"Scheitern hat viele Formen"

Autor(en): **Lang, Josef**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **89 (2011)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-723400

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

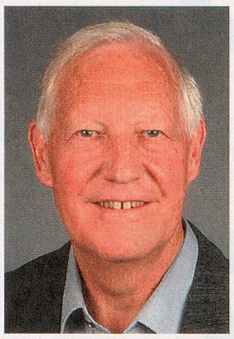
«Scheitern hat viele Formen»

Was ist Resilienz? Die angeborene und erlernte Haltung und Fähigkeit, um lebensbedrohliche Ereignisse oder problembehaftete Situationen relativ unversehrt und gestärkt durchzustehen. Oder auch: Wege zu finden, die das Wohlbefinden und die physisch-psychische Gesundheit stärken.

Können Sie Beispiele nennen? Als berühmtestes Beispiel aus der Bibel denke man an Hiob, der satanische Schicksalsschläge überwand. Heute kann man den chinesischen Schriftsteller und Menschenrechtler Liu Xiaobo nennen, der für seinen jahrelangen gewaltfreien Kampf für die Menschenrechte in China eine 11-jährige Haft durchsteht, letztes Jahr in Abwesenheit den Friedensnobelpreis erhielt und heimlich weiterhin Texte über den friedlichen demokratischen Wandel verfasst.

Hat Resilienz auch mit positivem Denken zu tun? Positives Denken ist ein Teil resilienten Verhaltens, sofern es nicht als unrealistische Augenwischerei verstanden wird. Resilienz geht aber viel weiter, es geht darum zu erkennen, was passiert und was aus eigener Kraft machbar ist. Gefühle wie Ärger oder Ängste zuzulassen, ist wichtig.

Gilt passives Aushalten einer belastenden Situation auch als resilient? Nein, bei reiner Anpassung kann man nicht von resilientem Verhalten sprechen. Wenn ein Partner der Familie zuliebe 30 Jahre in einer schlechten Ehe ausharrt und sich dabei aufgibt, dann fehlen Komponenten wie Konfliktbereitschaft, Lernfähigkeit, Selbststeuerung oder Selbstwertgefühl, die zur Resilienz gehören.



Josef Lang
Psychotherapeut FSP in Wettingen AG, ist spezialisiert auf die Paar- und Familientherapie.

Was geschieht, wenn jemand diese positive Widerstandskraft nicht aufbringt? Führt das zu Depressionen und Suizid? Wenn die Kräfte nicht vorhanden sind, um in einer Krise zu bestehen, scheitert man. Das geht so weit, dass eine normale Bewältigung der Erwerbsarbeit, des Alltags oder ein Sozialleben nicht mehr möglich sind. Diese resignative Seite ist auch ein Element der Depression. Dort äussert sich der Gefühlszustand aber massgeblich anders. Scheitern hat viele Gesichter.

Warum gibt es Menschen, die sich trotz widrigster Umstände nicht unterkriegen lassen? Diese Frage lässt sich mit Erkenntnissen aus der psychologischen Forschung nur teilweise beantworten. Auch die Genforschung sucht Antworten; zurzeit wird über genetische Veranlagung diskutiert, die unterschiedliche Empfindlichkeiten verursachen könnte. Tatsache ist: Nicht jedes traumatische Erlebnis traumatisiert jeden in gleicher Weise. Rund drei Viertel der Menschen können Erlebtes erstaunlich schnell verarbeiten. In diesem Sinne tragen sie die Veranlagung zum Resilient-Sein in sich. Aber es braucht immer ein auslösendes Ereignis, um dies festzustellen.

Was passiert, wenn Krisen sich häufen? Dann entsteht eine Kettenreaktion. Diese kann entweder im positiven Fall die eigenen Schutzfaktoren stärken, also die Widerstandskraft erhöhen, oder im negativen Fall die Verletzlichkeit steigern, bis zum drohenden Absturz.

Heisst das, dass man mal resilient sein kann und mal nicht? Genau. In verschiedenen Lebensphasen haben unterschiedliche Probleme Priorität, negative Erlebnisse werden unterschiedlich bewertet. Bei Senioren können die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit und der Rückgang der körperlichen Fähigkeiten das persönliche Krisenempfinden verstärken.

Lässt sich resilientes Verhalten lernen? Ja und nein. Die Anlage ist, wie gesagt, im Menschen drin. Ob ein Ereignis wie die Pensionierung als mehr oder weniger belastend gesehen wird, ist eine Frage der eigenen Grundhaltung. An dieser kann man aber durchaus arbeiten: die eigenen Gefühle, Stärken und Schwächen bewusst wahrnehmen, den Selbstwert pflegen, aber auch für ein gutes soziales Umfeld und befriedigende Aktivitäten sorgen. Und nicht zuletzt rechtzeitig Hilfe suchen, wenn man sie braucht.

Nimmt Resilienz mit dem Alter zu? Nicht eigentlich, da wir von einer schlummernden Begabung sprechen. Aber die Summe der gemachten Erfahrungen kann zu vermehrt resilientem Verhalten führen.

Inserat

Badewannen-Lifte

Endlich wieder **Freude beim Baden!**

- Mietkauf zinslos möglich
- Auch mit Akkubetrieb
- Schnelle und saubere Installation
- Alle Funktionsteile aus Edelstahl

Prospekte anfordern:
0800-80 80 18
Anruf gebührenfrei!

iDuMo Postfach · CH-8952 Schlieren · www.idumo.ch

So einfach kann es sein, in die Wanne hinein und wieder heraus zu kommen