

PSYCHOLOGIE HEUTE

Leben mit einer dicken Haut

07 / 2011 von: Ursula Nuber

Zuversicht bewahren in schwierigen Zeiten.

Wie es scheint, werden wir immer dünnhäutiger: Nach Berechnungen der Krankenkassen nehmen Depressionen, Ängste und Stresserkrankungen rasant zu. Offensichtlich kommen viele Menschen mit den Herausforderungen der Zeit nicht mehr zurecht. Wie sollen sie dann erst eine schwerwiegende Krise bewältigen? Die Frage, wie die menschliche Seele widerstandsfähiger werden kann, ist von immer größerer Bedeutung.

Erdbeben, Tsunami, Super-GAU – seit dem 11. März 2011 ist für die Menschen in Japan die Welt ein anderer, ein unberechenbarer Ort geworden. Einer, an dem alte Gewissheiten nicht mehr gelten und Sicherheit zu einem Fremdwort geworden ist. Die Katastrophe in Japan hat eine ganze Nation traumatisiert. Und wir fragen uns: Wie verkraften die direkt Betroffenen dieses Desaster, können sie die Bedrohung ihrer Existenz seelisch verarbeiten, oder bleiben sie für den Rest ihres Lebens davon gezeichnet?

Eine eindeutige Antwort auf diese Frage gibt es nicht, sagt der Psychologe George A. Bonnano von der Columbia University. Er untersucht seit langem, wie Menschen traumatische Erfahrungen erleben und bewältigen, und hat festgestellt: Es gibt eine große Bandbreite an Reaktionsweisen auf seelische Erschütterungen. Die Opfer können depressiv werden, unter starken Ängsten leiden, zu beruhigenden Drogen greifen, körperlich erkranken oder das sogenannte posttraumatische Stresssyndrom entwickeln. Sie können mit diesen Beschwerden reagieren, zwangsläufig ist das jedoch nicht. Nicht alle Betroffenen werden von schrecklichen Geschehnissen dauerhaft traumatisiert. Wie Bonnano mit einer Vielzahl von Studien belegen kann, sind ernsthafte psychische und physische Schädigungen nach traumatischen Ereignissen nur bei weniger als 30 Prozent der Betroffenen zu beobachten. Gleichgültig ob es sich um Umweltkatastrophen, Scheidungen, lebensbedrohliche Erkrankungen, den Tod naher Angehöriger, Jobverlust oder andere traumatische Ereignisse handelt – die überwiegende Mehrheit der Opfer scheint widerstandsfähig zu sein, sie erkrankt nicht oder nicht dauerhaft an Leib und Seele.

Die Forschung zum Thema „Traumafolgen“ hat in den letzten Jahren unser Bild von den Fähigkeiten der menschlichen Psyche deutlich verändert. Sie scheint – unter bestimmten Bedingungen – weniger verletzlich, weniger angreifbar zu sein, als lange angenommen.

Wie ausgeprägt die seelische Widerstandsfähigkeit ist, hängt dabei von verschiedenen Faktoren ab: dem Alter und Geschlecht der Betroffenen (Kinder und alte Menschen leiden mehr, Frauen mehr als Männer) und der konkreten Situation; vor allem aber entscheiden ganz

bestimmte „Handlungs- und Orientierungsmuster“ (so der Psychotherapeut Bruno Hildenbrand) eines Menschen darüber, ob schlimme Ereignisse zutiefst destabilisierende Wirkungen auf ihn haben.

Wer bei seelischen Turbulenzen zwar ins Wanken gerät, aber trotzdem nicht stürzt, wird von der Wissenschaft als „resilient“ bezeichnet. Resilienz hat im Englischen die Bedeutung von „Widerstandsfähigkeit, Elastizität“ und meint in der Psychologie die Fähigkeit, „Krisen unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen“, wie die Psychotherapeutin Rosmarie Welter-Enderlin es formuliert hat. Das heißt, wer in der Lage ist, sich in Krisenzeiten auf seine Kompetenzen zu besinnen und diese zu nutzen, bekämpft nicht nur übermäßige Verzweiflung, sondern hat sogar die Chance, gestärkt aus der Krise hervorzugehen.

