



# Aufstehen statt

Es gibt Menschen, die sich durch nichts aus der Bahn werfen lassen und selbst nach schwersten Schicksalsschlägen wie Stehaufmännchen wieder auf die Beine kommen. Sie alle verfügen über sogenannte Resilienz. Diese innere Stärke wird zwar in der Kindheit entwickelt, sie lässt sich aber auch später noch trainieren.

Von Martina Novak  
mit Illustrationen von Nadja Hoffmann

**P**eter F.\* lässt sich nicht unterkriegen. Er gehört zu denen, die nichts so schnell umwirft und die für alles eine Lösung parat haben. Das war immer so. Bereits als Kind fiel der Älteste von drei Brüdern durch seine Besonnenheit und seine Fähigkeit auf, Problemen entgegenzutreten und ihnen Positives abzugewinnen. Wie viel Widerstandskraft der heute 70-Jährige wirklich besitzt, wurde aber erst im fortgeschrittenen Alter klar, als ihn das Schicksal mehrmals auf die Probe stellte.

Mit 63 Jahren ging der selbstständige Messestandbauer wegen diffuser Verdauungsbeschwerden zum Arzt. Dessen niederschmetternde Diagnose: Darmkrebs mit einer fünfjährigen Überlebenschance von fünfzig Prozent. Noch im Schock begann Peter F. alle verfügbaren Informationen über die Krankheit zusammenzusuchen. Innert Kürze wusste er alles über Operation, Chemotherapie, komplementärmedizinische Heilmethoden. Er liess sich in eine renommierte Klinik einweisen und stellte sich bewusst und mit grösstem Überlebenswillen der Behandlung. Ein halbes Jahr später war er nicht nur krebsfrei, er hatte auch viel nachgedacht und entschieden, weniger zu arbeiten, um mit seiner Frau Evi mehr Zeit zu verbringen.

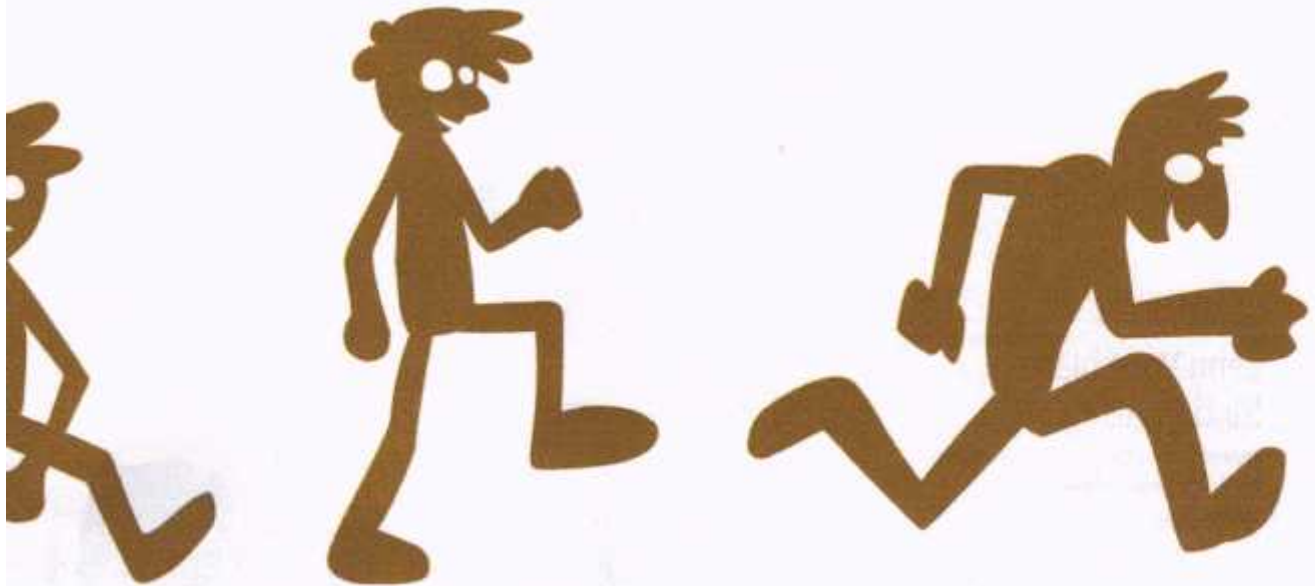
Drei Jahre sollten Peter F. nach seiner Genesung bleiben, um die Zweisamkeit mit seiner Ehefrau zu geniessen. Dann folgte der nächste Tiefschlag. Das Ehepaar war mit dem Auto in Südspanien unterwegs, als die Frau von Peter F. plötzlich über heftige Kopfschmerzen klagte. Bevor ein Arzt ausfindig gemacht werden konnte, war sie bewusstlos, eine Stunde später war sie tot. Nach der plötzlichen Hirnblutung seiner Frau war Peter F. am Boden zerstört und dachte nur noch daran, dass es auch ihn hätte treffen können. Er mochte nicht mehr essen, wusch sich nicht, reagierte nicht

