

Einleitung

Auf den ersten Blick mag die Thematik dieses Buches verwundern, gelten doch Kindheit und Jugend als unbeschwerte Zeit im Leben. Nichtsdestotrotz sind bereits Kinder und Jugendliche heutzutage vielfältigen Herausforderungen ausgesetzt und reden auch selbst von ihrem Stress. Mangels ausgereifter Bewältigungskompetenzen sind Kinder Belastungen weniger gewachsen und fühlen sich schnell überfordert. Insbesondere aversive Ereignisse, die früh im Leben eintreten, erhöhen das Risiko eines negativen Entwicklungsverlaufs erheblich. Frühzeitige Interventionen bei Risikokindern (z. B. Resilienzförderung) können helfen, solchen ungünstigen Entwicklungsverläufen entgegenzuwirken.

Die Belastungsforschung ist ein bedeutsamer Forschungszweig der Psychologie und zieht sich durch mehrere Disziplinen, mit dem Fokus auf der Klinischen Psychologie und der Entwicklungspsychologie. Belastungen gehören zum menschlichen Leben und lassen sich nicht vermeiden. Dabei reicht das Spektrum von kleinen alltäglichen Belastungen bis hin zu dramatischen Veränderungen, sowie von einmaligen Erlebnissen bis hin zu chronischen Belastungslagen. Insgesamt richtete sich die Forschungsaufmerksamkeit mehr auf negative Ereignisse, die das psychische Wohlbefinden und die Gesundheit beeinträchtigen. Daneben gibt es auch eindeutig positiv konnotierte Ereignisse, wie z. B. eine bestandene Prüfung, die Freude und Stolz auslöst. Die erfolgreiche Bewältigung von Lebenskrisen kann auch Reifungsprozesse und Weiterentwicklungen in Gang setzen. Wie Menschen Belastungen erleben und verarbeiten, hängt von vielfältigen Einflussfaktoren ab, sowohl in der Person als auch in der Umwelt.

Der Stressbegriff – und in geringerem Maße auch der Krisenbegriff – ist zu einer Art Modewort avanciert und wird heute quasi inflationär gebraucht. In der Stressforschung bezeichnet Stress eine Diskrepanz »zwischen vorhandenen Fähigkeiten, Fertigkeiten oder Einstellungen und Anforderungen, denen man mit dem gewohnten Handeln nicht begegnen kann« (Eppel, 2007, 12). Beide Begriffe sind umgangssprachlich negativ besetzt. Viele denken bei Krisen an bedrohliche Erlebnisse wie Verluste oder schwere Erkrankungen, die zu Stimmungseinbrüchen, Ohnmachtsgefühlen und Selbstzweifeln führen. Im wissenschaftlichen Sprachgebrauch, vor allem aus entwicklungspsychologischer Perspektive, hat sich der neutrale Begriff »kritisches Lebensereignis« durchgesetzt, das positiver wie negativer Art sein kann. Mit kritischen Lebensereignissen hat sich im deutschsprachigen Raum am intensivsten die Arbeitsgruppe um Filipp beschäftigt – ihre Monographie hierzu ist bereits in der zweiten Auflage erschienen (Filipp & Aymanns, 2018). Kritische Lebensereignisse stellen Wendepunkte bzw. Einschnitte dar, die dem Leben eine neue Richtung geben können. Eine allgemein anerkannte Definition für »kritische Le-

bensereignisse« existiert nicht, laut Filipp und Aymanns hat sich jedoch als Minimalkonsens durchgesetzt, »... dass kritische Lebensereignisse weit außerhalb des normalen Erwartungs- und Erfahrungshorizonts und jenseits des Alltags von Menschen liegen und dass sie von heftigen Emotionen begleitet sind« (2018, S. 31).

Mit den Belastungen von Kindern und Jugendlichen haben sich im deutschsprachigen Raum vor allem die Arbeitsgruppen um Lohaus und Seiffge-Krenke beschäftigt. Die Ergebnisse von Lohaus (1990) belegen ein hohes Belastungspotential in der aktuellen Generation: 72 % der 7- bis 11-Jährigen und 81 % der 12- bis 18-Jährigen fühlen sich belastet. Laut Hurrelmann (1994) dominieren kindliche Belastungen in drei Lebensbereichen: Schule (z. B. Leistungsdruck, Aggression unter Schülern), Familie (z. B. Trennung der Eltern) sowie Freizeit (z. B. wenig Freiräume, viele Verpflichtungen). Auch gesundheitliche Probleme von Kindern und Jugendlichen nehmen in Deutschland zu, insbesondere chronische Erkrankungen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem leiden Kinder und Jugendliche genauso häufig an psychischen Erkrankungen wie Erwachsene, allen voran Angststörungen, Störungen des Sozialverhaltens, Depression und ADHS (Ihle & Esser, 2002).

