



DAS IMMUNSYSTEM DER PSYCHE

BELASTBAR. Krisen, Traumata, Verlust – die Superpower unserer Seele heißt Resilienz, lässt sich erlernen und präventiv trainieren. Wie wir unsere eigenen Kraftressourcen (wieder-)entdecken.

TEXT *Susanne Lehrner* ILLUSTRATIONEN *Magdalena Schmalzl/Nice Talks*

Es gibt Erlebnisse oder Situationen, die das eigene Leben stark ins Wanken bringen, die uns den Boden unter den Füßen wegziehen, wo plötzlich nichts mehr so ist, wie es einmal war – sei es durch den Verlust des Jobs oder eines geliebten Menschen, eine Trennung oder die Diagnose einer schweren Krankheit. Die einen haken lange oder zerbrechen gar an den veränderten Lebensumständen, andere wiederum schaffen es, das Neue ins eigene Leben zu integrieren, und wachsen an solchen Krisenzeiten. Der Unterschied liegt laut moderner Psychologie in der eigenen Fähigkeit der Resilienz.

Ein Fachbegriff, der in Pandemiezeiten häufiger auftaucht und dadurch wieder mehr an Bedeutung gewinnt. Denn Resilienz – die Fähigkeit, mit wirklich herausfordernden Situationen angemessen umzugehen, ohne seelischen Schaden davonzutragen – ist so etwas wie das angeborene Schutzsystem unserer Psyche. Vergleichbar mit unserem physischen Immunsystem, das externe Eindringlinge wie Viren oder Bakterien abwehrt oder dafür sorgt, dass Krankheiten wieder schnell abheilen, schützt uns die Re-

silienz auf der psychischen Ebene, etwa vor einer Depression oder vor dem Burn-out.

Das Wort Resilienz selbst kommt vom lateinischen Wort „resilire“, was so viel bedeutet wie „abprallen“. „Resiliente Menschen reagieren auf Krisen natürlich auch mit bestimmten Belastungsreaktionen, allerdings kommen sie wieder rascher in den ‚Ausgangszustand‘. Sie haben meist einen ausgeprägten Optimismus, ein gutes soziales Netz, suchen nach Lösungen und setzen diese selbstwirksam um“, erklärt Brigitte Lueger-Schuster, Psychologin und Universitätsprofessorin für

ANLAUFSTELLEN

Telefonseelsorge –
Telefonberatung, Sofortchats
oder Mailberatung,
Notrufnummer 142,
telefonseelsorge.at.
Pro Mente Austria –
österreichischer Dach-
verband für Vereine und
Gesellschaften für psychische
und soziale Gesundheit,
promenteaustria.at.
PSD – Psychosozialer Dienst,
psz.co.at.



ZUM MITMACHEN!

Meine Ressourcen – meine Resilienz.

Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und notieren Sie in drei Spalten Ihre persönlichen Kraftquellen. Schreiben Sie „alles raus“ – ohne lange darüber nachzudenken:

1. Dinge und Aktivitäten, die Ihnen (schnell) gut tun: ein Bad nehmen, warme Socken anziehen, sich selbst Blumen kaufen, in die Buchhandlung gehen und stöbern, eine heiße Tasse Kaffee genießen, das Haustier streicheln, Lieblingsmusik hören ...
2. Menschen, die Sie nähren und respektieren: die beste Freundin, Ihre Kollegin, eine alte Bekannte im Ausland – und die Namen von Menschen, die Ihnen schon einmal in einer Situation geholfen oder Ihnen beigestanden haben ...
3. Namen, Adressen und Telefonnummern von ExpertInnen und ProfessionistInnen (professionellen HelferInnen) notieren: HausärztIn, TherapeutIn, BeraterIn, Beratungsinstitute, Beratungseinrichtungen, Selbsthilfegruppen, Gruppen in sozialen Netzwerken.

Bewahren Sie diese Liste dort auf, wo Sie jederzeit Zugriff haben, um sie im Notfall als ressourcenstärkende „Erste Hilfe“ nutzen zu können.

Quelle: Tipps von Sabine Felgitsch, Individualpsychologische Beraterin (AKABP) und Supervisorin (WKO) sowie Diplomier- te Lebens- und Sozialberaterin.

„Oft weiß man nicht, wie es um die eigene Resilienz bestellt ist – bis eine Krisensituation *das gewohnte Leben komplett auf den Kopf stellt*.“

Psychotraumatologie an der *Universität Wien*. Der Grundstein für die eigene Resilienz wird bereits in der frühen Kindheit gelegt. Ausschlaggebend dafür ist die sogenannte „caring person“ – jemand, auf den sich der Säugling / das Kleinkind voll verlassen kann, bei der er / es so angenommen wird, wie er / es ist, wo das Kind immer Hilfe bekommt. „Wenn ein Kind schon früh lernt, dass es schlimme Situationen gibt, aber jemand hilft, gemeinsam nach einer Lösung, einem Plan zu suchen, dann verinnerlicht es auch für das spätere Leben: Es gibt schwierige Zeiten im Leben, aber ich komme da durch

und ich bin nicht alleine. Es wird resilient“, so Lueger-Schuster. Etwa 50 Prozent unserer Resilienz bekommen wir durch Gene und Kindheit mit, und auch im Falle einer schwierigeren Kindheit lässt sie sich erlernen, stärken und trainieren.

