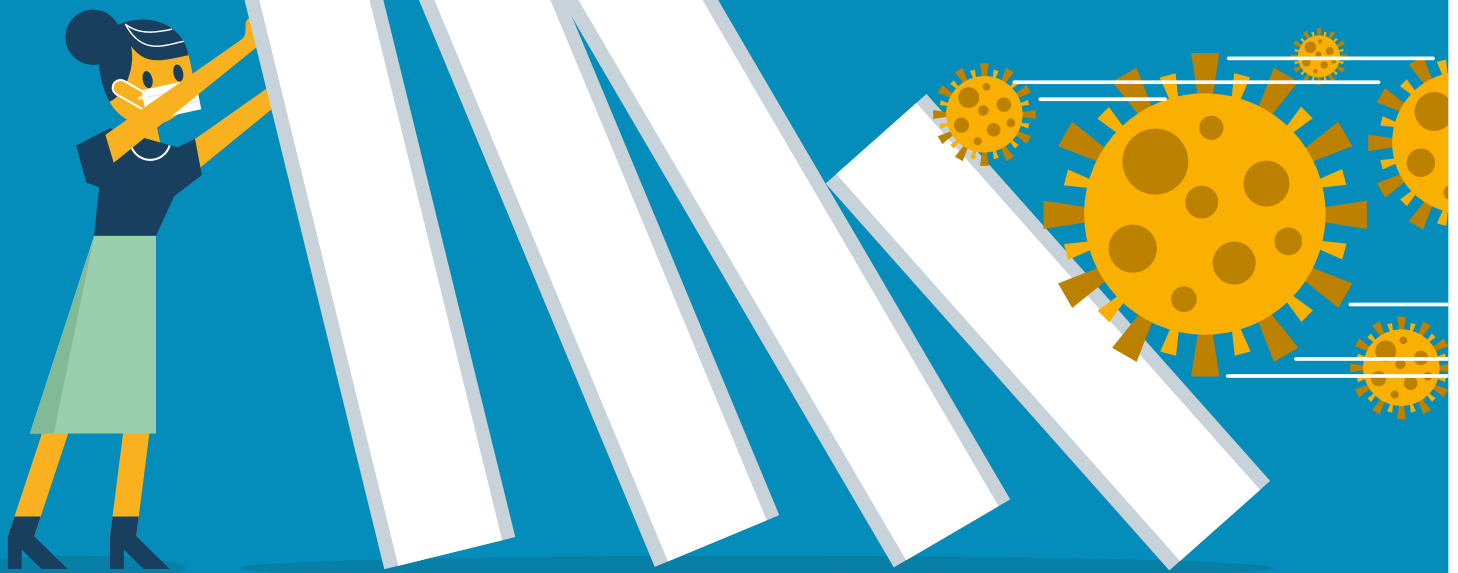


Resilienz

Wie man
das Beste
aus der *Krise*
macht



In der Coronakrise zeigt sich, dass manche Menschen besser mit Herausforderungen und Bedrohungen umgehen können als andere. Denn sie begegnen schwierigen Ereignissen im Leben mit einer gewissen Flexibilität und Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt. BIO hat mit der Psychologin Dr. Isabella Helmreich darüber gesprochen, wovon es abhängt, wie widerstandsfähig wir sind und wie wir diese Fähigkeit stärken können.

Durch den Corona-Shutdown brachen dem Gastronomen und Caterer Johannes Lucas aus Sundern von jetzt auf gleich sämtliche Einnahmen weg. Aber anstatt sich unterkriegen zu lassen, hat er sich hingesezt und überlegt, was er Neues tun könnte. Johannes Lucas sammelte Sponsorengelder und ließ einen Freizeit-Liebling früherer Tage auferstehen: das gute alte Autokino. Dafür hat er einen Parkplatz und eine Riesenleinwand gemietet und Filmlicenzen gekauft. Schon die erste Aufführung war ausverkauft. 130 Autoinsassen spendeten dem „König der Löwen“ begeistert Applaus – mit der Lichthupe.