Die Ursachen dieser Entwicklung sind vielfältig. Kinder und Jugendliche in Deutschland wachsen heute unter sehr unterschiedlichen Bedingungen auf. Einerseits steigt die Zahl derjenigen, die unter prekären Bedingungen leben, was ihre Lebensqualität und Bildungschancen einschränkt. Sozial benachteiligte Kinder haben ein erhöhtes Risiko für problematische Entwicklungsverläufe bis hin zur Entstehung psychischer Auffälligkeiten. Andererseits werden Kinder des höheren Bildungsmilieus von klein auf intensiv gefördert, um ihnen bestmögliche Chancen für ein erfolgreiches Leben im Erwachsenenalter zu bieten. Dies kann Kinder aber auch überfordern. Darüber hinaus sind Kinder heutzutage häufig mit der Trennung der Eltern und den damit einhergehenden Konflikten und Verlusten konfrontiert. Schließlich wird die Schule zunehmend als eine Quelle von Belastung wahrgenommen, sei es in Form von hohen Erwartungen und Leistungsdruck, aber auch durch die wachsende Verbreitung von Mobbing und Gewalterfahrungen. Nicht zuletzt verändert die starke Medienpräsenz den kindlichen Alltag massiv und birgt einige Gefahren: weniger Bewegung und direkte Sozialkontakte, Konsumieren nicht altersgerechter Inhalte. Lohaus und Mitarbeiter (2007) registrieren einen Wandel der Stressquellen in dieser Lebensphase, den sie auf die aktuell stark veränderte Medien- und Freizeitlandschaft (Organisation zusätzlicher Freizeitprogramme, Zunahme des medialen Angebots) und den steigenden Erwartungsdruck in der sozialen Umgebung (hoher Leistungsdruck, Konkurrenz unter Schülern) zurückführen. Da sich die Life-event-Forschung bis heute immer auf die Krisen im Erwachsenenalter konzentriert hat, wissen wir kaum etwas darüber, welche Lebensereignisse Kindern und Jugendlichen selbst zu schaffen machen. Hierzu liegen kaum gesicherte empirische Ergebnisse vor. Die einzige Ausnahme bildet die intensive Thematisierung von Suizidalität im Jugendalter. Einzelne Erlebnisse (z. B. Scheidung der Eltern) werden in der Literatur einfach als kritische Lebensereignisse postuliert, ohne dass empirische Belege hierzu angegeben werden. Aus diesem Grund finden Studien zu den speziellen Belastungen dieser Altersgruppe hier besondere Beachtung.

Stress äußert sich bei Kindern etwas anders als bei Erwachsenen und weist eine erhebliche Varianz auf: Das Spektrum reicht von leichten, passageren Irritationen bis

hin zu ernsthaften, auch chronischen Stressreaktionen oder psychischen Erkrankungen. Typischerweise zeigen jüngere Kinder eher körperliche Symptome (Bauch- oder Kopfschmerzen, Schlafstörungen), da sie sich verbal nicht so mitteilen können. Jugendliche neigen stärker zu Grübeln, Gereiztheit und Stimmungsschwankungen. Über die Reaktionen von Kindern und Jugendlichen auf kritische Lebensereignisse ist wenig bekannt, so liegen beispielsweise für die Anpassungsstörung keine Prävalenzraten dieser Altersgruppe vor (Bengel & Hubert, 2010).

