

## 1 Welche Lebensereignisse werden als kritisch eingeschätzt?

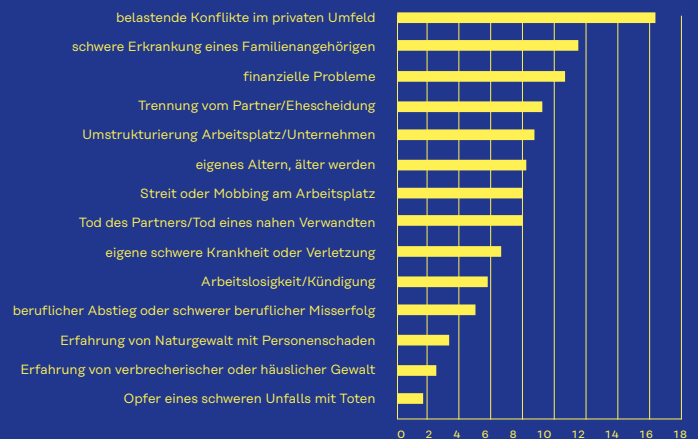
Die Social Readjustment Rating Scale (SRRS), von Holmes und Rahe im Jahr 1967 entwickelt, identifiziert 43 stressauslösende Lebensereignisse und ordnet sie nach der empfundenen Größe und Schwere der Veränderungen, die das jeweilige Ereignis auslöst. Ob Lebensereignisse als kritisch eingestuft werden, ist dabei nicht nur ein sehr individuelles Phänomen, sondern auch kulturell geprägt und kann sich im Zeitverlauf verändern. So war bspw. »Scheidung« im Jahr 1967 auf Platz zwei der SRRS, in einer aktualisierten Fassung der Skala aus dem Jahr 1998 (SRRS-R, Hobson et al., 1998) landete Scheidung nur noch auf Platz 7.

### Gewichtete kritische Lebensereignisse (SRRS-R)

	Lebensereignis	Ø Bewertung (max. 100)
1	Tod des (Ehe-)Partners	87
2	Tod eines nahen Familienangehörigen	79
3	eigene schwere Verletzung/Krankheit	78
4	Haftstrafe	76
5	schwere Verletzung/Krankheit eines nahen Angehörigen	72
6	Zwangsvollstreckung	71
7	Scheidung	71
8	Opfer eines Verbrechens werden	70
...	...	
14	finanzielle Schwierigkeiten	62
15	Tod eines nahen Freundes	61
...	...	
18	Pflege eines Angehörigen	56
...	...	

Quelle: Hobson et al., 1998, eigene Übersetzung

**Bei wievielen Personen traten die folgenden kritischen Lebensereignisse in den vergangenen fünf Jahren auf?**  
(Befragung von Arbeitnehmenden in Deutschland, Angaben in Prozent; Mehrfachnennungen möglich)



Quelle: Badura et al., 2017.

Badura, B., Duckl, A., Schröder, H., Klose, J. & Meyer, M. (Hrsg.) (2017). *Fehlzeiten-Report 2017. Schwerpunkt: Krise und Gesundheit – Ursachen, Prävention, Bewältigung*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag. • D'Amelio, R. (2010). *Studienbrief: Krise und Krisenintervention*. [www.uniklinikum-saarland.de/fileadmin/UKS/Einrichtungen/Kliniken\\_und\\_Institute/Medizinische\\_Kliniken/Innere\\_Medizin\\_IV/Patienteninfo/Psychologie/KriseninterventionSTUDIENBRIEF.pdf](http://www.uniklinikum-saarland.de/fileadmin/UKS/Einrichtungen/Kliniken_und_Institute/Medizinische_Kliniken/Innere_Medizin_IV/Patienteninfo/Psychologie/KriseninterventionSTUDIENBRIEF.pdf) • Filipp, S.-H. & Aymanns, P. (2018): *Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen. Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens*. Stuttgart: W. Kohlhammer. • Hobson, C. J., Kamen, J., Szostek, J., Nethercut, C. M., Tiedmann, J. W. & Wojnarowicz, S. (1998). Stressful Life Events: A Revision and Update of the Social Readjustment Rating Scale. *International Journal of Stress Management*, 5 (1), 1–23. • Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218. • Siebert, H. (2006): Subjektive Lerntheorien Erwachsener. Lernen als Konstruktion von Teilnehmenden und Nichtteilnehmenden der Erwachsenenbildung. In E. Nuisl (Hrsg.), *Vom Lernen zum Lehren* (S. 43–58). Bielefeld: W. Bertelsmann.

2

## 2 Wie äußern sich kritische Lebensereignisse?

- psychische Auswirkungen: bspw. erhöhte Anspannung, innere Unruhe, Schlaflosigkeit, Unsicherheit, Angst, Hilflosigkeit, Irritation und Aggressivität, Verwirrtheit, Depersonalisations- und Derealisationserlebnisse, depressive Störungen, wahnhaftige Projektionen und Halluzinationen sowie psychosomatische Beschwerden (D'Amelio, 2010)
- physiologische Auswirkungen: Störungen des neuroendokrinen Systems und des Immunsystems wie z. B. koronare Herzerkrankungen, Herz-Kreislauferkrankungen, Krebserkrankungen (besonders Brustkrebserkrankungen bei Frauen), Infektionskrankheiten, Autoimmunerkrankungen (Filip & Aymanns, 2018)

3

## 3 Auswirkungen

Wie wirken sich kritische Lebensereignisse aus? Bei einer Befragung von Arbeitnehmenden in Deutschland berichteten diese über Auswirkungen auf Körper, Seele, Beruf und das Leben insgesamt (Anteil derjenigen, die Auswirkungen spürten, in Prozent; Mehrfachnennung möglich)

### Einfluss von kritischen Lebensereignissen

Ereignis	Einfluss auf			
	Körper	Seele	Beruf	Leben gesamt
schwere Erkrankung im privaten Umfeld	54,6%	83,3%	55,3%	79,8%
Konflikte im privaten Umfeld	58,2%	78,4%	56,8%	76,3%
Trennung vom Partner	54,4%	88,8%	54,5%	88,8%
Tod Partner/Familie	48,2%	84,9%	60,4%	83%
Streit am Arbeitsplatz/Mobbing	66,7%	77,5%	86%	72,1%
eigene Krankheit/Suchtproblem	94,3%	82,9%	93,1%	90,9%

Quelle: Badura et al., 2017.

4

## 5 Umgang mit kritischen Lebensereignissen in Lehr-/Lernsituationen

Wenn Lehrende in der Erwachsenen- und Weiterbildung mit kritischen Lebensereignissen ihrer Teilnehmenden konfrontiert werden, gibt es bislang nur wenige dezidierte Unterstützungsstrukturen; Formen der Super- oder Intervision können hilfreich sein, ebenso kollegiale Fallberatung oder Fallbesprechungen. Auch ein Coaching kann helfen, mit kritischen Situationen im Lehrbetrieb umzugehen.

4

## 4 Kritische Lebensereignisse als Lernanlässe

Grundsätzlich können kritische Lebensereignisse Bildungsprozesse anstoßen. Dabei kann die Erwachsenenbildung unterstützen, beispielsweise durch Informations- und Beratungsangebote nach Eintritt eines kritischen Lebensereignisses, aber auch präventiv, z. B. durch Elternkurse oder berufliche Weiterbildung. Kurse der Erwachsenenbildung können auch kompensatorisch, d. h. als Ausgleich oder zur Entspannung genutzt werden (Siebert, 2006). Abgegrenzt sind Angebote der Erwachsenen- und Weiterbildung dabei von therapeutischen Interventionen.