Resilienz

Der Weg zu innerer Stärke

Einmal mit der Diagnose Krebs konfrontiert, lernen wir viele Menschen kennen, die ein ähnliches Schicksal teilen. Schnell merken wir, dass sie alle unterschiedlich mit der Krankheit und der dadurch entstandenen Krise umgehen. Woran liegt es, dass einige Menschen besser damit umgehen können als andere? Experten sprechen von „Resilienz", von der seelischen Widerstandsfähigkeit. Was es damit auf sich hat und wie es möglich ist, die eigene innere Stärke positiv zu beeinflussen, erklärt Ulrich Siegrist, Autor des Buches „Resilienz trainieren", im Gespräch mit Mamma *Mia!*.

Mamma *Mia!*: Resilienz – was verbirgt sich hinter diesem Begriff?

Ulrich Siegrist: Das Resilienzkonzept geht zurück auf die Soziologin Emmy Werner, die sich besonders der Frage widmete, wie Kinder trotz widriger Bedingungen gedeihen können. Sie beschreibt Resilienz als die Fähigkeit, zerrüttenden Herausforderungen des Lebens standzuhalten und aus diesen Erfahrungen gestärkt und bereichert hervorzugehen. Heute verbinden wir mit dem Begriff einen Lebensansatz, der uns beim Überwinden von Krisen – auch gesundheitlichen Krisen – wertvolle Dienste leisten kann. Das lateinische Wort „resiliere" bedeutet in unserem Sprachgebrauch „zurückfedern". In der Physik wird damit beschrieben, wie gut ein Metall, nachdem es verbogen wurde, wieder in seinen Normalzustand zurückfedert – oder sogar ein bisschen über den Normalzustand hinaus. Auf uns Menschen übertragen, heißt das: Nach einer starken körperlichen oder seelischen Belastung sind resiliente Menschen in der Lage, zu ihrem „Normalzustand" zurückzukehren oder sogar ein Stück über sich selbst hinauszuwachsen. Oft werden dafür auch Begriffe wie Stressresistenz, psychische Robustheit oder psychische Elastizität verwendet.

Mamma *Mia!*: Der Titel Ihres Ratgebers lautet „Resilienz trainieren". Kann es wirklich gelingen, durch „Training" mehr innere Stärke zu erlangen?

Ulrich Siegrist: In meinen Seminaren sage ich oft mit einem Augenzwinkern: Um Resilienz wirklich aufbauen zu können, brauchen Sie eine Krise! Natürlich wünsche ich niemandem diese Krise. Aber das ist ähnlich wie im Sport: Wenn ich für einen Radmarathon immer nur auf dem Ergometer trainiere, wird das weniger effektiv sein, als wenn ich unter „Echt"-Bedingungen an meine Grenzen komme. Ähnlich verhält es sich auch mit der Resilienz: Ja, wir können sie trainieren – und sollten das auch tun. Es wäre aber vermessen zu behaupten, dass wir damit eine Garantie zum Umgang mit Krisen jeglicher Art hätten. Aus diesem Grund richtet sich mein Buch bewusst auch an Menschen, die sich gerade einer besonderen Belastung oder Krise ausgesetzt sehen. Denn ich bin nicht der Meinung, dass wir dann hilflos dem Schicksal ausgeliefert sind, sondern dass wir gerade dann die Möglichkeit haben, zu wachsen, an manchen Stellen sogar über uns selbst hinauszuwachsen. Viele Menschen, die schwere Krisen oder Belastungen durchlebt haben und auf irgendeine Art gestärkt daraus hervorgingen, können in ihrem Leben auf einen Erfahrungsschatz von erfolgreichen „Krisenbewältigungen" zurückschauen. Das ist eines der wesentlichen Prinzipien der Resilienz: Wir lernen nicht aus unseren Misserfolgen, sondern an unseren Erfolgen. Je mehr positive Erfahrung im Bewältigen von Belastungen wir sammeln, desto stärker wird unsere Resilienz.

Mamma *Mia!*: Ganz grob – welche Schritte umfasst dieses Trainingsprogramm?

