

Was wir dringend brauchen, um Neues nachhaltig zu etablieren, sind sogenannte Anker. Ohne diese Anker „verpufft“ der Veränderungswille und im Sinne des „Eintagsfliegenphänomens“ erleben wir einen Misserfolg mit einer Verletzung unseres Selbstwertgefühls. Ich will es noch etwas überspitzen: Wenn wir nicht bereit sind, uns mit dem zweiten Schritt der Umsetzung zu befassen, können wir uns auch gleich fragen, wie ernst uns der Veränderungswunsch überhaupt ist.

Das Alarmsystem der Seele

Zum Glück haben wir eine Art „Alarmsystem der Seele“, das uns darauf hinweist, dass etwas nicht stimmt, dass etwas verändert werden will. Wir merken es an unserer Stimmung und an unserer Angstbereitschaft. Ich spreche hier bewusst nicht von Depressionen oder Angststörungen, weil es mir darum geht, genau diese leisen Veränderungen wahrzunehmen, die im Vorfeld, als Vorboten einer möglicherweise krankhaften und behandlungsbedürftigen Störung auftauchen. Genau darin steckt die große Chance: dass wir uns vorbeugend um leichtere Störungen unserer seelischen Befindlichkeit kümmern, ihre Botschaft entschlüsseln und entsprechend reagieren. Und ich gehe noch einen Schritt weiter: dass wir gar nicht erst auf diese Veränderungen „warten“, sondern uns durch persönliche Weiterentwicklung seelisch so fit halten, dass Beeinträchtigungen unserer Stimmung seltener auftauchen.

Dabei geht es nicht um Optimierungswahn! Ich möchte Ihnen hier keine Anleitung zur Selbstperfektionierung vorstellen. Ein Leben ganz ohne zeitweise Missstimmung oder verstärkte Ängstlichkeit wird es wohl nicht geben. Es geht mir vielmehr um das (Wieder-)Finden einer inneren Balance, um das Immer-wieder-Zentrieren.

Klingt das für Sie kompliziert? Das ist es nicht. Alles, was wir dazu brauchen, ist ein Grundverständnis von der Funktionsweise unseres Gehirns und den in ihm ablaufenden Lernprozessen. Denn Veränderung heißt Lernen und Lernen findet im Gehirn statt. Dies gilt für alle Lebensbereiche. Deshalb beschäftigt sich dieses Buch nicht mit einem einzelnen Ausschnitt, sondern es geht um Veränderungs- und Lernprozesse im Allgemeinen.

Erfreulicherweise hat es auch in der Psychologie einen Paradigmenwechsel gegeben: von der anfänglich intensiven Beschäftigung mit seelischen Krankheitssymptomen hin zu der Beleuchtung jener Faktoren, die Menschen seelisch stabil und gesund machen. Ein wichtiger Begriff ist in diesem Zusammenhang Resilienz. Wenn Sie die Ausführungen zum Resilienzbegriff aufmerksam lesen, werden Sie verstehen, dass es sich nicht um festgelegte Eigenschaften handelt, sondern um Merkmale, die sich beständig weiterentwickeln und Veränderungsbereitschaft erfordern.

1.2 Zum Modebegriff Resilienz und was wir von ihm lernen können

Wenn wir uns mit seelischer Gesundheit oder, wie ich es ausdrücke, mit seelischer Fitness beschäftigen, taucht unweigerlich der Begriff Resilienz auf. Resilienz ist in aller Munde und Thema vieler Fachbücher und Ratgeber. Die Resilienzforschung beschäftigt sich damit, welche nachweisbaren Faktoren Menschen befähigen, den Widrigkeiten des Lebens zu trotzen, gesund zu bleiben und sich weiterzuentwickeln. Doch was genau bedeutet Resilienz? Am eingängigsten, um diese Frage zu beantworten, erscheint mir der Vergleich eines resilienten Menschen mit einem Material, welches biegsam und widerstandsfähig zugleich ist. Es bricht selbst bei großem Druck nicht, sondern kehrt nach der Belastung wieder in seine ursprüngliche Form zurück. Ähnlich ist es bei resilienten Menschen: Sie lassen sich von Schicksalsschlägen nicht unterkriegen, sie brechen nicht unter der Last, die einem das Leben manchmal auferlegt. Immer wieder richten sie sich auf, um ihren Weg fortzusetzen. An einer Stelle hinkt der Vergleich allerdings etwas, denn ein resilienter Mensch findet nach einer starken Belastung nicht nur in seine „ursprüngliche Form“ zurück, sondern wächst sogar noch an ihr.

