

## RESILIENZ: WIE WIRD MAN SEELISCH STÄRKER UND WIDERSTANDSFÄHIGER?

*Ein afrikanisches Märchen erzählt von einer kleinen Palme, die am Rande einer Oase stand. Eines Tages kam ein Mann vorbei. Er sah die kleine Palme und konnte es nicht ertragen, dass sie so prächtig wuchs. Der Mann nahm einen schweren Stein und hob ihn in die Krone der Palme. Schadenfroh suchte er das Weite. Die kleine Palme versuchte, den Stein abzuschütteln. Aber es gelang ihr nicht. Sie war verzweifelt. Da sie den Stein nicht aus ihrer Krone bekam, blieb ihr nichts anderes übrig, als mit ihren Wurzeln immer tiefer in die Erde vorzudringen. So bekam sie einen besseren Halt und brach nicht unter der Last zusammen. Schließlich kam sie mit ihren Wurzeln bis zum Grundwasser und trotz der Last in der Krone wuchs sie zur kräftigsten Palme der Oase heran. Nach mehreren Jahren kam der Mann und wollte in seiner Schadenfreude sehen, wie verkrüppelt die Palme wohl gewachsen sei. Aber er fand keinen verkrüppelten Baum. Plötzlich bog sich die größte und kräftigste Palme der Oase zu ihm herunter und sagte: „Danke für den Stein, den du mir damals in die Krone gelegt hast. Deine Last hat mich stark gemacht!“*

### Was ist Resilienz?

Warum zerbricht die Palme an dem ihr auferlegten Gewicht nicht, während eine andere Palme dies vielleicht tun würde? Übertragen in unser Leben heißt das: Wie kommt es, dass zwei Menschen, die ein vergleichbares Leben führen und ein vergleichbares Schicksal erleiden, so unterschiedlich damit umgehen? Antworten darauf zu finden, ist die Aufgabe der Resilienzforschung. Das lateinische Wort „Resilienz“ bedeutet „zurückspringen“. Es kommt aus der Biologie und bezeichnet die Spannkraft einer Pflanze, die sich biegt und dann wieder aufrichtet. Als Resilienz wird also die Fähigkeit bezeichnet, nach Krisen sein inneres Gleichgewicht wieder zu finden. Menschen, die als resilient bezeichnet werden, sind in der Lage, aus Krisensituationen aufrecht und gestärkt hervorzugehen. Menschen, die diese Gabe besitzen, zeichnet unter

anderem aus, akzeptieren zu können, was sich nicht ändern lässt. Mit am Wichtigsten ist Optimismus und der Glaube daran, auch in bedrängenden Situationen selbst etwas bewirken zu können. Diese Fähigkeiten sind nicht nur angeboren – also geschenkt –, sondern kann eingeübt werden.

### Worunter leiden Sie?

Wir befinden uns in einem Seminar zum Thema Resilienz mit einer bunt gemischten Gruppe. „Worunter leiden Sie?“, frage ich in die Runde. Agnes, eine Teilnehmerin erzählt davon, dass sie sich so sehr auf ihren Ruhezustand gefreut hat. Darauf, mit ihrem Mann zu reisen, Bergtouren zu machen und das Leben zu genießen. Doch ein Unfall ihres Mannes machte all diese Pläne zunichte. Seither sitzt er im Rollstuhl. Sie erzählt von Ihrer Trauer darüber, wie schwer es ihr fällt, mit der Situation umzugehen und damit, dass ihr Mann immer wortkarger und verbitterter wird: „Mein Mann jammert immer, dass ihn das Leben nicht mehr freue, dass er am liebsten damals gleich gestorben wäre. Neulich habe ich ihn in meiner Not angeschrien: Ich bin nicht mehr bereit, zu unserem unwiderrulichen Leid noch etwas durch deine Verbitterung zuzulegen.“

Matthias, ein weiterer Teilnehmer, erzählt, dass ihm alles zu viel wird. Er hat das Gefühl, dass ihm immer mehr Steine auferlegt werden und er den Ballast bald nicht mehr tragen kann: Mehr Verantwortung im Büro, mehr Termine, zusätzliche Aufgaben in der Arbeit durch Krankheitsausfälle, wachsende Ansprüche der Kunden und dann noch die Familie mit all den Pflichtterminen in Schule und Vereinen. Er sehnt sich danach, Ballast abzuwerfen, sieht aber keine Möglichkeit. „Ich komme mir vor wie diese Palme. Immer drauf!“

Was hilft in dieser Not? Was hilft den beiden – Agnes und Matthias – damit sie nicht zerbrechen an ihrer Situation?