Den Kopf in den Sand stecken kam auch für den Gastwirt Frank Hünny aus Menden nicht infrage. Eigenhändig baute er einen alten Eiswagen zum rollenden Biermobil um. Jetzt verkauft der findige Geschäftsmann frisch Gezapftes, Frikadellen und Schnitzel auf Rädern. Und damit hat er so viel Erfolg, dass er sogar die Wiedereröffnung seiner Kneipe verschoben hat. Aber auch über die Ehrlichkeit seiner Mitmenschen freut sich Frank Hünny. Aus hygienischen Gründen darf er seine Bierkrüge nämlich nicht wieder einsammeln. Obwohl er kein Pfand nimmt, hat er von 1.000 Krügen gerade einmal 60 vorläufig abschreiben müssen.

Die beiden Gastronomen sind Beispiele für resiliente Menschen. Menschen, die sich angesichts schwerer Krankheiten, drückender Niederlagen, Sinn- und Lebenskrisen aus Talsohlen herausarbeiten, dem Leben wieder mutig und positiv begegnen und sich neue Perspektiven erarbeiten. Oft werden resiliente Menschen im Volksmund als Lebenskünstler oder Stehaufmännchen bezeichnet. Sie schwanken, sie geraten aus dem Gleichgewicht – aber sie fallen nicht.



DR. ISABELLA HELMREICH

Dr. phil. Isabella Helmreich ist Psychologische Psychotherapeutin und Wissenschaftliche Leiterin des Bereichs Resilienz & Gesellschaft am Leibniz-Institut für Resilienzforschung in Mainz, wo sie über psychische Widerstandskräfte forscht.



BIO: Seit dem Corona-Lockdown leben und arbeiten viele Menschen im Dauerkrisenmodus. Dem einen geht es an die Substanz, der andere nutzt

die Zeit, um sich neu aufzustellen. Welche „Krisentypen“ unterscheidet die Forschung?

Isabella Helmreich: Amerikanische Forscher haben herausgefunden, dass es Menschen gibt, die schon in kleinen Krisen sehr belastet sind und deshalb leichter und früher chronische Symptome entwickeln, zum Beispiel vermehrte Ängste, erhöhten Herzschlag, Antriebslosigkeit oder Anzeichen von Depression. Wieder andere scheinen zu Beginn einer problematischen Phase noch eher entspannt, entwickeln dann aber immer mehr psychische Auffälligkeiten. Eine andere Gruppe zeigt zu Beginn einer Krise viele Symptome, erholt sich allerdings recht schnell davon. Bemerkenswert finde ich, dass zwischen 35 und 65 Prozent der Menschen während einer persönlichen Krise – und die allgemeine Coronakrise mündet ja bei manchen

auch in eine persönliche Krise – überhaupt keine psychischen Beeinträchtigungen entwickeln: Sie sind resilient. Das ist umso erstaunlicher, wenn man bedenkt, dass wir in einer ausgesprochen schnelllebigen Welt existieren, in der sich in immer kürzeren Zyklen Wesentliches verändert. In einer solchen Gesellschaft ist es nicht einfach, immer wieder neue, der Situation angepasste Bewältigungsmechanismen zu entwickeln. Trotzdem kommen erstaunlich viele Menschen gut damit zurecht.

„Anstatt gegen das Unveränderliche zu kämpfen, steckt der resiliente Mensch die Energie lieber in kreative Aufgaben“

Derzeit laufen an Ihrem Institut zwei große mehrsprachige Onlinebefragungen, in denen Sie die psychologischen Reaktionen der Teilnehmenden auf die Coronapandemie näher untersuchen. Was zeigen die Befragungen? Erste Zwischenergebnisse von rund 5.000 Teilnehmern aus Europa haben ergeben, dass die psychische Gesundheit der Befragten stark davon abhängt, wie sie mit Bedrohungen generell umgehen und wie sie vor allem auch die Bedrohung

durch Corona bewerten. Wer eher einen Blick für das Positive in dieser Situation hat und akzeptiert, was man nicht ändern kann, scheint besser mit der Krise klarzukommen.