Angesichts der großen Bedeutung von Lebensereignissen erscheint es wichtig, Kinder und Jugendliche in Krisensituationen und Übergangsphasen zu unterstützen. Besonders zu Beginn der Entwicklung werden die Weichen für den weiteren Entwicklungsverlauf gestellt und ein frühzeitiges Intervenieren kann eventuelle Folgeschäden verhindern. Kleinere Belastungen können von den Kindern selbst oder mit Hilfe eines unterstützenden Umfelds bewältigt werden, während bei ernsthaften Lebenskrisen oft professionelle Hilfe erforderlich ist, besonders wenn die betroffenen Eltern emotional nicht verfügbar sind. Hilfe durch neutrale, aufmerksame, zugewandte und verständnisvolle Gesprächspartner kann so manche heftige emotionale Reaktion abfangen, bevor sie sich im Erleben des Kindes oder Jugendlichen verfestigt bzw. zu depressiven und Anpassungsstörungen führt. Einrichtungen der Krisenintervention, die in den USA eine lange Tradition haben, sind in Deutschland erst langsam im Kommen, und auch nur in Großstädten. Akutkliniken bieten die Möglichkeit einer kurzfristigen stationären Aufnahme, besonders im Fall von Suizidgefährdung. Im ambulanten Sektor gibt es Angebote von manchen Beratungsstellen, die kurzfristig in Anspruch genommen werden können. Erschwerend kommt hinzu, dass behandlungsbedürftige Kinder und Jugendliche hierzulande psychotherapeutisch unterversorgt sind. Lange Wartezeiten sind in akuten Krisen, in denen sofortige Unterstützung notwendig ist, äußerst problematisch.

Diese Vernachlässigung im Praxisalltag spiegelt sich auch in der Fachliteratur. In den gängigen Lehrbüchern der Klinischen Psychologie finden sich selbst heute, fünf Jahre nach Erscheinen der ersten Ausgabe dieses Buches, kaum Beiträge zum Thema Krisenintervention, weder für Erwachsene, geschweige denn für Kinder und Jugendliche. Dies erstaunt umso mehr, als es vor allem Krisensituationen sind, in denen Menschen psychotherapeutische Hilfe aufsuchen. Erst spät wuchs das Interesse, und die Zahl der Veröffentlichungen hierzu stieg (Dross, 2001; Müller & Scheuermann, 2004; Riecher-Rössler, Berger, Yilmaz & Stieglitz, 2004; Stein, 2009). Wie im psychotherapeutischen Bereich allgemein wurden Kinder und Jugendliche erst zeitlich verzögert mehr beachtet und entwicklungsensible Interventionsformen für jüngere Altersgruppen konzipiert. Nur im präventiven Bereich existieren bereits bewährte Stresspräventionsprogramme für Kinder und Jugendliche (Lohaus, Domsch & Fridrici, 2007; Seiffge-Krenke & Lohaus, 2007).

Insgesamt versucht das Buch, eine Brücke von den üblichen Stressbewältigungstrainings zur Traumatherapie bzw. Notfallintervention zu schlagen. Traumata und deren Behandlung werden hier außen vor gelassen, da hierzu bereits umfangreiche Literatur vorliegt. Zentrales Anliegen des Buches ist es, an der Schnittstelle zwischen Klinischer und Entwicklungspsychologie zu einem besseren Verständnis der Belastungen in dieser Lebensphase beizutragen sowie Möglichkeiten einer kind- bzw.

jugendgerechten Krisenbegleitung aufzuzeigen. Das Buch füllt somit eine weiterhin bestehende Lücke in der Literatur und liefert eine Darstellung, die es so kein zweites Mal gibt. Eine Ausnahme bilden Ansätze für einzelne Belastungskonstellationen, wie z. B. Scheidung der Eltern, Verlusterfahrungen und chronische Erkrankungen, die hier auch aufgegriffen werden. Der Fokus liegt hier auf der psychologischen Krisenintervention, in Abgrenzung zur etwas breiter angelegten Krisenintervention im psychosozialen Bereich. Das Buch konzentriert sich auf die Altersgruppen der mittleren Kindheit und des Jugendalters, die das Hauptklientel von Beratern und Psychotherapeuten im Kinder- und Jugendbereich bilden. Weiterhin sind die Beiträge auf Kinder und Jugendliche aus unserem Kulturkreis beschränkt.