Das Interesse am Phänomen Resilienz ist in den letzten Jahren nicht zuletzt deshalb enorm gestiegen, weil die seelische „Elastizität“ vieler Menschen durch die vielfältigen Herausforderungen unserer Zeit besonders beansprucht zu sein scheint. So berichtet die Deutsche Angestellten-Krankenkasse (DAK) in ihrem Gesundheitsbericht 2011, dass die Fehlzeiten aufgrund von Krankheiten wie Depression, Burnout, Belastungs- oder Anpassungsstörungen innerhalb eines Jahres um 1,35 Prozent zugenommen haben. 2010 waren über 12 Prozent des Krankenstandes auf psychische Leiden zurückzuführen – fast doppelt so viel wie vor 12 Jahren. „Die kranke Seele steht damit an vierter Stelle der Gründe für eine Krankschreibung“, wie die DAK meldet. Auch eine weitere Meldung aus dem Gesundheitsbereich lässt aufhorchen: Nach einer Erhebung der Techniker-Krankenkasse greifen immer mehr Menschen in Deutschland auf Medikamente gegen Depressionen zurück. Die Ärzte verschreiben inzwischen doppelt so viele dieser Stimmungsaufheller wie noch vor zehn Jahren. Statistisch gesehen erhielt im Jahr 2009 jeder Berufstätige für acht Tage Medikamente zur Behandlung von Depressionen. Das bedeutet der Studie zufolge einen Anstieg von 113 Prozent im Vergleich zum Jahr 2000.

Offensichtlich nimmt die „Dünnhäutigkeit“ zu. Viele Menschen kommen schon mit dem ganz normalen Leben nicht mehr zurecht, geschweige denn, dass sie gewappnet wären, existenzielle Bedrohungen angemessen zu verkraften. Die Situation ist ernst. Denn Depressionen, Ängste, Burnout, Stresskrankheiten schwächen das Immunsystem und erhöhen das Risiko für Krankheiten, sie machen vor allem aber auch hilflos und beeinträchtigen die Fähigkeit, mit Krisensituationen angemessen umzugehen. Resilienz ist also wichtiger denn je.

Doch was tun, wenn man nicht „von Haus aus“ zu den Widerstandsfähigen gehört? Wie kann man sich eine „dickere Haut“ zulegen, die einen schützt in schwierigen Zeiten? Zunächst: Resilienz ist nicht genetisch fixiert, so wie unsere Körpergröße oder unsere Augenfarbe es sind. Zwar haben jene Menschen einen erheblichen Vorteil, die durch positive Erfahrungen in der Kindheit und eine entsprechende Erziehung von früh auf Widerstandskraft entwickeln konnten. Der Würzburger Verhaltensforscher Klaus-Peter Lesch vergleicht solche Kinder mit dem Löwenzahn. „Sie schlagen überall Wurzeln, halten durch und überleben.“ Doch auch wer nicht zu den „Löwenzähnen“ gehört, kann Widerstandskraft entwickeln: Resilientes Verhalten lässt sich erlernen.

Was braucht man, um die Seele vor allzu heftigen Angriffen zu schützen? Die Erkenntnisse

der Resilienzforschung zu dieser Frage kann man mit Rückgriff auf die Entwicklungstheorie Jean Piagets so zusammenfassen: Resiliente Menschen sind fähig zur Akkomodation. Das heißt: Sie sind in der Lage, das eigene Verhalten an die Außenwelt anzupassen, flexibel auf neue Situationen zu reagieren und ihre bestehenden Lebenskonzepte entsprechend zu erweitern. Wenn sie traumatische, schwierige Situationen erleben, die nicht in ihre existierenden Vorstellungen passen (die sie nicht, um mit Piaget zu sprechen, „assimilieren“ können), dann sind sie in der Lage, ihren Annahmen, wie die Welt funktioniert, neue hinzuzufügen. Mit anderen Worten: Wer eine Trennung, eine schwere Krankheit, einen Jobverlust, eine tiefe Enttäuschung oder gar Gewalt verarbeiten muss, braucht eine neue Weltsicht, in der diese schlimmen Erfahrungen auf eine Weise Platz finden, die den Sinn des Lebens insgesamt nicht infrage stellt.

Um diese Anpassungsleistung erbringen zu können, braucht es verschiedene Fähigkeiten. Fähigkeiten, die manche Menschen von klein auf entwickeln, die aber auch zu einem späteren Zeitpunkt im Leben erworben werden können.

