

25. Zürcher Präventionstag, 14. März 2014  
Stress beginnt im Alltag. Prävention auch.

## Das Leben ist kein ruhiger Fluss – Stressvolle biografische Übergänge und ihre Bewältigung

Abstract von **Pasqualina Perrig-Chiello**

*Biografische Übergänge unterbrechen den Lebensverlauf, lösen Menschen aus gewohnten Zusammenhängen und erfordern eine Reorganisation des Lebens. Übergänge verändern Rollen, Beziehungen und Identitäten; sie führen zu einer veränderten Selbst- und Umweltwahrnehmung und häufig zu einem emotionalen Ungleichgewicht. Allerdings gibt es grosse Unterschiede im Umgang mit diesen Herausforderungen. Was macht aus, dass Übergänge von den einen als Entwicklungschance wahrgenommen werden und bei anderen eine Dauerkrise auslösen?*

Die menschliche Entwicklung kann als eine Abfolge von stabilen und instabilen Phasen angesehen werden. Die instabilen Phasen – die Übergänge von einer stabilen Phase zur anderen – sind je nach auslösendem Faktor mehr oder weniger vorhersehbar. So sind altersnormierte Übergänge wie etwa Pubertät, Menopause oder die Pensionierung besser vorausseh- und planbar, dies im Gegensatz zu nicht-alternormierten, «stillen» (d.h. gesellschaftlich weniger sichtbaren) Übergängen wie Scheidungen, schwere Erkrankungen oder Arbeitsplatzverlust, welche weit weniger kontrollierbar, dafür umso stressvoller sind. In jedem Falle handelt es sich dabei um Perioden des Umbruchs und der beschleunigten Entwicklung, gekennzeichnet durch Rollentransformationen, konkret durch das Aufgeben alter Rollen und der Auseinandersetzung mit neu zu definierenden Selbstbildern und sozialen Rollen. Übergänge können je nach verfügbaren physischen, psychischen und sozialen Ressourcen im besseren Falle Herausforderungen mit neuen Chancen, im schlechteren Falle jedoch schwer zu überwindende Lebenskrisen und chronischen Stress bedeuten.

### Stressreiche Übergangsphasen

Lebensläufe sind in der heutigen Zeit generell weniger sozial genormt. Sie sind zunehmend geprägt von stillen und zum Teil bislang «off-time»-Übergängen wie etwa Scheidungen nach langjährigen Ehen. Aus diesem Grunde sind biografische Übergänge immer weniger voraussehbar und immer mehr eine private bzw. individuelle Angelegenheit geworden. Früherkennung und soziale Unterstützung sind allerdings wichtige Faktoren, um biografische Übergänge zu bewältigen. Ein wichtiger Punkt bei der Prävention ist deshalb die Identifikation solcher Übergangsphasen, die besonders stressreich sind, die aber gesellschaftlich als eine «rein private Angelegenheit» angesehen werden.

### Das mittlere Lebensalter als empfindliche Phase

Aus der Forschung wissen wir, dass das mittlere Lebensalter aufgrund gehäufte stiller Übergänge (wie etwa Scheidungen, berufliche Neuorientierungen, plötzliche Pflegebedürftigkeit der Eltern), insbesondere aber durch die hohe Verantwortung in multiplen Rollen in Partnerschaft, Familie, Beruf und Gesellschaft, eine stressreiche und vulnerable Phase ist. Dies zeigt sich etwa in der hohen Inzidenz von Depressionen und Suiziden in dieser Altersgruppe. Hierbei zeigen sich

bedeutsame Geschlechter- und Altersgruppenunterschiede bei der Bewältigung. So versuchen etwa Männer weit mehr als Frauen mit Partnerschaftsstress und mit den Folgen einer Scheidung alleine fertig zu werden. Im Gegenzug suchen Frauen weit mehr Unterstützung bei Freunden sowie in einer professionellen Beratung. Es zeigt sich aber auch, dass der Effekt für ältere Männer (also 60+) weit stärker ist als bei jüngeren (40- bis 59-Jährige). Dieses Ergebnis widerspiegelt die Tatsache, dass die unterschiedliche Geschlechtsrollensozialisation der beiden Männer-Altersgruppen einen nicht zu unterschätzenden Effekt hat – und darin liegt ein grosses Präventionspotential. Ein zentrales Forschungsergebnis ist zudem, dass ein grosser Teil der Betroffenen sich nach solchen biografischen Wendepunkten gut erholt, einige sogar sehr gut, eine Minderheit aber vulnerabel bleibt.

### **Prävention**

Das Wissen um die unterschiedlichen Wirkmechanismen bei der individuellen Bewältigung von stressreichen biografischen Übergängen ist von grosser präventiver Relevanz. Dabei geht es primär um resilienzfördernde Strategien, gleichzeitig aber auch um die Schaffung günstiger Kontextbedingungen für Früherkennung und Beratung.

Prof. Dr. phil. Pasqualina Perrig-Chiello  
Universität Bern, Institut für Psychologie  
Abteilung Entwicklungspsychologie  
Fabrikstr. 8  
3012 Bern  
Tel.: 031 631 40 35  
E-Mail: [pasqualina.perrigchiello@psy.unibe.ch](mailto:pasqualina.perrigchiello@psy.unibe.ch)