Aufbau des Buches

Das Buch gliedert sich in zwei Teile: im ersten Teil werden die theoretischen Grundlagen und Grundprinzipien der Krisenintervention erläutert; im zweiten Teil werden vier Krisensituationen (Scheidung, Verlusterlebnisse, chronische Erkrankung sowie Suizidalität) ausführlich behandelt, sowie die dazugehörigen Interventionskonzepte, die sich bei der Bewältigung der jeweiligen Krise als hilfreich erwiesen haben. Der erste Teil beginnt mit Kapitel 1 (► Kap. 1), in welchem *Christiane Wempe* erläutert, was genau typische Krisen und Belastungen für Kinder und Jugendliche sind und wie sie damit umgehen. Kapitel 2 (► Kap. 2), **ebenfalls** von *Christiane Wempe*, behandelt allgemeine Prinzipien, Ziel und Methoden der Krisenintervention, für die beiden Altersgruppen. Kapitel 3 (► Kap. 3) von *Curd Hockel* ist der Frage gewidmet, wie man – in Anlehnung an den personenzentrierten Ansatz – zu Kindern und Jugendlichen eine tragfähige Beziehung herstellt. Einen etwas anderen Blick, aus hypno-systemischer Perspektive, wirft *Roland Kachler* auf die Krisenintervention in Kapitel 4 (► Kap. 4). Der zweite Teil beginnt mit einem Beitrag von *Christiane Wempe* zum Thema Scheidung (► Kap. 5): Wie ergeht es Kindern und Jugendlichen angesichts der Trennung ihrer Eltern und was hilft ihnen in dieser Situation? In Kapitel 6 (► Kap. 6) geht *Miriam Haagen* der Frage nach, wie Kinder den Verlust eines Elternteils bewältigen und zeigt Möglichkeiten der Trauerbegleitung für die betroffenen Familien auf. Auf die Bedeutung und Folgen chronischer Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen sowie deren Begleitung geht *Elisabeth Sticker* in Kapitel 7 (► Kap. 7) ein. Den klassischen Schwerpunkt der Krisenintervention, die Suizidalität, umreißen *Sylvia Schaller* und *Armin Schmidtke* in Kapitel 8 (► Kap. 8). Den Abschluss bildet ein zusammenfassender Beitrag, mit entsprechendem Ausblick (► Kap. 9).

Literatur

- Bengel, J. & Hubert, S. (2010). *Anpassungsstörung und akute Belastungsreaktion*. Göttingen: Hogrefe.
- Dross, M. (2001). *Krisenintervention*. Göttingen: Hogrefe.
- Eppel, H. (2007). *Stress als Risiko und Chance*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Filipp, S. & Aymanns, P. (2018). *Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen. Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens*. (2., aktualisierte Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.
- Hurrelmann, K. (1994). *Familienstress, Schulstress, Freizeitstress*. Weinheim: Beltz.

- Ihle, W. & Esser, G. (2002). Epidemiologie psychischer Störungen im Kindes- und Jugendalter: Prävalenz, Verlauf, Komorbidität und Geschlechtsunterschiede. *Psychologische Rundschau*, 53, 159–169.
- Lohaus, A. (1990). *Gesundheit und Krankheit aus der Sicht von Kindern*. Göttingen: Hogrefe.
- Lohaus, A., Domsch, H. & Fridrici, M. (2007). *Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche*. Heidelberg: Springer.
- Müller S. & Scheuermann, U. (2004). *Praxis Krisenintervention*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Riecher-Rössler, A., Berger, P., Yilmaz, A. T. & Stieglitz, R. D. (Hrsg.). (2004), *Psychiatrisch-psychotherapeutische Krisenintervention*. Göttingen: Hogrefe.
- Seiffge-Krenke, I. & Lohaus, A. (2007). *Stress und Stressbewältigung von Kindern und Jugendlichen*. Göttingen Hogrefe.
- Stein, C. (2009). *Spannungsfelder der Krisenintervention*. Stuttgart: Kohlhammer.

I Allgemeiner Überblick

1 Krisen und Belastungen, Krisenreaktionen bei Kindern und Jugendlichen

Christiane Wempe

1.1 Einführende Erläuterungen

Zunächst werden in diesem Kapitel die zentralen Begriffe »Stress«, »Krise« und »kritisches Lebensereignis« erläutert, sowie deren Folgen für die betroffenen Individuen aufgezeigt. Dabei werden diese Konzepte jeweils auch theoretisch eingeordnet (allgemeines Stressmodell und Life-event-Forschung). Im zweiten Teil werden typische Belastungen und kritische Ereignisse im Leben von Kindern und Jugendlichen näher beleuchtet. Der dritte Abschnitt befasst sich mit dem Konzept der Bewältigung im Kindes- und Jugendalter. Vor entwicklungspsychologischem Hintergrund werden jeweils die Besonderheiten beider Altersphasen herausgearbeitet.

