

Wie sich Lebenskrisen besser bewältigen lassen

Die Bewältigung kritischer Lebensereignisse und -übergänge ist entscheidend für die Lebensqualität im Alter. Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt Projekte, die einen Beitrag dazu leisten, dass solche Anpassungsprozesse gelingen.

Text: Sabine Dobler

Eine eigene Erkrankung, eine schwere Erkrankung oder der Tod eines nahestehenden Menschen, aber auch weniger tiefgreifende Lebensübergänge wie die Pensionierung gehören zu Herausforderungen, die häufig Gesundheit und Wohlbefinden belasten und ein Risiko für chronische Probleme bergen. Kritische Lebensereignisse und -übergänge erfordern grosse Anpassungsleistungen. Sie stellen Rollen und Identitäten in Frage und verlangen eine Reorganisation des Lebens. Mit dem Älterwerden häufen sich solche Ereignisse. Gerade im hohen Alter ist deren gute Bewältigung zentral für Gesundheit und Wohlbefinden (Perrig-Chiello 2024).

Einer Mehrheit von Menschen gelingt die Anpassung gut, selbst bei schweren Verlusten wie z.B. dem Tod der Partnerin oder des Partners. Je nach spezifischem Ereignis erweisen sich 35 bis 55 % als psychisch widerstandsfähig (resilient), 20 bis 45 % erholen sich innerhalb von 1 bis 2 Jahren.



Mit dem Älterwerden mehren sich kritische Lebensereignisse.

Foto: Shutterstock

Ein beträchtlicher Anteil von 10 bis 30 % bleibt jedoch chronisch psychisch belastet, wie Studien zeigen (Bonanno 2004, zitiert nach Perrig-Chiello 2024, siehe Literaturhinweis).

Verschiedene Interventionen können Menschen auf ein kritisches Lebensereignis vorbereiten oder sie in der Bewältigung eines solchen Ereignisses unterstützen. Dazu gehören Informationen, Psychoedukation, Beratungen oder (psycho)therapeutische Angebote. Auch eine gezielte Gesundheitsförderung kann einen wichtigen Beitrag leisten. Zwei Ansatzpunkte sind besonders wichtig:

1. Ebene der Person

Charakterstärken wie Aufgeschlossenheit, Humor, Dankbarkeit, Sinnerleben, Hoffnung oder die Fähigkeit zu Mitgefühl machen widerstandsfähig und erleichtern Anpassungsleistungen bei kritischen Lebensereignissen. Im Alter besonders wichtig sind soziale Kompetenzen sowie Selbstreflexion, Stressbewältigung, Emotionsregulation, Kommunikations- und Entscheidungsfähigkeiten. Solche Kompetenzen sind bis ins hohe Alter wandel- und entwickelbar.

Schützende Faktoren auf der Ebene der Person können vor, aber auch während Krisen gefördert werden, denn Widerstandsfähigkeit zeigt sich oft erst in einer Krisensituation. Persönliche Entwicklung bedeutet, dass man sich der eigenen Haltungen, Bedürfnisse, Stärken und Ressourcen in Krisen bewusster wird und diese reflektieren kann. Krisen können dazu beitragen, das Leben stärker zu wertschätzen, Beziehungen zu anderen besser zu gestalten,

Prioritäten neu zu setzen oder im Spirituellen eine Bereicherung zu finden.

→ **Beispiel Erzählcafés:** Eine Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte oder mit dem persönlichen Altersbild ist eine Form der Selbstreflexion, die es erlaubt, Erlebnisse und Veränderungen zu verstehen, ihnen Sinn zu verleihen und damit eine Anpassung zu erleichtern.



2. Ebene des Umfelds

Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe sowie Unterstützung durch Familie, Freiwillige und Fachpersonen erleichtern ebenfalls die Anpassung an ein kritisches Lebensereignis.

Befinden sich Menschen in einer schwierigen sozialen Lage, sind ihre Bewältigungsmöglichkeiten im Falle eines kritischen Lebensereignisses zusätzlich eingeschränkt. Die Stärkung von Ressourcen mehrfach belasteter Menschen ist im Sinn einer chancengerechten Gesundheitsförderung besonders wichtig.

→ **Beispiel Compassionate City Lab:**

Das Projekt der Berner Fachhochschule BFH will durch Sensibilisierung und Wissenstransfer zum Thema Lebensende erreichen, dass die soziale Unterstützung von Angehörigen, die einen Menschen am Lebensende

zu Hause betreuen, besser gelingt. ■



Haben Sie eine Projektidee?

Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt im Rahmen der aktuellen Förderrunde innovative Projekte, die einen Beitrag zur gesundheitlichen Chancengleichheit leisten. Gesucht sind insbesondere Projekte, die einen Beitrag zur Stärkung der Selbstwirksamkeit und der sozialen Unterstützung im Hinblick auf die Bewältigung von kritischen Lebensereignissen respektive -übergängen leisten. Informationen zur Ausschreibung finden Sie auf www.gesundheitsfoerderung.ch > kantonale Aktionsprogramme > Projektförderung. Bitte beachten Sie die Förderbedingungen: Projekte in den Bereichen Früherkennung, Frühintervention oder im betrieblichen Setting können nicht berücksichtigt werden.

Mehr wissen:

Perrig-Chiello, P. (2024). Own Your Age. Stark und bestimmt in der zweiten Lebenshälfte. Die Psychologie der Lebensübergänge nutzen. Weinheim: Beltz.



Themenseiten mit Links zu Grundlagenberichten von Gesundheitsförderung Schweiz.



Sabine Dobler

Projektleiterin psychische Gesundheit im Alter bei der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz

✉ sabine.dobler@promotionsante.ch