

Biografische Übergänge

Früh übt sich,
wer ein Meister werden will

Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

Übersicht

1. **Biografische Übergänge: Definition, Arten, gesellschaftlicher Wandel**
2. Zentrale biografische Übergänge im Lebensverlauf
 - Kindheit: Schuleintritt, Umzüge
 - Jugendalter: Übergang ins Erwachsenenalter
 - Lebensmitte: Kumulation von Transitionen, Scheidung
 - Alter: Pensionierung
3. Kernkompetenzen zur Bewältigung biografischer Übergänge

Biografische Übergänge

- > **Normative Übergänge:** vorgegeben, voraussehbar
 - Biologisch normiert: Pubertät, Menopause
 - Gesellschaftlich altersnormiert: Einschulung, Volljährigkeit, Pensionierung
- > **Nicht-normative Übergänge:** unvorhersehbar, häufig gekennzeichnet durch Kontrollverlust, Ungewissheit: Unfälle, Todesfälle, Schulausschluss, Scheidungen, berufliche Entlassungen, finanzielle Krisen
- > **Vertikale Übergänge:** längsschnittliche Perspektive (Übergänge im Lebensverlauf)
- > **Horizontale Übergänge:** querschnittliche Perspektive (Übergänge innerhalb einer Lebensphase)

Biografische Übergänge Herausforderungen und Entwicklungsaufgaben

Der erfolgreiche Übergang in und die Anpassung an altersbestimmte Rollen gehören zu den wesentlichen Entwicklungsaufgaben.

Biografische Übergänge

- > unterbrechen den Lebenslauf, erfordern das Verlassen des Gewohnten und eine Reorganisation des Lebens.
- > verändern Rollen und Beziehungen und führen zu einer veränderten Selbst- und Umweltwahrnehmung.
- > bergen Unsicherheiten und emotionales Ungleichgewicht.

Biografische Übergänge früher Alles zu seiner Zeit



Biografische Übergänge heute Eine Herausforderung mehr denn je

- > Destandardisierung der Lebensläufe aufgrund des demographischen und gesellschaftlichen Wandels: Individualisierung, Mobilität, Alter ist kein verlässlicher Indikator mehr.
- > Übergänge sind weniger „normiert“ und gesellschaftlich weniger sichtbar – dafür zahlreicher: mehr berufliche und private Übergänge.
- > Gestiegener Originalitätsanspruch bei der Gestaltung des Lebenslaufs > Gefahr der Überforderung der Selbststeuerungskompetenz.
- > „Privatisierung“ biografischer Übergänge > Druck auf Selbstverantwortung

Früher wie heute Transitionen erfordern Neudefinition der Identität – ein Leben lang!

Identitätsdefinition im Zeitalter der multiplen Identitäten
(Beruf, Familie, Social media, etc.)

Sich selber treu bleiben? Oder vielmehr Sich ständig neu erfinden?

Auch in der postmodernen Zeit haben die verschiedenen Lebensphasen spezifische Aufgaben.
Deshalb sind die Übergangsphasen von zentraler Bedeutung für die Identitätsdefinition.

Frühe Übergänge werfen lange Schatten

- > Erste Übergangserfahrungen im Leben prägen nachhaltig Selbstwirksamkeitsüberzeugungen und Erfolgs- und Misserfolgserwartungen.
- > Aufgrund negativer Übergangserfahrung (Scheidung der Eltern, Wohnortwechsel, off-time Transitionen) kann der Lebenslauf aus dem Takt geraten und ist nur schwer wieder einzupendeln.

Erklärungen?

- > **Überdauernder Effekt:** Eine negative Transition beeinträchtigt nachhaltig die psychische Gesundheit der betroffenen Person (Chapman et al., 2004).
- > **Ketteneffekt** (Domino-Effekt): negative Startbedingungen lösen laufend neue negative Ereignisse aus (Wainwright & Surtees, 2002).