auf Anrufe. Zwei Monate lang. Dann erwachte seine Widerstandskraft. Er brachte die Kleider seiner Frau zur Caritas, stellte in der Wohnung die Möbel um, engagierte eine Putzfrau und meldete sich für einen Kochkurs an.

«Evi fehlt mir sehr, und mein Leben wird nie mehr sein, wie es vorher war», erzählt der braun gebrannte Witwer, dem man die schweren Schicksalsschläge nicht ansieht. «Aber ich habe immer versucht, nach vorn zu blicken. Irgendwie muss das alles einen Sinn haben.»

Ist es ein Wink «von oben», angeborener Überlebenswille oder gesellschaftlicher Druck, dass manche Menschen von selbst aus der Krise herausfinden, während andere an fast nichtigen Problemen zugrunde gehen? «Wird jemand mit einem lebensbedrohlichen oder sehr belastenden Ereignis konfrontiert, dann zeigt sich, wie er damit umgehen kann», sagt Josef Lang, Psychotherapeut in Wettingen AG. «Gelingt es dem oder der Betroffenen, unbeschadet oder sogar gestärkt aus der Krise herauszukommen, dann sprechen Psychologen von resilientem Verhalten. Peter F. bewies solches, indem er vor der Krankheit nicht die Augen verschloss und durch sie Massnahmen für sein weiteres Leben traf.»

Resilienz ist ein schwer fassbarer Begriff – seit er um 1950 erstmals auftauchte, wurde er unterschiedlich definiert.



# aufgeben

Wörtlich stammt das Fachwort vom lateinischen «resilire» ab, das die physische Funktion des elastischen Zurückschnellens beschreibt. Im psychologischen Zusammenhang wird das Wort gemeinhin verwendet, um Menschen zu charakterisieren, die in einer besonders schwierigen Situation aussergewöhnlich viel Widerstandskraft beweisen.

Ob Umweltkatastrophen, Unfälle, Krankheiten, die direkt ans «Lebendige» gehen, oder Todesfälle nahestehender Menschen, Beziehungskrisen, Arbeits-

losigkeit und finanzielle Misere einen Menschen treffen, schwere Prüfsteine für die Seelengesundheit stellen sie allemal dar. Patentrezepte für die Bewältigung persönlicher Dramen gibt es keine. Genauso wenig wie eine Einteilung in «sehr schlimm» und «nicht so schlimm». Denn auch «natürliche» Lebenssituationen wie die Einschulung, die Geburt eines Kindes oder der Übergang ins Rentenalter gestalten sich für viele Menschen zu schwierigen Momenten, an denen sie an ihre Grenzen stossen oder gar scheitern können.