Mut, in den Abgrund zu blicken

Resiliente Menschen weichen dem Schmerz nicht aus, der mit einem traumatischen Erlebnis verbunden ist. Sie realisieren, dass sie in einer Krise sind und dass sich etwas Fundamentales verändert hat. Die Betroffenen gestehen sich ein, dass sie selbst durch das Geschehen verändert sind, dass ihre Gefühle mächtiger, quälender, schmerzhafter erscheinen als alle Gefühle, die sie bisher erlebten, und dass auch ihr Verhalten nicht zu dem Menschen passt, der sie vor der Krise waren: Sie sind wie gelähmt, unendlich müde, können keinerlei Freude empfinden. Auch Gedanken wie „Wozu soll das alles noch gut sein?“ tauchen auf. Die Betroffenen fühlen sich abgeschnitten von der übrigen Welt. Die Ängste, die diese Situation hervorruft, sind schwer auszuhalten – aber resiliente Menschen verdrängen sie nicht. Sie wissen, dass diese Ängste nützlich sind, um sich langsam vom Abgrund wegbewegen zu können. „Aktive Bewältigungsstrategien setzen voraus, sich mit den eigenen Ängsten zu konfrontieren“, schreiben Adriana Feder und ihre Kollegen im Handbook of Adult Resilience. „Resiliente Menschen nutzen Angst als einen Hinweis auf das Ausmaß der Bedrohung und um geeignete Strategien dagegen zu entwickeln.“ Und die Forscher fügen hinzu, dass Menschen, die sich Herausforderungen nicht stellen, die die Augen verschließen vor dem Geschehenen, es verleugnen oder sich durch exzessive Arbeit, Beruhigungsmittel und anderes ablenken, nach traumatischen Ereignissen unter deutlich höherem Stress stehen.

Die „richtigen“ Ursachen finden

Wenn uns etwas Schlimmes zustößt, fragen wir automatisch „warum“: Warum bin ich krank geworden? Warum hat mich meine Partnerin verlassen? Warum habe ich den Job verloren? Warum hatte ich diesen Unfall? Welche Antworten wir uns auf diese Fragen geben, hängt von unserem Denkstil ab, also von der Art und Weise, wie wir auf die Welt blicken. Wie wir Geschehnisse interpretieren und was wir von uns selbst halten, ist von großer Bedeutung bei der Entwicklung von Resilienz. Wenn etwas Unvorhergesehenes, Erschütterndes passiert, neigen wir meist zu mentalen Abkürzungen. Um die Ursachen herauszufinden, um eine Erklärung für das Geschehen zu finden, bilden wir sehr schnell (oft zu schnell) Annahmen über uns und die Welt. Nichtresiliente Menschen werden häufig von ihren Denkabkürzungen

in die Irre geführt. Sie neigen dazu, sich in der „kognitiven Triade der Depression“ zu verfangen, wie es Aaron Beck, der Begründer der Kognitiven Verhaltenstherapie, genannt hat. Das heißt: Sie personalisieren, sie generalisieren, sie katastrophisieren. Wer diese drei Denkstile anwendet, glaubt automatisch, dass er selbst das Problem verursacht hat, dass es andauern wird und unveränderbar ist und dass auch andere Bereiche seines Lebens davon betroffen sein werden. Er wertet die Krise, in die er geraten ist, als persönliches Versagen, glaubt, dass es an seinen mangelnden Fähigkeiten liegt und dass er auch in Zukunft vom Pech verfolgt sein wird. Wer ein berufliches Projekt in den Sand gesetzt hat, sagt sich dann zum Beispiel: „Das war eine dumme Idee von mir, ich war ein Idiot zu denken, dass ich mich selbständig und etwas aus meinem Leben machen kann. Mir wird nie wieder etwas gelingen.“

Resiliente Menschen pflegen dagegen einen optimistischeren Erklärungsstil. Im Fall des gescheiterten beruflichen Projektes würden sie wahrscheinlich denken: „Die Idee war gut. Es war Pech, dass in der Nähe ein ähnlicher Laden aufgemacht hat. Ich sollte die Idee an anderer Stelle verwirklichen.“ Die amerikanischen Resilienzforscher Karen Reivich und Andrew Shatté haben festgestellt, dass jene Personen besonders resilient sind, die kognitiv flexibel reagieren und nicht in eine der genannten Denkfallen tappen. „Sie ignorieren nicht die Fakten, können ihren Anteil am Geschehen durchaus sehen und beschuldigen auch nicht automatisch andere für Fehler, um ihr Selbstwertgefühl zu schützen. Aber sie denken nicht ständig über Dinge nach, die sich außerhalb ihrer Kontrolle befinden.“

Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit

Das Konzept Selbstwirksamkeit wurde von dem Psychologen Albert Bandura entwickelt. Wer Selbstwirksamkeit besitzt, der glaubt daran, seine Ziele aus eigener Kraft erreichen und Situationen durch eigenes Handeln beeinflussen zu können. Das Ausmaß der Selbstwirksamkeit beeinflusst, wie motiviert und überzeugt man an Aufgaben und Herausforderungen herangeht. Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeit nähern sich einer Herausforderung oder schwierigen Aufgabe mit der Haltung „Das schaffe ich schon“. Sie versinken nicht in Hoffnungs- und Hilflosigkeit, sondern sind überzeugt, dass sie sowohl Dinge in der äußeren Welt beeinflussen (externale Selbstwirksamkeit) als auch ihre innere Welt, ihre Gefühle, kontrollieren können (internale Selbstwirksamkeit).