### Den eigenen Freiraum entdecken und nutzen

*„Im Kartenspiel, das Leben heißt, spielt man das zugeteilte Blatt, so gut man kann. Diejenigen, die darauf bestehen, nicht das ihnen zugeteilte Blatt zu spielen, sondern das, das ihnen ihrer Meinung nach zugekom-*

*men wäre, verlieren. Wir werden nicht gefragt, ob wir spielen wollen. Spielen müssen wir. Es fragt sich nur, wie wir unser Spiel gestalten.“* (Anthony de Mello)

Wir haben in leidvollen Situationen – den großen des Lebens und den kleinen des Alltags – die Wahl: Hadern wir mit unserem Spiel? Oder gestalten wir das Spiel aktiv mit? Schauen wir neidisch auf die Anderen? Oder holen wir das Beste aus dem Spiel, das uns zugeteilt ist?

### Mit drei Fragen zu mehr Resilienz

#### 1. Kann ich die Situation annehmen?

Einer der wichtigsten Erkenntnisse der Resilienzforschung ist, dass unser Wohlbefinden sehr stark abhängig ist, mit welcher Haltung wir dem Leben begegnen. Viktor Frankl, ein Psychologe, der das Konzentrationslager überlebt hat, schreibt: „Wir, die wir im Konzentrationslager gelebt haben, erinnern uns an diejenigen, die herumgingen, um andere zu trösten, und die ihr letztes Stück Brot hergaben. Es ist ein Beweis dafür, dass man einem Menschen alles wegnehmen kann, außer einer Sache: die Freiheit, die eigene Einstellung zu jeder gegebenen Situation selbst zu wählen.“ Die Tatsache, dass Viktor Frankl sich stets ein Ziel in der Zukunft vorgestellt hat, sieht er als ausschlaggebend für sein Überleben. Er stellte sich vor, Vorträge über die „Psychologie des KZ“ zu halten. Es hat ihn davor bewahrt, sich in ein negatives Gedankenkarussell über das „Warum?“ seiner derzeitigen Situation zu begeben. Er konnte seiner Lebenssituation einen Sinn abgewinnen und sie dadurch besser annehmen. Diesen Sinn, den Viktor Frankl für sich gefunden hat, muss jeder für sich selber finden. Das unvermeidbare Leid akzeptieren und mit Sinn erfüllen zu können, sieht Viktor Frankl als „Umar-mung Gottes“ und Gnade.

Agnes erkennt im Seminar für sich: „Der eine Stein ist die Behinderung, die durch den Unfall meines Mannes entstanden ist. Der andere, vielleicht noch schwerer wiegende, ist der Stein, der durch die Ablehnung der Situation entstanden ist. Ich selbst tue mich schon schwer, mit der neuen Situation umzugehen. Aber dass mein Mann mit seinem Schicksal hadert, macht die Sache für mich schlimmer. Ich bin ja bereit, das Leid mit ihm zu tragen. Aber nur

das, was notwendig ist – nicht das, was wir durch unsere Unfähigkeit, das Schicksal anzunehmen noch hinzugefügt haben.“ In der Annahme des gegenwärtigen Augenblicks steckt der Beginn zur Heilung. Bejahen zu können, was nicht zu ändern ist, und darauf zu hoffen, dass sich ein verborgener Sinn darin verbirgt, ist einer der wichtigsten Aspekte seelischer und geistiger Gesundheit. Und es ist der Kern des christlichen Glaubens: Wer Gott im Durchkreuzten sucht, sein Wunschbild von sich, vom Leben oder letztlich von Gott korrigieren lässt, erfährt neue Kraft. Dazu gehört, den ungeliebten Teil des Lebens anzunehmen und zu durchleben: die eigene Trauer, Wut und Ohnmacht. Hilde Domin bringt dies in ihrem Gedicht „Bitte“ sehr kraftvoll zum Ausdruck: *„Wir werden eingetaucht und mit den Wassern der Sintflut gewaschen, wir werden durchnässt bis auf die Herzhaut. Der Wunsch nach der Landschaft diesseits der Tränengrenze taugt nicht, der Wunsch, ... verschont zu bleiben, taugt nicht. Es taugt die Bitte,... dass wir aus der Flut, dass wir aus der Löwengrube und dem feurigen Ofen immer versehrter und immer heiler stets von neuem zu uns selbst entlassen werden.“*

