

Resilienz: Wie stärke ich das Immunsystem meiner Seele?

Die psychische Widerstandskraft lässt sich gezielt erlernen und auch trainieren

VON BARBARA ROHRHOFER

Unser Leben verläuft nicht geradlinig: Es gibt Höhen, Tiefen, Stillstand. Und manchmal wirft es uns aus der Bahn: Tod, Trennung, Krankheit, Nöte und Sorgen gehören zum menschlichen Dasein. „In schwierigen Momenten ist Resilienz wichtig – also die Widerstandskraft der Psyche. Diese braucht man, um herausfordernde Lebenszyklen so zu bewältigen, dass wir am Ende stärker sind als vor der Krise“, sagte Psychotherapeutin Silvia Dirnberger-Puchner, die sich seit vielen Jahren mit diesem Thema beschäftigt, bei einem Vortrag beim Expertinnen-Forum der OÖ Versicherung in Linz. Sie bezeichnet Resilienz als „Immunsystem der Seele“.

Wie wir Krisen begegnen, entwickelt sich ständig weiter, verändert sich. In jeder Stresssituation ergeben sich neue Verletzlichkeiten, neue Erkenntnisse und Erfahrungen.“ Resilienztraining bedeutet für Dirnberger-Puchner, sich mit dem eigenen Selbstwert, der Selbstwirksamkeit und den vielen anderen Resilienz-Faktoren auseinanderzusetzen.

Die Fähigkeit, mit den eigenen Gefühlen angemessen umzugehen, wird als Emotionsregulation bezeichnet und versteht sich als Fundament von Resilienz. Wer über eine gute Emotionsregulation verfügt, kann die Art, die Intensität und die Dauer seiner Gefühle so beeinflussen, dass eine Gefühlslage entsteht, in der man handeln kann. Auch in sehr schwierigen Situationen können resiliente Menschen noch angemessen reagieren. „Das heißt aber nicht, Gefühle zu ignorieren. Man muss sie wahrnehmen und spüren und lernen, Spannungen auszuhalten“, sagt Dirnberger-Puchner. Das habe nichts mit Härte oder Taff-Sein zu tun, sondern mit Selbstfürsorge, also dem liebevollen Umgang mit uns selbst. Weitere wichtige Faktoren, die die Entwicklung von Resilienz stärken:

■ Eigenverantwortung:

Das Bewusstsein, dass man selbst für bestimmte Dinge zuständig ist, man diese selbst verändern und beeinflussen kann. Wir haben unser Handeln, Denken und Fühlen selbst in der Hand. „Man könnte sagen, dass man in der Lage ist, die Opferrolle zu verlassen.“

„Zur Resilienz gehört, sich selbst zu erlauben, Ehrenrunden zu drehen, das Krönchen aufzusetzen und weiterzugehen.“

■ Silvia Dirnberger-Puchner,
Psychotherapeutin

■ Selbstwertgefühl:

Menschen, die ihren eigenen Wert kennen, vertrauen eher darauf, schwierige Situationen bewältigen zu können. Ein positiver Selbstwert macht es leichter, sich mit allen Stärken und auch Schwächen anzunehmen. Dazu gehört auch, seine Bedürfnisse nach Regeneration wahrzunehmen und auf sich zu schauen.

■ Selbstwirksamkeit:

Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Man kann Dinge selbst bewältigen oder ist in der Lage, sich Hilfe zu holen, wenn man etwas nicht alleine schafft.

■ Soziale Beziehungen:

Soziale Unterstützung ist einer der am besten belegten Faktoren, um Krisen erfolgreich zu bewältigen. Die Unterstützung anderer Menschen hilft dabei, negative Auswirkungen eines kritischen Lebensereignisses oder einer Belastung abzufangen.

■ Akzeptanz:

Die Fähigkeit, unabänderliche Situationen so anzunehmen, wie sie sind, anstatt dagegen anzukämpfen.

■ Optimismus:

Realistisch-optimistische Menschen haben die tiefe Überzeugung, dass sich Dinge zum Guten wenden. „Positives Denken muss nicht angeboren sein, man kann es kultivieren.“

■ Lösungsorientierung:

Besser in die Zukunft blicken, statt sich auf Probleme zu fokussieren, hilft, nicht in „alten Mustern“ zu verharren.

■ Dankbarkeit:

Das bewusste Wahrnehmen der positiven Dinge im Leben verändert den Blick auf die Welt.

■ Achtsamkeit:

Erlernen, den gegenwärtigen Moment bewusst, aufmerksam und ohne Wertung wahrzunehmen.

Resilienz: Wie stärke ich das Immunsystem meiner Seele?



A) Vor dem Lesen

- Tauschen Sie sich mit Ihrer Banknachbarin bzw. Ihrem Banknachbarn darüber aus, wie Sie persönlich mit Stress oder Rückschlägen umgehen.
- Erläutern Sie, welche Strategien Ihnen helfen, nach schwierigen Situationen wieder ins Gleichgewicht zu kommen.
- Diskutieren Sie die Bedeutung des folgenden Zitats von Viktor Frankl:
 - „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.“



B) Textbearbeitung

- Lesen Sie den Artikel aufmerksam durch.
- Arbeiten Sie die im Text genannten Resilienz-Faktoren heraus und ergänzen Sie die Tabelle.

Resilienz-Faktor	Bedeutung	Beispiel
Emotionsregulation		
Eigenverantwortung		
Soziale Beziehungen		
Optimismus		
Selbstwirksamkeit		
Dankbarkeit		
Achtsamkeit		

- Erläutern Sie, warum Emotionsregulation als Fundament der Resilienz bezeichnet wird.
- Deuten Sie die Metapher „Immunsystem der Seele“ im Hinblick auf psychische Gesundheit.
- Beurteilen Sie, welche zwei Resilienz-Faktoren Ihnen besonders wichtig erscheinen.



C) Weiterführende Aufgaben

Arbeiten Sie in Kleingruppen zusammen. Entwickeln Sie gemeinsam ein „Resilienz-Toolkit“ für Ihre Schule:

- Legen Sie fünf konkrete Maßnahmen fest, die Schülerinnen und Schüler im Alltag stärken könnten.
- Gestalten Sie eine visuelle Übersicht (Plakat oder digitale Präsentation) mit dem Titel „So stärkst du das Immunsystem der Seele“.