Für den Medizinsoziologen Leonard Pearlin ist Selbstwirksamkeit, er spricht von „Beherrschbarkeit“, aus zwei Gründen von großer Wichtigkeit: Wer glaubt, sein Leben und die Lebensumstände unter Kontrolle zu haben, geht grundsätzlich zuversichtlicher durch den Tag als jemand, der immer mit dem Schlimmsten rechnet. Und wenn eine Person daran glaubt, dass sie auch mit schwierigen Situationen fertigwerden kann, dann wird sie Herausforderungen tatsächlich unbeschadeter überstehen als jemand, der von sich selbst in dieser Hinsicht weniger erwartet.

Allerdings weist die Psychotherapeutin Pauline Boss darauf hin, dass ein allzu ausgeprägter Glaube an die Beherrschbarkeit unter Umständen kontraproduktiv sein kann. Zum Beispiel dann, wenn man „darauf beharrt, eine unauflösbare Situation innerhalb einer bestimmten Zeit korrigieren zu müssen“. Diese unerfüllbare Erwartung kann lähmen und zerstörerische Wirkungen haben, so Boss. Als ein Beispiel für ein zu stark ausgeprägtes Gefühl der Beherrschbarkeit führt Pauline Boss jene Eltern an, die ihr seit Jahrzehnten im Koma liegendes Kind durch Maschinen künstlich am Leben halten. Aber auch die Erwartung vieler

amerikanischer Bürger, man müsse doch endlich mal über die Terroranschläge des 11. September 2001 hinwegkommen, speist sich aus einem zu großen Glauben an die Beherrschbarkeit, meint die Therapeutin. Über diese schrecklichen Anschläge, bei denen Selbstmordattentäter Flugzeuge in zivile und militärische Gebäude lenkten, könne man nicht hinwegkommen, vielmehr müsse man lernen, mit Verlust und Unsicherheit zu leben.

Der Wunsch, die Situation abzuschließen und hinter sich zu lassen, um das Leiden zu beenden und zu einem normalen Leben zurückkehren zu können, sei zwar verständlich, so Boss. Es sei aber unrealistisch zu erwarten, „dass wir die Situation nach unseren Vorgaben gestalten könnten“. Für Boss ist es ein Zeichen von unrealistischem und ungesundem Optimismus, wenn man davon ausgeht, dass die eigenen Bemühungen (wie eben „Ich will darüber hinwegkommen“) immer zum gewünschten Ergebnis führen müssen.

Das Geschehene umdeuten

Selbst wenn wir glauben, unsere Situation sei hoffnungslos, so sind wir doch fähig, unsere Einstellung zum Geschehenen zu verändern, oder, wie der österreichische Psychiater Viktor Frankl es ausdrückte: Wir können „Leiden in eine menschliche Leistung umgestalten“.

Ein besonders erschütterndes Beispiel zeigt, dass selbst die entsetzlichsten Erlebnisse durch eine Umdeutung erträglicher werden. Pauline Boss hat unter anderem auch als Ausbilderin der internationalen Einsatztruppe des Roten Kreuzes für den Einsatz in Bosnien-Herzegowina gearbeitet und dort erfahren, dass die Soldaten im Kosovo nicht nur viele Kosovoalbanerinnen vergewaltigten, sondern auch Söhnen und Ehemännern befahlen, ihren Müttern und Frauen sexuelle Gewalt anzutun. Die Opfer betrachteten das als Inzest und Vergewaltigung und waren in Schuld- und Schamgefühlen gefangen. Mithilfe von Therapeuten gelang es ihnen jedoch, das Entsetzliche als das zu sehen, was es in Wirklichkeit war: Folter. Die Erkenntnis, dass die Vergewaltiger wie auch die geschändeten Frauen gemeinsam Folteropfer waren, ermöglichte ein Weiterleben und eine Aussöhnung.

Sich den Blick für das Gute bewahren

Nach einem Schicksalsschlag stellt sich Betroffenen automatisch die Frage: „Wie kann ich damit fertigwerden, wie kann ich das überstehen?“ Die Gefahr dabei ist, dass man nur noch die Krise sieht und im erlebten Schrecken gefangen bleibt. Die Frage: „Was ist noch gut in und an meinem Leben, worauf kann ich zählen, was ist mir geblieben?“, stellt sich dann oft nicht. Wenn man eine bestimmte Situation im Leben verallgemeinert, identifiziert man sich mit der Krise und ist nicht mehr in der Lage, das große Ganze zu sehen. All jene Aspekte, die vom Geschehenen unberührt geblieben sind, verliert man dann aus dem Auge. Resilienten Menschen aber gelingt es, trotz aller Belastungen auch noch das Gute zu erkennen und es zur Bewältigung der Krise zu nutzen. Sie sagen: „Ich habe zwar meinen Job verloren, aber ich bin gesund und kann mich auf meine Freunde verlassen.“ Oder: „Mein Partner hat mich verlassen, aber ich habe immer noch mich, meine Fähigkeiten und meine Interessen.“

