

# **Psychische Vulnerabilität über die Lebensspanne. Entwicklungspsychologische Verortung und psychosoziale Auswirkungen**

## **1. Was ist psychische Vulnerabilität?**

Vulnerabilität ist ein Konzept, das in verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen verwendet wird. In den Sozial- und Humanwissenschaften wird Vulnerabilität als ein universelles und inhärentes Merkmal des Menschen angesehen, als eine anthropologische Konstante, die sich aus der verkörperten, endlichen und sozial kontingenten Struktur der menschlichen Existenz ergibt (Langmann, 2023). Der vorliegende Beitrag leuchtet Vulnerabilität aus psychologischer Sicht aus und nimmt eine Lebensspannenperspektive ein. Dabei wird Vulnerabilität als ein Zustand erhöhter psychischer Verletzlichkeit verstanden, der sowohl aufgrund mangelnder individueller Eigenschaften als auch ungünstiger kontextueller Bedingungen resultiert (Mechanic & Tanner, 2007; Pierrig-Chiello et al., 2016). Die individuellen Eigenschaften beziehen sich auf emotionale und kognitive Erlebens- und Verhaltensdispositionen, die eine effiziente Bewältigung stressvoller Lebenslagen erschweren oder gar verhindern, wie etwa Angst, Aggressivität, dysfunktionale Attributionsstile oder mangelnde Kontrolle. Diese begünstigen in der Folge die Entwicklung von psychischen oder psychosomatischen Störungen, was wiederum negative Rückwirkungen auf Lebensbewältigung und soziale Integration hat (Richter & Hoffmann, 2019).

Vor diesem Hintergrund interessiert hier, wann und weshalb Menschen im Lebensverlauf am vulnerabelsten sind, wie sie mit den jeweiligen Herausforderungen umgehen und worin sie sich darin unterscheiden. Fokussiert werden neben der frühen Kindheit bedeutsame biografische Übergänge. Die Kindheit interessiert deshalb, weil in dieser Lebensphase entscheidende Weichen für ein

gelingendes Leben in Gesundheit und Wohlbefinden gelegt werden. Die biografischen Übergänge wiederum, weil sie mit besonderen psychosozialen Transformationsprozessen verbunden sind und ein bedeutsames Vulnerabilitätsrisiko in sich bergen.

## 2. Wann sind Menschen am verletzlichsten?

Auch wenn jede Lebensphase das Risiko einer psychischen Vulnerabilisierung in sich bergen kann, gilt dies insbesondere für Phasen der beschleunigten Entwicklung, des Umbruchs und der Veränderung. Dies trifft zum einen auf die Kindheit zu, zum anderen auf biografische Übergänge und Wendepunkte. Forschungsarbeiten zeigen übereinstimmend, dass die frühe Kindheit, aufgrund der raschen Gehirnentwicklung eine Phase der besonderen Empfangsbereitschaft sowohl für positive wie für negative Stimulation ist. Für die Bedingungsanalyse von Vulnerabilität spielen familiäre Probleme wie Missbrauch (emotional, körperlich, sexuell), Vernachlässigung (emotional, körperlich) sowie Gewalterfahrungen eine zentrale Rolle. Solche Erfahrungen haben erwiesenermaßen nachhaltige negative Auswirkungen auf psychische Gesundheit und soziale Integration (Merrick et al., 2017).

Neben der frühen Kindheit bergen biografische Übergänge über den gesamten Lebensverlauf ein beachtliches Vulnerabilitätsrisiko (Perrig-Chiello, 2024). Biografische Übergänge sind Perioden des Umbruchs, gekennzeichnet durch das Aufgeben alter Rollen und der Auseinandersetzung mit neu zu definierenden Selbstbildern und einhergehenden Ansprüchen. Biografische Übergänge sind je nach auslösenden Faktoren mehr oder weniger vorhersehbar. So sind altersnormierte Übergänge wie etwa Pubertät, Menopause oder die Pensionierung gut antizipier- und planbar, dies im Gegensatz zu nicht-alternormierten, individuellen Übergängen wie Unfällen, Erkrankungen und Scheidungen, die weit weniger kontrollierbar und damit umso stressvoller erlebt werden ~~sind~~.

Stellt ein biografischer Übergang für die Betroffenen eine akute Extremerfahrung der psychophysischen Belastbarkeit dar, so sprechen wir von einem kritischen Lebensereignis (Inglehart, 1988; Pierrig-Chiello, 2024). Zu den häufigsten und schwierigsten kritischen Lebensereignissen gehören der Verlust eines geliebten Menschen –

sei es durch Tod, Trennung oder Scheidung – sowie schwere Erkrankungen, eigene oder geliebter Menschen (Cohen et al., 2019). Mit zunehmendem Alter steigt die Auftretenswahrscheinlichkeit dieser Ereignisse und stellt für die Betroffenen ein erhebliches psychisches und soziales Vulnerabilitätsrisiko dar.

Aus der Forschung wissen wir, dass in gewissen Lebensläufen nicht selten ganze Serien von widrigen biografischen Übergängen beobachtet werden können. Ähnlich wie in einem Dominospiel gerät aufgrund eines ersten negativen Übergangs der Lebenslauf „aus dem Takt“, wo sich dann ein negativer Übergang an den anderen reiht. Dies kann etwa bei „off-time“-Übergängen der Fall sein, also bei nicht-altersentsprechenden Übergängen wie eine zu frühe Pubertät oder eine Teenagerschwangerschaft, die eine Serie anderer krisenhafter Übergänge nach sich ziehen können, wie ein frühzeitiger Auszug aus dem Elternhaus und Ausbildungsabbrüche. Der Lebenslauf gerät aus dem Takt und lässt sich in der Folge nur schwer wieder einpendeln.

### 3. Psychische Vulnerabilität und soziale Integration

Phasen der psychischen Vulnerabilität bedeuten in der Regel auch eine Herausforderung für das Erlangen und die Aufrechterhaltung der sozialen Integration eines Individuums. Unter sozialer Integration wird der Prozess sowie das Ausmaß der Anpassung von Personen und Gruppen an die Gesellschaft und ihre Einbindung in gesellschaftliche Systeme wie Familie, Schule, Arbeitswelt und Zivilgesellschaft verstanden (Perrig-Chiello, 2015). Ein sozial integrierter Mensch ist demnach jemand, der sich den Werten, Normen und Handlungsmustern dieser Systeme verpflichtet, sich von denselben getragen fühlt und an den zentralen Handlungsfeldern partizipieren kann.

Nun kann es aber sein, dass aufgrund der gesellschaftlichen, sozio-historischen und kulturellen Bedingungen die individuellen Voraussetzungen so gelegt sind, dass die soziale Integration auf einer oder mehreren Systemebenen behindert oder gefährdet ist. So sind etwa die zunehmende Individualisierung in unserer Gesellschaft sowie die Pluralisierung der Werte zwar mit großen individuellen Freiheiten verbunden, bergen jedoch ein beträchtliches Risiko der

psychischen Vulnerabilisierung und der sozialen Desintegration. Lebensläufe sind weniger planbar, geprägt von vielfältigen idiosynkratischen Übergängen und Wendepunkten, die gesellschaftlich zunehmend weniger sichtbar sind und deren Bewältigung weitgehend als eine private Angelegenheit angesehen werden. Damit verbunden ist ein erhöhter Druck auf die Selbstverantwortung, die bei mangelnden psychischen und sozialen Ressourcen an ihre Grenzen kommt und das Risiko der Überforderung und der sozialen Desintegration steigert (ebd.).

#### **4. Vulnerabilitätsrisiko und Bewältigung bedeutsamer Lebensübergänge**

Im Folgenden soll auf die Risiken der psychischen Vulnerabilisierung von drei bedeutsamen, weil universellen Lebensübergängen eingegangen werden, namentlich Übergang ins Erwachsenenalter, Lebensmitte beziehungsweise der Übergang in die zweite Lebenshälfte sowie Pensionierung und damit Übergang ins Alter, die trotz verstärkter Individualisierung der Lebensläufe nach wie vor mit altersspezifischen gesellschaftlichen und sozialen Erwartungen verbunden sind.

##### **Übergang ins Erwachsenenalter**

Das Erlangen einer gefestigten Identität als Erwachsene ist eine zentrale Entwicklungsaufgabe junger Personen und nachweislich eine gute Basis für die Bewältigung späterer Lebensübergänge. Diese Identität entwickelt sich im Spannungsfeld zwischen persönlichen Bedürfnissen und Kompetenzen sowie sozialen und gesellschaftlichen Erwartungen bezüglich einer Erwachsenenidentität, nämlich: gesellschaftliche und soziale Verortung und Verantwortung sowie Autonomie und Selbstfürsorge (Roisman et al., 2004). Allerdings ist die Erfüllung dieser Aufgaben in der heutigen Gesellschaft keine einfache Aufgabe. Vor dem Hintergrund des vorherrschenden Wertpluralismus fehlen häufig klare Orientierungspunkte, an die sich die jungen Menschen halten können. Neben oszillierenden Modellen von Geschlechteridentität und Geschlechterrollen fällt insbesonde-