Sie erforschen seit vielen Jahren, wie es Menschen gelingt, resilient zu sein oder es zu werden. Was sind die Merkmale eines psychisch widerstandsfähigen Menschen?

Die Forschung kennt viele unterschiedliche Faktoren, die Menschen in Krisensituationen Stabilität und Sicherheit verleihen. Einige werden direkt mit Resilienz assoziiert, andere eher weniger. Zu den wichtigsten Faktoren gehören gute und tragfähige soziale Beziehungen, effektive Problemlösungskompetenzen und kognitive Flexibilität. Also die Fähigkeit, aus einer kritischen Situation herauszutreten und ein Problem aus neuen Perspektiven zu betrachten.

Ganz wichtig ist auch das sogenannte Coping. Damit werden im Englischen Bewältigungsstrategien bezeichnet. Dabei unterscheidet man zwischen problemorientierten und emotionalen Bewältigungsstrategien. In der ersten Form des Coping analysiert der Mensch seine Situation und sucht nach praktischen Lösungsansätzen. Emotionales Coping bedeutet, in einer nicht zu ändernden Situation die eigenen negativen Gefühle – zum Beispiel Wut oder Ärger – anzuschauen und sie dann positiv zu verändern. Wut in Mitgefühl oder Ärger in Verständnis. Resiliente Menschen können das in der Regel sehr gut.

Welche Eigenschaften lassen sich bei widerstandsfähigen Menschen noch finden?

Resiliente Menschen haben oft eine hohe Selbstwirksamkeit, also die Fähigkeit, Krisen und Problemstellungen als positive Herausforderungen zu betrachten, die man erfolgreich bewältigen, aus der man Gutes lernen und gestärkt hervorgehen kann. Weniger widerstandsfähige Menschen bewerten schwierige Situationen pessimistischer und finden weniger Gründe, an die eigenen Fähigkeiten, Kompetenzen und Bewältigungsstrategien zu glauben.

Eine gute Rolle kann in Krisenzeiten tatsächlich auch die Spiritualität spielen, also der Glaube daran, dass eine höhere Macht es generell

Um sich alternative Einnahmequellen zu erschließen, wurden nicht nur Gastronomen erfinderisch.



gut mit mir meint und mich durch Talsohlen hindurch leitet. Dieser Glaube kann allerdings auch negative Konsequenzen haben. Nämlich dann, wenn etwas so Einschneidendes passiert, dass ich den Glauben verliere. Generell ist zu beobachten, dass resiliente Menschen – religiös orientiert oder nicht – gut darin sind, Sinn und Bedeutung in ihrem Leben und im Geschehen um sie herum finden.

Haben resiliente Menschen auch ein besseres Selbstwertgefühl?

Das ist häufig so. Wenn ich um mein unveränderlich wertvolles Wesen weiß, dann verzeihe ich mir Fehler leichter. Resiliente Menschen stellen durchaus ihre Handlungen, aber nicht ihr So-Sein infrage. Sie haken Irrtümer und Fehlleistungen deshalb deutlich schneller ab als weniger widerstandsfähige Menschen und widmen sich frühzeitiger als andere wieder konstruktiven Handlungsmustern und positiven Gedanken.

Wie viel Einfluss hat die Kindheit auf unsere spätere Fähigkeit, resiliente Persönlichkeitsmerkmale zu entwickeln?

