

Life Events oder Lebensereignisse

in der Psychologie kennen wir den Ausdruck „kritische Lebensereignisse“ und wie das Wort uns schon sagt, ist dies jedes Ereignis, das uns in unserem Leben destabilisieren könnte.

Bedeutsame große und schöne biografische Ereignisse genauso wie einschneidende und belastende Bedingungen im Leben des Menschen fordern von uns eine Anpassung an die neue, oft ganz unbekanntere Situation.

In der Schwangerschaft zum Beispiel gibt es neben der unbändigen Freude auch Sorgen: ist das Baby gesund, werde ich die Schwangerschaft gut überstehen, wer ist an meiner Seite, wie bewältige ich die neuen Aufgaben? Körperliche, soziale und finanzielle Veränderungen beschäftigen uns. Ähnlich ist es mit dem schönsten Tag unseres Lebens: die Hochzeit und im Anschluss ein Weg zu zweit, wo vorher vielleicht Freiheit und Autonomie war.

Alles hat also zwei Seiten und Mediziner wie Wissenschaftler haben längst herausgefunden:

auch bereichernde, Glück bringende und absolut erwünschte große Lebensereignisse fordern uns heraus.

Die hohe gefühlsmäßige Bedeutung fordert, dass wir uns gleichzeitig in besonderem Maße stabilisieren.

Es wurde nachgewiesen:

- dass wir in solchen Zeiten des Umbruchs oder der Veränderung gesundheitlich und emotional anfälliger sind, aber auch die gute Nachricht:
- dass wir gestärkt daraus hervorgehen können 😊

Ausschlaggebend für Stabilisierung ist

- der bewusste Umgang mit dem subjektiv empfundenen Belastungslevel, welchen wir bestmöglich regulieren. Zum Beispiel: wenn wir wissen, dass uns das wöchentliche Meeting stresst, gehen wir ruhig und ausgeglichen in den Tag, zum Beispiel nach morgendlicher Meditation bzw. gönnen uns am Abend eine Massage
- Selbstwahrnehmung und Selbstachtung: ich nehme mich und meine Gefühle und Erlebnisse ernst
- wir nehmen uns selbst wahr und kennen uns selbst, bzw. wir lernen uns kennen: wie reagiere ich üblicherweise auf bestimmte Situationen? Welche Potentiale, Ressourcen und Möglichkeiten zur Balancierung habe ich: z.B. Yoga
- wir erlernen Authentizität... wie teile ich mich offen und authentisch mit, wie gehe dennoch auf die Anforderungen und Mitmenschen ein... wie lerne ich, Stress Trauer usw. auszudrücken, genauso wie Freude und Wertschätzung.

- wir verstehen, dass alles 2 Seiten hat und lernen zu relativieren, Ziele zu modifizieren und bleiben optimistisch: z.B. wenn ich heute nicht mit meinem Partner ausgehen kann, weil das Baby unruhig ist, schaffen wir es morgen...

- wir mobilisieren Energien und Ressourcen in und außerhalb unserer Person, z.B. wir fassen uns ein Herz und fragen die Freundin, ob sie das Kind von der Schule abholen kann oder: wir buchen den Entspannungskurs

Siehe dazu auch mein Flyer: Copingstrategien

Beispiele für Life Events

Die Notwendigkeit, auf Lebensereignisse angemessen zu reagieren, gilt bei allen Umbrüchen im Leben, mit dem Ziel, gesund und froh zu bleiben.

Positiv besetzte Lebensereignisse sind zum Beispiel:

- Heirat und Eintritt in die Ehe
- die Geburt eines Kindes
- der lang ersehnte Ruhestand
- die gewünschte berufliche Veränderung ins Ausland

- kritische Ereignisse sind z.B. der Tod naher Angehöriger, das Miterleben eines Unfalls, eines Anschlags, einer Naturkatastrophe, Missbrauch, Arbeitsplatzverlust, Krankheit, Verletzung, Trennung.

Jede biographische Situation, die das Leben stark verändert, macht also anfälliger für psychische oder physische Krisen. Dazu gehören auch körperliche Veränderungen z.B. durch Alterungsprozesse oder hormonelle Umbrüche bspw. in den Wechseljahren oder die Pubertät. Sicher ist, dass solche Situationen zu jedem Leben dazu gehören. Dies kann als Kind beginnen mit einem Umzug oder im Leben eines jeden jungen Menschen mit der Einschulung oder der Start in die KiTa. Schon das kleine Kind muss vielleicht einige Tage in der Kinderklinik verbringen. Heute sind die Systeme auf Elternbetten und Eingewöhnung eingerichtet, dennoch stellt das Leben schon den jungen Menschen vor Herausforderungen und es kann im ungünstigen Fall zu Traumatisierungen kommen.

Was können wir tun? Entspannungstechniken und psychologische Begleitung sorgen nicht nur dafür, dass wir aktuell Stress abbauen können und leichter Entspannung und Lösungen finden. Wir sind damit auch schon präventiv gerüstet und gut aufgestellt für die zukünftigen Zeiten.

Es tut gut, etwas für sich selbst zu tun. Wir werden selbstsicherer und wissen im Bedarfsfall oder sogar in unerwarteten Situationen besser, was zu tun ist. Auch Kinder oder jugendliche Menschen, wenn sie mit selbstregulativen Techniken vertraut sind, finden ihre persönliche Methode, sich selbst immer wieder ins Lot zu bringen und zu halten.

Nicht immer haben wir im Alltag die Möglichkeit, uns zurückzuziehen und eine halbe Stunde in unsere Entspannungstechniken zu investieren. In diesem Fall haben wir uns einen Pool an Methoden und Strategien erarbeitet, welche sich überall und ohne Hilfsmittel durchführen lassen:

Wir entwickeln unser persönliches Programm, das uns von Moment zu Moment in die Balance bringen kann, das uns selbst und damit gleichzeitig unseren Liebsten und unseren Mitmenschen wohltut.

Folgende Vorteile genießen wir noch:

- Erhöhte Konzentrations- und Merkfähigkeit
- Gesteigerte Kreativität
- Erhöhte Standfestigkeit bei Konflikten
- Geringere Infektanfälligkeit
- Innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit