

Resilienz lernen: Besser mit Krisen fertig werden

Wer Wege kennt, sich selbst zu helfen, ist zuversichtlicher und erlebt weniger Stress.

Die Psychologie nennt diese seelische Widerstandskraft: Resilienz. Wie man lernt, besser mit Schicksalsschlägen umzugehen.

Es gibt Menschen, die nach einem Schicksalsschlag nur sehr schwer wieder auf die Beine kommen - während andere sich den Staub von den Knien klopfen und weitermachen, als sei nichts geschehen.

Auch im Job kennt man Kollegen, die unter erhöhtem Stress zusammenklappen.

Und dann gibt es die, die regelrecht aufblühen, wenn sie bis an ihre Grenzen gefordert werden.

Warum reagieren wir so unterschiedlich auf psychische Belastungen?

Dahinter steckt unsere seelische Widerstandskraft, in der Psychologie Resilienz genannt.

Wenn Menschen also Krisen leichter wegstecken als andere, dann sind sie resilienter.

Aber was genau bedeutet dieser Begriff? Und was können wir tun, um unsere Resilienz zu stärken?

Mit Rückschlägen fertig werden

Der Begriff Resilienz stammt ursprünglich aus der Werkstoff-Physik.

Materialien, die nach Momenten der extremen Spannung wieder zurück in ihren Ursprungszustand finden, gelten als resilient.

Wie zum Beispiel ein Gummiball, der beim Aufprall auf den Boden eine Delle bekommt, dann wieder seine runde Form annimmt.

Traumatische Ereignisse, wie etwa der Jobverlust oder der Tod eines geliebten Partners hinterlassen bei uns Menschen ebenfalls "Dellen". Je gestärkter wir solchen Situationen begegnen, desto schneller finden auch wir wieder zu alter Form zurück.

Viele Einflüsse

"Rund 100 Faktoren haben Einfluss auf die Resilienz", erklärt Professor Dr. Klaus Lieb, Co-Direktor am Deutschen Resilienz-Zentrum der Universität Mainz. Eine große Rolle spielt etwa die Art und Weise, ob wir optimistisch auf das Leben schauen und wie wir in stressigen Situationen reagieren.

Wer ausgeglichen ist, kann schlechte Nachrichten besser relativieren und wird sich weniger aufregen. Weitere wichtige Faktoren, die unsere Resilienz stärken, sind Optimismus und Selbstwirksamkeit - also die Überzeugung einer Person, Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Aber auch das gesamte soziale Umfeld sei wichtig, so Dr. Lieb.

Wer ausgeglichen ist, kann schlechte Nachrichten besser relativieren und wird sich weniger aufregen.

Professor Dr. Klaus Lieb, Co-Direktor am Deutschen Resilienz-Zentrum der Universität Mainz

Daneben gibt es allerdings auch Einflüsse, die wir nicht steuern können. Vernachlässigten Babys oder Kindern, die Gewalt erlebt haben, gelingt es beispielsweise weitaus schlechter, ihr seelisches Immunsystem stabil auszuprägen.

Es sei denn - und das ist die gute Nachricht - sie erleben eine stabile Beziehung zu einer Vertrauensperson außerhalb der dysfunktionalen Familie, die ihnen Halt gibt.

Das ist zumindest das Ergebnis einer Langzeitstudie der amerikanischen Psychologin Emmy Werner, die 700 Kinder der Insel Kauai von ihrer Geburt an 40 Jahre begleitete.

30 Prozent dieser Kinder wuchsen unter sehr schwierigen Bedingungen auf: Sie waren sehr arm oder kamen aus Familien, die dauerhaft stritten oder in denen die Eltern psychisch krank waren. Von diesen Risikokindern entwickelte sich jedoch ein Drittel erstaunlich gut, wenn sie eine Bezugsperson hatten, die ihnen als soziales Vorbild diente.