Vor allem Vertreter der positiven Psychologie sehen in der Fähigkeit von Menschen, selbst unter den widrigsten Umständen positive Gefühle erleben zu können, den Schlüssel zur Resilienz. Die Psychologieprofessorin Barbara Fredrickson von der University of North Carolina in Chapel Hill hat in zahlreichen Studien feststellen können, dass sich das

Resilienzniveau von Menschen erhöht, wenn es ihnen gelingt, auch in schwierigen Zeiten positive Gefühle wie Dankbarkeit, Freude, Hoffnung, Stolz oder Gelassenheit zu empfinden und sich anderen Menschen gegenüber zu öffnen. Resiliente Menschen fühlen sich in schweren Zeiten auch schlecht, so Fredrickson. „Doch weil sie immer Mittel und Wege finden, gute Gefühle zu kultivieren – auch inmitten von Krisen –, dauern ihre schlechten Gefühle nicht so lang.“

Einen Sinn in der Krise finden

„Mit dem Sinn“, sagt Pauline Boss, „verschwindet auch die Resilienz eines Menschen.“ Deshalb ist es von großer Bedeutung, selbst in einer trostlosen und entsetzlichen Situation, wenn nicht sofort, dann doch irgendwann einen Sinn zu sehen und dem Geschehenen eine Bedeutung geben zu können.

Nach Viktor Frankl, der die Schrecken der Konzentrationslager überlebte, gibt es drei „Hauptstraßen zum Sinn“: Erstens, bewusst Natur oder andere Menschen zu erleben, sie in ihrer Einmaligkeit und Einzigartigkeit Tag für Tag wahrzunehmen und jeden Tag, den man leben darf, als Geschenk zu begreifen. Zweitens wird das Leben sinnvoll, wenn es gelingt, sich einer Aufgabe völlig hinzugeben, sich einer Tätigkeit mit Freude und Kreativität zu widmen. Und drittens schließlich können Menschen einen Sinn in Tragödien finden, wenn sie hinnehmen, was nicht zu ändern ist. „Die Auffassung, dass das Leben so sein müsse, wie wir es gewöhnt sind, verringert das Leiden weniger als die Vorstellung, dass das Leben sich verändert und dass man sich anpassen kann“, sagt Pauline Boss.

Anpassung an das, was das Leben bereithält – das Gute wie das Schlimme –, ist die Herausforderung, mit der alle Menschen zu irgendeinem Zeitpunkt ihres Lebens konfrontiert sind. Rückschläge, Tragödien und Enttäuschungen bleiben nicht aus, oder – um es mit dem Soziologen Bruno Hildenbrand zu formulieren: „Seit der Vertreibung des Menschen aus dem Paradies stellt die Krise und nicht die Routine den Normalfall menschlichen Lebens dar.“ Wer resilient handeln und denken kann, ist also im Vorteil. Er blickt nach vorne, kann für sich einen Sinn im Weitermachen entdecken und leidet nicht dauerhaft unter dem Schicksalsschlag.

Doch so positiv resilientes Verhalten auch ist, es ist nicht immer und in jedem Fall richtig und wünschenswert. „Resilienz kann auch zum Problem werden“, warnt Pauline Boss. Zum Beispiel dann, wenn von jenen Menschen Resilienz erwartet wird, die aufgrund der gesellschaftlichen Bedingungen zu den Schwachen gehören. Es wäre zynisch, von Hartz-IV-Empfängern oder von politisch unterdrückten Menschen zu erwarten, dass sie sich an die Gegebenheiten anpassen. In manchen Fällen, so Boss, „ist es besser, wenn ein Mensch kämpft, auf einer radikalen Veränderung beharrt oder eine Krise in Kauf nimmt, anstatt weiterhin einen schlimmen Zustand zu ertragen und Misshandlung und Unrecht auszuhalten“. Manchmal geht es eben nicht um Resilienz und um Anpassung, sondern um Verweigerung und Auflehnung. PH

Literatur:

George A. Bonnano u. a.: Weighing the costs of disaster: Consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities. Psychological Science in the Public Interest, 11/1, 2010

