

Resilienz: Kapitän auf dem eigenen Lebensschiff

VON Edda Gehrmann

Es gibt Menschen, die sich selbst von den stärksten Stürmen des Lebens nicht aus der Bahn werfen lassen. Sie steuern ihr Schiff durch alle Turbulenzen und knickt ein Mast um, dann richten sie ihn wieder auf. Andere verlieren schon bei einer frischen Brise die Kontrolle, müssen ihr gekentertes Boot mühsam wieder fahrtüchtig machen und erneut auf Kurs bringen. Wir alle segeln auf unsere eigene Art und Weise durchs Dasein. Ob es uns besser oder schlechter gelingt, Unwetter zu überstehen, hat viel mit unserer psychischen Widerstandskraft zu tun. Wissenschaftler bezeichnen das als „Resilienz“.

Dipl.-Psychologin Karina Baumbach von der Salus beschreibt Resilienz als „innere Stärke, als einen Motor, der uns hilft, durch schwierige Zeiten zu schippern und auch mit Dingen umzugehen, die wir nicht möchten, die aber zum Leben dazugehören.“ Das sind einerseits große Einschnitte wie Abschiede, Krankheit, Trennung oder Verlust von Angehörigen, „aber auch die vielen kleinen schwierigen Gefühle, die im Alltag auf uns warten, Veränderung und Anpassung von uns verlangen“. Wie wir damit umgehen, ist vor allem geprägt von unserem bisherigen Lebensweg, insbesondere von den frühen Erfahrungen in der Kindheit. Stabile Beziehungen spielen dabei zu jeder Zeit eine tragende Rolle. Karina Baumbach: „Menschen mit hoher Resilienz hatten in ihrer Entwicklung mindestens eine enge Bezugsperson, die ihnen Sicherheit, Geborgenheit, Akzeptanz und Achtung vermittelt hat.“

Resilienz lässt sich trainieren

Wie stark neben individuellen biografischen und sozialen Faktoren auch biologische und genetische Voraussetzungen die Stärke des inneren Schutzschildes beeinflussen, wird von Wissenschaftlern unterschiedlich bewertet. Es besteht jedoch Einigkeit darüber, dass Resilienz trainiert werden kann. Dabei hilft es nicht, neidisch auf den Kapitän zu schauen, dessen Schiff an uns vorüberzieht, und uns zu wünschen, wir wären so wie er. Es geht um den fairen Blick auf die eigene Persönlichkeit. Wer unter mangelndem Selbstbewusstsein leidet, könnte zunächst einmal dem Wort genau zuhören: (sich) selbst bewusst sein. Wo liegen meine Stärken? Was fällt mir schwer? Was ist mir wichtig? Welche körperlichen und seelischen Bedürfnisse habe ich? Und lebe ich dem entsprechend? Akzeptiere und respektiere ich mich? Oft gehen wir mit uns selbst viel härter ins Gericht als mit anderen, verurteilen uns für etwas, das wir meinen zu sein, ohne zu wissen, wer wir sind. Es lohnt sich also, einmal zu hinterfragen, was wir von uns selbst halten.

„Realitätsüberprüfung“, nennt es Karina Baumbach und rät, nicht alles zu glauben, was man denkt. Nicht selten verstellen eingefahrene Muster und Schwarz-Weiß-Raster den Blick auf die Möglichkeiten und begrenzen den Gestaltungsspielraum. Denn unsere Gedanken bestimmen unsere Gefühle und wirken sich auf unsere Handlungen aus. Ob der Kapitän im Sturm also überzeugt ist, dass er mit seinem Schiff durch die aufgewühlte See hindurchkommt (wie er es vielleicht schon öfter geschafft hat) oder ob der Bootsmann sich bei heraufziehenden dunklen Wolken bereits untergehen sieht (wie es vielleicht früher schon einmal geschehen ist) beeinflusst den Ausgang der Geschichte erheblich.

Positive Dinge bewusst wahrnehmen

Mit einem schlichten „denk doch mal positiv“ oder den „5 Tipps wie du gestärkt aus Krisen hervorgehst“ ist es jedoch nicht getan. Blockierende Denkmuster zu verlernen, die sich im Gehirn über Jahrzehnte ihre Straßen gebaut haben, ist ein langwieriger Prozess. Wenn wir das Steuer wieder fest in den Griff bekommen wollen, brauchen wir neue Straßen - am besten Autobahnen.

Es gibt verschiedene Strategien, um sich seiner Gedanken bewusst zu werden und sie zu beeinflussen. Eine davon ist Dankbarkeit für die vielen positiven Dinge, die uns im Alltag begegnen. Das können Kleinigkeiten sein wie eine nette Geste oder ein freundliches Wort, aber auch scheinbar Selbstverständliches wie Gesundheit oder sauberes Trinkwasser „aus der Wand“. Psychologin Karina Baumbach steigt bei ihren Patientinnen und Patienten gern mit Texten über Achtsamkeit ins Thema ein. Eine ihrer Lieblingsgeschichten handelt von einem Mann, der niemals das Haus verließ, ohne eine Handvoll Bohnen einzustecken. Für jedes positive Erlebnis ließ er eine, manchmal auch zwei oder drei Bohnen von der rechten in die linke Jackentasche wandern, sei es ein schattiges Plätzchen, ein Lachen, eine gute Mahlzeit oder ein fröhlicher Plausch auf der Straße. Abends zelebrierte er es, die gewanderten Bohnen zu zählen und sich an den Erinnerungen des Tages zu erfreuen.

Flexibler im Denken werden

Dem Mann genügte es, seine Freuden noch einmal in Gedanken zu durchleben, wirkungsvoll ist aber auch das tägliche Aufschreiben positiver Begebenheiten bzw. gelungener Aktivitäten in einem Dankbarkeits- oder einem Erfolgstagebuch. Den Optimismus fördert es auch, sich jeden Tag ein paar Beschäftigungen zu suchen, die ein gutes Gefühl hervorrufen, und sie am Ende des Tages zu reflektieren. „Ziel ist es, die Wertschätzung für alltägliche, kleinere Dinge zu steigern, positive Gefühle zu festigen und flexibler im Denken zu werden“, sagt Karina Baumbach. Resilienztraining biete langfristig die Chance, besser mit Schwierigkeiten umzugehen, sich akzeptieren zu können, wie man ist, zu lernen, die Stärken wieder an die Oberfläche zu transportieren und gleichzeitig die Schwächen wahrzunehmen. Mit einer Abhärtung gegen die Stürme des Lebens hat das nichts zu tun. Eher mit Wellenreiten.