So wappnen Sie sich für Krisen

Wer seelische Widerstandskraft besitzt, übersteht Extremsituationen, ohne psychisch zu erkranken. Das Beste: Resilienz lässt sich trainieren

Stresssituationen auf Augenhöhe begegnen: Resilienz bedeutet, Dinge anzunehmen, wieder abzugeben und loszulassen. FOTO: ISTOCK

ELISABETH KRAFFT

BERLIN :: Manche Menschen verkraften Schicksalsschläge besser als andere. Statt zu zerbrechen, bleiben sie stark. Fast so, als trügen sie ein unsichtbares Schutzschild vor sich her, das sie davor bewahrt, an Extremsituationen zu zerbrechen. Sie bleiben psychisch stabil. Und erholen sich vergleichsweise erfolgreich und schnell von traurigen oder einschneidenden Erlebnissen. Solchen, an denen andere seelisch erkranken oder in ihrer Verzweiflung zu Suchtmitteln greifen, die den Druck, der auf ihnen lastet, abschwächen sollen.

Ihr unsichtbares Schutzschild trägt einen Namen: Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sprechen von Resilienz. „Resilienz ist die Fähigkeit zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung psychischer Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen“, definiert das renommierte Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) in Mainz den abstrakten Begriff. Heißt: Menschen, die über Resilienz verfügen, bleiben trotz extremer Stresserfahrung oder -belastung psychisch gesund.

Die Fähigkeit, Emotionen willentlich zu beeinflussen

Handelt es ich dabei um eine unveränderliche Persönlichkeitseigenschaft? Eine, über die ein Mensch seit seiner Geburt und bis ans Ende seines Lebens verfügt – oder eben nicht? „Frühere Theorien gingen davon aus“, weiß Resilienzforscherin Michèle Wessa von der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz und dem LIR. „Heute wissen Forscherinnen und Forscher allerdings, dass Resilienz durchaus gefördert und trainiert werden kann.“

Resilienz beschreibt also keinen unveränderbaren Charakterzug. Sie ist vielmehr das Endprodukt eines Anpassungsprozesses, der Stressfaktoren nicht etwa auslöscht, sondern Menschen befähigt, effektiv damit umzugehen, heißt es in einer Veröffentlichung von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern um Isabella Helmreich vom LIR. Doch was bedeutet es konkret, wenn eine Person resilient ist?

Zuerst einmal verfügt dieser Mensch vermutlich über einen optimistischen Denkstil und die soziale Unterstützung seines Umfeldes, erklärt Wessa. Entscheidender noch sei aber deren „gute Emotionsregulation“. Also die Fähigkeit, Emotionen willentlich zu beeinflussen.

Sowohl im Hinblick darauf, wann sie bestimmte Emotionen fühlen und wie stark sie diese erleben, als auch, wie weit sie diese überhaupt zulassen. „Resiliente Menschen werden nicht von ihren Emotion überschwemmt, sind ihren Empfindungen nicht ausgeliefert. Vielmehr haben sie die Fähigkeit, ihre Emotionen zu steuern, statt von ihnen gesteuert zu werden“, erklärt die Expertin.

Resilienz bedeutet, aus Krisen zu lernen

Wer seelische Widerstandskraft besitzt, verfüge außerdem über die Fähigkeit, Gefühle zu akzeptieren – freilich auch die negativen. Dies jedoch, ohne sich ihnen geschlagen zu geben. Statt sich also tiefer Trauer oder aber heftiger Wut hinzugeben, suchen resiliente Menschen nach einem Ausweg aus ihrer Hilflosigkeit und lenken den Fokus auf ihr Weiterkommen. „Sie nehmen an, was ist, und machen das Bestmögliche daraus“, so Wessa.

Resiliente Menschen sehen in Krisen immer auch eine Chance auf Wachstum, bestätigt Mirriam Prieß. Die Medizinerin und Autorin („Resilienz. Das Geheimnis innerer Stärke“) spricht von der Kunst des richtigen Annehmens und Wiederabgebens. „Diejenigen, die erschöpft und stressanfällig sind, haben vergebliche Kämpfe geführt, statt sich darauf zu konzentrieren, was sie aus der Herausforderung lernen können“, sagt Prieß. Die Kraft der Resilienz läge nämlich keineswegs in Widerstand und Abwehr. Sondern darin, Stresssituationen auf Augenhöhe zu begegnen. Resilienz bedeute, Dinge anzunehmen, wieder abzugeben und loszulassen.

