

So lässt sich psychische Widerstandsfähigkeit trainieren

Autorin Christina Berndt erläutert das Geheimnis der Resilienz und gibt Tipps

BIBERACH (sz) - Über die Kraft der Resilienz, der psychischen Widerstandskraft, hat die Autorin und Wissenschaftsjournalistin Christina Berndt in der Sinn-Welt in Biberach referiert. Im voll besetzten Saal erläuterte sie das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft, die stark macht gegen Stress und Belastungen. Die Veranstaltung war Teil der Reihe „Mitten aus dem Leben“ der Kontaktstelle Trauer, der Katholischen Erwachsenenbildung, der Selbsthilfegruppe Lichtblick und der Selbsthilfegruppe KonTiki.

Warum durchstehen manche Menschen Schicksalsschläge und Krisen, während andere daran zerbrechen? Warum können die einen jahrelang 60 Stunden pro Woche und mehr mit Leidenschaft und Spaß im Job arbeiten, während andere ausbrennen? Das liege an der unterschiedlich ausgeprägten Fähigkeit zur Resilienz, berichtete Christina Berndt. Psychische Widerstandskraft lasse einen Menschen Krisen als Chancen begreifen. Sie sei geprägt von einer positiven Lebenseinstellung, die Gelassenheit und Selbstsicherheit bewirkt.

Die Autorin ist Wissenschaftsjournalistin und führte wissenschaftliche Studien und Einzelfälle an. Demnach scheinen nicht nur die Persönlichkeit, Humor, Glaube und eine positive Lebenseinstellung Einfluss auf die Resilienz zu haben, sondern in einem komplexen Wechselspiel auch Gene und Umwelt. Forscher fanden heraus, dass die Grundlagen für Widerstandskraft in frühester Kindheit gelegt werden. So sind Menschen, die als Babys die Erfahrung machten, dass sie für ein Lächeln mit positiver Zuwendung belohnt wurden, später selbstbewusster und verfügen über eine größere Gelassenheit – sie haben ja schon früh die Erfahrung gemacht, nicht hilflos zu sein, sondern ihr Leben selbst steuern zu können.

Aber psychische Widerstandskraft lasse sich auch im Erwachsenenalter trainieren, so Berndt. Erstaunlich daran: Wenig resiliente Menschen seien besonders wandlungsfähig. Es gibt also Hoffnung für Ausgebrannte. Andererseits kann auch derjenige, der sehr widerstandsfähig ist, diese Kraft verlieren. Das ist laut Berndt bei vielen Burn-out-Gefährdeten der Fall. Umso wichtiger



Peter Werner (v. l.), Björn Held, Sonja Schelke (v. r.), Arno Mayr und Sonja Schädler freuten sich über den großen Andrang beim Vortrag von Christina Berndt (3. v. l.).

FOTO: HARRY TREMP

sei es, gute Rahmenbedingungen zu schaffen, erläuterte sie: Dazu zähle ein soziales Umfeld, genügend eigener Handlungsspielraum, aber auch die Fähigkeit, Situationen zu akzeptieren und anzunehmen.

Die American Psychological Association hat laut Berndt einen Zehn-Punkte-Plan entwickelt, mit dem sich die Widerstandsfähigkeit trainieren lässt. Demnach sei neben dem sozialen Umfeld, das nicht nur die Familie umfasst, sondern auch Freunde sein können, vor allem eine Perspektive

wichtig, die Krisen nicht als unlösbare Probleme wahrnimmt. Berndt führte das Beispiel einer Familie an, die nach dem tragischen Tod ihres Kinds sich bewusst von allem Negativen abschottete, sich nur auf das Positive konzentrierte und es so schaffte, neuen Mut zu finden.

Die Akzeptanz, dass Veränderungen zum Leben gehören, lenke den Blick vom Unabänderlichen auf das, was änderbar sei, so Berndt. Irgendwann ließen sich realistische Ziele entdecken, die sich mit entschlosse-

nem Handeln erreichen lassen. Das Sorge für neue, positive Erfahrungen, und die stärkten das angeschlagene Selbstbewusstsein. Wer eine Krise gemeistert habe, fühlt sich in der Regel stark. Das trage dazu bei, eine Langzeitperspektive zu entwickeln: Man sollte stets das Beste erwarten, statt sich Sorgen über Dinge zu machen, vor denen man Angst hat.

Berndt gab Tipps zum Abschalten, darunter ein Achtsamkeitstraining, das hilft, sich nur auf den Moment zu konzentrieren, was auch schwierige Situationen erträglicher macht.

Nach dem Vortrag gab es Gelegenheit, mit der Autorin ins Gespräch zu kommen, bevor sie noch das eine oder andere Buch signierte.

Weitere Veranstaltungen in der Reihe sind: eine Lesung und Musik mit Arne Kopfermann am Samstag, 21. März, 20 Uhr, im katholischen Gemeindehaus Riedlingen und am Mittwoch, 24. Juni, um 19.30 Uhr eine Podiumsdiskussion zum Thema „Und was jetzt, lieber Gott?“ im Katholischen Gemeindehaus St. Martin in Biberach.