re die Asynchronität der Entwicklungsmöglichkeiten ins Gewicht. Einerseits besitzen junge Leute eine frühe soziokulturelle Reife mit formalen Rechten (Stimm- und Wahlrecht, Ehemündigkeit), andererseits sind sie zum jeweiligen Zeitpunkt zumeist nicht so weit, ihr Leben autonom führen zu können, vornehmlich aufgrund der ökonomischen Abhängigkeit von der Familie und der längeren Ausbildungsdauer. Die Jugendlichen befinden sich in einer Statusunsicherheit zwischen Jugend- und Erwachsensein und konfrontiert mit der dilemmatischen Situation, wo alles möglich, aber nichts sicher ist. Unsicherheit, Unverbindlichkeit, Unplanbarkeit stellen für junge Leute, die Orientierung suchen und brauchen, Risikofaktoren für psychische und soziale Vulnerabilität dar. Die erlebte Diskrepanz zwischen noch vorherrschenden traditionellen Entwicklungszielen (Berufstätigkeit, Partnerschaft, Auszug aus dem Elternhaus und finanzielle Unabhängigkeit) und der Schwierigkeit, diese in einer veränderten Gesellschaft kurz- oder langfristig zu realisieren, widerspiegelt sich in einer signifikanten Zunahme psychischer Störungen (Ängste, depressive Verstimmungen, Einsamkeit), die darauf hindeutet, dass die Belastungen dieser Entwicklungsphase nicht spurlos an den jungen Menschen vorbeigehen (Seiffge-Krenke, 2023).

Wenn auch die Rahmenbedingungen und Herausforderungen des Übergangs ins Erwachsenenalter für die meisten Jugendlichen in unserer Gesellschaft im Grunde dieselben sind, der Umgang mit ihnen ist dennoch recht unterschiedlich. Hierbei spielen ein unterstützendes Elternhaus sowie gute soziale (Peer-)Beziehungen eine wesentliche Rolle.

## Lebensmitte – Übergang in die zweite Lebenshälfte

Die Lebensmitte, also das Alter um 40/45, ist gekennzeichnet durch viele bedeutsame körperliche und psychosoziale Transformationsprozesse, die ein oft unterschätztes Vulnerabilitätsrisiko haben. Dazu gehört die individuelle Auseinandersetzung mit den körperlichen Veränderungen, dem Älterwerden und dem kleiner werdenden biografischen Zeitraster. Es ist eine Zeit der Lebensbilanzierung, der vermehrten Selbst- und Sinnfindung und dem Bedürfnis nach Neuorientierung, die wiederum in fataler Weise mit zahlreichen Verpflichtungen und Verantwortlichkeiten auf familialer, beruflicher

und gesellschaftlicher Ebene koinzidieren. Relevant ist etwa die familiäre intergenerationelle Stellung verbunden mit zwei zentralen lebenszyklischen Ablösungsprozessen, einerseits der Ablösung von den erwachsen werdenden Kindern, andererseits von den zunehmend hilfsbedürftigen Eltern. Damit verknüpft sind familiäre Solidaritätserwartungen vor allem an Frauen, etwa als pflegende Tochter, die für diese häufig zu Vereinbarkeitskonflikten Beruf-Familie führen. Ein erhöhtes Vulnerabilitätsrisiko sind auch Scheidungen, die in dieser Altersgruppe besonders häufig sind (durchschnittliches Scheidungsalter in Deutschland: Frauen 45, Männer: 48; Statistisches Bundesamt, 2023). Forschungsergebnisse zeigen jedenfalls übereinstimmend, dass die mittleren Jahre für eine Mehrheit eine dichte und stressreiche Zeit ist. So sind Lebenszufriedenheit und psychisches Wohlbefinden um das Alter von 45–50 im Altersgruppenvergleich am tiefsten (Blanchflower & Graham, 2022; Gondek et al., 2024).

Umbruchsphasen wie die mittleren Jahre sind nicht nur herausfordernd, sondern bergen auch Chancen. Sie zwingen nämlich zur Auseinandersetzung mit sich und dem jeweiligen Lebenskontext, sie machen aufmerksam und offen für Neues. Ob dies gelingt und zu neuen Entwicklungsmöglichkeiten führt, hängt von einem unterstützenden sozialen Umfeld ab, in hohem Masse jedoch von individuellen Persönlichkeitseigenschaften (Perrig-Chiello, 2024).