Nicht Härte schützt vor seelischen Erkrankungen, sondern Selbstfürsorge und Mitgefühl, betont Wessa. Viel zu häufig jedoch seien wir selbst die größten Kritiker unseres Denkens und Handelns. „Viele Menschen neigen dazu, das eigene Verhalten viel kritischer zu beurteilen als das anderer Personen“, sagt die Psychologin. Dieses Denkmuster habe Wessa während des ersten Lockdowns auch bei sich selbst erkennen können. „Obwohl jeder Probleme damit hatte, sich an die neue Situation zu gewöhnen, hab ich mich dabei erwischt, wie ich dachte, dass ich den Spagat zwischen Homeoffice, Homeschooling und Familienzeit besonders schlecht hinbekomme.“ Derartige Gedankengänge seien der psychischen Stabilität wenig zuträglich. Gütig mit sich selbst zu sein, stärke hingegen die seelische Gesundheit. Und das lässt sich trainieren.

Zum Beispiel, indem man sich selbst einen Brief schreibt, dabei aber die Perspektive einer Freundin oder eines Freundes einnimmt, erklärt Wessa. Gegenstand des Schreibens könne eine Situation sein, in der man besonders unzufrieden mit dem eigenen Handeln war. Statt es erneut kritisch zu hinterfragen, könne man herausarbeiten, was man in der betreffenden Situation trotz allem richtig gemacht hat. „Diese Übung braucht Zeit und Ruhe. Sie kann das Selbstmitgefühl aber ungemein stärken“, sagt Wessa.

Sich im Alltag auf positive Dinge – wie die freundliche Begrüßung eines Nachbarn oder ein gelungenes Abendessen – zu konzentrieren, könne die Resilienz ebenfalls stärken. Ein etwas ungewöhnlicher, wohl aber effektiver Tipp der Psychologin: Sich am Morgen eine Handvoll Erbsen in die rechte Jackentasche stecken. „Immer dann, wenn etwas Positives passiert, nimmt man eine Erbse aus der rechten in die linke Tasche“, rät Wessa. Am Abend folgt die Auswertung. So würden schöne Erlebnisse greifbar. Und: „Man lässt das positive Resümee nicht einfach versickern.“ Ein starkes Ich ist demnach auch eine Frage der Einstellung. Ein bewusst positiver Blick auf die Dinge kann helfen, gefestigter zu leben und Krisen souverän zu meistern.

Aufgrund der Corona-Pandemie befinden sich derzeit sehr viele Menschen in einer schwierigen Lebenslage. Ohne dass sie ihre seelische Widerstandskraft zuvor hätten trainieren können. Wie schaffen sie es dennoch unbeschadet durch diese Extremsituation? „Indem Betroffene die Beziehung zu sich selbst stärken“, sagt Resilienzexpertin Prieß. Dabei helfe, sich genau zuzuhören und zu fragen: Wie geht es mir? Was brauche ich? Was kann ich mir Gutes tun? „Und das dann auch umzusetzen“, so Prieß.

Zum Beispiel, indem man sich Unterstützung sucht und diese auch annimmt. Helfen könnten bereits Online-Programme, Apps oder Bücher, sagt Wessa. „Nicht jeder muss jetzt zur Therapie gehen, oft reichen schon kleine Impulse.“ Wie der Anruf einer Krisenberatung, um sich eine andere Perspektive von Außenstehenden einzuholen. Und: Obwohl feste Strukturen vielen Halt geben, empfiehlt Wessa, ab und an auszubrechen. „Sich selbst belohnen und überraschen – das schüttet viele Glückshormone aus.“

Richtig informieren

Auf seiner Website gibt das Leibniz-Institut für Resilienzforschung angesichts der Corona-Pandemie Tipps für mehr Resilienz im Alltag. Darunter den, gezielt bei vertrauenswürdigen und wissenschaftlich fundierten Quellen wie dem Robert-Koch-Institut, der Weltgesundheitsorganisation (WHO) oder dem Bundesministerium für Gesundheit nach Informationen zur aktuellen Lage zu suchen. Denn **Falschinformationen** würden zu Unsicherheit führen. Informationen aus dem Netz oder solche, die einem zugesandt werden, sollten mit gesundem Misstrauen betrachtet und nicht unüberlegt weitergeleitet werden. Weitere Tipps finden Sie unter https://bit.ly/3gVSenR.

Corona-Ansteckung über Weihnachtsgeschenke?

BERLIN :: Geschenke werden verpackt, Weihnachtskarten geschrieben und dann ab unter den Tannenbaum oder zur Post. Doch in der Corona-Zeit ist dabei womöglich Vorsicht geboten. Denn: „Jeder, der Viren in Form von Aerosolen ausatmet, kontaminiert auch Oberflächen“, erklärt der Direktor des Instituts für Medizinische Mikrobiologie, Virologie und Hygiene an der Uni Rostock, Andreas Podbielski. Können Päckchen und Karten also zu Virenschleudern werden?