Die Säulen der Resilienz

Es gibt eine ganze Reihe von Studien zum Thema Resilienz. Sie dienen als Basis bei der Beantwortung der spannenden Frage, welche Resilienzfaktoren es gibt und welche gewissermaßen universell gelten. Die wichtigste und meines Erachtens beeindruckendste Resilienzstudie ist die Kauai-Studie:

Die Pionierstudie zur Resilienzentwicklung: die Kauai-Studie

Unter den Ureinwohnern auf der hawaiianischen Insel Kauai herrschten in den 1950er-Jahren sehr widrige Umstände. Inmitten der paradiesischen Landschaften gab es auf der Insel bei den Ureinwohnern massive Probleme. Das Leben vieler Familien war von Armut, Alkoholismus und Gewalt geprägt. Die Kinder vieler Familien wuchsen somit unter ungünstigen Bedingungen auf, wurden oft misshandelt oder vernachlässigt, hatten aber in der Regel eine positive Bindung zu einzelnen Bezugspersonen. Lernen und Schulbildung spielten nur eine untergeordnete Rolle.

In diesem Kontext fand eine der größten psychologischen Längsschnittstudien statt: 40 Jahre lang befragte und beobachtete die amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner gemeinsam mit ihrem Team von der University of California Jungen und Mädchen von Kauai. Es handelte sich um exakt 698 Kinder, alle Kinder, die dort im Jahre 1955 geboren

wurden. Von diesen Kindern wuchsen 201 in besonders problembelasteten Familien auf. Sie hatten psychisch kranke oder alkoholsüchtige Eltern, sodass es in diesen Familien häufig zu Streit und zum Teil auch zu gewalttätigen Auseinandersetzungen kam. Diese Kinder waren also schon in frühester Kindheit traumatischen Situationen ausgesetzt. Von den 201 besonders belasteten Kindern entwickelten sich ungefähr zwei Drittel, nämlich 129 Kinder, sehr problematisch gemäß den allgemein erwarteten negativen Folgen ihres ungünstigen Lebens- und Familienumfeldes. Sie hatten schon im Alter von zehn Jahren erhebliche Lern- und Verhaltensprobleme. Bevor sie das Erwachsenenalter erreichten hatten, waren sie kriminell geworden oder zeigten Symptome psychischer Erkrankungen.

Ein Drittel der besonders belasteten Kinder jedoch (exakt 72) gelang es, ihre schwierige Situation zu meistern. Entgegen der eigentlich schlechten Prognose kamen sie gut zurecht, zeigten keinerlei Verhaltensauffälligkeiten, waren sozial gut integriert, schulisch erfolgreich und hatten realistische Ziele für ihr Leben. Auch bei einer Untersuchung dieses resilienten Drittels im Alter von 40 Jahren war keine der Personen arbeitslos, auf Sozialhilfe angewiesen oder straffällig geworden. Alle waren zu beruflich und sozial erfolgreichen Menschen herangewachsen, die selbstbewusst ihr Leben bewältigten.

Diese Ergebnisse von Emmy Werners Studie waren bahnbrechend für die Erkenntnis, dass Kinder selbst unter katastrophalen Ausgangsbedingungen nicht zwangsläufig scheitern, sondern es einigen von ihnen gelingen kann, ihr Leben trotz der widrigen Umstände zu meistern. Emmy Werner hat mit dieser Pionierarbeit erstmals die wesentlichen Faktoren aufgezeigt, die Menschen trotz widrigster Bedingungen gesund erhalten.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Resilienz hauptsächlich auf folgenden Säulen beruht:

Bindungssicherheit

Der Psychologe und Kriminologe Friedrich Lösel (Lösel & Bender, 1999) stellt heraus, dass zwischenmenschliche Bindungen der größte Schutzfaktor gegen die Widrigkeiten des Lebens sind. Gute Beziehungen stellen einen starken Schutz gegen kriminelle Entwicklungen und andere Fehlentwicklungen dar. Die überragende Bedeutung von positiven, fördernden zwischenmenschlichen Bindungen wird von vielen anderen Studien bestätigt.

Aktivität und Lernbereitschaft

Resiliente Charaktere gehen Probleme aktiv an, statt sie passiv auszuhalten. Darüber hinaus sind sie lernbereit und in der Lage, Neues auszuprobieren. Sie erproben gerne neue Gedanken und Handlungen und können sich gut selbst motivieren. Durch „Versuch und Irrtum“ finden sie eher gute Lösungsmöglichkeiten als passive Menschen. Sie sind geprägt durch Neugier und Offenheit.

Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit

Das Selbstwertgefühl hängt eng mit frühen Erfahrungen, vor allem mit den nahen Bezugspersonen, zusammen. Sind diese liebevoll und feinfühlig, wird ein gesundes Selbstwertgefühl im Laufe der kindlichen Entwicklung aufgebaut. (Wie zentral die Bedeutung des Selbstwertgefühls auch für Veränderungsprozesse ist, erfahren Sie in Abschnitt 4.2).

Der etwas sperrige Begriff der Selbstwirksamkeit meint die Erfahrung, durch eigenes Handeln etwas erreichen zu können. Es ist erstaunlich, wie früh Menschen die Erfahrung der Selbstwirksamkeit suchen. Schon kleine Babys haben großes Vergnügen daran, selbst etwas zu bewirken: Etwa wenn sie es schaffen, mit ihren Händen etwas zu berühren, was sich daraufhin bewegt (zum Beispiel ein über ihnen hängendes Mobile). Auch das spätere Greifen-Können bereitet ihnen größten Spaß.

Als Erwachsene brauchen wir ebenfalls immer wieder die Erfahrung, Dinge gestalten und bewegen zu können. Ist uns dies verwehrt oder misslingt es, sind Traurigkeit, Angst und Wut die Folge.

Optimismus und Zielorientierung

Optimistische Menschen gehen davon aus, dass sich etwas an ihrer Lage bessern kann. Sie sind deshalb motivierter, die Dinge anzupacken. Sie nehmen sich etwas vor und rechnen auch damit, es umsetzen zu können. Optimismus hat seine Wurzeln in einem „Urvertrauen“, dem Gefühl und der Überzeugung: „Es wird gut, es macht Sinn“ – selbst unter widrigen Umständen.

Auch Optimismus hat etwas mit frühen stärkenden Bindungserfahrungen zu tun. Er kann aber auch bewusst erlernt werden, zum Beispiel durch „Reframing“ (siehe Abschnitt 2.4). Optimistische oder pessimistische Gedanken sind „Verschaltungen im Gehirn“, die veränderbar sind (siehe Abschnitt 1.3).

Sinnfindung

Sich selbst als Teil eines großen Ganzen sehen, Ziele und Überzeugungen haben, die über die eigene Person hinausgehen, Glaube und Spiritualität – kurz: Sinnfindung – ist ein weiterer wichtiger Resilienzfaktor. Gerade in Krisen, in denen nicht nur Aktivität, sondern vor allem auch Akzeptanz gefordert ist (z. B. angesichts von irreversiblen Unfallfolgen oder Verlusten von nahen Bezugspersonen), kann der Glaube an eine höhere Macht enorm Kraft geben.

Resilienz trainieren?

Dieses Buch ist kein allgemeiner „Resilienzratgeber“. Den Begriff der Resilienz habe ich hier erläutert, um zu verdeutlichen, dass Widerstandskraft keine feste, sondern eine elastische und somit „trainierbare“ Eigenschaft ist. Wie Sie erfahren haben, besteht Resilienz aus verschiedenen Bestandteilen, aus unterschiedlichen Ansatzpunkten, die man getrennt voneinander betrachten kann, die aber zusammenkommen sollten, um ihre volle Wirkung zu entfalten. Resilienz, die Robustheit gegenüber widrigen Einflüssen, ist also ein eher übergeordneter Begriff, so, als würde ich generell von körperlicher Fitness sprechen, aber darunter „Muskelkraft“, Ausdauer, ein starkes Immunsystem usw. subsumieren.

Richtig spannend wird es erst am konkreten Beispiel und an konkreten Herausforderungen. Wenn wir im Alltag gefordert sind, Dinge zu verändern, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen und unsere einmal gesteckten Ziele zu erreichen. Dann müssen wir unsere Resilienz unter Beweis stellen.

- Was kann ich tun, wenn ich mich seit Wochen gestresst fühle und mich nach mehr innerer Ruhe sehne?
- Wie schaffe ich es, meine (Gesundheits-/Lebens-)Ziele klar zu definieren und auch dranzubleiben?
- Wie lerne ich, optimistischer und konstruktiver durchs Leben zu gehen, anstatt bei den kleinsten Problemen den Kopf in den Sand zu stecken?
- Was kann ich tun, um mein Selbstwertgefühl zu stärken?
- Kann ich dauerhaft glücklich sein?
- Wie kann ich meine Beziehungen verbessern?
- Was kann ich für die Beziehung zu mir selbst tun?
- Was „verstimmt“ mich immer wieder – und was kann ich dagegen ausrichten?
- Wie erreiche ich das, was mir wichtig ist, trotz meiner Ängste?

Denkanstöße und Impulse zu diesen und ähnlichen Fragen finden Sie in den folgenden Kapiteln.