

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage	5
1 Kritische Lebensereignisse – eine erste Annäherung	25
1.1 Alltag, kritische Ereignisse und Lebenskrisen	25
1.2 Leitfragen der Ereignis- und Bewältigungsforschung – eine Übersicht	30
2 Der zweifache Blick: Kritische Lebensereignisse als Stressoren und als Typus der Lebenserfahrung	38
2.1 Kritische Lebensereignisse aus stresstheoretischer Perspektive	39
2.2 Kritische Lebensereignisse als Typus der Lebenserfahrung ...	42
2.2.1 »Zeit« und die Typisierung von Lebenserfahrung ...	44
2.2.2 Der »normale« Lebenslauf: Altersgebundene Ereignisse und Transitionen	47
2.2.3 Vom Hoffen und Sehnen: Der Nicht-Eintritt »normaler« Ereignisse	48
2.2.4 Zeitgeschichtliche Ereignisse und kollektive Traumata	51
2.2.5 Jenseits des »Normalen«: Non-normative Ereignisse..	55
2.3 Merkmale und Besonderheiten kritischer Lebensereignisse ..	56
2.4 Resümee und ein heuristisches Analysemodell	67
3 Registrierung kritischer Lebensereignisse und ihrer Schwere	71
3.1 Quantifizierung der Stressbelastung über Ereignislisten	71
3.2 Erfassung kritischer Lebensereignisse über Interviewmethoden	75
3.3 Analysen ausgewählter Einzelereignisse	77
3.4 Kritische Lebensereignisse als Gegenstand von history analyses	79
3.5 Resümee	81
4 Die stresstheoretische Perspektive: Machen kritische Lebensereignisse krank?	82
4.1 Folgen kritischer Lebensereignisse für die körperliche Gesundheit	83
4.1.1 Der Beitrag der psychobiologischen Stressforschung	84

4.1.2	Betrachtung ausgewählter Krankheitsbilder	92
4.2	Kritische Lebensereignisse als Vorläufer psychischer Störungen	99
4.2.1	Posttraumatische Belastungsstörung	99
4.2.2	Depressive Störungen	105
4.3	Negativer Affekt und Depressivität als gemeinsamer Schlüssel?	110
4.4	Resümee	114
5	Die entwicklungstheoretische Perspektive: Machen kritische Lebensereignisse stark?	116
5.1	Veränderungen der Persönlichkeit	118
5.2	Veränderungen in Ziel- und Motivstrukturen	123
5.3	Veränderungen in Wertorientierungen und Überzeugungssystemen	128
5.4	Veränderungen als persönliches Wachstum	132
5.5	Resümee	139
6	Die differentielle Perspektive: Bewältigung als Schlüsselkonzept ...	141
6.1	Die Ausgangslage	141
6.2	Konturierung des Forschungsgegenstands »Bewältigung« ...	145
6.3	Die Frage nach dem Glück in »glücksfernen« Zeiten	152
6.4	Modelle des Bewältigens: Im Reich der Dichotomien	157
6.5	Bewältigung durch Transformation – illustriert am Abschied von geliebten Menschen	161
6.6	Resümee	166
7	Bewältigung als mentales Geschehen	168
7.1	Aufmerksamkeitssteuerung im Umgang mit schlimmen Nachrichten	169
7.2	Bewältigung durch repetitives Denken	176
7.3	Bewältigung durch komparatives Denken	182
7.3.1	Soziale Vergleiche	183
7.3.2	Temporale Vergleiche	185
7.3.3	Hypothetische Vergleiche und kontrafaktisches Denken	188
7.4	Bewältigung als Suche nach Antworten auf das »Warum?« und »Wozu?«	194
7.4.1	Kausalattributive Strukturierung des Geschehens ...	195
7.4.2	Konstruktion von Sinn	199
7.4.3	Konstruktion positiver Folgen	201
7.5	Bewältigung als Konsistenzsicherung und Verteidigung des Selbst	205
7.6	Bewältigung als Abschied von unerreichbaren Zielen und »falschen« Hoffnungen	211

7.7	Bewältigung als Unterdrückung negativer Gefühle und Gedanken	219
7.8	Bewältigung durch »expressives Schreiben«	225
7.9	Resümee	230
8	Bewältigung als sozial-interaktives Geschehen	233
8.1	Suche nach sozialer Nähe und Anschluss	234
8.2	Mobilisierung sozialer Unterstützung und das Teilen des Leids	238
8.3	Gemeinsames Leid: Bewältigungsverhalten in Familien und Paarbeziehungen	246
8.4	Bewältigung durch Hilfehandeln für andere	254
8.5	Das soziale Umfeld als Bewältigungsressource	256
8.5.1	Soziale Unterstützung – ein facettenreiches Konstrukt	256
8.5.2	Soziale Unterstützung und ihre protektiven Wirkungen	265
8.5.3	Die beruhigende Nähe anderer	268
8.5.4	Soziale Unterstützung als Einflussnahme auf den Bewältigungsprozess	270
8.5.5	Von den Kosten und Grenzen sozialer Unterstützung	278
8.6	Resümee	285
9	Personale Ressourcen und Risiken im Bewältigungsgeschehen	287
9.1	Einführende Begriffsbestimmungen	288
9.2	Religiosität und Spiritualität	291
9.3	Optimismus und Pessimismus	295
9.4	Hoffnung und Hoffnungslosigkeit	302
9.5	Widerstandskraft und Kontrollüberzeugungen	305
9.6	Positive und negative Affektivität	307
9.7	Humor	314
9.8	Körperliche Fitness und Funktionsstatus	316
9.9	Selbstaufmerksamkeit	319
9.10	Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeit und Struktur des Selbstkonzepts	322
9.11	Die Rolle früher Erfahrungen	328
9.12	Resümee	334
10	Psychologische Hilfen im Umfeld kritischer Lebensereignisse	336
10.1	Grundzüge der Krisenintervention	337
10.2	Entwicklungsberatung als Krisenprävention	348
10.3	»Erste Hilfe« nach kollektiven Traumata	351
10.4	Resümee	356

11	Der umgekehrte Blick: Was geht dem Eintritt kritischer Lebensereignisse voraus?	358
11.1	Soziale Gruppierungsvariablen und der Eintritt kritischer Lebensereignisse	359
11.2	Soziale Einbindung und der Eintritt kritischer Lebensereignisse	366
11.3	Persönlichkeit und der Eintritt kritischer Lebensereignisse ..	370
11.4	Resümee	376
12	Kritische Lebensereignisse als Gegenstand autobiographischen	
	Erinnerns	378
12.1	Die einzelnen Lebensalter im Fokus autobiographischer	
	Erinnerungen	380
12.1.1	Jugendalter und frühes Erwachsenenalter als	
	»ereignisreiche« Jahre?	382
12.1.2	Jugend- und frühes Erwachsenenalter als	
	»goldene« Jahre?	384
12.2	Erinnerungen an emotional bedeutsame Ereignisse	
	im Leben	386
12.2.1	Die »Verlässlichkeit« autobiographischer	
	Erinnerungen	387
12.2.2	Qualität der Erinnerungen an kritische und	
	traumatische Ereignisse	391
12.3	Resümee	397
	Literatur	399
	Personenverzeichnis	453
	Stichwortverzeichnis	467