche Bedingungen von Gewaltbereitschaft und Gewaltakzeptanz. In W. Kempf, W. Frindte, G. Sommer & M. Spreiter (Hrsg.), *Gewaltfreie Konfliktlösungen. Interdisziplinäre Beiträge zu Theorie und Praxis friedlicher Konfliktbearbeitung* (S. 121-132). Heidelberg: Asanger.
- PREISER, S., AUTH, A. & BUTTKIEWITZ, S. (2000). Bewältigung von Lebensenttäuschungen – innere und äußere Ressourcen [Abstract]. In R.K. Silbereisen (Hrsg.), *Abstracts zum 42. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie auf CD*, 24. bis 28. September 2000 in Jena. Jena: Friedrich-Schiller-Universität.
- PREISER, S., AUTH, A. & BUTTKIEWITZ, S. (2002). Soziale Unterstützung bei existenziellen Lebensenttäuschungen [Abstract]. In A.R. Leireiter (Hrsg.), *Wissenschaftliche Tagung Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung: Stand der Forschung, aktuelle Trends und Entwicklungen*, 30. Mai - 1. Juni 2002 in Salzburg. *Tagungsprogramm und Abstracts* (S. 32). Salzburg: Universität.
- PREISER, S. & BRUSDEYLINS, K. (2003). Ziele, die ins Leere gehen: Lebensenttäuschungen durch Nicht-Ereignisse. *Beitrag zum 22. Kongress für Angewandte Psychologie 2003 in Bonn »Menschen und Politik in Krisen – Chancen aus psychologischer Sicht«*. Bonn: Deutsche Psychologen Akademie GmbH (auf CD-Rom).
- RIEGEL, K.F. (1978). Ansätze zu einer dialektischen Theorie der Entwicklung. In K.F. Riegel (Hrsg.), *Zur Ontogenese dialektischer Operationen* (S. 75-96). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- RIEGEL, K.F. (1980). *Grundlagen der dialektischen Psychologie*. Stuttgart: Klett.
- RUSTEMEYER, R. (1992). *Praktisch-methodische Schritte der Inhaltsanalyse: Eine Einführung am Beispiel der Analyse von Interviewtexten*. Münster: Aschendorff.
- STRAUB, B. ET AL. *Psychosomatik in der Reproduktionsmedizin*. www.uni-leipzig.de/~medpsy/pdf/psychosom_repro.pdf+Fertilit%C3%A4tsst%C3%B6rung&hl=de&ie=UTF-8
- ULICH, D. (1987). *Krise und Entwicklung: Zur Psychologie der seelischen Gesundheit*. München: PVU.

Anhang 1: Leitfragen für das Interview

1. Welche Vorerfahrungen mit Lebenskrisen haben Sie?
2. Wie lange hat es gedauert, bis Sie die Enttäuschung/die Aussichtslosigkeit der Situation anerkannt haben?
Wann war dieser Zeitpunkt?
3. Was hat Ihnen geholfen, um der Enttäuschung ins Auge schauen zu können?
4. Was hat Ihnen bei der Neuordnung Ihres Lebens geholfen (z.B. Begegnungen, Aktivitäten, Gespräche, neue Ziele u.a.)?
5. Was hat sich aufgrund Ihrer Enttäuschung konkret in Ihrem Leben verändert?
6. Was haben Sie aus dieser Erfahrung gelernt?
7. Hat sich an Ihren Werthaltungen/Zielen etwas verändert?
8. Welche neuen Fähigkeiten haben Sie durch diese Erfahrung entwickelt?
9. Wie hat sich aufgrund der Krise Ihr Verhältnis zu sich selbst verändert?
10. Wie hat sich Ihre Beziehung zur Umwelt verändert?
11. Welche Überlegungen haben bei Ihnen in der kritischen Phase eine Rolle gespielt?
12. Inwieweit glauben Sie, die Krise bewältigt zu haben?

Anhang 2: Indikatoren der Sinnsuche und Sinnfindung

Als Indikatoren der Sinnsuche wurden zwei »ereigniszentrierte« Sinnfragen in Anlehnung an Meier (1992) und eine »existenzielle« Sinnfrage formuliert (Fragen 1-3). Frage 5 bezieht sich auf die Intensität der Sinnsuche vor der Krise. Das Maß an subjektiver »Sinnerfüllung« wird durch die Fragen 6 und 7 erfasst, die der deutschen Version der »Purpose-in-Life«-Skala von Becker (1985) entnommen sind.

Indikatoren der Sinnsuche

Wie intensiv haben Sie sich angesichts der Lebenttäuschung mit folgenden Fragen beschäftigt?

1. Warum ist mir das passiert? gar nicht sehr intensiv
0 ---- 1 ---- 2 ----- 3 ---- 4 ---- 5

2. Wozu musste ich diese Erfahrung machen? gar nicht sehr intensiv
0 ---- 1 ---- 2 ----- 3 ---- 4 ---- 5

3. Wofür lohnt es sich zu leben? gar nicht sehr intensiv
0 ---- 1 ---- 2 ----- 3 ---- 4 ---- 5

4. Falls Sie eine oder mehrere Antworten auf diese Frage gefunden haben, beschreiben Sie diese bitte kurz:

5. Wie intensiv haben Sie sich auch schon vorher mit Fragen nach dem Lebenssinn beschäftigt?

gar nicht sehr intensiv
0 ---- 1 ---- 2 ----- 3 ---- 4 ---- 5

Bitte beantworten Sie noch die folgenden beiden Fragen mit Blick auf Ihr Leben vor und nach der Lebenttäuschung:

6. Ich glaube, meine Fähigkeit, einen Sinn, ein Ziel oder eine Aufgabe/Lebensaufgabe in meinem Leben zu finden ist sehr stark ausgeprägt.

	trifft ganz und gar nicht zu	trifft voll und ganz zu
vorher	0 ---- 1 ---- 2 ----- 3 ---- 4 ---- 5	
nachher	0 ---- 1 ---- 2 ----- 3 ---- 4 ---- 5	

7. Mein Leben erscheint mir völlig ohne Sinn.

	trifft ganz und gar nicht zu	trifft voll und ganz zu
vorher	0 ---- 1 ---- 2 ----- 3 ---- 4 ---- 5	
nachher	0 ---- 1 ---- 2 ----- 3 ---- 4 ---- 5	