## Pensionierung – Übergang ins Alter

Die zunehmende Individualisierung und damit einhergehende Heterogenität der Lebensentwürfe werden auch beim Übergang vom Berufsleben ins Rentenalter sichtbar. Die vielen Gestaltungsmöglichkeiten können aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass gesellschaftlich gesehen, die Pensionierung unweigerlich der Übergang ins Alter bedeutet; einer Lebensphase, die mit vielen negativen Stereotypen und zumeist mit einem sozialen Statusverlust verbunden ist. Die Folgen davon sind auf individueller Ebene häufig eine negative Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit, eine verminderte Selbstwirksamkeit und ein Mangel an Perspektiven. Gesellschaftlich gesehen gefährdet dies die soziale Kohäsion, führt zum Verlust wichtiger Humanressourcen durch Invalidisierung und Ausgrenzung äl-

terer Menschen und somit zu ungenutzten Potenzialen. Eine weitere Herausforderung betrifft die verschiedenen zunehmenden Verluste auf gesundheitlicher Ebene: Abnahme körperlicher Kraft und Leistungsfähigkeit und Zunahme von Gedächtnisproblemen und Funktionseinschränkungen. Hinzu kommen in vermehrtem Masse kritische Lebensereignisse wie der Verlust des Partners, der Partnerin – meist durch Verwitwung, vermehrt aber auch durch Trennung und Scheidung („Grey Divorce“, Perrig-Chiello, 2024). Solche Ereignisse werden zwar subjektiv unterschiedlich empfunden, führen aber häufig zu existentiellen Krisen (Gefühle des Verlassenseins, des Nicht-Dazugehörens, der Einsamkeit und der Sinnleere). Dem steht gegenüber, dass allen Herausforderungen zum Trotz, die Lebenszufriedenheit im Alter im Schnitt nicht abnimmt, was darauf hinweist, dass die Leute aufgrund ihrer Lebenserfahrung ein zunehmend besseres Lebensmanagement beherrschen. Der bedeutsame Zuwachs an Gelassenheit mit steigendem Lebensalter ist jedenfalls ein Indiz für die hohe psychische Adaptationsfähigkeit des Menschen.

## 5. Zeiten der Vulnerabilität meistern

Warum bewältigen die einen die Herausforderungen der Zeiten des Wandels gut, einige scheinen gar an ihnen zu wachsen und andere wiederum zerbrechen an ihnen? Auch wenn nicht jeder biografische Übergang und jedes kritische Lebensereignis gleich stressig ist und die Umstände recht unterschiedlich, erweist sich letztlich die individuelle Fähigkeit, auf sich verändernde und widrige Lebensumstände flexibel zu reagieren und Schwierigkeiten effizient zu meistern, konsistent als ein bedeutsamer Faktor. Hierzu brachte die Resilienzforschung wichtige Einsichten. Bahnbrechend sind dabei die Arbeiten der Forschergruppe des Psychologen George Bonanno, die die individuellen Entwicklungsverläufe nach kritischen Lebensereignissen und posttraumatischem Stress untersuchte (Bonanno et al., 2011). Die Resultate, die in der Folge mannigfach empirisch bestätigt wurden, weisen auf eine erstaunlich hohe Adaptationsfähigkeit des Menschen hin, auf eine inhärente Fähigkeit, sich unter extremen Stressbedingungen psychisch rasch zu erholen (Galatzer-Levy et al., 2018). Nach einem kritischen Lebensereignis erholt sich eine Mehrheit der Betroffenen nachweislich im Laufe der auf das Ereignis folgenden

zwei Jahren gut bis sehr gut. Nur eine Minderheit von 10 bis 30 Prozent (je nach Art des Ereignisses) bleibt chronisch belastet. Was macht den Unterschied zwischen den beiden Gruppen? Kennzeichnend für die Gruppe der Resilienten sind in erster Linie Persönlichkeitseigenschaften namentlich emotionale Stabilität, Extraversion, Offenheit für Neues, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit sowie eine hohe Selbstverantwortlichkeit. So übernehmen Menschen mit hoher Selbstverantwortlichkeit die Verantwortung für ihre Geschicke und ihre Befindlichkeit. Gleichzeitig aktivieren sie ihre sozialen Ressourcen und holen nötigenfalls Hilfe. Denn um Resilienz entwickeln zu können, braucht es zwingend ein unterstützendes Umfeld, in erster Linie enge soziale Beziehungen (Partner, Freunde), aber auch Netzwerk-Beziehungen (Nachbarschaften, Sportclubs, Vereine, etc.). Daneben braucht es aber auch gute Bildungs- und Arbeitsbedingungen, sowie eine Gesellschaft, die soziale Sicherheit und politische Partizipation sicherstellt.