Übersicht

1. Biografische Übergänge: Definition, Arten und gesellschaftlicher Wandel
2. **Zentrale biografische Übergänge im Lebensverlauf**
 - Kindheit: Schuleintritt, Umzüge
 - Jugendalter: Übergang ins Erwachsenenalter
 - Lebensmitte: Kumulation von Transitionen, Scheidung
 - Alter: Pensionierung
3. Kernkompetenzen zur Bewältigung biografische Übergänge

Schuleintritt -

weniger einschneidend, immer mehr gleitend

- > Definition „Übertrittskompetenz“: vermehrt systemorientiert statt subjektorientiert: Schulreife > Schulfähigkeit > Bewältigungskompetenz des Systems/Ko-Konstruktion.
- > Erfolgreiche Bewältigung hängt ab von der Fähigkeit und der Bereitschaft aller beteiligten Akteure aus Familie und Schule zu Kommunikation und Partizipation.
- > Letztlich ist der Schuleintritt eine Entwicklungsaufgabe des Kindes selbst:
 - Sozial: neue Identität, neue Beziehungen, Disziplin,
 - Kognitiv: neue Inhalte, Aufgaben, Kulturtechniken,
 - Psychisch: Umgang mit Erfolg/Misserfolg, Impulskontrolle, Anstrengungsbereitschaft, Durchhaltevermögen, Wille.

Erleichternd für einen guten Übergang in die Schule

Dem Kind wird das Gefühl vermittelt der

- **Verstehbarkeit:** Anforderungen/ Veränderungen werden verstanden, können eingeordnet und erklärt werden.
- **Machbarkeit:** Anforderungen werden als lösbar angesehen, stellen eine ausgewogene Belastung dar und führen weder zu Unter- noch zu Überforderung.
- **Sinnhaftigkeit:** Anforderungen werden als sinnvoll und bedeutsam angesehen, die Anstrengung und Engagement lohnen.

Zu beachten:

- Vermeidung vieler gleichzeitiger Übergänge
- Kontakte mit anderen Eltern aufnehmen und pflegen
- Vor dem Kind nicht negativ über Schule und Lehrkräfte sprechen.

Gleichzeitige vertikale und horizontale Transitionen vermeiden

Umzüge - eine unterschätzte Herausforderung für Kinder

Zusammenhang zwischen Anzahl Umzüge in der Kindheit und Verhaltensprobleme und psychische Gesundheit im Alter von 9 Jahren (Rumbold et al., 2012; Hutchings et al. 2013; Langzeitstudie mit 403 Familien).

Vermehrte Umzüge – insbesondere in der Pubertät - sind assoziiert mit mehr psychiatrischen Problemen, Suizide, Kriminalität, Substanzmissbrauch (N= 1,475 Mio, geb. 1971-1997; Umzüge 0 - 15. Lebensjahr, psychische Gesundheit im Alter von 40+ Jahren; Webb et al., 2016: Dänische Kohorten-Studie).

Milligan et al., (2014) untersuchten 548,336 Kinder zwischen 6 -17 Jahren, wovon 25% im Jahr 2008 zügelten. Letztere hatten eine grössere Wahrscheinlichkeit von psychischen Problemen, insbesondere Jugendliche.

Übergang ins Erwachsenenalter

Lost in Transition?

Zentrale Entwicklungsaufgaben:

- Entwicklung einer Erwachsenenidentität
- Auszug aus dem Elternhaus
- Aufnahme einer Berufstätigkeit/finanzielle Unabhängigkeit
- Partnerschaft und Gründung einer Familie

Vom Rollenzwang zur Rollenfreiheit:

- Identitätsentwicklung in einer postmodernen Gesellschaft: eine schwierige Aufgabe.
- Alles ist möglich, nichts ist sicher: Unsicherheiten und Unplanbarkeiten müssen bewältigt werden, Suche nach Orientierung, nach Vorbildern.

Wann beginnt das Erwachsenenalter?