Das musste auch Roman P.\* erfahren. Der Oberstufenlehrer ging ganz im Beruf auf. Trotzdem fand er angesichts der baldigen Pensionierung, dass über vierzig Jahre Unterrichten genügten. Ausserdem hatte er viele Pläne, die er verwirklichen wollte, und freute sich auf die viele freie Zeit. Doch nachdem er den Schulhausschlüssel deponiert hatte und von Kollegen und Schülern feierlich verabschiedet worden war, fiel Roman P. unerwartet in ein Loch. Es machte ihm zu schaffen, anscheinend nicht gebraucht zu werden.

Ein Freund überredete ihn, gemeinsam einer Seniorentennisgruppe beizutreten. Dort konnte er nicht nur den früheren Lieblingssport zum Leben erwecken, beim Bier nach dem Match erfuhr der 65-Jährige auch, dass andere Männer ebenfalls Mühe hatten, «nur» pensioniert

zu sein. Das stärkte sein angeschlagenes Selbstvertrauen und trieb ihn dazu an, sich in verschiedenen Vereinen zu engagieren. Der Berufstätigkeit trauert Roman P. mittlerweile kein bisschen mehr nach. Stattdessen geht er voll in seiner neuesten ehrenamtlichen Aufgabe auf, einem Mentoringprojekt zur Begleitung Jugendlicher beim Berufseinstieg.

## Der Anfang ist entscheidend

Für die Entwicklung von Resilienz entscheidend scheint das engste soziale Umfeld in den ersten Lebensjahren zu sein. Denn in dieser Phase ist es überaus wichtig, den Kindern die soziale Unterstützung und Bestätigung zu bieten, die diese für die Entwicklung ihres Selbstvertrauens nötig haben. «Die wichtigsten Faktoren für Resilienz sind eine enge, stabile und sichere positiv-emotionale Beziehung zu mindestens einem Elternteil oder einer anderen verlässlichen erwachsenen Bezugsperson sowie ein emotional warmes, offenes Erziehungsverhalten der Betreuungspersonen mit klaren Strukturen», schreibt der Zürcher Professor Jürg Frick in einer Fachpublikation der Pädagogischen Hochschule.

Die Fähigkeit, mit belastenden Lebensumständen erfolgreich umzugehen, kann aber von Mensch zu Mensch und

## Unterstützung und Tipps aus Büchern

- Rosmarie Welter-Enderlin: «Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände», mit zahlreichen Beispielen aus der langjährigen Arbeit mit Paaren und Familien. Carl-Auer Verlag.
- Monika Gruhl: «Die Strategie der Stehauf-Menschen», über Grundhaltungen und Übungsfelder im Alltag. Kreuz Verlag.
- Josef Lang: «Paarkiste», Spiel mit 70 Antwortkarten, das beim Überwinden von Beziehungshürden behilflich sein soll. h&t Verlag.

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 14

## Zehn Vorschläge für den Alltag

So lässt sich im fortgeschrittenen Alter die eigene Resilienz stärken:

- Sich annehmen können, das Selbstbewusstsein stärken
- Mit den eigenen Gefühlen sensibel umgehen und eigene Grenzen wahrnehmen
- Ängste und andere Stimmungen nahestehenden Menschen kommunizieren
- Sich selbst steuern, sich nicht fremdbestimmen lassen
- Auf Warnsignale des Körpers hören und falls nötig für Entspannung sorgen
- Gelassenheit üben und sich von Problemen nicht überwältigen lassen
- Bei unüberwindbaren Problemen Hilfe von Fachpersonen beanspruchen
- Das Beziehungsnetz pflegen, Kontakte zu Gleichgesinnten knüpfen
- Hobbys und Aktivitäten betreiben, die einem früher wichtig waren
- Sinnvolle Aufgaben suchen wie beispielsweise als Lesehilfe für Betagte, Ersatzgrosseltern usw.

auch von Fall zu Fall variieren. «Resilienz ist kein offensichtlicher Charakterzug, den man hat oder nicht hat», sagt Josef Lang. «Resilientes Verhalten beweisen die meisten Menschen erst angesichts eines belastenden Aussenereignisses. Niemand garantiert aber, dass eine Person mehrere Krisensituationen gleich gut bewältigen kann.»

