

Die Kraft der Seele

Psychologen nennen es »Resilienz«: Sie hilft Menschen dabei, besser auf Stress zu reagieren und Lebenskrisen unbeschadet zu überstehen. Dipl.-Psychologin Donya Gilan vom Dt. Resilienz Zentrum Mainz im Gespräch mit Sonntagsblatt-Redakteurin Susanne Schröder

Was versteht man unter Resilienz?

Gilan: Der Begriff kommt aus der Materialkunde und beschreibt das Phänomen, dass Stoffe nach einer Verformung wieder in ihre Ausgangslage zurückkehren können. In der Psychologie und Medizin versteht man unter Resilienz die »seelische Widerstandskraft«. Der Begriff bezeichnet die Fähigkeit, dass Menschen ihre psychische Gesundheit trotz widriger Lebensumstände aufrechterhalten oder sie nach einer Krise zurückgewinnen. (...) *Ist seelische Widerstandskraft angeboren, oder kann der Einzelne Resilienz auch erlernen?*

Gilan: Die Kunst der Krisenbewältigung ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Sie hängt von vielen Faktoren ab: Familiäre Erfahrungen gehören dazu, Freunde, Gene, Werte, Glaubensvorstellungen und die konkrete Lebenssituation. Ein Patentrezept für Resilienz gibt es also nicht. Aber wir haben Hinweise darauf, dass die Resilienz eines Menschen formbar ist. Si-



Bild: PD / Rembrandt, Paulus im Gefängnis (1627), Ausschnitt

cherlich gibt es Menschen, denen es aufgrund ihrer genetischen Veranlagung leichter fällt, optimistisch in die Zukunft zu blicken. Die gute Nachricht für alle ist aber: Resilienz ist erlernbar. Sie entsteht durch Interaktion mit der Umwelt im wirklichen Leben, Tag für Tag. Wie reagiere ich bei Stress und in Krisen? Wie kann ich trotz großer Belastung meine Emotionen steuern? Wie bewerte ich alltägliche Stresssituationen, Misserfolge, aber auch Erfolge? Selbstwirksamkeit, Emotionsregulation und Bewältigungsstrategien sind keine Mechanismen, die man von heute auf morgen erlernt – es geht hier um einen lebenslangen Lernprozess. Noch eine gute Nachricht: Resilienz ist nicht die Ausnahme, sondern die Regel! Wir kommen alle ständig mit kleineren oder größeren Krisen zurecht.

Das ganze Interview und vieles mehr rund um die Widerstandskraft der Seele, wie auch darüber, wie biblische Personen mit Krisen umgegangen sind, lesen Sie im aktuellen THEMA-Magazin.

Aus unserem neuen Sonntagsblatt THEMA-Magazin »Die Kraft der Seele – Was uns fürs Leben stark macht«.
Bestellung unter Tel.: (089) 121 72 - 0, Fax: (089) 12172-338 oder online: shop.sonntagsblatt.de

Einzelverkaufspreis zzgl. mengenabhängiger Versandkosten. Sonntagsblatt THEMA erscheint im Evangelischen Presseverband für Bayern e.V. | Birkerstr. 22 | 80636 München
E-Mail: thema@epv.de | www.sonntagsblatt.de | shop.sonntagsblatt.de

Sonntagsblatt

THEMA

Die Kraft der Seele

Psychologen nennen es »Resilienz«: Sie hilft Menschen dabei, besser auf Stress zu reagieren und Lebenskrisen unbeschadet zu überstehen. Dipl.-Psychologin Donya Gilan vom Dt. Resilienz Zentrum Mainz im Gespräch mit Sonntagsblatt-Redakteurin Susanne Schröder

Was versteht man unter Resilienz?

Gilan: Der Begriff kommt aus der Materialkunde und beschreibt das Phänomen, dass Stoffe nach einer Verformung wieder in ihre Ausgangslage zurückkehren können. In der Psychologie und Medizin versteht man unter Resilienz die »seelische Widerstandskraft«. Der Begriff bezeichnet die Fähigkeit, dass Menschen ihre psychische Gesundheit trotz widriger Lebensumstände aufrechterhalten oder sie nach einer Krise zurückgewinnen. (...) *Ist seelische Widerstandskraft angeboren, oder kann der Einzelne Resilienz auch erlernen?*

Gilan: Die Kunst der Krisenbewältigung ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Sie hängt von vielen Faktoren ab: Familiäre Erfahrungen gehören dazu, Freunde, Gene, Werte, Glaubensvorstellungen und die konkrete Lebenssituation. Ein Patentrezept für Resilienz gibt es also nicht. Aber wir haben Hinweise darauf, dass die Resilienz eines Menschen formbar ist. Si-



Bild: PD / Rembrandt, Paulus im Gefängnis (1627), Ausschnitt

cherlich gibt es Menschen, denen es aufgrund ihrer genetischen Veranlagung leichter fällt, optimistisch in die Zukunft zu blicken. Die gute Nachricht für alle ist aber: Resilienz ist erlernbar. Sie entsteht durch Interaktion mit der Umwelt im wirklichen Leben, Tag für Tag. Wie reagiere ich bei Stress und in Krisen? Wie kann ich trotz großer Belastung meine Emotionen steuern? Wie bewerte ich alltägliche Stresssituationen, Misserfolge, aber auch Erfolge? Selbstwirksamkeit, Emotionsregulation und Bewältigungsstrategien sind keine Mechanismen, die man von heute auf morgen erlernt – es geht hier um einen lebenslangen Lernprozess. Noch eine gute Nachricht: Resilienz ist nicht die Ausnahme, sondern die Regel! Wir kommen alle ständig mit kleineren oder größeren Krisen zurecht.

Das ganze Interview und vieles mehr rund um die Widerstandskraft der Seele, wie auch darüber, wie biblische Personen mit Krisen umgegangen sind, lesen Sie im aktuellen THEMA-Magazin.

Aus unserem neuen Sonntagsblatt THEMA-Magazin »Die Kraft der Seele – Was uns fürs Leben stark macht«.
Bestellung unter Tel.: (089) 121 72 - 0, Fax: (089) 12172-338 oder online: shop.sonntagsblatt.de

Einzelverkaufspreis zzgl. mengenabhängiger Versandkosten. Sonntagsblatt THEMA erscheint im Evangelischen Presseverband für Bayern e.V. | Birkerstr. 22 | 80636 München
E-Mail: thema@epv.de | www.sonntagsblatt.de | shop.sonntagsblatt.de

Sonntagsblatt

THEMA