Ein Übergang, der heute nicht mehr so klar ist

- > Übergangsprozess ins Erwachsenenalter ist eine zunehmend individualisierte und lange Lebensphase.
- > Asynchronizität der Entwicklungsmöglichkeiten: frühe soziokulturelle Reife mit vielen formalen Rechten (Stimm- und Wahlrecht, Ehemündigkeit ab 18 Jahren).
- > Jedoch: Die meisten jungen Leute sind zu diesem Zeitpunkt weit davon entfernt, ihr Leben autonom führen zu können, u.a. aufgrund der ökonomischen Abhängigkeit von der Familie.

Übergang in die zweite Lebenshälfte

Midlife Krise?

„Aufs tiefste unvorbereitet treten wir in den Lebensnachmittag. Schlimmer noch, wir tun es unter der falschen Voraussetzung unserer bisherigen Wahrheiten und Ideale.“

Wir können den Nachmittag des Lebens nicht nach dem selben Programm leben wie den Morgen, denn was am Morgen viel ist, wird am Abend wenig sein, und was am Morgen wahr ist, wird am Abend unwahr sein“.

(C.G. Jung 1931, S. 455)

Kumulation biografischer Übergänge

beim Übergang in die zweite Lebenshälfte

Persönliche Veränderungen

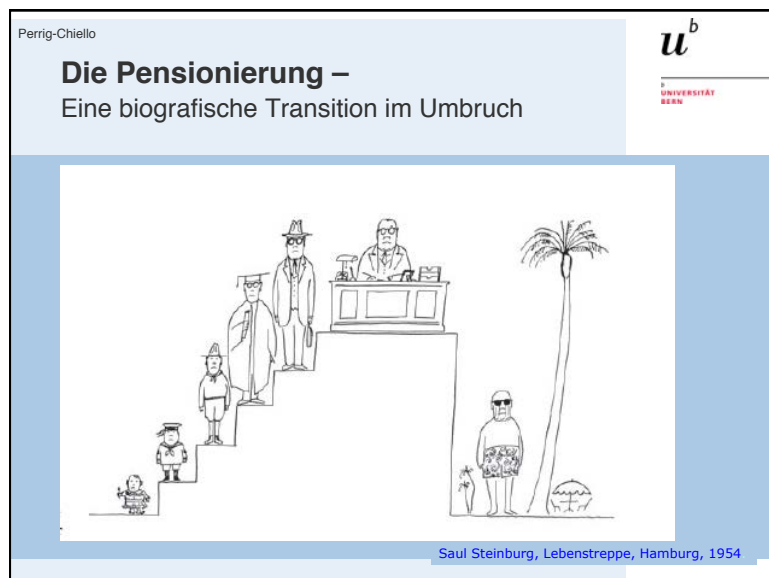
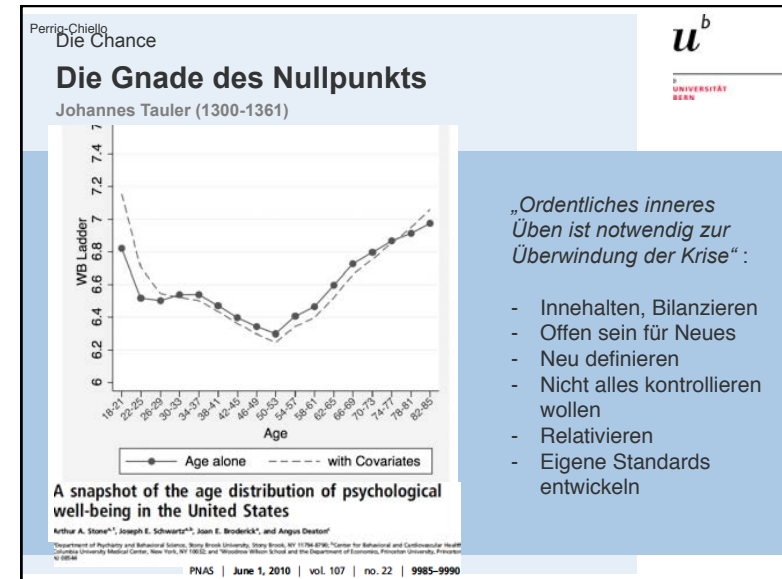
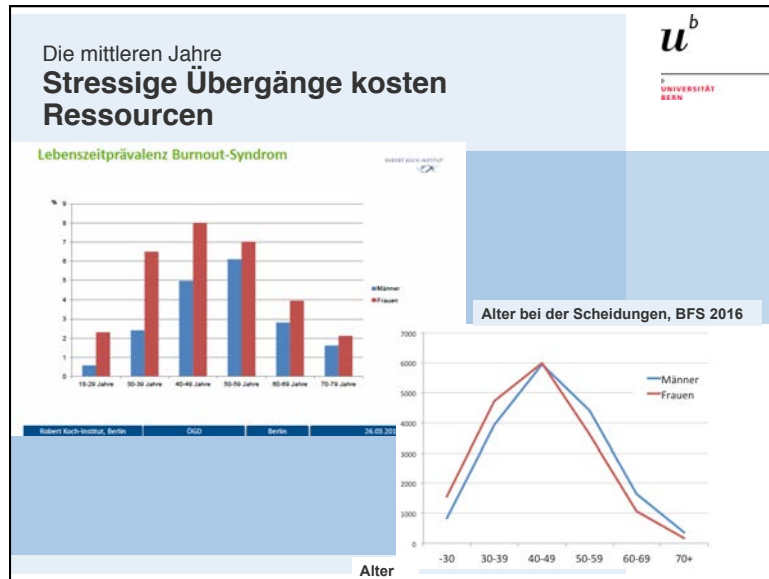
- Körperliche Veränderungen - „Wechseljahre“, nicht mehr jung, noch nicht alt
- Neue Zeitperspektive > Lebensbilanzierung

