NUR MUT!

Wir sind klein, die Probleme mächtig. Und kein Ende in Sicht. Nun heißt es nicht verzagen und sich nicht unterkriegen lassen. Nur wie?

SUSANNE ZITA

WACHSEN. Manchmal reicht ein Baumstumpf, um einen besseren Ausblick zu haben. Resilienz heißt das Zauberwort. Oder: seelische Widerstandskraft.

Wir leben wieder einmal in schwierigen Zeiten. Corona beutelt uns so richtig durch. Jobverlust, Wirtschaftskrise, Einschränkungen, Masken – und kein Ende in Sicht. Dazu diese Ungewissheit. Was kommt noch? Was, wenn es mehr als die vage Angst um die eigene Gesundheit oder die der Angehörigen ist?

Corona hat kein klares Gesicht, man kann ihm nicht so leicht die Stirn bieten. Schlechte Stimmung macht sich breit. Hinzu kommen je nach Job und Lebenslage noch andere, gut begründete Ängste. Die wirtschaftliche Situation spitzt sich bereits in vielen Ländern zu. Wie zuversichtlich bleiben in Zeiten eines immer schneller werdenden Wandels, drohender ökonomischer Auswirkungen, der Klimakrise und eben einer globalen Virus-Pandemie? Ein stürmischer Herbst steht uns bevor – in vielerlei Hinsicht. Doch wie wappnen wir uns am besten dafür?

WENN ES UM VORSORGE GEHT, DENKEN ALLE AN DEN KÖRPER, ABER AUCH DIE PSYCHE BRAUCHT ABWEHRKRÄFTE

Mehr denn je sind wir nun gefordert, positiv zu denken. Gut für uns selbst zu sorgen und auch in schwierigen Situationen Haltung zu bewahren und weiter unsere Ziele zu verfolgen. Alle Menschen müssen irgendwann in ihrem Leben Krisen verkraften: ob ein Todesfall in der Familie, Jobverlust, Scheidungen, Trennungen, berufliche Tiefpunkte oder Krankheit. Nicht immer verläuft das Leben so, wie wir es gerne hätten. Doch wie Menschen mit schwierigen Lebensumständen und Schicksalsschlägen umgehen, unterscheidet sich erheblich. Dieselbe Situation kann die einen völlig aus der Bahn werfen, während andere gelassen bleiben und neuen Mut fassen. Sie bleiben trotz einer Krise aktiv und lassen sich nicht von Rückschlägen lähmen. Ihr Selbstwertgefühl ist weitgehend unabhängig von äußeren Einflüssen.

„Generell kann ein Mensch sehr viel ertragen, mehr als wir glauben. Der Grund hierfür ist eine besondere Eigenschaft: Resilienz. Unter Resilienz versteht man die innere Widerstandskraft. Resiliente Menschen werden mit Druck, Stress und Niederlagen fertig, ohne dabei einen Schaden zu nehmen. Im Gegenteil, an jeder Krise wachsen sie und werden noch stärker", erklärt die Gesundheits- und Klinische Psychologin Dr. Laura Stoiber. „Je öfter man Krisen erlebt, diese meistert, daraus lernt und so über seine Grenzen geht, desto resilienter wird man, da man immer Bewältigungsstrategien zur Verfügung hat und einen nicht mehr so viel aus der Bahn wirft." Schmerz zulassen, aber nicht in Resignation verharren, sondern das (Selbst-)Vertrauen zum Weitermachen finden – das können Menschen mit hoher „Stehaufmännchen-Kompetenz".

Aus der Forschung weiß man: Bestimmte Erbanlagen sind dabei offenbar genauso wichtig wie Erziehung, die eigene Persönlichkeit und das soziale Um-

Foto: Franz Neumayr

WÄHREND DIE EINEN ZERBRECHEN, FASSEN ANDERE NEUEN MUT.

feld. Bemerkenswert ist aber, dass nur ein Teil der Resilienz vererbt ist. Vielmehr ist sie Ergebnis von Strategien, die sich ein Mensch im Laufe des Lebens zur Krisenbewältigung erarbeitet hat.

Resiliente Menschen können sich in Krisen besser und vor allem schneller an Stressoren anpassen. Seelische Stabilität zeigt sich auch, wenn ein Mensch selbst tätig wird und nicht darauf wartet, gerettet zu werden. Sie fühlen sich für ihr Leben verantwortlich und suchen Lösungen für das, was sie quält. Dabei schätzen sie Misserfolge realistisch ein und führen diese nicht ausschließlich auf ihre eigene Persönlichkeit zurück. Neue Gegebenheiten werden als Chancen gesehen und Enttäuschungen als Erfahrung gewertet. Resilient zu sein bedeutet jedoch nicht, dass man niemals niedergeschlagen ist, nie Ängste oder keine Schmerzen hat.

