



# MUT ZUR UNSICHERHEIT

Zeiten wie diese bringen immer mehr Menschen in ihre Grenzen. Wie geht man also am besten mit Krisen um? Indem man seine psychische Widerstandskraft stärkt, die so genannte Resilienz. Wir haben recherchiert, wie das funktioniert.

Text: Nicole Madlmayr Fotos: Shutterstock, privat

Die Corona-Krise, der Terroranschlag in Wien, eine ungewisse Zukunft: Viele Menschen sind im Moment besorgt und haben mitunter auch Angst. Besonders in Krisenzeiten hilft Resilienz. Doch was genau ist das? Warum sind manche Menschen in Krisen stärker als andere? Und wie kann man seine psychische Widerstandskraft stärken? Andreas Urich ist psychologischer Berater ([www.urich-coaching.at](http://www.urich-coaching.at)) und hat uns diese und andere Fragen beantwortet.

**OBERÖSTERREICHERIN:** Was versteht man unter Resilienz?

**Andreas Urich:** Resilienz ist jene psychische Widerstandskraft, die einem hilft, mit Krisen und belastenden Situationen besser umzugehen – hinsichtlich seiner persönlichen und sozialen Ressourcen. Sie baut in der Psychologie auf insgesamt sieben Säulen auf (siehe Infobox). Dazu zählen zum Beispiel soziale Netzwerke, die Fähigkeit, etwas akzeptieren zu können, das man selbst nicht ändern kann, und realistischer Optimismus. Das heißt nicht, eine ro-

sarote Brille aufzusetzen und alles nur noch positiv zu sehen. Unangenehme Gefühle kann man nun mal nicht angenehm machen. Es geht vielmehr darum, das Beste aus einer Situation zu machen, die man nicht ändern kann. Im Moment kann ich mir zum Beispiel überlegen, wie mich das Coronavirus persönlich betrifft. Global gesehen ist es natürlich eine noch nie da gewesene Krise, aber wenn ich mir bewusst mache, wie es mich persönlich betrifft, wird die Dimension wesentlich kleiner. Ich kann mir die Ausgangsbeschränkungen oder den zweiten

Lockdown zum Beispiel auch nicht schönreden. Beides ist da, aber ich kann darauf schauen, dass ich das Beste aus dieser Situation mache. Wenn mir Sozialkontakte wichtig sind, muss ich darauf schauen, dass ich sie im Rahmen des Erlaubten durchführe – indem ich mich zum Beispiel online mit Menschen treffe. Wobei man das nicht verallgemeinern kann, weil es von Mensch zu Mensch verschieden ist.

*Das bedeutet aber nicht, sich abzu- härten oder schwierige Lebenssituationen leidvoll ertragen zu müssen ...*

Nein, gar nicht! Resiliente Menschen sind nicht immun gegen Krisen, sie gehen nur anders damit um. Schwierige Situationen und unangenehme Gefühle gehören in jedem Leben dazu. Wenn zum Beispiel ein nahestehender Mensch stirbt, dann braucht Trauer seine Zeit. Resilient zu sein, heißt nicht, dass man nicht mehr traurig sein darf. Es bedeutet vielmehr, dass man sich diese Trauer selbst zugesteht und akzeptiert. Und je besser die einzelnen Resilienz-Faktoren ausgeprägt sind, umso besser kann man Krisen überstehen.

*Woran liegt es, ob ein Mensch von Natur aus resilient ist oder eben nicht?*

Es hängt von vielen Faktoren ab, auf der einen Seite von der Vererbung, also der genetischen Disposition. Anderer-

seits spielt auch das Umfeld eine wesentliche Rolle. Im Fachjargon nennt man es aktive Selbststeuerung des Individuums. Es kommt also darauf an, was jeder Mensch aus oder in gewissen Situationen macht. Das ist alles trainierbar. Mittlerweile ist sogar nachweisbar, dass sich die genetische Disposition verändern lässt – durch den Lebensstil und wie ich Beziehungen führe. Wobei es immer auch auf die individuellen Umstände ankommt, was jemanden in eine Krise stürzt. Für den einen kann das eine Trennung sein, für den anderen ein Überfall. Das, was mich stresst und in die Krise führt, muss nicht zwangsläufig einen anderen Menschen ebenfalls in die Krise führen.

*Wie lässt sich Resilienz trainieren?*

Eine Übung ist zum Beispiel der Umgang mit seinen Gefühlen. Dafür sagt man sich: Ich bin nicht das Gefühl, ich habe das Gefühl. Gefühle sind vorübergehend. Neben den unangenehmen Gefühlen sollte man darauf achten, dass auch noch andere Dinge Platz haben. Eine weitere Übung: Ich kann jede Situation mit einer roten, einer gelben oder einer grünen Brille sehen. Bei der roten Brille ist alles scheiße, bei der gelben Brille kann ich akzeptieren, dass die Lage gerade so ist und ich sie nicht ändern kann, und mit der grünen Brille finde ich sogar noch etwas Positives daran. Wobei das natürlich sehr individuell ist und auch von der jeweiligen Situation abhängt. Im Moment sind die Zeiten sehr komplex und ich kann versuchen, die Ausgangsbeschränkungen positiv zu sehen, weil ich so mehr daheim bin und mehr Zeit für die Familie habe. Jemand, der zu Hause allerdings Gewalt erfährt, wird das verständlicherweise nicht mit der grünen Brille sehen können. Aber grundsätzlich liegt die Entscheidung, welche Brille ich aufsetze, bei mir selbst und das kann ich tagtäglich trainieren. Es ist aber eine Illusion, zu glauben, dass ich selbst dann nie wieder die rote Brille aufsetzen werde. Wenn zum Beispiel der dritte Lockdown kommt, werde auch →

”  
WENN UNS DIESES JAHR ETWAS GELERNT HAT, DANN, DASS DAS HIER UND JETZT WICHTIG IST UND WIR ES BEWUSST GENIESSEN SOLLTEN.

Mag. Andreas Urich