Partnerschaftliche u. familiale Veränderungen

- Scheidungen
- Sandwich-Position: Sorge für Kinder und Eltern

Berufliche Veränderungen

- Neuorientierungen
- Wiedereinstieg, Ausstieg
- Burnout
- Jobwechsel..



Schaffen die Babyboomer die Pensionierung ab?

Pensionierung als soziale Weichenstellung zu vielfältigen Pfaden:

- > Gestaltungsmodell „Weitermachen“
- > Gestaltungsmodell „nachberufliches Engagement“
- > Gestaltungsmodell „Befreiung“

Pensionierung ist abhängig von:

- > persönlichen Merkmalen und Interessen, berufliche Erfahrungen
- > betrieblichen Strukturmerkmalen
- > institutionelle Faktoren der Altersvorsorge sowie wirtschaftlich-konjunkturelle Rahmenbedingungen.

Pensionierung heute



Übersicht

1. Biografische Übergänge: Definition, Arten und gesellschaftlicher Wandel
2. Zentrale biografische Übergänge im Lebensverlauf
 - Kindheit: Schuleintritt, Umzüge
 - Jugendalter: Übergang ins Erwachsenenalter
 - Lebensmitte: Kumulation von Transitionen, Scheidung
 - Alter: Pensionierung
3. **Kernkompetenzen zur Bewältigung biografische Übergänge**

Determinanten einer erfolgreichen Bewältigung von Übergängen

1. Gesellschaftliche Rahmenbedingungen und alters- und zeitspezifischen Erwartungen (Transitionen sind nicht nur eine persönliche Angelegenheit).
2. Individuelle körperliche, psychische und soziale Ansprüche, Möglichkeiten und Ressourcen:
 - körperliche (Gesundheit, Leistungsfähigkeit,...)
 - psychische (Persönlichkeitsmerkmale, Werthaltungen, Erfahrung..)
 - soziale (Partner, familiale und freundschaftliche Netzwerke).



