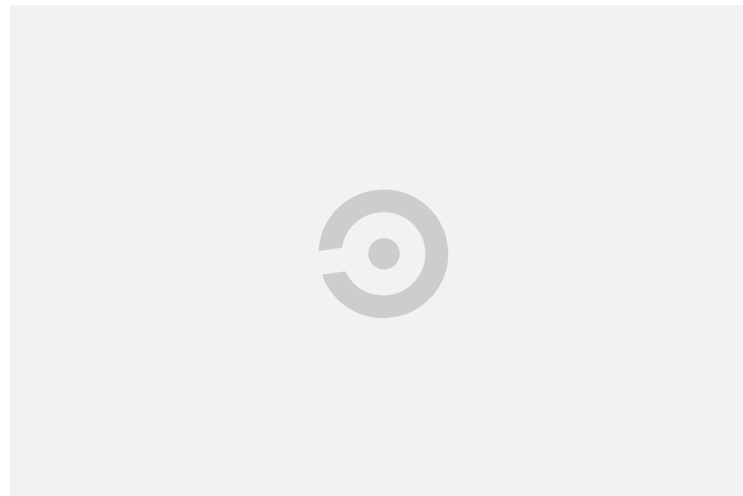


LEBEN

Resilienz: Zehn Tipps für seelisches Krafttraining

von *Dr. Kai Kaufmann* – 24. Januar 2018

Resilienz kann mal lernen und trainieren: So stärken Sie Ihre psychische Widerstandskraft gegen Stress, Burnout, Krisen und Rückschläge.



Erkenne dich selbst: Zum Resilienztraining gehört die Methode "Stop-Look-Go".

Foto: Shutterstock / AS photo studio

Das erfahren Sie gleich:

/ Wie kann ich mit Resilienztraining meine seelische Widerstandskraft stärken?

/ Welche Bedeutung haben Gene versus Umwelt für unsere Resilienz?

/ Was sind die wichtigsten Resilienzfaktoren?

Fast jeder erlebt ein schweres Trauma

Irgendwann trifft es fast jeden. Und das ist amtlich: Mehr als 90 Prozent aller Menschen werden einmal im **Leben** ein traumatisches Erlebnis machen, schätzen Psychologen. Eine Trennung vom Partner, der Verlust des Jobs, eine lebensbedrohliche Erkrankung, der Tod eines engen Angehörigen und andere Schicksalsschläge – das Leben hält unzählige Prüfungen für uns bereit. Oft finden wir Wege, um mit diesen Herausforderungen umzugehen, vielleicht sogar an ihnen zu wachsen. Manchmal zwingen sie uns aber auch dauerhaft so sehr in die Knie, wie wir es nie für möglich gehalten hätten.

Lesen Sie auch



**AIO-
EMPFEHLUNG**

**Unter Strom!
Mobilität
wird
elektrisch**

Resilienzfaktoren: Was macht uns stark?

Weshalb gelingt es manchen Menschen besser als anderen, mit schwierigen Situationen umzugehen? Was macht sie zu Stehaufmännchen und -frauen? Dies untersucht die Resilienzforschung weltweit seit den 1950er-Jahren. Resilienz ist die Fähigkeit, selbst schwerste Krisen zu meistern und wieder aufstehen zu können, wenn man zu Boden gegangen ist. Manche dieser Studien umfassen bis zu 40.000 Menschen, in einigen werden Probanden über vier oder sogar sieben Jahrzehnte untersucht. Im Zentrum stehen dabei meist zwei Fragen: Welche Persönlichkeitseigenschaften, innere Haltungen, Denkweisen und Strategien stärken unsere seelische Widerstandskraft? Und welchen Anteil haben daran unsere Gene gegenüber äußeren Einflüssen? Es geht

also darum, die entscheidenden Resilienzfaktoren zu bestimmen.

Die meisten unserer Eigenschaften sind mindestens zu 50 Prozent beeinflussbar.

