

# Resilienz – unser seelisches Immunsystem

von Dr. Barbara Steinhilber

## Was ist überhaupt Resilienz?

Stellt euch Resilienz wie ein Gummiband vor, das man auseinanderziehen kann, und das danach wieder – unversehrt – in seine ursprüngliche Form zurückkehrt. Das Band hat der Belastung Stand gehalten. Ähnlich ist es mit der Resilienz, unserer psychologischen Widerstandskraft. Sie ermöglicht uns, während oder nach unangenehmen Situationen unser psychisches Wohlbefinden wiederzugewinnen.

Zwischen Resilienz und unserem körperlichen Immunsystem gibt es einige Parallelen, mit deren Hilfe wir den Begriff besser verstehen können. Das Immunsystem sorgt dafür, dass sich Fremdes und Schädliches, wie zum Beispiel Viren, nicht in unserem Körper ausbreiten. Dazu verfügt es über spezialisierte Abwehrzellen, die alarmiert und genau über den Eindringling informiert werden. Ist der Alarm einmal ausgelöst, vermehren sich diese Abwehrzellen. Manche machen das Virus direkt unschädlich, andere produzieren Antikörper, die die Viren so blockieren, dass sie die Körperzellen nicht mehr anfallen können. Ebenso wie bei der seelischen Widerstandskraft gilt hier: „Wir setzen alle unsere Kräfte ein, bis der gesunde Zustand wiederhergestellt ist.“



Eine weitere Parallele zwischen dem seelischen und dem körperlichen Immunsystem ist das Gedächtnis. Durch die Infektionen, die wir durchgestanden haben, haben wir Immunität entwickelt. Befällt uns dasselbe oder ein ähnliches Virus wieder, erinnert sich das Immunsystem „Das kommt mir doch bekannt vor!“ – und bevor der Eindringling sich überall breitmachen kann, wird die Abwehr gerufen und arbeitet so lange, bis der Eindringling unschädlich gemacht und das Gleichgewicht wiederhergestellt ist. Unsere seelische Widerstandskraft verfügt ebenfalls über eine Art Gedächtnis. Wenn wir stressige und unangenehme Situationen schon gemeistert haben, hat unser Gehirn das abgespeichert, auch wenn wir es selbst oft gar nicht mehr wissen. Die gespeicherte Erfahrung nützt uns aber, wenn wir sie brauchen. Das ist unsere Resilienz.

Interessanterweise finden wir noch eine weitere Ähnlichkeit zwischen der körperlichen und der seelischen Immunität: sie verfügen beide sowohl über ein angeborenes als auch über ein im Lauf des Lebens entwickeltes System. Manche Abwehrzellen besitzen wir von Geburt an, Antikörper hingegen stellt unser Körper erst her, wenn er erstmal einer Gefahr ausgesetzt war. Bei der seelischen Resilienz ist es ähnlich: über eine gewisse Stabilität verfügen wir von Geburt an, einen Teil erwerben wir. Wie wir diesen entwickeln können, darum geht es hier.

### Unsere Überlebensstrategien: Gefahrenvermeidung und Belohnungserwartung

Wir können sprechen, lesen und andere sehr komplizierte Dinge tun. Das können Ratten und Mäuse nicht und doch sind wir aufgrund unserer Stammesgeschichte diesen und anderen Säugetieren

ähnlich. Diese Ähnlichkeit hilft uns, etwas über Resilienz zu erfahren. Wie den Tieren auch, ist es uns angeboren, Gefahren zu meiden und alles daran zu setzen, ihnen zu entkommen. Wir lassen uns ja nicht absichtlich von einer Straßenbahn überfahren! Ebenso wie die Tiere sorgen wir für unser Überleben, indem wir uns ernähren, warmhalten, schlafen und unsere Artgenossen aufsuchen, um uns sicher zu fühlen. Ein Belohnungssystem sorgt dafür, dass wir uns dafür auch einsetzen. Wenn wir wissen, dass wir nach dem langen Weg zum nächsten Burgerladen auch einen leckeren Burger bekommen, dann motiviert uns das.



