Ildikó von Kürthy

Problemzonen

Resilient ist das neue Cool. Wer gut durch sein Leben und seine Krisen kommen will braucht, dringend diese Eigenschaft

Man hat den Eindruck, dass die Psyche immer komplizierter wird, dass sie ständig neue Krankheiten und Eigenschaften ausbrütet, die dann von Experten benannt und erforscht werden müssen. Als Mensch, der großen Wert auf seine seelischen Be- und Empfindlichkeiten legt, stehe ich solchen Neuerungen stets aufgeschlossen gegenüber.

Resilienz, erst seit wenigen Jahren in aller Munde, ist ein Begriff, den ich viel zu oft großmäulig benutze, ohne zu wissen, was genau dahinter steckt. Resilienz hat was mit psychischer Widerstandskraft zu tun, so viel ist mir in etwa klar. Aber woher kommt der Resilienz-Hype, was ist daran neu, und wo kann ich mir welche besorgen, wenn ich mich eingeschüchtert fühle vom ganzen Rest der Welt?

Um mehr darüber zu erfahren, wende ich mich an Dr. Mirriam Prieß, Ärztin, Psychotherapeutin und Autorin des Buchs „Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke".

Die Expertin klärt mich auf: „Die Möglichkeit, dass wir uns um unsere seelische Gesundheit kümmern können, ist neu in der Menschheitsgeschichte. Bis Mitte des vergangenen Jahrhunderts ging es vor allem ums Überleben, und es herrschten feste soziale Strukturen, die nicht infrage gestellt wurden. Das hat sich verändert. Unser Überleben ist gesichert, und wir haben die Freiheit, uns mit unserer Psyche zu beschäftigen. Zugleich mangelt es uns an dem, was Resilienz fördert: gelingende Beziehung – zu uns und unserem Umfeld. Dadurch nimmt die Resilienz ab. Resilient ist, wer dem Leben auf Augenhöhe begegnet, sein Schicksal annimmt, einordnet und das Beste daraus macht. Wir lernen immer weniger, anzunehmen, was ist, weil immer mehr möglich scheint."

Ildikó von Kürthy
hat eine Freundin, die derzeit um ihr Leben kämpft und mitten im Schicksals-Strudel steckt. „Gib nicht auf, meine Liebe!"

Wie jetzt: annehmen, was ist? Ich bin doch sehr verdutzt, weil das für mich so gar nicht nach aktivem Widerstand, sondern nach passiver Schicksalsergebenheit klingt.

„Resilienz ist Widerstandsfähigkeit ohne inneren Widerstand", sagt Dr. Prieß. „Stellen Sie sich vor, Sie geraten in einen Strudel. Mit Kraft kommen sie nicht dagegen an, sie werden ermüden und ertrinken. Lassen Sie sich mitreißen und geben am Grund auf, sterben Sie auch. Resiliente Menschen bleiben nicht am Boden. Auch sie haben Schmerzen, empfinden Hoffnungslosigkeit, aber sie nehmen es an, lassen los und schöpfen daraus ihre Überlebenskraft."

Das klingt gut, erstrebenswert und nach einer Eigenschaft – genauso wie die von mir sehr geschätzte innere Ruhe, wie Mut, buddhistische Gelassenheit und seelische Ausgeglichenheit –, um die man sich ein Leben lang bemüht. Oft mit bescheidenen Ergebnissen.

„Üben Sie auf Augenhöhe zu bleiben. Pflegen Sie Interesse, Offenheit, Respekt und Empathie, schenken sie ihren Kindern ein stabiles Gegenüber und bleiben Sie in Beziehung – zu sich selbst und anderen. Das macht stark."

Also los. Jede Psyche ist eine Baustelle, und irgendwo muss man ja ständig etwas reparieren, renovieren oder modernisieren. Es gibt, wie immer, viel zu tun. **B**

FOTO FRANK GRIMM **ILLUSTRATION** KATHARINA GSCHWENDTNER