Pauline Boss: Verlust, Trauma, Resilienz. Klett-Cotta, Stuttgart 2008
Karen Reivich, Andrew Shatté: The resilience factor. Broadway Books, New York 2002
Barbara L. Fredrickson: Positivity. Crown Publishers, New York 2009
Leonard Pearlin: Some conceptual perspectives on the origins and prevention of social stress. Zit. n. Pauline Boss, a. a. O.
John W. Reich u. a. (Hg.): Handbook of adult resilience. The Guilford Press, New York, London 2010
Rosmarie Welter-Enderlin, Bruno Hildenbrand (Hg.): Resilienz – gedeihen trotz widriger Umstände. Carl- Auer, Heidelberg 2010
7. Internationaler Kongress über Theorie und Therapie von Persönlichkeitsstörungen: Resilienz & Vulnerabilität: Psychisch gesund bleiben trotz widriger Umstände?! DVD mit Vorträgen von Andreas Warnke, Wilhelm Schmid, Manfred Spitzer, Ulrich Sachsse, Otto F. Kernberg u. a. Schattauer, Stuttgart 2010

Test - Wie resilient sind Sie?

Die Resilienzforschung hat verschiedene Faktoren identifiziert, die Menschen seelische Stärke verleihen. Im folgenden kleinen Selbsttest sind diese besonderen Fähigkeiten und Eigenschaften enthalten. Sie können damit prüfen, wie stark Ihre Resilienz ausgeprägt ist beziehungsweise welche Bereiche noch gestärkt werden könnten. Bitte bewerten Sie die folgenden Aussagen folgendermaßen:

- 1 Punkt: kaum zutreffend
- 2 Punkte: etwas zutreffend
- 3 Punkte: weitgehend zutreffend
- 4 Punkte: zutreffend
- 5 Punkte: sehr zutreffend

- In Krisenzeiten oder chaotischen Situationen bewahre ich die Ruhe und konzentriere mich auf nützliche Gegenmaßnahmen.
[] Punkt(e)
- Meistens bin ich optimistisch. Ich betrachte Schwierigkeiten als vorübergehend, erwarte, dass ich sie meistere, und glaube, dass die Dinge gut ausgehen werden.
[] Punkt(e)
- Ich kann einen hohen Pegel an Ungewissheit und Ambiguität aushalten.
[] Punkt(e)
- Ich stelle mich schnell auf neue Situationen ein. Ich kann mich schnell von Niederlagen erholen. [] Punkt(e)
- Ich bin spielerisch. Ich kann über mich selbst lachen und bin leicht zu amüsieren.
[] Punkt(e)
- Ich bin imstande, mich emotional von Verlusten und Genickschlägen zu erholen.
[] Punkt(e)
- Ich habe Freunde, mit denen ich reden kann. Ich kann meine Gefühle ausdrücken und um Hilfe bitten.

- Punkt(e)
- Ich fühle mich selbstbewusst und weiß, wer ich bin.
 Punkt(e)
- Ich bin neugierig. Ich will wissen, wie die Dinge funktionieren.
 Punkt(e)
- Ich ziehe wertvolle Erkenntnisse aus meinen eigenen Erfahrungen und aus den Erfahrungen der anderen.
 Punkt(e)
- Ich bin gut im Problemlösen. Ich kann analytisch, kreativ, praktisch denken.
 Punkt(e)
- Ich will, dass die Dinge gut funktionieren und werde oft um Rat gefragt.
 Punkt(e)
- Ich bin flexibel. Ich bin optimistisch und pessimistisch, vertrauensvoll und vorsichtig, selbstlos und selbstsüchtig – je nach Situation.
 Punkt(e)
- Ich bin immer ich, aber ich merke, dass ich verschieden mit verschiedenen Menschen und in verschiedenen Situationen umgehen kann.
 Punkt(e)
- Ich bin effektiver, wenn ich frei und selbständig arbeiten kann.
 Punkt(e)
- Ich habe eine gute Menschenkenntnis und vertraue auf meine Intuition.
 Punkt(e)
- Ich kann gut zuhören und mich in andere einfühlen.
 Punkt(e)
- Ich bewerte andere nicht und komme gut mit verschiedenen Menschen aus.
 Punkt(e)
- Ich bin beständig. Ich halte in schwierigen Zeitendurch.
 Punkt(e)
- Ich bin durch schwierige Erfahrungen stärker geworden und habe mich entwickelt.
 Punkt(e)
- Ich konnte schon mal Unglück in Glück umwandeln und konnte Nützliches aus schlechten Erfahrungen ableiten.
 Punkt(e)

Gesamtpunkte eintragen:

Auswertung:

Eine Punktzahl von über 90 bedeutet, dass Sie schwierige Lebensumstände gut meistern und Ihre Resilienz stark ausgeprägt ist.

Eine Punktzahl von 70 bis 89 deutet ebenfalls auf eine ausgeprägte Resilienz hin. Sie sind bereits sehr selbstbewusst und zeigen in den meisten schwierigen Situationen Widerstandskraft.