Vor diesem Hintergrund zeigt sich deutlich, dass ein gelingender Umgang mit den Herausforderungen schwieriger Lebensübergänge nicht nur privater, sondern auch gesellschaftlicher Natur ist. Er steht – auch wenn heute nicht mehr so ersichtlich – nach wie vor im Spannungsfeld zwischen persönlicher Individuation und sozialer Integration. Eine gute Bewältigung ist von großer Public Health Relevanz. Um die negativen Folgen der erhöhten psychischen Vulnerabilität in schwierigen Übergangsphasen vorzubeugen, braucht es primärpräventive Maßnahmen, die zwingend systemischer Art sein müssen, d.h. auf individueller, familialer und gesellschaftlicher Ebene ansetzen und die Verschiedenheiten in Bezug auf soziale und kulturelle Herkunft berücksichtigen sowie auch in späteren Lebensphasen korrektiv eingreifen können. Die Gesellschaft trägt hier zwingend eine Mitverantwortung. Wichtige Ansatzpunkte sind etwa Information über und Sensibilisierung für das Vulnerabilisierungspotenzial von Lebensübergängen sowie die Schaffung günstiger Kontextbedingungen für Früherkennung und niederschwellige Angebote, die sowohl die persönliche Übergangskompetenz stärken als auch die sozialen Rahmenbedingungen über die gesamte Lebensspanne hinweg geeignet anpassen.



## Literatur

- Blanchflower, D. G. & Graham, C. L. (2022). The Mid-Life Dip in Well-Being: a Critique. *Soc Indic Res* 161, (S. 287–344).
- Bonanno, G. A., Westphal, M. & Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, (S. 511–535).
- Cohen, S., Murphy, M. L. M. & Prather, A. A. (2019). Ten Surprising Facts About Stressful Life Events and Disease Risk. *Annual Review of Psychology*, 4;70, (S. 577–597).
- Galatzer-Levy, I. R., Huang, S. H. & Bonanno, G. A. (2018). Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma: A review and statistical evaluation. *Clinical Psychology Review*, 63, (S. 41–55).
- Gondek, D., Bernardi, L. & McElroy, E. et al. (2024). Why do middle-aged adults report worse mental health and wellbeing than younger adults? *Applied Research Quality Life*, 19, (S. 1459–1500).
- Inglehart, M. R. (1988). Kritische Lebensereignisse. Eine sozialpsychologische Analyse. Stuttgart: Kohlhammer.
- Langmann, E. (2023). Vulnerability, ageism, and health: is it helpful to label older adults as a vulnerable group in health care? *Medicine, Health Care, and Philosophy*, 26(1), (S. 133–142).
- Mechanic, D. & Tanner, J. (2007). Vulnerable people, groups, and populations: societal view. *Health Affairs*, 26(5), (S. 1220–1230).
- Merrick, M. T., Ports, K. A. & Ford, D. C. et al. (2017). Unpacking the impact of adverse childhood experiences on adult mental health. *Child Abuse & Neglect*, 69, (S. 10–19).
- Perrig-Chiello, P. (2015). Vulnerabilität und Wachstum über die Lebensspanne. In Schweizerisches Rotes Kreuz (Hrsg.), Wege aus der Verletzlichkeit. Reihe „Gesundheit und Integration – Beiträge aus Theorie und Praxis“. (S. 21–49). Zürich: Seismo.
- Perrig-Chiello, P., Knöpfli, B. & Hutchison, S. (2016). Vulnerability following a critical life event: temporary crisis or lasting distress? In Oris, M., Roberts, C., Joye, D. & Ernst, M. Staehli (Hrsg.), Surveying human vulnerabilities across the life course (S. 87–113). New York: Springer.
- Perrig-Chiello, P. (2024). Own your Age. Stark und selbstbestimmt in der zweiten Lebenshälfte. Weinheim & Basel: Beltz Juventa.
- Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D. & Tellegen, A. (2004). Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child development*, 75(1), (S. 123–133).
- Richter, D. & Hoffmann, H. (2019). Social exclusion of people with severe mental illness in Switzerland. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 28(4), (S. 427–435).

Seiffge-Krenke, I. (2023). Emerging adulthood. Merkmale, Psychopathologie und therapeutische Versorgung. *Die Psychotherapie*, 68, (S. 67–76).

Statistisches Bundesamt (2023). Masszahlen zu Ehescheidungen. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Eheschliessungen-Ehescheidungen-Lebenspartnerschaften/Tabellen/masszahlen-ehescheidungen.html> (Zuletzt aufgerufen am 18.01.2025).