Resilienztraining in zehn Schritten

Eines vorweg: Resilienz kann man erlernen und trainieren. Denn „die meisten unserer Persönlichkeitsmerkmale sind nur zwischen 30 und 50 Prozent genetisch beeinflusst“, fasst es Resilienzforscher Prof. Steven M. Southwick von der renommierten Yale School of Medicine, Connecticut, USA, zusammen. Mit anderen Worten: Die meisten unserer Eigenschaften sind mindestens zu 50 Prozent beeinflussbar – auch jene, die unsere Resilienz bestimmen.

Mit diesem Resilienztraining können Sie selber dazu beitragen, sich ein gutes Rüstzeug für schwere Zeiten anzulegen.

1. Flexibel bleiben

Besonders wichtig für die persönliche Resilienz ist aus Sicht der American Psychological Association (APA): flexibel bleiben. Hierbei geht es um ein Wechselspiel aus Anpassung und Ausgeglichenheit: Es gilt einerseits, aktiv auf Herausforderungen zu reagieren und andererseits, die innere Balance zu behalten. Flexibilität spielt auch deshalb eine besondere Rolle, weil der Grad einer Belastung davon abhängt, wie viele verschiedene Lebensbereiche eine Anpassung erfordern.

2. Innere Balance herstellen

Wie schafft man innere Balance, aus der man insbesondere in schweren Zeiten Kraft ziehen kann? Wesentlich sind hierfür Zeiten der aufmerksamen, inneren Ruhe. **Achtsamkeitstechniken** und Meditation sind Beispiele für entsprechende Techniken. Wie stressreduzierend und kräftigend sie wirken können, ist wissenschaftlich vielfach belegt. Achtsamkeit kann von einer Technik zu einer generellen Haltung werden.



Auszeit vom Stress: Innere Ruhe ist einer der Resilienzfaktoren. Foto: Unsplash/lilschk

3. Sich selbst kennen

Wer seine Eigenschaften, Wünsche und Fähigkeiten kennt, der hat bessere Chancen, sich nicht dauerhaft zu überfordern. Auch soziale Konflikte lassen sich besser reduzieren, wenn man die eigenen Motive, Ängste und damit die persönlichen „Knöpfe“ kennt. Die Technik „Stop-Look-Go“ kann hierbei hilfreich sein: Nicht gleich automatisch auf alles reagieren, sondern einen Moment lang innehalten, die eigenen Gedanken ohne Wertung beobachten und erst dann bewusst reagieren.

4. Eigene Charakterstärken nutzen

„Build what’s strong“ statt „Fix what’s wrong“! Psychologen empfehlen, eher Stärken zu stärken als

sich übermäßig auf die eigenen Schwächen zu konzentrieren. Klingt banal, macht aber nachweislich glücklicher. „Wer die einen oder anderen Stärken trainiert hatte, berichtete von gesteigertem Wohlbefinden“, so Prof. Dr. Willibald Ruch vom Psychologischen Institut Zürich. Wie das funktioniert? Zum Beispiel, indem Sie einige Wochen lang Ihre Stärken auf für Sie neue Art nutzen. Wer hilfsbereit ist, der bietet zum Beispiel seinen Kollegen, Nachbarn oder Wildfremden einfach öfter mal Hilfe an.

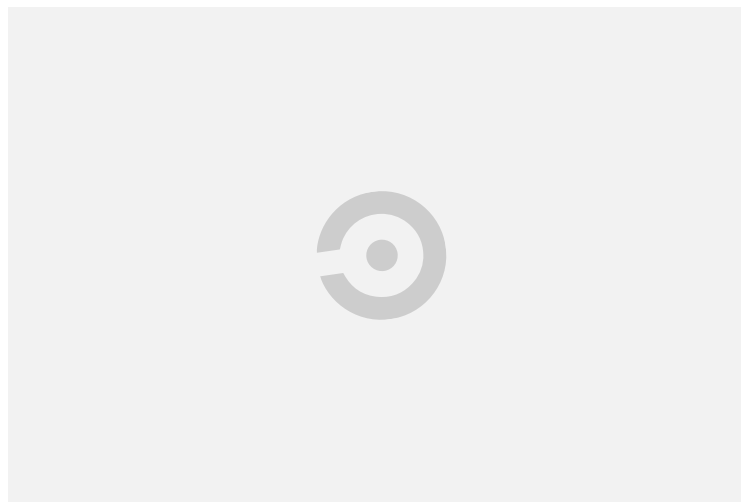
5. Optimistisch in die Zukunft blicken

In den meisten zentralen Untersuchungen zu Resilienz wird Optimismus als einer der wichtigsten Resilienzfaktoren genannt. Natürlich ist ein realistischer, kein blauäugiger Optimismus gemeint.