SELBSTFÜRSORGE. Oft weiß man nämlich gar nicht, wie es um die eigene Resilienz wirklich bestellt ist – bis eine Krisensituation eintritt oder etwa die aktuelle Pandemie das bisher gewohnte Leben komplett auf den Kopf stellt. Barbara Pacht-Eberhart verlor 2008 bei einem tragischen Autounfall ihren



DIE SIEBEN SÄULEN DER RESILIENZ

PsychologInnen unterscheiden sieben Säulen bzw. Teilbereiche, die zur eigenen Resilienz beitragen. Je mehr diese ausgeprägt sind und gestärkt werden, desto besser ist man für belastende Situationen und Krisen gerüstet.

- 1. OPTIMISMUS.** Wer auch in persönlichen Niederlagen oder schwierigsten Momenten etwas Gutes sehen kann, lässt sich davon nicht so schnell entmutigen. Ein Satz von Oscar Wilde beschreibt diese innere Einstellung sehr gut: „Am Ende wird alles gut. Und wenn es noch nicht gut ist, dann ist es nicht das Ende.“ Jenen, denen das nicht so gut gelingt, hilft etwa ein Glücksjournal, um die positiven Dinge des Lebens bewusster wahrzunehmen.
- 2. AKZEPTANZ.** Die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind – vor allem Situationen, die sich nicht (mehr) ändern lassen –, ist oft der erste Schritt heraus aus dem tiefen Tal. Erst wer das eigene Schicksal in sein Leben integriert hat, kann beginnen, die Probleme in Angriff zu nehmen, und wird wieder handlungsfähig.
- 3. LÖSUNGSORIENTIERTE ZIELE.** Indem man ein klares, sinnstiftendes Ziel vor Augen hat, richtet man automatisch den Blick nach vorne. Den Weg dorthin empfindet man als Bereicherung, und das hilft über schwierige Situationen hinweg.
- 4. OPFERROLLE VERLASSEN.** Als Opfer fühlt man sich ohnmächtig und alleine gelassen. Wer die Opferrolle verlässt, setzt sich mit den aktuellen Umständen auseinander und entwickelt Lösungen, wie man die Lage selbst und aktiv zum Positiven verändern kann.

„Ich habe mich oft gefragt: Wieso schaffe gerade ich das?“

Mann und ihre zwei kleinen Kinder – ihr Schicksal verarbeitete sie in ihrem Buch *Vier minus drei* (Heyne, € 10,90). Sie hält unter anderem Vorträge über Resilienz; über ihre eigene sagt sie: „Ich musste gezwungenermaßen zu meiner eigenen Resilienzforscherin werden und durfte feststellen: Ich bin offenbar ein sehr resilienter Mensch. Oft habe ich

mich gefragt: ‚Wieso schaffe gerade ich das? Müsste ich daran nicht zerbrechen?‘ Ich glaube, weil ich keine Scheu hatte, um Hilfe zu bitten: bei Familie, Freunden, Therapeuten, Heilpraktikern, im Schreiben, bei Gott. Ich habe erkannt, was und wer mir gut tut, und mir damit auf unterschiedlichste Arten auch selbst geholfen – Stichwort Selbstfürsorge!“

Resiliente Menschen sorgen gut für sich selbst, sie erkennen sich selbst als proaktiven Teil einer Gruppe und Gesellschaft und fühlen sich dadurch eingebunden in ein großes Ganzes (siehe Infobox links). „Es geht letztlich auch um das Erkennen, dass wir nicht alles kontrollieren können – das Leben, den Tod oder ein Virus –; dass es Dinge gibt, die außerhalb unserer Entscheidungsmöglichkeiten liegen, also darum, mit unbeantworteten Fragen leben zu lernen“, ergänzt die Individualpsychologische Beraterin, Supervisorin sowie Lebens- und Sozialberaterin Sabine Felgitsch. Dabei ist Resilienz nichts Starres, sie ist ein lebenslanger Prozess, ein Phänomen; etwas, das man mitgestalten kann und sollte. Und es bedeutet nicht, dass man dadurch weniger verletztlich wird, im Gegenteil: Man wird durchlässiger und auch achtsamer – für sich, für das Gegenüber und für die Auf- und Abs des Lebens.

- 5. VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN.** Indem man wieder „in control“ ist, kann man sich die belastende Situation objektiv anschauen und eigene Einflussmöglichkeiten erkennen und entsprechend handeln – und eventuell auch realistisch einschätzen, ob man selbst einen Teil zur gegenwärtigen Krise beigetragen hat.
- 6. ENGE BINDUNGEN.** Enge Beziehungen einzugehen und sich jemandem wirklich anzuvertrauen schafft ein wichtiges Sicherheitsnetz für schwierige Zeiten; es hilft auch dabei, Krisen gelassener zu überstehen. Beziehungen zu pflegen, seiner Familie, PartnerIn sowie FreundInnen aufmerksam zugewandt zu sein – das steigert auch das eigene Selbstwertgefühl und die innere Stärke.
- 7. POSITIVE ZUKUNFTSPLANUNG.** Ein positiver Blick in die Zukunft, vorheriges Einplanen eventuell auftretender Krisen wie etwa Scheidung oder Verschuldung (und was man in dem Fall tun würde) sowie zu wissen, dass man immer die Wahlmöglichkeit hat und seinem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert ist, sondern aktiv gegensteuern kann – all das hilft bereits im Vorhinein, besser durch eine Krise zu kommen.



BUCHTIPP:
Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt: Seelische Kräfte entwickeln und fördern, Luise Reddemann, Herder, € 12,90.