Stressoren und Stressreaktion

Der allgemeine Stressbegriff ist sehr breit gefasst und wird häufig synonym mit »Belastung« oder »Anforderung« verwendet. Es existiert eine unübersichtliche Vielzahl an Definitionen, auch umgangssprachlich wird der Begriff fast inflationär gebraucht. Relativ übereinstimmend wird von Stress gesprochen, wenn die Ressourcen eines Individuums nicht zur Bewältigung der Anforderung ausreichen. Die Stressforschung differenziert zwischen situations- und reaktionsbezogenen Sichtweisen von Stress (Eppel, 2007). Situationsbezogene Ansätze konzentrieren sich auf die stressauslösenden Situationen, die als »Stressoren« oder »Stressquellen« bezeichnet werden. Darunter verstanden werden »Störgrößen, die unser Wohlbefinden beeinträchtigen und unsere Handlungsfähigkeit bedrohen« (Eppel, 2007, S. 22). Reaktionsbezogene Ansätze dagegen befassen sich mit der Art und Weise, wie die Betroffenen einer Belastung begegnen. Diese »Stressreaktionen« oder das »Stresserleben« werden definiert als »alle Prozesse, die bei betroffenen Personen als Antwort auf einen Stressor ausgelöst werden« (Eppel, 2007, S. 19).

Stressoren werden in der Forschung anhand verschiedener Kriterien klassifiziert, wie Valenz, Dauer oder Intensität. Bezüglich der *Valenz* lassen sich grob Distress und Eustress gegenüberstellen. Negative Stressoren (Distress, z. B. Verlustererfahrungen), die als bedrohlich erlebt werden, stehen aufgrund ihrer potentiell gesundheitsschädigenden Wirkung im Vordergrund des Forschungsinteresses. Aber auch positive Ereignisse (Eustress; z. B. Geburt eines Kindes), können aufgrund ihrer aktivierenden Wirkung als Stress wahrgenommen werden. Unter dem Aspekt der *zeitlichen Dauer*

werden akute diskrete Ereignisse (z. B. ein Unfall), die zeitlich befristet sind, von chronischen Belastungslagen (z. B. eine schwere Erkrankung) unterschieden. Anhand der *Intensität* der potentiellen Belastungen werden üblicherweise drei Intensitätsstufen differenziert:

1. *daily hassles* (Alltagswidrigkeiten, Mikrostressoren): längerfristig andauernde alltägliche Ärgernisse, Frustrationen und Irritationen, die als aufreibend und zermürend erfahren werden, aber normalerweise bewältigbar sind (z. B. Zeitdruck).
2. *major events* (Makrostressoren): schwerwiegende, aber zeitlich befristete Lebensereignisse, deren Bewältigung die Mobilisierung aller Ressourcen eines Individuums erfordert, aber irgendwann abgeschlossen ist (z. B. Trennung).
3. *Traumata*: außergewöhnliche, extrem bedrohliche Ereignisse (z. B. Gewalterfahrung, sexueller Missbrauch, Flucht), die außerhalb der üblichen Erfahrung liegen und das Leben oder die körperliche Unversehrtheit des Individuums bedrohen. Da Traumata die normalen Anpassungsstrategien eines Menschen deutlich übersteigen und oft zu Sinnverlust und/oder Dekompensation führen, haben sie meist nachhaltige schädigende Folgen (posttraumatische Belastungsstörung).

Die *Stressforschung* wurzelt in der Biologie und versteht daher die Stressreaktion als ein natürliches menschliches Verhalten, das zum Überleben der Spezies beigetragen hat. Diese äußert sich in Fluchtverhalten oder Kampfbereitschaft (fight or fly). Die psychologische Stressforschung wird üblicherweise der Klinischen Psychologie oder der Gesundheitspsychologie zugeordnet. Hier hat sich das transaktionale Modell von Lazarus und Folkman (1984) durchgesetzt und dient heute üblicherweise als Grundlage für diesen Forschungszweig (► Abb. 1.1). Dieses Modell betont die Wechselwirkung zwischen Person und Anforderung. Die Kernaussage lautet, dass die subjektive Bewertung eines potentiellen Stressors wesentlich ihr Stresserleben bestimmt. Die kognitiven Bewertungsprozesse verlaufen dabei in mehreren Stufen: Zuerst erfolgt eine subjektive Bewertung der Situation, die entweder den Status einer »Herausforderung«, eines »Verlusts/Schadens« oder einer »Bedrohung« annehmen kann. In einem zweiten Schritt schätzt die betroffene Person die Ressourcen ein, die ihr zur Bewältigung dieser Belastung zur Verfügung stehen. Dies führt schließlich zu einer Neubewertung der Belastungssituation aus einer neuen Perspektive. Allerdings gibt es auch kritische Stimmen, welche die Bewertung des Stressors als Ergebnis des Bewältigungsprozesses verstehen (Hobfoll, 1989; zit. n. Filipp & Aymanns, 2018). Dieses nicht entwicklungspsychologisch fundierte Modell wird auch zur Erklärung von Stress bei Kindern und Jugendlichen herangezogen (s. Beyer & Lohaus, 2007).