Natürlich haben resiliente Menschen auch Sorgen, der Unterschied ist jedoch: Sie nehmen diese schneller an, verweilen nicht lange in der Lage, sondern gehen optimistisch in die Handlungsorientierung und verarbeiten eine Krise somit schneller. Ganz nach den Worten des Dalai Lama: →

TIPPS FÜR MEHR MUT

Das Geheimnis der Selbstregulation: Mach dein Bett! Wie bezwingt man Herausforderungen? Indem man mit den kleinen Dingen beginnt und diese perfekt macht. Mit dem ersten Schritt. Das beginnt mit dem Aufstehen. Bei den berühmten Navy-Seals heißt dies: „Steh auf und mach dein Bett!" Denn wie will man die großen Probleme bewältigen, wenn man nicht mal die kleinen schafft? Und: „Selbst wenn es am Ende ein furchtbarer Tag war, hat man abends wenigstens ein gemachtes Bett."

Führen Sie Regie bei Ihren Gedanken! Negative Gedanken bremsen unseren Mut aus. Sport und Meditation bauen Stress ab und ermöglichen, Emotionen besser zu kontrollieren. Und liefern Erfolgserlebnisse.

Dankbarkeit stärkt mental Schreiben Sie täglich drei Dinge nieder, für die Sie heute dankbar sind. Wiederholen Sie diese Übung drei Monate lang.

Der Schlüssel zur Kraft Zeit für eine ehrliche Bilanz: Was können Sie alles? Vor allem: Was haben Sie schon alles geschafft?

Energieräuber meiden Gerade in unsicheren Zeiten ziehen negative Menschen Sie noch mehr herunter. Meiden Sie sie!

STEHAUF-MÄNNCHEN-KOMPETENZ: Nur nicht aufgeben, weil immer was geht!

Fotos: Michael Baumgartner/KiTO photography, mauritius images

GEGEN STRESS „GEIMPFT" – RESILIENZ ALS UNSICHTBARE KRAFT IN KRISEN

„Schmerz ist unvermeidlich, Leiden ist freiwillig."

Im besten Fall entwickelt sich Resilienz meist schon in der Kindheit. Positive Vorbilder wie die Eltern oder Großeltern haben einen großen Einfluss und können ihren Kindern beibringen, resilienter zu sein. „Resilienz in der Kindheit wird durch selbstwertstärkende, lösungsorientierte und vertrauensvolle Bezugspersonen entwickelt, die dem Kind im Leben zur Seite stehen und somit den Baustein für eine vertrauensfördernde innere Widerstandsfähigkeit schaffen", betont Dr. Stoiber. Auch herausfordernde Lebenssituationen in jungen Jahren können dazu führen, dass ein Mensch schon früh lernt, mit solchen Krisen umzugehen. So zeigt sich: Gemeisterte Krisen sind sogar wichtig zum Aufbau einer hohen Resilienz.

Für die seelische Widerstandskraft braucht es eine gehörige Portion Optimismus, die Akzeptanz, Situationen anzunehmen, die man nicht mehr ändern kann, Lösungsorientierung und Aktivität statt Passivität. Wer sich in Flexibilität übt, schreitet besser voran im Leben. Was auch bedeutet, seine Sichtweise in schwierigen Situationen anzupassen und zu verändern, wie das 8-jährige Mädchen auf dem Aufmacherbild. Doch der wohl wichtigste Resilienzfaktor ist das soziale Umfeld. Wer ein breites soziales Netzwerk besitzt, zögert seltener, dieses auch um Hilfe zu bitten. Schon allein das Wissen, über ein solches Netzwerk zu verfügen, hat eine unterstützende Wirkung.

Dr. Laura Stoiber, Gesundheits- und Klinische Psychologin.

RESILIENZ KANN MAN LERNEN – IN KLEINEN SCHRITTEN

Die gute Nachricht: Die seelische Widerstandskraft lässt sich trainieren! Indem man bewusst an jedem Thema arbeitet. „Als ersten Schritt empfehle ich die Akzeptanz der Situation. Erst wenn die Situation so akzeptiert wird, wie sie ist, können weitere Schritte gesetzt werden, wie beispielsweise die Suche nach Lösungen und die Übernahme der Verantwortung in der Situation", unterstreicht Dr. Laura Stoiber im Gespräch mit der „Krone". „Generell hilft auch ein positiver Blick auf das Leben enorm. Ich empfehle daher immer, dies schon im Alltag zu üben und beispielsweise jeden Abend an drei Dinge zu denken, die an dem Tag gut verlaufen sind. So ändert sich langfristig der Fokus, und es fällt leichter, auch etwas Positives in schwierigen Situationen zu erkennen." ■