Bitte beachten:

Vorbereiten, Zeit lassen, begleiten, Rituale, nicht zu viel auf einmal (Stability Zones)

Stabilität in Zeiten der Veränderung

Stability Zones (Toffler, 1970)

In Zeiten der Veränderung, des Druckes, der Komplexität, der Verwirrung sollte wenigstens *eine Domäne/eine Zone unseres Lebens* stabil sein:

- Menschen: soziales Netz, PartnerIn, Freunde
- Ideen, Werthaltung: Lebensphilosophie, Spiritualität, Religiosität, Werte
- Plätze: Orte der Stille, eine Ecke,...
- Dinge: Erinnerungsstücke, Kleidungsstücke
- Organisationen: Vereine, Clubs, Freundeskreis

Fazit

Früh übt sich,...

Aktuelle Diskurse:

- Übergangskompetenz? Gestaltungskompetenz? Förderorientiertes Coaching?
- Systemische versus individuelle Ansätze, ...

Ja, sicher - aber

1. Natürliche Resilienz wird unterschätzt und damit die Chance zur Entwicklung von Selbstwirksamkeit > bitte keine Überbehütung!
2. Ein ganzheitlicher Zugang zur Stärkung psychosozialer Grundkompetenzen hat eine breitere Wirkung
3. Früh üben lohnt sich jedenfalls, aber auch später hat man Chancen!

Worauf es letztlich ankommt

Charakterstärken – eine unterschätzte Grösse

Personen mit vier und mehr Charakterstärken haben höhere Werte im positiven Erleben, haben mehr Freude an ihrem Leben, empfinden es als sinnvoller und befriedigender.

Resiliente Personen besitzen bis zu 7 Charakterstärken, die besonders typisch für sie sind => SIGNATURSTÄRKE!

Charakterstärken

Früh erlernbar, in der Folge immer kostbar

Überbegriffe:

Mässigung
Mentale Stärke

Mut und Gerechtigkeit
Emotionale Stärke

Liebe und Menschlichkeit
Interpersonale Stärke

Weisheit und Wissen
Kognitive Stärke

Transzendenz
Spirituelle Stärke

Charakterstärken:

Selbstregulation(-kontrolle), Wille

Tapferkeit, Selbstverantwortlichkeit, Ausdauer, Ehrlichkeit, Tatendrang, Fairness

Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden: Freundlichkeit, Mitgefühl, soziale Intelligenz

Neugier, Urteilsvermögen, Aufgeschlossenheit, Weitsicht, Kreativität

Sinn für das Schöne, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Religiosität und Spiritualität

Charakterstärken erlernen - es ist nie zu spät!



You cannot stop the waves, but you can learn to surf!
 (Jon Kabat-Zinn)

Literatur

Perrig-Chiello, P. (2004). *Soziale Integration im Spiegelbild lebenszyklischer Uebergänge*. In Ch. Suter (Hrsg.), *Sozialbericht 2004 Schweiz*. Zürich: Seismo; pp. 129-154.

Perrig-Chiello, P. (2007). Bedeutung und Funktion des biographischen Lebensrückblicks in der zweiten Lebenshälfte. *Psychotherapie im Alter*, 2, 35-47.

Perrig-Chiello, P. (2008, 3. Auflage). In der Lebensmitte. Die Entdeckung des mittleren Lebensalters. Zürich: NZZ-Buchverlag.

Perrig-Chiello, P. & Höpflinger, F. (Hrsg.)(2004, 2. Auflage). *Jenseits des Zenits. Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte*. Bern: Haupt.

Perrig-Chiello, P. & Höpflinger, F. (Hrsg.)(2003). *Gesundheitsbiographien – Variationen und Hintergründe*. Bern: Huber Verlag.

Perrig-Chiello, P. & Perrig, W. (2007). Die rekonstruierte Vergangenheit. Mechanismen, Determinanten und Funktionen biographischer Erinnerung in der zweiten Lebenshälfte. In H.W. Wahl & H. Mollenkopf (Hrsg.), *Alternsforschung am Beginn des 21. Jahrhunderts. Alterns- und Lebenslaufkonzeptionen im deutschsprachigen Raum*. Berlin: Akademische Verlagsgesellschaft (pp. 43-61).