Die Folgen von Stress sind vielfältiger Art und ziehen sich durch alle Bereiche menschlichen Erlebens und Verhaltens. Biologie und Medizin konzentrieren sich auf die körperlichen Folgen von Stress, sowie die zugrundeliegenden neurobiologischen Prozesse. Eine anfängliche kurzfristige körperliche Aktivierung und Mobilisierung der Widerstandskräfte in Reaktion auf ein belastendes Ereignis ist sinnvoll, um sich der Herausforderung stellen zu können. Erst eine langfristige Aktivierung, wie sie bei chronischen Belastungslagen auftritt, führt zu Erschöpfung und gesundheitlichen Beeinträchtigungen bei den Betroffenen (z. B. Schlafstörungen, Substanzmittelkonsum), die langfristig das Immunsystem schwächen (Filipp & Aymanns, 2018;

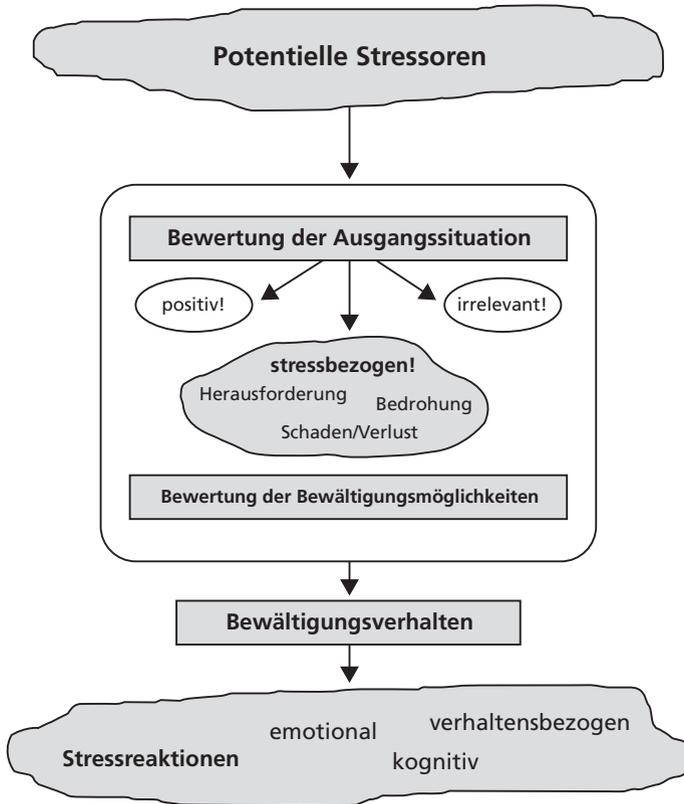


Abb. 1.1: Stressmodell nach Klein-Heßling (1997) (aus: Lohaus, Domsch & Fridrici, 2007, S. 7; reproduced with permission of Springer-Verlag Berlin/Heidelberg)

Seiffge-Krenke, 1998). Als besonders ungünstig hat es sich erwiesen, wenn ein entsprechender Ausgleich durch »daily uplifts« (kleine Freuden) fehlt (s. Eschenbeck, Lohaus & Kohlmann, 2007). Die psychologische Stressforschung hat sich dagegen speziell den Indikatoren der individuellen psychischen Anpassung und der Entstehung psychischer Störungen zugewandt. Ein populäres Beispiel ist das sog. »burn-out Syndrom«, im Sinne eines Erschöpfungszustandes, für das bestimmte Berufsgruppen prädestiniert sind.