Nach Einschätzung von Experten ist die Wahrscheinlichkeit dafür äußerst gering. „Dass Coronaviren an Weihnachten durch Karten oder verpackte Geschenke übertragen werden, ist vollkommen irreal“, sagt Podbielski. Vermehren könnten sich die Viren ohnehin nicht auf solchen Oberflächen. „Das geht nur, wenn sie in Zellen sind“, erklärt der Experte. Außerdem sei die Umweltstabilität von Coronaviren viel zu gering. Das Absterben dieser Krankheitserreger auf Karten und Papier gehe relativ rasch. „Das ist eine Sache von Minuten bis zu wenigen Stunden“, erklärt Podbielski. Anders sehe das etwa bei Hepatitis-A-Viren aus, die Tage, wenn nicht sogar Wochen in der Umgebung gut überleben könnten.

Auch die EU-Gesundheitsbehörde ECDC bestätigt auf ihrer Homepage: „In der Praxis gibt es keine Hinweise auf eine Übertragung von Covid-19 durch kontaminierte Verpackungen.“ Zwar gebe es Experimente, in denen das Virus etwa auf Karton bis zu 24 Stunden überleben könne – hierbei handle es sich jedoch um Untersuchungen unter Laborbedingungen. Die Empfehlung lautet aber trotzdem: Bei Kontakt mit vielen Oberflächen und Verpackungen häufig die Hände waschen.

Auch wenn es nicht ausgeschlossen werden könne, hält Podbielski Infektionen auf diesem Weg für „komplett unwahrscheinlich“. „Da müsste schon jemand auf eine Postkarte husten, sie einem anderen direkt in die Hand drücken und der steckt sich den Finger sofort den Mund“, sagt der Experte. Podbielski meint daher, dass Geschenke und Karten vor der Übergabe nicht extra desinfiziert werden müssten. *dpa*

Was Deutschland nach Neujahr droht

Corona: Forscher simulieren die Folgen vieler Kontakte zum Fest. Lockdown bis April?

BERLIN :: Sollten die Corona-Regeln an Weihnachten so ausgereizt werden, dass sich über mehrere Tage immer wieder fünf Personen aus zwei Haushalten treffen, werden die Infektionszahlen deutlich steigen. Das ist das Ergebnis einer Modellrechnung der TU Berlin. Ein Lockdown bis April könnte notwendig werden, um die Situation wieder unter Kontrolle zu bekommen, teilt die TU mit. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler um Mobilitätsforscher Professor Kai Nagel stützen ihre Prognose auf eine Modellierung des Infektionsgeschehens. Diese basiert auf anonymisierten Mobilfunkdaten. Das Modell verfügt für jeden einzelnen Wochentag und alle teilnehmenden Personen über Informationen, wann, wo und wie sich die Menschen bewegen, wo sie sich aufhalten und was sie tun. Das Projekt wird vom Bund mitfinanziert.

Darüber hinaus bilden verschiedene Parameter die Maßnahmen zur Eingrenzung der Pandemie nach. Sie können ständig angepasst werden. „So können wir berechnen, wie sich die Schulschließungen auswirken oder was es bedeutet, wenn durchgehend Alltagsmasken getragen werden“, erklärt Ricardo Ewert, Mitarbeiter im Fachgebiet Verkehrssystemplanung und -telematik. Auch die Wirksamkeit von Kontaktbeschränkungen könnte nachvollzogen werden.

Die Treffen an den Weihnachtsfeiertagen sollten nicht ausufern. FOTO: ISTOCK

Für die kommenden Weihnachtstage haben die Forscher drei Modelle durchgerechnet: Variante eins simuliert das Geschehen, wenn die Dezemberdynamik anhält, wobei Ferien und Schulschließungen berücksichtigt werden. Variante zwei zeigt das Infektionsgeschehen, wenn sich die Menschen an die verschärften Regeln halten, die Lockerungen an den Weihnachtsfeiertagen aber rege nutzen. Variante drei berücksichtigt ebenfalls den scharfen Lockdown, geht aber davon aus, dass die Menschen an den Weihnachtstagen und auch an Silvester vermehrt Kontakt haben.