Tatsächlich scheint es zu reichen, wenn wir selbst in einem generell eher negativ geprägten Kindheitserleben eine einzige enge emotionale Bindung zu einer Person, einer Mentorin oder einem Vorbild haben, einem Menschen, der bedingungslos an uns glaubt. Das legt jedenfalls eine Studie nahe, die eine amerikanische



Spiritualität und Glaube können in Zeiten der Unsicherheit für Stabilität sorgen.

Forscherin auf Kauai in den 1950er-Jahren machte. Von einer Gruppe Kinder, die in schwierigen Verhältnissen – zum Beispiel in armen, von Krankheit geprägten oder wenig sozial eingestellten Familien – aufwuchsen, entwickelte sich immerhin ein Drittel der Kinder zu gesunden, resilienten Erwachsenen. Und dieses eine Drittel kannte wenigstens eine Person, denen sie sich emotional sehr verbunden fühlte. Viele nachfolgende Studien haben die Ergebnisse dieser frühen Studie immer wieder bestätigt und gezeigt, dass soziale Unterstützung ein extrem wichtiger Resilienzfaktor ist.



Besuchen Sie **BIO**
im Internet

WWW.BIOMAGAZIN.DE

**JETZT
NEU!**

**Gewinnspiele,
Inspiration und
Rezepte rund um alle
BIO-Themen, Aktuelles
zu Corona und die
BIO-Gartenkolumne
zum Reinhören.**



Während der Kontaktsperre musste man sich andere Wege suchen, um mit den Lieben in Verbindung zu bleiben.



Und was können wir als Erwachsene für mehr psychische Widerstandskraft tun?

Zu Beginn einer positiven Entwicklung hin zu größerer Widerstandskraft sollten wir den „Blumenstrauß“ unseres Lebens erst einmal ganz genau ansehen. Was kann ich gut? Welche Ressourcen besitze ich? Auf welche Fähigkeiten kann ich bauen? In welchen Bereichen sollte ich dazulernen? Was fehlt mir und wo kann ich bekommen, was mir fehlt? Wer kann mir helfen, meine Ziele zu erreichen? Manchmal hilft es schon, wenn man seinen Blick auf das eigene Umfeld verändert, Kleinigkeiten achtsam wahrnimmt, Dankbarkeit zelebriert. Mittlerweile gibt es sehr gute Selbsthilfe-Arbeitsbücher und gruppenbasierte Resilienztrainings. Bei tiefen Traumatisierungen und seelischen Krisen sollte man natürlich Hilfe professioneller Art in Anspruch nehmen.

Manche Zeitgenossen sehen sich gern als Opfer äußerer Umstände. Während einer Pandemie darf man sich wahrscheinlich sogar zurecht so fühlen. Aber ist es geraten, sich allzu lange als Opfer wahrzunehmen?

Kurzfristig kann die Einnahme der Opferrolle – wie jetzt in der Coronakrise – durchaus an-

gebracht, weil entlastend sein. Unabhängig davon, welche Probleme damit für mich einhergehen – Existenzsorgen, fehlende Kontakte, familiäre Probleme – sollte dieses Empfinden aber zeitnah positiveren Überlegungen weichen. Zum Beispiel: Wie kann ich in der Krise alternative Einnahmequellen erschließen? Wie kann ich in Kontakt mit Freunden bleiben, wenn ich sie gerade nicht sehen darf? Sind Video-Botschaften der Enkel eine Möglichkeit, meinen alten Eltern trotz Kontaktsperre Freude zu bereiten?

Anders als solch positiven Überlegungen ziehen negative Gedanken, die über einen längeren Zeitraum immer wieder gedacht werden, zu viel positive Energie ab und verhindern, dass wir für gute Erlebnisse auch und gerade in Krisenzeiten frei werden. Resiliente Menschen akzeptieren Situationen wie die derzeitige, ohne sich zu lange daran abzuarbeiten. Denn ein Kampf gegen das Unveränderliche, wie derzeit die Corona-Auflagen, fordert viel Energie, die der resiliente Mensch lieber in kreative, zielführende und schöpferische Aufgaben steckt.

