

Die Kraft in der Krise

Resilienz ist für die Psyche das, was das Immunsystem für den Körper ist. Die innere Widerstandskraft hilft, Krisen zu bewältigen und Schicksalsschläge zu verarbeiten.



Mag. Natalia Ölsböck, Psychologin und Trainerin



Birgit Traxler, MSc, Hypnotherapeutin

Da ist kein Boden mehr unter den Füßen, nur das Gefühl, in ein tiefes, schwarzes Loch zu fallen. Nichts ist mehr so, wie es vorher war. In den großen Lebenskrisen – wenn der geliebte Mensch stirbt, die Beziehung in die Brüche geht oder der Job gekündigt wird – steht die Welt erst einmal Kopf. Den Weg aus der Krise zu finden ist schwer – für jeden Betroffenen. Und doch: Während die einen an ihrem Unglück zerbrechen, bewältigen andere ihre Krise gut. Warum ist das so? Was hilft Menschen, trotz großer Belastungen psychisch gesund zu bleiben?

Eine Antwort auf diese Frage gibt das Konzept der Resilienz. Was hinter dem Begriff steckt, erklärt Mag. Natalia Ölsböck, Psychologin und Trainerin: „Mit wenigen Worten kann man sagen, dass Resilienz die innere Widerstandskraft ist.“ Resilienz sei für die menschliche Psyche das, was das Immunsystem für den Körper ist. Zum Teil handle es sich um eine angeborene Fähigkeit. „Ursprünglich hat man angenommen: Der eine hat's, der andere nicht. Dann hat man herausgefunden, dass Resilienz auch gelernt werden kann“, weiß Ölsböck, die in Vorträgen über Resilienz Interessierte darüber informiert, was die Seele stark macht. Die Psychologin betont, dass jeder Mensch über Resilienz verfüge. Nicht als statische Größe, sondern wie in einem Prozess, in dessen Verlauf die seelische Widerstandsfähigkeit mal mehr oder auch weniger werden könne. „Je nachdem wie gut es mir gerade geht und wie viele Ressourcen ich habe.“

Psychisch gesund

Als Startschuss für die Resilienzforschung gilt die großangelegte Kauai-Studie, die zeigt, dass widrige Ausgangsbedingungen im Leben nicht unbedingt zu gescheiterten Existenzen führen müssen: Alle Kinder, die im Jahr 1955 auf der hawaiianischen Insel Kauai geboren wurden, wurden vier Jahrzehnte lang von einem Forscherteam wissenschaftlich begleitet. Armut, Krankheiten und zerrüttete Familienverhältnissen prägten das Umfeld vieler dieser Kinder. Das Erstaunliche: Ein Drittel dieser Kinder wuchs trotzdem zu stabilen Erwachsenen heran.

Mittlerweile sind die Faktoren, die Resilienz in der Kindheit fördern, intensiv untersucht worden. Natalia Ölsböck nennt mehrere Schutzfaktoren, die Kinder zu psychisch robusten Erwachsenen heranwachsen lassen: „Ein stabiler Familienzusammenhalt beziehungsweise zumindest eine emotionale Bezugsperson, das können die Mutter, aber auch der Opa oder eine Kindergartenpädagogin sein. Dazu das Gefühl der Selbstwirksamkeit, also die Erfahrung, dass ich nicht Opfer der Umstände bin, sondern etwas tun kann. Und eine gute Sozialkompetenz, die sich in der Fähigkeit äußert, mit anderen gut zu kommunizieren.“

Nicht verdrängen, sondern verarbeiten

Dass die gut entwickelten Kinder von Kauai unverwundbar seien, weil sie nicht Opfer ihrer problematischen Lebensbedingungen wurden, wurde rasch widerlegt. Denn auch bei resilienten Menschen prallen Schwierigkeiten oder Schicksalsschläge nicht einfach ab. Auch die Starken hadern zuerst einmal mit dem Schicksal, wenn etwa ein bösartiger Tumor das Leben bedroht, der Ehemann sich in eine andere Frau verliebt oder die eigene Firma bankrott geht. Birgit Traxler begleitet Menschen, die in der Krise stecken und den nächsten Schritt nicht sehen können: „Der Punkt ist, dass resiliente Menschen durch die Krise meist schneller, aber vor allem unbeschadeter durchkommen.“ Sie arbeitet unter anderem mit Hypnotherapie, einer Form der Psychotherapie, die mithilfe von Hypnose arbeitet.

Wem es hingegen an psychischer Widerstandskraft mangelt, würde das Schlimme, das ihm widerfahren ist, eher verdrängen, nicht verarbeiten. Das Verdrängte komme dann an anderer Stelle allerdings wieder zum Vorschein: „Wer mit zwanzig ein Trauma erlebt und es nicht verarbeitet, entwickelt später vielleicht eine Depression oder greift zu Suchtmitteln“, sagt Traxler. Sie schildert, wie jemand mit ausgeprägter Resilienz mit dem Tod des Partners umgehen könnte: „Dieser Mensch ist unendlich traurig, aber er

Resilienz ist zum Teil angeboren, kann aber auch erlernt und trainiert werden.



*Warum zerbrechen
so manche Menschen an
einem Unglück, während
andere Krisen
gut meistern?*

verzweifelt nicht. Er findet selbst in der Trauer gute Momente und Möglichkeiten seinen Alltag zu ertragen.“ Ein Hobby, ein Treffen mit Freunden oder der Beruf würden ihm auch in den Phasen großen Kummers Freude schenken können. „So ein Mensch kann lachen und weinen gleichzeitig.“ Das bedeute aber nicht, dass das Leben danach weitergehe wie davor. „Die Lücke bleibt, aber dieser Mensch kann sich selbst wieder glücklich machen, vielleicht sogar etwas Neues in seinem Leben etablieren“, sagt Traxler.

Birgit Traxler sieht ihre Arbeit in der Beratung als Resilienz aufbauende Tätigkeit. „Wenn man

lernt, wie man aus einer Krise gesund und heil wieder herauskommt, schafft man sich Ressourcen für die nächste Krise.“

Auch Natalia Ölsböck betont, wie wichtig die Erfahrungen sind, die man in schweren Zeiten gemacht hat. Und wie man sie nutzen kann: „Man kann sich seine Lebensspanne anschauen, von der Geburt bis zum jetzigen Zeitpunkt, und sich fragen: Was waren Hoch- oder Tiefpunkte? Was hat mir an meinen Tiefpunkten geholfen, wo sind meine Ressourcen?“ Damit ist man dann wieder ein Stück besser gerüstet.

SANDRA LOBNIG ■