Laut Simulation kommt es zu einem leichten Anstieg der Corona-Fallzahlen, wenn sich die Menschen nur an den Feiertagen vermehrt träfen. „Die Zahlen werden dann leicht ansteigen, bevor sie wieder sinken“, sagt Kai Nagel. Trete aber das Modell drei ein, würden die Infektionszahlen deutlich steigen. Die Sieben-Tage-Inzidenz, die Infektionszahlen pro 100.000 Einwohner in einer Woche also, dürfte um 50 Prozent steigen. „Die Krankenhäuser werden ihre Kapazitätsgrenzen erreichen und der Lockdown muss dann vermutlich bis in den April fortgeschrieben werden, um die Infektionszahlen wieder auf ein Maß herunterzufahren, bei dem die Gesundheitsämter die Nachverfolgung bewerkstelligen können“, so Nagel weiter. *kai*

Chirurgen warnen vor illegalem und veraltetem Feuerwerk

BERLIN :: Hand- und Unfallchirurgen warnen vor der Verwendung von nicht zertifizierter Pyrotechnik – es bestehe hohe Verletzungsgefahr. Schon mit legalem Feuerwerk verletzten sich an Silvester sehr viele Menschen die Hände – „oftmals schwer und mit katastrophalen Folgen“, heißt es in einer Mitteilung der Deutschen Gesellschaft für Handchirurgie (DGH) und der Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU). Wegen des Verkaufsverbots für Böller rechne man mit Ausweichbewegungen, „und damit, dass nicht alle Menschen auf das Böllern verzichten werden“.

Die Mediziner sind sich einig: „Bei Unfällen mit selbst gebauten oder nicht zertifizierten Sprengkörpern kann es zu noch schwereren Verletzungen kommen. Auch veraltete Sprengkörper aus den Vorjahren sollten nicht gezündet werden, um sich keinem unnötigen Risiko für Verletzungen auszusetzen.“ Mit Blick auf die Corona-Lage sagt der stellvertretende DGOU-Präsident Michael Raschke: „Weniger Silvester-Verletzungen würden bei der angespannten Personalsituation nicht nur die Notaufnahmen, sondern auch die Rettungsdienste und die Feuerwehr entlasten.“ *dpa*

NACHRICHTEN

MOTIVATION

Weg vom Sofa: Bewegung mit Taktik der kleinen Schritte

HAMBURG :: Trotz angeratener Isolierung zu Hause: Etwas Sport und vor die Tür zu gehen, tut der Gesundheit gut. „Dabei hilft die Taktik der kleinen Schritte“, sagt der Hamburger Motivationscoach und Gesundheitsexperte Christoph Ramcke. Sein Rat: Einmal am Tag eine Viertelstunde spazieren gehen – und zwar zügig: „Das sollte bereits fest in die Tagesstruktur eingebaut werden“, so Ramcke. Gerade für Bewegung gebe es ja jetzt mehr Spielraum, „weil die Zeit nicht so sehr mit anderen Verpflichtungen geblockt ist“. *dpa*

ANALYSE

Psyche bleibt Hauptgrund für Berufsunfähigkeit

BERLIN :: Psychische Störungen sind weiterhin Ursache Nummer eins, wenn Menschen berufsunfähig werden. Das geht aus einer aktuellen Analyse der Debeka hervor. Die Versicherungsgruppe hat dafür ihren Bestand von etwa 506.000 gegen Berufsunfähigkeit versicherten Kunden ausgewertet. Berücksichtigt wurden die 2019 neu eingetretenen Leistungsfälle. Die drei Hauptgründe laut Debeka: psychische Störungen (44,1 Prozent), bösartige und gutartige Tumore (15,7) und Einschränkungen im Bewegungsapparat (12,6). *fmg*

SYMPTOME

Anzeichen für mögliche Demenz erkennen und ernst nehmen

MÜNCHEN :: Jeder vergisst mal etwas. Doch ab einem bestimmten Punkt wird das Ausmaß bedenklich. „Eine Vorstellung beim Arzt ist generell geboten, wenn die Gedächtnisstörungen neu auftreten und anhalten oder wenn für den Betroffenen wichtige Dinge vergessen werden“, erklärt Prof. Janine Diehl-Schmid, Leiterin des Zentrums für kognitive Störungen am Klinikum rechts der Isar in München. Gleiches gelte, „wenn die Betroffenen unangemessen oft Fragen oder Gesprächsinhalte wiederholen“, sagt Diehl-Schmid. *dpa*

DIABETES

Bauchbeschwerden können auf ernste Krankheiten hinweisen

BAIERBRUNN :: Leiden Diabetiker unter Bauchschmerzen, sollten sie genau hinsehen. „Hinter länger andauernden Symptomen können viele Auslöser stecken“, erklärt Juris Meier, Gastroenterologe und Diabetologe am Diabeteszentrum Bochum/Hattingen, im Magazin „Diabetes Ratgeber“. So hätten Diabetiker ein erhöhtes Risiko für Darmkrebs. Menschen mit Typ-1-Diabetes litten zudem häufiger als andere unter schwerer Glutenunverträglichkeit. Auch eine schwere Stoffwechselentgleisung könnte die Schmerzen verursachen. *fmg*