Eine Punktzahl zwischen 50 und 69 Punkten zeigt, dass Sie die Fähigkeit zur Resilienz besitzen, dass diese aber noch nicht recht zum Tragen kommt. Ein wenig mehr Zuversicht in

die eigenen Fähigkeiten kann hier nicht schaden.

Eine Punktzahl unter 50 zeigt, dass das Leben wahrscheinlich oft schwierig für Sie ist. Es kann sein, dass Sie mit Druck nicht gut umgehen können. Sie können schlechten Erfahrungen nichts Nützliches abgewinnen. Sie fühlen sich verletzt, wenn Menschen Sie kritisieren. Manchmal fühlen Sie sich hilflos und ohne Hoffnung. Wenn dies auf Sie zutrifft, sind Ihre Resilienzfähigkeiten nicht stark ausgeprägt.

Quelle: Al Siebert: The Resilience Advantage. Berrett-Koehler Publishers, San Francisco 2005

Resilienz lernen

Überprüfen Sie Ihren Bewältigungsstil.

Wie reagieren Sie, wenn etwas Unvorhergesehenes geschieht und Sie vor einer Herausforderung stehen? Gehen Sie in Deckung? Schließen Sie die Augen und wollen nicht wahrhaben, was geschehen ist? Oder krepeln Sie die Ärmel hoch und stürzen sich in Aktivitäten? Machen Sie sich bewusst, wie Sie normalerweise auf Krisen reagieren – und prüfen Sie, ob Ihr Verhalten resilient ist oder ob es sinnvoll wäre, anders zu handeln.

Die Resilienzforscherin Alicia Salzer unterscheidet vier Bewältigungstypen: Mäuse, Bullen, Bienen und Wölfe.

Bewältigungsstil „Maus“

Angenommen, jemand versucht Ihnen die Handtasche zu klauen, Sie stürzen, und der Inhalt Ihrer Tasche purzelt auf die Straße. Wenn Sie die Strategie „Maus“ verfolgen, werden Sie wortlos ihre Habseligkeiten auflesen und verletzt und irritiert nach Hause gehen. „Mäuse“ fühlen sich als Opfer, erschöpft, überwältigt, hilflos, machtlos. Sie neigen dazu, sich im negativen Denken zu verfangen und aufgrund ihrer Ohnmachtsgefühle inaktiv zu bleiben.

Wie „Mäuse“ resilienter werden können: Mäuse sollten lernen, die negativen Gedanken zu stoppen, aus dem eigenen Kopf auszusteigen. Wenn sie beginnen, sich zu ärgern, ist das ein gutes Zeichen. Damit sie nicht zu viel Zeit im eigenen Kopf verbringen, ist es gut, wenn sie aktiv werden. Mäuse brauchen einen Ortswechsel, sie sollten rausgehen, die Gesellschaft anderer suchen. Alles ist gut, was ihre negativen Gedanken und das Grübeln unterbricht.

Auch die Psychologen Martin Bohus und Martina Wolf raten zu Gegenstrategien, wenn Gefahr besteht, in Niedergeschlagenheit und Passivität zu versinken. Sie empfehlen: entgegengesetztes Handeln und entgegengesetztes Denken. Entgegengesetztes Handeln meint: Nicht sich ins Bett verkriechen, sondern „raus aus den Federn, raus aus dem Haus“. Walken, Fahrrad fahren, sich mit einer Freundin im Café treffen ...

Entgegengesetztes Denken meint: Statt „Alles ist schrecklich, nichts hat einen Sinn“ zu denken, ist es wichtig, sich eine Situation ins Gedächtnis zu rufen, in der man sich gut gefühlt hat, oder eine zukünftige Situation, auf die man sich freut.

Bewältigungsstil „Bulle“

Nichts bringt Bullen mehr in Rage als Ungerechtigkeiten. In ihrer Welt gibt es nur Falsch oder Richtig, Schwarz oder Weiß. Sie glauben zu wissen, wie die Dinge laufen sollten. Tun sie es nicht, dann verlieren sie schnell ihren Glauben an einzelne Menschen oder die Menschheit insgesamt. Auf Angriffe, Niederlagen, Schicksalsschläge reagieren sie ärgerlich und wütend. Sie sind schnell gekränkt und leicht reizbar. Und sie haben Rachefantasien, suchen nach Anlässen, um ihre Wut abzulassen.

