

Verena Käst

Lebenskrisen werden Lebenschancen

Wendepunkte des Lebens aktiv gestalten

Herder
Freiburg • Basel • Wien

Inhalt

Einleitung	9
Die zivilisatorische Schlüsselqualifikation:	
Mit Angst und Krisen umgehen.	13
Einschnitte und Krisen im Lebenslauf.	19
Zum theoretischen Verständnis.	21
Der schöpferische Prozeß.	22
Das zukunftsweisende Element in der Krise.	25
Charakteristika von Übergangsphasen.	29
Symbole des Übergangs.	35
Das Erdkühlein.	35
Der Eisenhans.	40
Vergleich der Übergangssituationen.	43
Die labile Phase auf der Höhe der Krise.	49
Vom Umgang mit der Angst.	53
Angst teilen und Kompetenzen sammeln.	62

Der Trauerprozeß als Lebensübergang	65
Die Notwendigkeit zu trauern.	66
Trennung und Trauer.	68
Trauern als Prozeß.	69
Lebensübergänge und Zäsuren im Alltag	83
Das Klimakterium der Frau	85
Ein Lebensübergang im mittleren Erwachsenenalter . . .	86
Die ganz besondere Dringlichkeit	88
Das Klimakterium.	91
Wandlungen im Körper.	92
Wandlungen in der Psyche.	94
„Ich kenne mich nicht mehr ...“	94
Das Klimakterium: auch ein psycho-sozialer Lebensübergang.	98
Die sogenannte „empty-nest“ Depression als ein Phänomen des Übergangs.	99
Das eigene Selbst: der Blick zurück in die Adoleszenz des Mädchens.	105
Individuation: Das eigene Selbst	108
Trennungsprozeß und Abschiedsrituale	115
Der Trauerprozeß bei Trennungen durch Entschluß . . .	115
Die Schuldgefühle.	116
Ein erstes schwieriges Abschiedsritual: Die Wirkungsgeschichte erzählen - statt Schuldgefühle herumschieben.	117
Die Suche nach der Substanz der Beziehung.	123
Abschiedsrituale.	126
Rituale des Verzeihens und Versöhnens.	126

Entgrollungsrituale127
Versöhnung und Dankbarkeit128
Symbolische Rituale130
Vom Umgang mit der Krise und vom Finden der Ressourcen133
Die Angst hat viele Gesichter135
Das Umgehen mit der Angst136
Das Sprechen über die Angst139
Vom Sprechen über die Angst in Beziehungen145
Krisenkompetenz147
Ressourcen finden150
Imagination als Ressource153
Vorstellungsräume154
Was ist auszuhalten?166
Die soziale Unterstützung als Ressource160
 Krisenbewältigung im Umgang mit Sterbenden	 163
Mögliche Reaktionen163
Die extreme Lebenssituation165
Was könnten die Chancen sein?170
 Schlußbemerkungen173
Danksagung179
Anmerkungen181
Literatur187