Ulrich Siegrist: Zunächst beginnt das Training mit einer Standortanalyse. Diese schließt eine ehrliche und sachliche Betrachtung der belastenden Situation mit ein, aber ebenso auch das emotionale und körperliche Erleben angesichts der Belastung. Es folgt dann eine wertschätzende Erkundung der eigenen Ressourcen – also der guten Erfahrungen und Krisenhelfer, auf die die betroffene Person aufbauen kann. Dazu gibt es kein Allgemeinrezept, sondern diese Ressourcen muss jede Person für sich selbst entdecken. Die weiteren Schritte orientieren sich dann im Wesentlichen an dem Verarbeitungsprozess und den vier Säulen, die meinem Resilienzmodell zugrunde liegen:

- Es geht darum, ein soziales Netzwerk (Familie, Freunde, Berater et cetera) aufzubauen beziehungsweise zu pflegen
- Für Menschen, die berufstätig sind, spielt die Arbeit eine wesentliche Rolle bei der Resilienz.
- Zur emotionalen Stabilität gehört wesentlich auch die Fähigkeit, selbst in angespannten Situationen zur Ruhe zu kommen.
- Eine proaktive, lösungsorientierte Haltung und Vorgehensweise kann trainiert werden. Eng damit verbunden ist auch die Frage nach dem Sinn.
- Im Verarbeitungsprozess geht es sehr darum, die Situation auf ihre Bedrohlichkeit hin zu bewerten und die eigenen Handlungsmöglichkeiten auszuloten.

Mamma *Mia!*: Kann es auch langfristig gelingen, etwas „krisenresistenter" zu werden?

Ulrich Siegrist: Die Antwort heißt eindeutig Ja. Allerdings unter einer zentralen Voraussetzung: Wir dürfen uns nicht überfordern. Ich kann hier nochmal auf den Vergleich zur Muskulatur zurückkommen: Eine Überbeanspruchung der Muskulatur führt zur Schwächung. So sollten wir uns auch nichts vormachen: Es gibt Lebenskrisen und Traumata, die uns überfordern und die wir nur mit therapeutischer Hilfe überstehen können. Dort aber, wo es sich nicht um massive Überforderungen handelt, dort, wo wir die Herausforderung annehmen und unser Krisenverhalten bewusst reflektieren und weiterentwickeln, wird es uns auch gelingen, krisenfester zu werden.

Mamma *Mia!*: Was konkret würden Sie einer Krebspatientin empfehlen, die gerade ihre Diagnose erhalten hat?

Ulrich Siegrist: Ich habe vor einigen Jahren im Rahmen eines Forschungsprojekts Interviews mit Menschen geführt, die nach einer langen Krankheit wieder den Weg zurück ins Arbeitsleben gefunden haben. Unter diesen Menschen waren auch Krebspatientinnen. Stellvertretend für andere will ich einige Aussagen einer Patientin wiedergeben, die innerhalb eines Jahres zwei Mal an Krebs erkrankt war, danach zwei Jahre im Krankenstand beziehungsweise in Rente war, und wie durch ein Wunder überlebte und dann ins Arbeitsleben zurückkehrte. Sie sagte mir: „Als ich dort im Strahlenkeller isoliert war, haben mir die Leute immer gesagt: Du musst optimistisch sein! Dieses Wort habe ich hassen gelernt! Nein, ich brauche keinen Optimismus. Was ich gebraucht habe, war Realismus. Ich wusste, dass meine Chance zum Überleben nicht sehr groß war, aber ich wusste, dass sie dennoch da war. Darauf habe ich mich konzentriert."

Zwei Dinge hat diese Patientin betont: Erstens: Wie wichtig der Arzt ihres Vertrauens für sie war. Ihn zu finden, war nicht leicht für sie – aber in der ganz schwierigen Zeit war es ganz wichtig, dass sie ihrem Arzt zu 100 Prozent vertraute. Und zweitens: Wie wichtig es war, die eigenen Bedürfnisse in dieser Zeit wahrzunehmen, ernst zu nehmen, ihnen nachzugehen. Das war etwas, was sie ganz neu lernen musste.

Eine Patientin, die gerade eine schwere Diagnose erhalten hat, sollte aber wissen: Meist kommt in den ersten Tagen nach der Diagnose etwas, was ich die „Krise in der Krise" nenne. Es ist völlig normal, dass dann die Emotionen erst einmal ihren Tiefpunkt erreichen und man sich „kopflos" und panisch fühlt. In dieser Zeit ist wichtig, keine vorschnellen Schlüsse zu ziehen, keine zu schnellen Entscheidungen zu treffen, sondern nach Möglichkeit ein paar Tage über der Sache zu schlafen. *es*

Buchtipp:

Resilienz trainieren: Wie Sie Schritt für Schritt innere Stärke erlangen und Krisen besser überstehen. Das Ausfüllbuch, das stark macht
mvg Verlag (8. Mai 2017),
ISBN: 978-3868828009, € 8,99.

Kontakt

Ulrich Siegrist
Supervisor DGSv/GWG
Coach dvct
Fuchsbau 18
76228 Karlsruhe
Tel.: +49 (0)721 4763066
E-Mail: mail@usiegrist.de
www.ulrichsiegrist.de