Als erwiesen gilt hingegen, dass resilientes Verhalten nicht bestimmten sozialen Schichten vorbehalten ist. US-Psychologin Emmy E. Werner hat in einer ab 1955 auf der Hawaii-Insel Kauai durchgeführten Langzeitforschung an Kindern aus ärmeren Verhältnissen beobachtet, dass ein ungünstiger Start ins Lebens

keineswegs späteres Scheitern bedeuten muss: Von den etwa 700 Kindern und Jugendlichen entwickelte sich immerhin ein Drittel äusserst positiv, wurde erfolgreich im Beruf und lebte in stabilen Beziehungen. Werners Beobachtungen gelten noch immer. Sie beweisen einerseits, dass die Fähigkeit zu resilientem Verhalten in vielen Menschen schlummert und möglicherweise genetisch weitergegeben wird.

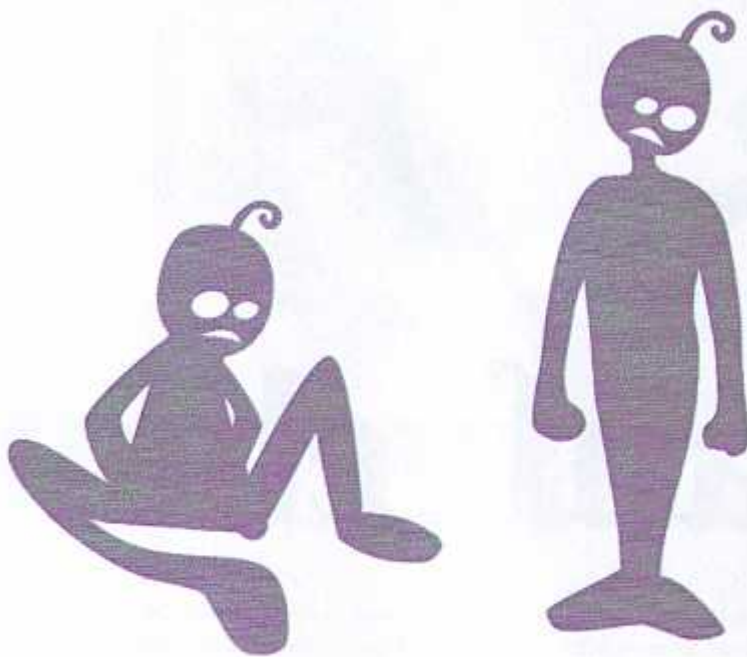
Es ist aber nicht nur die Veranlagung, ob jemand zum «Stehaufmenschen» taugt, mit der sich dem Schicksal die Stirn bieten lässt. Die eigene positive Grundhaltung ist ebenfalls entscheidend. Das Vertrauen in die Fähigkeit, sein Leben in den Griff zu bekommen, lässt sich teilweise erlernen und trainieren.

Das kann gerade in der zweiten Lebenshälfte besonders wichtig sein. Denn im fortgeschrittenen Alter häufen sich die Ereignisse, in denen es gilt, Prüfungen zu bewältigen und daraus zu lernen. So wird man vermehrt mit Tatsachen wie Krankheiten und Todesfällen konfrontiert, und auch die psychische Verletzlichkeit der Betroffenen kann zunehmen (siehe Interview mit dem Psychotherapeuten Josef Lang auf Seite 16).

Um die eigene emotionale Stärke zu nutzen oder auszubauen, braucht es die

Bereitschaft, dazuzulernen, neue Erfahrungen zu machen, alte Muster zu überwinden, und – ganz wichtig – Strategien, die helfen, das eigene Selbstvertrauen zu stärken. Nicht von ungefähr schreibt die Paar- und Organisationsberaterin Rosmarie Welter-Enderlin im Buch «Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände»: «Der Kern der Resilienz ist das unerschütterliche Vertrauen in die Fähigkeit, sein eigenes Leben in den Griff zu bekommen.» Dieses Vertrauen basiert laut der Expertin auf folgenden Säulen: Optimismus, Bewältigungsorientierung, Verlassen der Opferrolle, Akzeptanz, Verantwortung, aktive Zukunftsplanung, Netzwerke und Freundschaften.