Krisen und kritische Lebensereignisse

In der Klinischen Psychologie ist der Begriff »Krise« zur Bezeichnung von einschneidenden Veränderungen stark verbreitet. Der aus dem Griechischen stammende Begriff »krisis« bedeutet »Entscheidungssituation, Wende-, Höhepunkt einer gefährlichen Entwicklung« (Duden, 2001). Allerdings wird der Krisenbegriff sehr uneinheitlich verwendet, eine allgemeinverbindliche Definition existiert nicht. So wurde bereits 1988 von Fiedler kritisiert, »... daß das Konstrukt »Krise« in der Psy-

chologie bislang weder eine inhaltlich konvergente Bedeutung noch eine formal ausreichende theoretische Basis hat« (S. 115). Und noch heute bemängelt Stein (2009) die Verwendung des Krisenbegriffs als »schwammig«. Ebenso uneinheitlich und wenig trennscharf sind Systematisierungen des Krisenbegriffs, wie sie gern in der klinisch-psychologischen Literatur vorgenommen werden, wie beispielsweise in Veränderungskrise, Verlustkrise und traumatische Krise (s. Stein, 2009). Mit dem etwas anders konnotierten Begriff der »psychosozialen Krise« will Stein auf »... eine exaktere Indikationsstellung für psychosoziale Krisenintervention« (2009, S. 22) hinweisen. Davon abzugrenzen sind psychiatrische Notfälle, die im Zusammenhang mit schwerwiegenden psychischen Störungen stehen und in den Bereich der psychiatrischen Notfallintervention fallen (z. B. Lasogga & Gasch, 2011; Rupp, 1996).

Unstimmigkeiten herrschen ferner bezüglich des *Verlaufs* von Krisen, der gern in Phasenmodellen abgebildet wird, die allerdings hinsichtlich Anzahl und Inhalt variieren. Caplan (1964) benennt beispielsweise folgende Phasen: Konfrontation mit einem problematischen Ereignis, Versagen (nach misslungenen Bewältigungsversuchen), Mobilisierung aller Bewältigungskapazitäten, Vollbild der Krise (Rat- und Orientierungslosigkeit) sowie Bearbeitung und Neuorientierung. Insgesamt lassen sich einzelne Phasen nur schwer voneinander abgrenzen, da die Übergänge oft fließend sind. Außerdem erscheint es fragwürdig, individuelle Verarbeitungsmuster von Krisen durch ein universelles Modell abbilden zu können.

In der Entwicklungspsychologie hat sich seit den 1980er Jahren eine eigene Tradition der sog. *Life-event-Forschung* etabliert, die mittlerweile auf eine relativ breite empirische Basis zurückblicken kann. Aus dieser Perspektive hat sich der Begriff »kritisches Lebensereignis« durchgesetzt, der im Gegensatz zum negativ besetzten Krisenbegriff wertneutral ist. Kritische Lebensereignisse markieren Übergänge bzw. Wendepunkte im Lebenslauf, die »Stadien des relativen Ungleichgewichts« erzeugen und Anpassungsprozesse bzw. eine Neuorientierung bei den betroffenen Individuen in Gang setzen. Filipp und Aymanns (2018) definieren kritische Ereignisse als »zeitlich umgrenzte Situationen, in denen Menschen mehr oder minder plötzlich erkennen, dass das Passungsgefüge zwischen ihnen und der Umwelt nicht mehr gegeben ist, dass dieses Ungleichgewicht aber auch nicht durch einen einfachen korrigierenden Eingriff auf der einen oder anderen Seite rasch behoben werden könnte« (S. 28). Der Ausgang ist offen: denkbar sind sowohl positive (persönliche Reifung) als auch negative Folgen (Zusammenbruch des Organismus). Die Quelle kann dabei entweder in der Person (z. B. Erkrankung) oder in der Umwelt (z. B. Verlust des Arbeitsplatzes) liegen. Dabei werden üblicherweise drei Arten von kritischen Ereignissen unterschieden:

1. *Normative kritische Lebensereignisse* sind Meilensteine im Lebenslauf, die jeweils gehäuft in einer bestimmten Altersphase auftreten, wie z. B. der Schuleintritt zu Beginn der mittleren Kindheit. Da diese Ereignisse gut vorhersehbar sind, sind sie leichter zu bewältigen, indem rechtzeitig Ressourcen mobilisiert werden können. Normative Ereignisse strukturieren den individuellen Lebenslauf und werden als Bestandteil der normalen Entwicklung verstanden. Dieser Begriff überschneidet sich teilweise mit dem Konzept der »Entwicklungsaufgabe« von Havighurst