

Einfach mal kurz den Stecker rausziehen

Gailobe 12.6.18
S. 19

Herrenberg: Trainerin Brigitte Schäfer gibt in der Stadtbibliothek Fertigkeiten gegen Stress an die Hand

Vor rund 15 Jahren kannte kaum jemand nicht einmal den Begriff, vor gut fünf Jahren hat rund um das Thema Resilienz ein regelrechter Boom eingesetzt. Resilienztrainer touren durch das Land. Selbst Ökologen, Ökonomen und Ingenieure schwören mittlerweile auf die Resilienz, Soziologen sprechen gar von einer resilienten Gesellschaft. Auch die Herrenberger Psychologin Brigitte Schäfer hat ein kleines Büchlein über die Resilienz geschrieben.

VON RÜDIGER SCHWARZ

Wo anfangen bei dieser Kunst, den Widrigkeiten des Lebens standzuhalten, indem man seine psychische Widerstandskraft aufrüstet, zum seelischen Gummiball wird, den der Druck auf Dauer nicht verbiegen kann, zum windschnittigen Baum, der dem Sturm trotzt? Vielleicht bei der amerikanischen Entwicklungspsychologin Emmy Werner, einer Pionierin der Resilienzforschung. Die begleitet ab Mitte der 1950er Jahre auf der hawaiianischen Insel Kauai geborene Kinder über vier Jahrzehnte hinweg. Kinder, die in bitterer Armut, zerrüttete Familien hineingeboren werden, Alkoholismus, Misshandlungen, Missbrauch und Gewalt erleben. Wie erwartet werden zwei Drittel der rund 700 Kinder selbst Alkoholiker, gewalttätig oder psychisch krank. Doch jedes dritte Kind geht zwar nicht unbeschadet aus dieser sozialen Höl-

le hervor, entwickelt sich aber völlig anders, meistert sein Leben, baut später als Erwachsener stabile Beziehungen auf, gründet eine Familie, fasst beruflich Fuß.

Was war nun das Geheimnis dieser Kinder? „Alle hatten wenigstens eine Person, die sie vorbehaltlos unterstützt hat, für sie da war, an sie glaubte, ob das jetzt ein Sozialarbeiter, Priester oder Lehrer war“, weiß Brigitte Schäfer. Soziale Unterstützung ist einer von vielen Pfeilern, auf denen die Resilienz ruht, und ein extremer Puffer gegen Stress. „Es reicht aus, wenn wir ein, zwei Menschen haben, auf die wir bauen können, wenn es uns schlecht geht“, sagt die Psychologin und Theologin. Klar-Beziehungen müsse man pflegen, sie kämen nicht von alleine. Brigitte Schäfer hat lange mit Führungskräften und zur ganzheitlichen Gefährdungsbeurteilung von Betrieben gearbeitet, und so schlägt sie den Bogen zur Struktur eines Unternehmens. „Hat ein Team Zusammenhalt, entsteht weniger Stress als bei Teams, die auf Konkurrenz bauen oder von der Führungsebene in dieser gehalten werden. Oft reicht es aus, wenigstens einen Kollegen zu haben, von dem man weiß, dass er einem helfen würde, auch wenn man seine Hilfe so gar nicht braucht, um eine Belastung anzugehen“, erzählt die Trainerin. Selbstredend mindern auch wertschätzende und unterstützende Führungskräfte den Stress in so einem Betrieb.

Begibt man sich mit der Referentin weiter auf die Spur der zum Zauberwort gewordenen Resilienz, landet man unweigerlich auch bei dem österreichischen Psychologen und Begründer der Logotherapie, Viktor Frankl. Er überlebt die Konzentrationslager des Dritten Reiches, weil er trotz allem das Leben bejahte, vor allem aber ungebrochen an einen Sinn seines Lebens glaubte. Für Viktor Frankl war es die Vision, seinen Studenten zu erzählen, was Menschen anderen Menschen antun können. Frankl verarbeitet die Lagererfahrung sozusagen kognitiv, um an der Situation nicht zu zerbrechen. Eine Vision, ein Ziel, ein Lebenssinn können also durch widrig-

„Es reicht aus, wenn wir ein, zwei Menschen haben, auf die wir bauen können, wenn es uns schlecht geht“

Brigitte Schäfer

te, traumatische Umstände tragen. „Eine Sinngabe, ein Ziel sollte aber weit genug gegriffen sein, um nicht bei kurzfristigen Belastungen daran zu zerbrechen“, betont Viktor Frankl in seinem Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ von der Vorstellung vieler seiner Mitgefangenen, bis Weihnachten 1944 aus dem KZ befreit zu sein. Als nichts geschieht, sterben mit der Hoffnung in kurzer Zeit auch die Menschen.

Neben Einsamkeit und Sinnverlust setzen heute vielen Menschen Zeitmangel, der Lärm der Zeit, Beziehungskrisen, Arbeitsbelastung, Konflikte, Trennungen oder der Verlust eines geliebten Menschen zu. Für manche droht das Leben zum Dauerstress zu werden, die Folgen reichen vom Blut-

hochdruck über Rückenbeschwerden, Schlafstörungen bis zu Magengeschwüren, Herzinfarkt, Burn-out, sprich Depression und Angsterkrankungen. Im Hamsterrad des ewigen Funktionierens und Getriebenseins verliert man sich selbst. „Zuallererst ist es unabdingbar, dass wir lernen müssen uns wieder zu spüren und wahrzunehmen, was in uns stattfindet, auf der unbewussten Ebene gedacht wird“, stellt die Autorin klar. So gehört mit zur Stressbewältigung, einfach mal kurz innezuhalten, den Stecker rauszuziehen, loszulassen, in sich hineinzuhören. Das nennt sich: Achtsamkeit einüben. Überhaupt sind so einige Fertigkeiten und Techniken, die diese Brigitte Schäfer an die Hand gibt, hinlänglich aus der kognitiven Verhaltenstherapie, insbesondere in ihrer von der amerikanischen Psychologin Marsha M. Linehan entwickelten dialektischen Version bekannt.

Ob das Einüben positiver Emotionen, großzügig und selbstfürsorglich mit sich selbst umzugehen, sich nicht immer nur als Opfer zu sehen und ausgeliefert zu fühlen, sondern überzeugt zu sein, die Dinge beeinflussen und gestalten zu können. Hinzu kommen Impuls- und Gefühlssteuerung, die Fähigkeit, „Misserfolge“ sich nicht immer gleich selbst anzulasten, nicht von vornherein aufzugeben und erst gar nicht anzufangen. Die 1965 geborene Coachin plädiert zudem für weniger Perfektionismus, da wo man ihn nicht braucht, für ein positiveres Selbstbild, mehr Gelassenheit in Situationen, die nun mal nicht zu ändern sind. Und warum nicht einfach mal wieder mehr lachen oder die Welt mit den Augen des anderen zu sehen? Die seelische Unverwundbarkeit ist genauso wenig wie das ewige Leben zu haben.