Wie „Bullen“ resilienter werden können: „Bullen“ haben irgendwann ihre Sicherheit verloren. Es ist schwer für sie, anderen zu vertrauen – und nicht verletzt und wütend zu reagieren, wenn sie sich unfair behandelt fühlen. Etwas in der Vergangenheit hat ihnen das Gefühl der Machtlosigkeit vermittelt. Aber auch wenn es sie für den Moment befriedigt, ihrem Ärger freien Lauf zu lassen, sie verletzen damit andere, die ihnen dann keine Unterstützung mehr geben können und wollen. Ihre Aufgabe ist, den Zynismus, die Schuldzuweisungen, den Ärger und die Enttäuschung zu überwinden und Wege zu finden, andere Gefühle zu erleben, vor allem die für sie schwierigen: Trauer und Verletzlichkeit. „Bullen“ müssen die Erfahrung machen, dass sie trotz dieser Gefühle nicht den Boden unter den Füßen verlieren, dass sie deshalb nicht handlungsunfähig werden: Selbst wenn es ein Ereignis gab oder eine Zeit, in der sie sich machtlos gefühlt und beschlossen haben, dass ihnen das nicht mehr passiert: Heute sind sie nicht mehr machtlos.

Bewältigungsstil „Biene“

Auf Schwierigkeiten reagieren Bienen mit einem Wirbel von Aktivitäten. Sie sind beschäftigt – zu beschäftigt, um genau sehen und spüren zu können, was passiert ist. Bienen können und wollen nicht delegieren, Hilfsangebote nehmen sie selten an. Denn sie glauben, dass andere die Komplexität einer Situation nicht verstehen können. In Wirklichkeit aber wollen sie nicht zur Ruhe kommen, weil sie Angst haben, dann von ihren Gefühlen überwältigt zu werden. Ständiges Aktivsein ist ein Puffer gegen Trauer und Hoffnungslosigkeit.

Wie „Bienen“ resilienter werden können: Es liegt auf der Hand: Bienen sollten zur Ruhe kommen. Aber Entspannungsübungen helfen in ihrem Fall nichts, das füttert nur die Panik. Besser ist es für Bienen, wenn es ihnen gelingt, ihre Energie in andere Bahnen zu lenken: körperliche Aktivität ist dafür hervorragend geeignet. Und Bienen müssen die Erfahrung machen, dass Gefühle wie Angst und Kontrollverlust zum Leben dazugehören.

Bienen können lernen, ihre Angst vor allzu starken Gefühlen zu verlieren. Wie, das beschreiben Martin Bohus und Martina Wolf so:

- „Treten Sie innerlich einen Schritt zurück.
- Benennen Sie die Emotion.
- Wie stark ist die Emotion (0–100)?
- Beobachten Sie Ihre Körperreaktion.
- Beobachten Sie Ihre Gedanken.
- Beobachten Sie Ihren Handlungswunsch.
- Lassen Sie sich Zeit, Sie haben eine Emotion,

- Sie sind nicht die Emotion.
- Atmen Sie mit der Emotion.
- Beginnen Sie wieder bei Schritt eins.
- Sie werden merken, wie die Welle abnimmt.“

Bewältigungsstil „Wolf“

Auch wenn es turbulent zugeht, bleibt der Wolf ruhig, cool, kontrolliert. Er verliert selten seine Fassung und bricht niemals in Tränen aus. Der Wolf hat sich durch die Dinge, die ihm passierten, ein dickes Fell zugelegt. Das Leben geht weiter, das ist seine Devise. Und seine zweite: Ich kann mich ohnehin nur auf mich verlassen. Wie die Biene ist auch der Wolf oft ein Workaholic. Wenn Emotionen auftauchen, stürzt er sich in Aktivität und flieht. Er ist einsam, aber er funktioniert immer.

Wie „Wölfe“ resilienter werden können: Der Wolf hat das Vertrauen zu anderen verloren. Er fürchtet Abhängigkeit und will deshalb nach Möglichkeit gar nichts fühlen – weder gute noch schlechte Gefühle. Die größte Herausforderung besteht für ihn darin, wieder daran zu glauben, dass man sich mit anderen Menschen sicher fühlen kann und dass es in Ordnung ist, Gefühle zu haben und sie zu zeigen.

Für „Wölfe“, aber auch für alle anderen Formen der eher kontraproduktiven Bewältigung kann eine Resilienzfähigkeit von großem Nutzen sein. Martin Bohus und Martina Wolf nennen sie „radikale Akzeptanz“. Damit beschreiben sie eine Haltung, die „weise Menschen gegenüber unabänderlichen Dingen einnehmen. Radikale Akzeptanz heißt, die Situation und unsere Reaktion darauf so anzunehmen, wie sie sind, ohne dass wir sie verändern können.“ Radikale Akzeptanz beinhaltet auch, die Schmerzen und das Leid anzunehmen, die unweigerlich mit schwierigen Lebenssituationen verbunden sind.

Literatur:

Alicia Salzer: Back to life. Getting past your past with resilience, strength, and optimismus. Harper Collins, New York 2011
Martin Bohus, Martina Wolf: Interaktives Skills Training für Borderline-Patienten. Schattauer, Stuttgart 2009