Veränderungen sind Teil des Lebensprinzips. Das zu akzeptieren, fällt widerstandstarken Menschen offenbar leichter als krisen-

anfälligen Menschen. Ist jetzt die Zeit, die eigene Komfortzone zu verlassen und sich selbst und unsere Gesellschaft neu zu denken? Davon bin ich überzeugt. Innehalten und Nachdenken – dafür ist jetzt ein guter Zeitpunkt: Will ich leben, wie ich derzeit lebe? Will ich weiter tun, was ich bisher getan habe? Kann ich lernen, was ich immer schon lernen wollte? Oder ökologisch

betrachtet: Wie kann man dafür sorgen, dass auch nach Corona Delfine in Venedigs Lagunen schwimmen und Menschen in Peking saubere Luft atmen können? Ist ein Leben mit weniger Ich und mehr Wir auch in Nach-Corona-Zeiten möglich? Und wie buchstabieren wir Solidarität, wenn unser Leben wieder im normalen Modus abläuft? Ja, es gibt viel neu zu bedenken!



Text und Interview:
ANNETTE LÜBBERS

Besuchen Sie unseren Corona-Themenschwerpunkt auf www.biomagazin.de!

Dort finden Sie unter anderem folgende Beiträge:

WENN DIE KRISE VORBEI IST

Der prominente Zukunftsforscher **MATTHIAS HORX** lädt die Leserinnen und Leser ein, sich eine Situation im Herbst 2020 vorzustellen. „Wir sitzen in einem Straßencafe in einer Großstadt. Es ist warm, und auf der Straße bewegen sich wieder Menschen. Bewegen sie sich anders? Ist alles so wie früher? Schmeckt der Wein, der Cocktail, der Kaffee wieder wie früher? Wie damals vor Corona? Oder sogar besser?“ – Dass wir uns wundern werden, ist für Horx ausgemacht. Es lohnt sich, diese Mut machende **Post-Corona-Prognose** zu lesen.



DIE ZUKUNFT NACH CORONA. WIE EINE KRISE DIE GESELLSCHAFT, UNSER DENKEN UND UNSER HANDELN VERÄNDERT
Matthias Horx, Econ 2020, 144 Seiten, 15 Euro

WIE UNS DIE CORONAKRISE IN EINE KULTUR DES GENUG FÜHREN KANN

Der Coronavirus hat unser Leben stark verändert. Neben der Angst vor gesundheitlichen Risiken und der Ungewissheit, wie unsere Zukunft wohl aussehen wird, bringt er einen weiteren Aspekt mit sich: Verzicht. Kein Cappuccinotrinken in der Innenstadt, kein Shopping im schwedischen Möbelhaus, kein neues Sommerkleidchen in der Boutique nebenan anprobieren. Buddhist und BIO-Autor **MANFRED FOLKERS** sieht in der Coronakrise eine Chance für eine genügsamere Zukunft und für eine Antwort auf die Frage „**Was brauche ich wirklich, um ein erfülltes Leben zu führen?**“.



» **ALL YOU NEED IS LESS. EINE KULTUR DES GENUG AUS ÖKONOMISCHER UND BUDDHISTISCHER SICHT** «
Manfred Folkers und Niko Paech, oekom 2020, 256 Seiten, 20 Euro

„NICHT MEHR ZURÜCK INS HAMSTERRAD“

„In der Zwangspause vom Leistungsstress erkennen viele Menschen die Vorteile einer entschleunigten Gesellschaft“, sagt auch Deutschlands bekanntester Wachstumskritiker **PROF. DR. NIKO PAECH** in einem



Interview. Er spricht darüber, inwieweit **die Coronakrise eine Gelegenheit ist, das Wirtschaftswachstum und die damit einhergehende Umweltzerstörung dauerhaft zu bremsen**. „In Deutschland ist ein Leben ohne Mango zumutbar“, ist er überzeugt.