

Nur nicht verzagen

Resilienz, die seelische Widerstandskraft, hilft Menschen durch kleine und große Krisen



Bäume wie auch Menschen müssen im Laufe ihres Lebens einigen Stürmen standhalten. Die Fähigkeit dazu ist unterschiedlich stark ausgeprägt.

Fotos: Kölgen/shu



Optimismus hilft, das wissen schon die Kleinsten.

Shutterstock

1 von 2

Ravensburg sz Als mein Großvater 1943 im Fronturlaub nach Hause kam, lag die Stadt am Rhein in Trümmern. „Da lebt keiner mehr“, hörte er auf dem Weg zu dem Schutthaufen, der einmal sein Haus gewesen war. Er wusste nicht, dass die Familie sich mit knapper Not aufs Land gerettet hatte. Über die Fakten wurde später oft geredet, doch nie über das Entsetzen.

Meine Großeltern, deren geliebte kleine Tochter früh gestorben war und die nahe Verwandte, Freunde und – nebenbei – ihren gesamten Besitz im Krieg verloren hatten, fingen von vorne an und führten, soweit ich das beurteilen kann, ein zufriedenes, kultiviertes Leben. Sie besaßen offenbar, was wir heute oft schmerzlich vermissen: Resilienz, die seelische, beziehungsweise psychische Widerstandskraft.

Alles Verdrängung, sagen wir gern. Denn die Kinder und Kindeskinde der Kriegsgeneration pflegen eine weit größere Empfindsamkeit. Obwohl die allermeisten von uns weder Gewaltherrschaft noch grauenvolle Verluste noch Lebensbedrohung am eigenen Leibe erfahren mussten, sind Ängste und Depressionen verbreitet. Wir fürchten uns vor Katastrophen und dem skeptischen Blick des Chefs bei der Wochenkonferenz, wir ärgern uns viel zu sehr über die Steuernachzahlung oder den Schneeregen am Sonntagmorgen.

Ausgestattet mit den neuesten Smartphones und perfekter Kommunikationstechnik, ertragen wir keine Ungewissheiten mehr. Wir wollen immer genau wissen, wo die Kinder sind. Und wenn tatsächlich etwas Schlimmes passiert – Unfall, schwere Krankheit, Todesfall – dann sind wir vollkommen überfordert. Denn es passt nicht in unsere Vorstellung vom Leben als durchgeplante Erfolgsgeschichte. Genau deshalb steht im Ranking der Beraterweisheiten zum Thema Resilienz ein Begriff ganz oben:

Akzeptanz

Jutta Heller, Professorin für Wirtschaftspsychologie an der FH Erding, Coach und Autorin eines populärwissenschaftlichen Ratgebers, führt mit der Akzeptanz ihre Liste der „Sieben Schlüssel für mehr innere Stärke“ an: „Ich nehme an, was geschieht. Es ist, wie es ist.“ Das klingt einfach, hat aber seine Tücken. Denn in der Realität wird nach Kräften gehadert. Der vertrackte Konjunktiv II beherrscht die Gedanken oft mit dem, was in der Grammatik so trefflich „Irrealer Bedingungssatz“ genannt wird: Wäre Karlheinz früher aufgestanden, hätten wir den Zug nicht verpasst. Hätte Mutti mich lieber gehabt, wäre ich ein entspannter Mensch geworden. Mit solchen sinnlosen Überlegungen vergiftet man die eigene Befindlichkeit. Das heißt nicht, dass man alles Negative verdrängen soll, betont Monika Gruhl, Freiburger Mediatorin, in ihrem Buch über „Resilienz – Die Strategie der Stehauf-Menschen“. Resiliente Personen sind laut Gruhl keineswegs frei von Stress und Druck, Konflikten und Widrigkeiten. Aber, so Gruhl: „Sie verfügen über wirksame Methoden, um wieder in Balance zu kommen.“ Das lateinische Verb *resilire* bedeutet in etwa: abprallen, zurückspringen, nicht auf Dauer aus der Form geraten. Im besten Fall geht man gereift und gestärkt aus Krisen hervor. Dafür braucht man allerdings ein gutes Maß an:

Optimismus

Optimismus (aus dem lateinischen: *optimum*, das Beste) ist eine grundsätzlich positive Einstellung. Optimisten betrachten unangenehme Ereignisse und deren Ursachen als vorübergehend, während Pessimisten ihre Situation als aussichtslos betrachten. Der Unterschied liegt oft in Nuancen, wie die Beispielsätze des notorisch gut gelaunten US-Psychologen und Glücksguru Martin Seligman („Der Glücksfaktor“) zeigen. „Ich bin gerade erschöpft“, sagt der Optimist und geht davon aus, sich schnell zu erholen. „Ich bin total am Ende“, stellt laut Seligman der Pessimist fest. Jutta Heller ermuntert ihre Leser, eine optimistische Sicht einzuüben: „Ich vertraue darauf, dass es besser wird.“ Dazu gehört ein weiteres Schlüsselwort auf ihrer Liste:

Selbstwirksamkeit

In der Psychologie spricht man auch von „Kontrollüberzeugung“. Menschen, die an ihre Selbstwirksamkeit glauben, fühlen sich nicht als ohnmächtige Opfer des Schicksals. Sie sind zuversichtlich, dass sie Einfluss nehmen, die Dinge zum Besseren wenden können. Eine solche Einstellung hilft auch Menschen, die Opfer eines Verbrechens wurden, weiß der Psychologe Karl-Günther Theobald von der Opferschutzorganisation Weißer Ring. Sogar viele (keineswegs alle) Überlebende des Holocaust, die unsagbar furchtbare Dinge durchleiden mussten, haben sich als resilient erwiesen, konnten einen Neuanfang machen und sich wieder ihrer Tage freuen.

Andere Leute empfinden schon Missgeschicke wie einen Blechschaden oder eine schlechte Schulnote als Schicksalsschläge. Für die Resilienz-Forscher spielt die tatsächliche Dimension des Erlebten eine untergeordnete Rolle. „Menschen reagieren auf ihre subjektive Abbildung der Wirklichkeit und nicht auf die äußere Realität“, weiß Jutta Heller. Das heißt, auch banale Probleme sind eine Herausforderung. Und der Mensch braucht:

Lösungsorientierung

Der eigenen Verantwortung sollte man sich immer bewusst sein. Eine Falle ist es jedoch, in einer misslichen Lage stets die Verantwortung anderer zu betonen (der Chef, der Lehrer, die Kollegen). Jutta Heller rät, nicht zu fragen, wer die Schuld hat, sondern: „Wie bringen wir das wieder in Ordnung?“ Eine Netzwerkorientierung erscheint ihr sinnvoll: „Ich traue mich, andere um Hilfe zu bitten.“ Auch gehört zur Suche nach einer Lösung

das Setzen von Prioritäten (Was ist wichtig, was kann warten?) sowie ein Blick in die Zukunft: „Ich prüfe Chancen und Risiken, bevor ich mich für einen Weg zum Ziel entscheide“, schreibt Jutta Heller.

Wir haben verstanden. Wer kein Reinhold Messner ist, der sollte nicht ohne Sauerstoff den Mount Everest besteigen, sondern erst mal im Bregenzerwald wandern. Resiliente Menschen überfordern sich nicht und meiden so unnötigen Stress. Sie haben eine realistische Selbsteinschätzung. Sie akzeptieren eigene Defizite, ohne die Lust am Leben zu verlieren.

Büchertipps: Jutta Heller: „Resilienz: 7 Schlüssel für mehr innere Stärke“. Gräfe + Unzer Verlag. 192 Seiten, 14,99 Euro.

Monika Gruhl: „Resilienz – Die Strategie der Stehauf-Menschen“. Kreuz Verlag. 288 Seiten, 14,99 Euro.