

Gestärkt aus der Krise gehen

Die sogenannte Resilienz kann man lernen – auch noch im späteren Verlauf des Lebens.

Von Julia Naue

Hamburg. Menschen, die gestärkt aus Krisen herausgehen, sind bewundernswert. Resilienz nennt sich das, die Fähigkeit, Konflikten oder Problemen auf Augenhöhe zu begegnen – gar das Beste daraus zu machen, daran zu wachsen. „Viele Menschen kämpfen gegen Tatsachen, die sie nicht ändern können“, sagt Ärztin und Unternehmensberaterin Miriam Prieß. Resiliente Menschen führen solche vergeblichen Kämpfe nicht. Sie richten den Blick auf das, was kommt. Resilient sein – das klingt toll. Doch kann man das lernen?

„Die gute Nachricht ist: Ja, Resilienz kann man erlernen“, sagt Prieß. Doch wie? Viel fange bereits in der Kindheit an, erklärt sie. Eltern können dazu beitragen, indem sie ihrem Kind auf Augenhöhe begegnen. Das heißt zum Beispiel, Meinungen und Ängste des Kindes ernstnehmen und nicht von

oben herab abtun. „Das Kind fühlt sich dann angenommen und gesehen.“ Das könne zu einer positiven Selbstwahrnehmung führen. Sei das Kind etwa nur über Leistung definiert worden, entwickle es eine Selbstunsicherheit. „Das ist nicht zuträglich zur Resilienz.“

Doch auch später können Menschen noch Resilienz erlernen. Prieß veranschaulicht das bildlich an einem Beispiel: Viele Menschen, die in einen Strudel hineingeraten, fangen sofort an sich zu wehren und in die andere Richtung zu schwimmen, sobald sie den ersten Sog spüren. „Sie werden ertrinken“, sagt Prieß. Resiliente Menschen schwimmen zum Sog, bis zum Grund, wo der Sog am schwächsten und das Wiederauftauchen am einfachsten. Achtsamkeitstrainings – auch Yoga können bestimmten Menschen dabei helfen, sich auf sich selbst zu konzentrieren.

tmn



Manche Menschen holen selbst aus negativen beruflichen Situationen das Beste für sich heraus.
Foto: Thinkstock