#### 2. Was kann ich ändern?

Manche Situation lässt sich nicht ändern. Und manchmal denken wir, nichts ändern zu können, wo jedoch jede Menge Spielraum vorhanden ist – jenseits des inneren oder äußeren Widerstandes und jenseits der Gewohnheit. Ich frage im Seminar Matthias: „Was können Sie an Ihrer Situation ändern?“ Er gibt zur Antwort: „Ich habe das Gefühl, dass ich nichts ändern kann.“ Ich frage weiter: „Was löst das in Ihnen an Gefühlen aus?“ Er meint: „Ich fühle mich ohnmächtig und hilflos. Und ich merke, in mir wächst die Wut! Ich fahre immer schneller aus der Haut und werde ungerecht.“ Wer so im Stress ist, kommt alleine nicht auf Ideen. Also überlegen wir gemeinsam, was sich ändern ließe an der Situation: In der Arbeit den Stellenanteil zu reduzieren, Nein-sagen zu lernen, nicht immer 100%-ig sein zu müssen, Prioritäten zu setzen, auch einmal anecken zu dürfen, sich ein Auszeitwochenende mit seiner Frau zu gönnen etc. Zunächst kommt oft ein „Aber...“ von ihm. Mit der Zeit erkennt Matthias jedoch, dass er Spielräume hat, die er gestalten kann. Und er spürt Erleichterung.

Agnes erkennt, dass es viele Möglichkeiten gibt,

das Leben neu zu gestalten, wenn sie und ihr Mann sich erst einmal mit der neuen Lebenssituation abgefunden haben. Sie hätte Lust, Aktivitäten für andere Paare, bei denen ebenfalls ein Partner im Rollstuhl sitzt zu organisieren, angefangen bei Theaterbesuchen bis hin zu Urlaubsreisen ins Gebirge. Wer sorgsam und geduldig seine gegenwärtigen Wahlmöglichkeiten erkundet, findet vielleicht überraschend viel mehr, als er anfänglich glauben mag.

### 3. Kann ich die Situation verlassen?

Wenn die leidvolle Situation sich nicht ändern lässt und auch nicht angenommen werden kann, dann bedeutet dies, dass das Leiden bleibt. Die dritte und letzte Option, den eigenen Freiraum zu gestalten, ist daher, die Situation zu verlassen, um das Leiden zu verringern. Agnes, deren Mann im Rollstuhl sitzt, erzählt: „Wenn ich ehrlich sein darf: Nach dem Unfall habe ich mir tatsächlich überlegt, meinen Mann zu verlassen. Aber das kann ich ja nicht machen. Schließlich habe ich ihm die Treue versprochen in guten wie in schweren Zeiten.“ „Was glauben Sie, gibt Ihrem Mann mehr Kraft? Wenn Sie aus Pflichtgefühl bei ihm bleiben? Oder wenn Sie sich neu die Frage stellen und dann in Freiheit und Entschiedenheit nochmals neu `Ja` zu ihm sagen?“, frage ich. „Ich glaube“, gibt sie zur Antwort, „unsere Beziehung ist ehrlicher, wenn ich mich nochmals neu entscheide.“

### Bitte um die Gabe der Unterscheidung

Im Seminarraum hängt ein Plakat mit einem Gebet, das uns während des Seminars leitet und auf das wir uns immer wieder rückbesinnen. Es ist das bekannte Gelassenheitsgebet: „*Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*“ (Reinhold Niebuhr zugeschrieben)

Manchmal im Leben liegt die Herausforderung darin, sich auszusöhnen mit den Steinen, die uns auferlegt werden und auf einen verborgenen Sinn zu hoffen. Und manchmal geht es darum, Selbstverantwortung zu übernehmen und das Leben zu gestalten. Mit dem Ziel, an den Steinen des Lebens zu wachsen und zum eigenen inneren Grundwasser – der eigenen Kraftquelle – durchzudringen.

### Weitere Artikel:

*Ist das Leben schwer oder leicht?*

*Alternative Fakten und Resilienz*

*Macht Glaube resilient?*

*Achtsam zu mehr Resilienz*