Wer seine Resilienz also bewusst stärken will, muss selber aktiv werden (siehe Box). Dabei braucht es oft auch Unterstützung oder Hilfe von aussen. Manchmal können Freundinnen oder





Freunde, Bekannte, Kursleitende oder Seelsorger diese Rolle wahrnehmen, manchmal braucht es dafür professionelle Hilfe, etwa von Psychologinnen, Ärzten oder Psychotherapeuten. Das zeigt auch das Beispiel von Martha S.\*

Martha S. hatte denkbar schlechte Startbedingungen. Sie verbrachte die ersten Kinderjahre im Waisenhaus, nachdem ihre leiblichen Eltern jung verunglückt waren. Mit sechs wurde sie von einem kinderlosen Ehepaar adoptiert. Dieses liebte das Kind und verwöhnte es materiell, zeigte Gefühle aber nur unterkühlt.

Emotionale Zuwendung bekam Martha S. nur von einer Grossmutter. Ihre Gedanken kreisten ständig um die Frage: Bin ich überhaupt erwünscht? Später erkannte das heranwachsende Mädchen, dass es der Adoptivmutter als Trost diente und als Ersatz für den untreuen Ehemann.

Dieses psychologische Abhängigkeitsverhältnis schwächte das Selbstwert-

gefühl von Martha S. nachhaltig. Auch als Erwachsene – sie war längst selbstständig und arbeitete als Krankenschwester – brachte sie es nicht fertig, die Mutter zu verlassen, und stellte ihre eigenen Bedürfnisse jahrelang zurück. Ging sie dennoch Liebesbeziehungen zu Männern ein, verliehen diese nach demselben Schema: Sobald sie sich einem Mann seelisch öffnete, wurde sie ausgenutzt.

### Hilfe suchen ist eine Stärke

Martha S. war schon weit über 50, als sie sich zu einer intensiven Psychotherapie entschloss. Sie arbeitete dabei die Beziehung zu ihren Eltern auf – zu denen, die sie nie gekannt hatte, und zu denen, die sie lieblos aufgezogen hatten. Auch die Beziehungsfälle, in die sie immer getappt war, lernte sie zu umgehen. «Indem Martha S. professionelle Hilfe suchte, fand sie den Weg zur inneren Ablösung», sagt Experte Lang. «Sie stellte sich dem damit verbundenen Trauerprozess und lernte das Alleinsein kreativ zu gestalten. Aus all den widrigen Lebenserfahrungen ist sie letztlich gestärkt hervorgegangen.»

Heute ist die 63-Jährige eine aufgestellte und attraktive Frau, die vor Elan und Aktivitäten sprüht und mit ihrem Leben zufrieden ist. Sie hat eine 50-Prozent-Stelle als Behindertenbetreuerin inne, leitet ein Seniorenturnen, geht häufig wandern oder ins Theater. Einen Lebenspartner will sie bewusst nicht, die vielen Freunde und Bekannten sind ihre «Familie».

Der achtsame Umgang mit den eigenen Gefühlen und rechtzeitiges Beanspruchen von Hilfe sind also wichtige Voraussetzungen, dass man krisenfester und widerstandsfähiger wird und dass man von Schicksalsschlägen nicht völlig aus der Bahn gebracht wird. «Was mich nicht umbringt, macht mich stärker» – das Zitat des deutschen Philosophen Friedrich Nietzsche ist in diesem Sinne nicht ganz ernst zu nehmen.

\*Namen der Redaktion bekannt.

Lesen Sie dazu das Interview auf Seite 16



# «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 verfasste.

**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 schlummernenden Begabung sprechen. Aber die Summe der gemachten Erfahrungen kann zu vermehrt resilientem Verhalten führen.