Genauer: Die Überzeugung, dass ich selbst zum Gelingen beitragen kann. Weshalb diese Form des positiven Denkens so wichtig ist?

Weil negatives Denken – wie in der archaischen Stressreaktion – zu einer Blickverengung führt. Bei akuter Gefahr ist dies durchaus

sinnvoll. Anders im normalen, täglichen Leben: Wissenschaftler konnten in Experimenten zeigen, so Prof. Stephen M. Southwick, dass positive Emotionen zu einer Blicköffnung führen. Sie machen unser Denken flexibler und kreativer; unsere Fähigkeit, Lösungen zu entwickeln erhöht sich, und wir interessieren uns mehr für unser soziales Netzwerk. Die Psychologin Prof. Barbara L. Fredrickson von der University of North Carolina, USA, hat hieraus das „Broaden & Build“-Model entwickelt.



Lichtblick: Positive Emotionen führen bei Problemen oft zu besseren Lösungen. Foto: Unsplash/jdiegoph

6. Netzwerke entwickeln und nutzen

Wie eben angesprochen, gehört zu „Broaden & Build“ auch das Entwickeln von guten sozialen Netzwer-

ken. Resiliente Menschen verfügen nicht nur über diese tragfähigen sozialen Kontakte aus Freunden, Familie, Kollegen und anderen – sie nutzen dieses soziale Netz, wenn nötig! Oft sind wir uns weder unserer Kontakte nicht so bewusst oder/und wir nutzen Sie nicht früh genug.

7. Verantwortung übernehmen und einfordern

Nur wer Verantwortung für sich selbst übernimmt, kann sein Leben aktiv gestalten und große Herausforderungen meistern beziehungsweise schwere Krisen überstehen. Hierzu zählt auch Verantwortung für die eigene seelische und körperliche Gesundheit. Beispielsweise gehört sportliche Aktivität zu beidem. Man sollte übrigens auch erkennen, wann andere Menschen zum Beispiel in einer gemeinsamen Aktivität Verantwortung tragen; manchmal muss man diese einfordern, um Schaden von sich oder einem gemeinsamen Vorhaben abzuwenden.

8. Sinn finden

Banal formuliert: Zu viel Ego tut

nicht gut. Uns selbst nicht und der Welt schon gar nicht. Daher ist es wenig überraschend, dass die Forschung den Glauben an etwas „Größeres“ als uns selbst zu den wichtigsten Resilienzfaktoren zählt. Das kann Religion oder Spiritualität sein, muss es aber nicht. Naturverbundenheit oder zum Beispiel soziales Engagement wirken ebenso resilienzstärkend.

9. Humorvoll sein

Kein Scherz: Humor kann sehr hilfreich in schweren Krisen sein. Er kann Abstand schaffen, relativieren, Spannung und Stress reduzieren. Der Psychoanalytiker Dr. Maurice Vanderpol erkannte, dass manche Holocaust-Überlebende ein inneres Schutzschild trugen, dass es ihnen leichter machte, mit ihrem Trauma zu leben: Dazu gehörte schwarzer Humor. Heute wissen Psychologen, dass diese Form des Humors manchen Menschen mit lebensbedrohlichen Erkrankungen das Leben etwas erleichtern kann.

10. Empathische Bindungen entwickeln

Und was ist der wichtigste Faktor für ein psychisch und körperlich gesundes, glückliches Leben trotz aller Schicksalsschläge und Krisen? Das untersucht eine Harvard-Studie seit über 70 Jahren an ursprünglich 268 Personen. Der wichtigste Faktor für ein "gelungenes Leben" seien empathische Bindungen, wie Studienleiter Prof. George Vaillant im "Zeit"-Interview erklärt. "Und dabei geht es nicht unbedingt um die Bindung zum Lebenspartner, sondern eher um die grundsätzliche Beziehung zu anderen Menschen, also im Sinne einer altruistischen und empathischen Verbindung", so der Psychiater.