Einmal erkannte Bedrohungen prägen sich uns ein und wir versuchen dann, diese in Zukunft auf jeden Fall zu vermeiden. Eine Bedrohung, die nicht endet, macht krank. Bei Mäusen, das wissen wir aus der Forschung, führt eine dauerhafte Bedrohung durch Artgenossen dazu, dass sie sich in ihrem Heim verkriechen und weniger Kontakt zu anderen Mäusen haben möchten. So, als würden sie zu sich selbst sagen: „Mit denen will ich nichts mehr zu tun haben, die sind mir zu gefährlich. Am besten bleibe ich für mich“. So verhalten sich Menschen auch, wenn eine Situation mit anderen, die sie ärgern, nicht zu bewältigen ist.

Aus der Forschung mit Mäusen erfahren wir jedoch auch, dass sich nicht alle Mäuse verkriechen, wenn sie geärgert werden! Sie bleiben entspannt und finden die anderen Mäuse weiterhin interessant. Was ist denn bei diesen Mäusen anders? Bei ihnen werden im Gehirn Gene angeschaltet, die es ihnen ermöglichen, ihren Artgenossen trotz allem freundlich zu begegnen. Die schlechten Erfahrungen konnten ihrer positiven Einstellung nichts anhaben. Sie sind offensichtlich resilienter. Resilienz ist also kein Zustand, den ein Lebewesen ein für alle Mal hat, sondern ein Anpassungsprozess, also etwas Aktives. Das ist eine gute Nachricht. Wir müssen uns nicht dauerhaft schlecht fühlen, es gibt Möglichkeiten, uns zu verändern. Bei den Mäusen zeigten sich diese Veränderungen in den Abschnitten des Gehirns, die mit dem Belohnungssystem verbunden sind. Diese Info gibt uns entscheidende Hinweise, auf welchem Weg sich Resilienz entwickeln lässt.



## Ergebnisse der Resilienzforschung

Resilienzforscher fragen sich schon lange, warum manche Menschen bei demselben Ausmaß an Stress gesund bleiben und andere nicht? Es gibt natürlich unterschiedlich große Belastungen. Denkt mal an Kinder, die mitten im Krieg oder in ungesichertem oder gewalttätigem Umfeld leben. Das ist schlimmer, als vor der nächsten Standpauke Angst zu haben. Auch belastet eine einzige Klassenarbeit weniger als wochenlanges Pauken auf mehrere Prüfungen.

Wichtig ist deine innere Einstellung. Ein gebrochenes Bein beim Fußballspielen nimmt dich weniger mit, wenn du überzeugt bist, dass es schnell und gut heilen wird und alle auf dem Gips unterschreiben dürfen. Die katastrophale Vorstellung, nie wieder Fußball spielen zu können und nicht mehr Mitglied der Mannschaft sein zu können, macht Angst und kann sogar deine Heilung negativ beeinflussen.

Auf die äußeren Situationen haben wir oft nicht wirklich Einfluss, aber darauf, wie wir eine Situation einschätzen, schon. Wie wir etwas bewerten, hat einen großen Einfluss auf unsere Widerstandskraft. Wer jedes Mal, wenn ihm etwas misslingt, denkt, das geht ab jetzt immer schief, legt sich fest. Die Kunst besteht darin, es für möglich zu halten, dass es bei einem neuen Versuch anders sein kann. Wir brauchen eine optimistische Haltung zur Entwicklung unserer Widerstandskraft.

Eine realistische Einschätzung ist allerdings auch wichtig! Wer sich einredet, fliegen zu können und dann vom Dach springt, wird sich wundern. Wir müssen also immer wieder abwägen, ob etwas machbar ist. Oft finden wir das nur durch Ausprobieren heraus. Gesund ist es, nicht in jeder Situation die Katastrophe herannahen zu sehen, auf der anderen Seite jedoch Gefahren nicht zu unterschätzen.

