

## Die Seele

Hoch oben auf dem Turm steht eine junge Frau. Ihr Herz klopft, die Knie zittern, sie wagt nicht, in die Tiefe zu blicken. Zaghafte nähert sie sich dem Abgrund – und setzt dann beherzt den letzten Schritt ins Leere. Die Bungeespringerin vertraut dem elastischen Seil, an dem sie hängt. Eine Beziehung endet, ein geliebter Mensch stirbt, der Arbeitsplatz wird gekündigt, eine Krankheit muss bewältigt werden: Lebenskrisen wie diese haben etwas von einem freien Fall. Man verliert den Boden unter den Füßen und glaubt, ins nichts zu stürzen. Wie wunderbar wäre es doch, wenn man sich in solchen Situationen selbst auffangen könnte!

## EIN FANGSEIL FÜR DIE PSYCHE

Dass man über diese erstaunliche Fähigkeit tatsächlich verfügen kann, zeigen faszinierende Studien „Resilienz“ nennen Psychologen dieses Phänomen; in der Architektur bezeichnet der Begriff die Biegsamkeit „intelligenter“ Materialien, die selbst stärkstem Druck nicht nachgeben, sondern sich geschmeidig den äusseren Bedingungen anpassen. So verhalten sich auch resiliente Menschen. Sie widerlegen die verbreitete Annahme, persönliche Katastrophen würden unausweichlich körperliche oder psychische Schäden verursachen.

Kinder bleiben an Leib und Seele gesund, obwohl sie Vernachlässigung oder gar Misshandlungen ausgesetzt sind; Erwachsene gehen selbst unter extremem Stress nicht in die Knie und erholen sich von traumatischen Erlebnissen relativ schnell. Was unterscheidet diese Stehaufmensen von jenen, die nach Schicksalsschlägen einknicken?

Sie besitzen einen verlässlichen inneren Halt – eine Art elastisches „Seelen – Seil“, das aus speziellen Eigenschaften geknüpft ist. Manche haben das Glück und bekommen es quasi als Gottesgeschenk in die Wiege gelegt. Oder sie erfahren in Kindheit und Jugend durch liebevolle Bezugspersonen jene Sicherheit, die sie gegen künftige Tragödien immunisiert. „Mit einer glücklichen Kindheit kann man das Leben lang durchhalten“. Wer über die kostbare Mitgift nicht verfügt, braucht aber nicht zu resignieren: Resilienz lässt sich erlernen.

## GEWAPPNET IN DER KRISE

Sieben Strategien stärken die Abwehrkraft der Seele:

1. Soziale Kontakte pflegen: Gute Beziehungen zu den Mitmenschen stärken das Ego und knüpfen ein stabiles Netz für Notzeiten.
2. Krisen nicht als „Verhängnisse“ ansehen: Das Verharren in der Opferrolle führt zu lähmendem Selbstmitleid. Dass etwas Schlimmes passiert ist, lässt sich nicht ändern – doch jeder kann selbst bestimmen, wie er darüber denkt und darauf reagiert. Leidvolle Lebenslagen sind weniger belastend, wenn man sie für kontrollierbar und vorübergehend hält.
3. Positive Zielvorstellungen entwickeln: Resilient handelt, wer heute für das Morgen lebt. Welche Wünsche sind virulent – trotz aller Sorgen und Schmerzen? Jeder Schritt in Richtung Zukunft, sei er noch so klein, öffnet Türen und führt in neue Welten.
4. Chancen in den Krisen erkennen: Gerade unter widrigen Umständen kann man seine Kompetenzen entfalten und ungeahnte Stärken in sich entdecken. Viele Menschen, die Übles durchgemacht haben, berichten später von gewachsenem Selbstbewusstsein und einem intensiverem Lebensgefühl.
5. Eine Langzeitperspektive einnehmen: Die Gegenwart, besonders im Unglück, sollte man stets in den gesamten Lebenskontext stellen. Ist es einem nicht auch früher schon schlecht ergangen – und gab es nicht doch wieder ein neues Glück?
6. Für sich selbst sorgen: So richtig es ist, in der Not Hilfe zu suchen, so wichtig ist der Mut zu eigener Initiative.
7. Sich Zeit für sich selbst nehmen, um zu trauern, Energie zu tanken – und darüber nachzudenken, was man sich Gutes tun kann: Das können spirituelle Handlungen sein, kreative Projekte – oder das Wagnis einer neuen Liebe.

Auch resiliente Menschen leiden und zweifeln. Doch sie lassen sich das vom Schicksal nicht die Hoffnung rauben.

Sie durchleben die dunklen Momente erhobenen Hauptes und mit hellwachen Augen.

„Mitten im Winter lernen, dass es in einem einen unbesiegbaren Sommer gibt“.

Schreiben wir uns das hinter die Ohren.