Leben

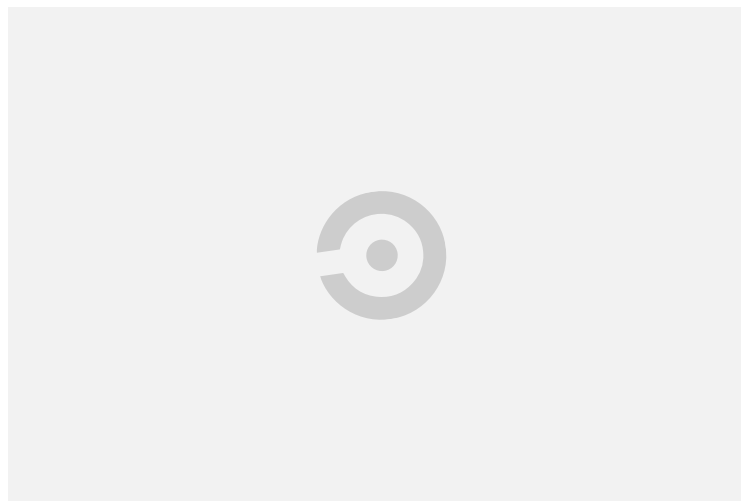
**Updates abonnieren und
Dossier "E-Mobility" gratis
erhalten.**

E-Mail Adresse eint- **>>**

*Wer sich selber
gut wahrnimmt
und Mitgefühl für
sich entwickelt,*

*dem fällt dies
auch im Umgang
mit anderen Men-
schen leichter.*

Doch wie lernt oder übt man Empathie? Zum Beispiel mit Achtsamkeitstraining. Denn: Wer sich selber gut wahrnimmt und Mitgefühl für sich entwickelt, dem fällt dies auch im Umgang mit anderen Menschen leichter.



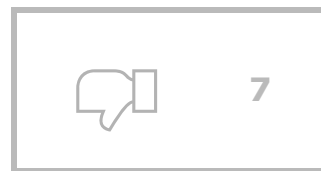
Aktion Mensch: Wer gute Verbindungen zu anderen Menschen angeht, ist weniger anfällig für Krisen. Foto: Unsplash/theexplorerdad

Eines noch zum Schluss: Resilienz ist nichts Statisches! Sie verändert sich ständig, unterschiedliche Resilienzfaktoren sind in verschiedenen Situationen und Lebensphasen unterschiedlich ausgeprägt. In den Jahren der Lebensmitte ist unsere seelische Wi-

derstandskraft meist am stärksten entwickelt.

GLÜCK

Bewerten Sie den Artikel



Wie ist Ihre Meinung? Diskutieren Sie auf unserer **Facebook-Seite**.

Artikel teilen



Auch interessant



FAHRPRAXIS

Verkehr: Wie krank Lärm macht – und welche Lösungen es gibt

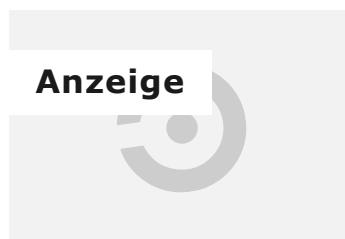
von *Dr. Kai Kaufmann* – 31. März 2019



FORSCHUNG

**Leben ohne
Limit: Weshalb
manche
Menschen
Risiken lieben**

von *Dr. Kai Kaufmann* –
17. Februar 2019



ELEKTROMOBILITÄT

**Konfigurieren
Sie jetzt Ihren
persönlichen
elektrischen
SUV**

von *audi.de*

Autoren


Impressum

Datenschutz

Kontakt

About

Audi.de

Nach oben 

aio folgen



Diese Website verwendet Cookies, um die Nutzerfreundlichkeit zu verbessern. Durch die weitere Nutzung der Website stimmen Sie dem zu. Um mehr über die von uns verwendeten Cookies zu erfahren und wie man sie deaktiviert, können Sie unsere [Cookie-Richtlinie](#) aufrufen. 