So etwa, wenn Mütter im Winter immer wieder auf Mütze und Schal bestehen, weil sie schon die Bronchitis befürchten und die Väter eher der Meinung sind, auch Minusgrade härteteten ab.



### Stress beim Zoobesuch?

Meist gehen wir ja in den Zoo, um uns entspannt und neugierig Tiere anzuschauen, auch gefährliche. Vor den Bären- und Löwengehegen gibt es Ansammlungen von Besuchern, die fröhlich ihr Eis essen und ganz und gar nicht aussehen, als würden sie sich sehr fürchten. Was ist denn da los, das sind doch gefährliche Tiere? Diese Frage stellte sich vor über 40 Jahren auch die amerikanische Forscherin Magda Arnold. Warum fürchten wir uns vor Grizzlybären in freier Wildbahn, jedoch nicht im Zoo? Die einfache Antwort der Psychologin war, dass die gesamte Situation eine Rolle spielt. Im Zoo ist der Grizzly eingesperrt, da kann er mich nicht packen. Das sehe ich



natürlich, ich bewerte das Gitter als Schutz und fühle mich sicher. Mit anderen Worten, Stress ist nicht nur abhängig davon, was ihn auslöst, in diesem Fall der Anblick eines Grizzlybären, sondern auch davon, wie ich die Gesamtsituation einschätze.

Und damit, um nochmals auf unsere Mäuse-Verwandtschaft zurückzukommen, fanden die Forscher heraus, verfügen wir über ein Bewältigungssystem für Stress, das nicht nur automatisch abläuft und uns sofort zur Flucht zwingt: Wir können Situationen bewerten, wir können etwas in einer veränderten Situation neu einschätzen und mitunter feststellen, dass uns jetzt gerade nichts oder niemand bedroht. So können wir verhindern, dass wir sofort panisch werden und wegrennen. Stattdessen können wir etwas überlegter handeln.



## Das Leben ist kein Ponyhof!

Diesen Spruch kennt ihr bestimmt. Meist bekommen wir ihn zu hören, wenn uns Eltern oder Lehrer oder Trainer vermitteln wollen, dass es jetzt gerade nicht lustig und bequem wird. Jaaa! Sagen wir dann genervt zu uns selbst oder zu den Erwachsenen.

Eigentlich hätten wir es schon gerne, dass immer alles entspannt und locker verläuft. So, dass wir uns stressfrei mit den Dingen beschäftigen können, die wir gerne tun und die uns keine Anstrengung abverlangen, vor allem keine, die wir selbst nicht für sinnvoll halten. Welche Überwindung uns das oft kostet!

Wenn wir aber Unumgängliches nicht erledigen, dann bereiten wir uns selbst mit dem Hinausschieben ziemliche Qualen. In vielen Fällen stecken schlechte Erfahrungen dahinter, Zeitdruck oder die Erinnerung daran, dass wir etwas einmal nicht gekonnt haben oder es uns unendlich viel Zeit gekostet hat. Dann blieb keine Zeit mehr übrig für den Sport oder das Spielen mit den Freunden. Das wollen wir nicht ständig wiederholen, verständlicherweise.

Was machst du überhaupt nicht gerne? Bestimmt fällt dir dazu etwas ein. Schreibe es doch mal auf. Etwa so: „Immer muss ich die Spülmaschine ausräumen. Ich drücke mich so lange davor, bis Mama sauer wird. Und das ganze, inzwischen gestapelte Geschirr muss ich dann auch noch einräumen! Warum ich das nicht gerne tue? Das liegt an ...“

Schreibe es dir genau auf. Wenn du das nächste Mal die Spülmaschine ausräumst, findest du bestimmt noch weitere Gründe, warum du das nicht gerne tust. Schreibe sie auch noch auf, bis du eine ganze Geschichte davon erzählen kannst, warum das Spülmaschineraäumen wirklich unerträglich ist. Du kannst sie dir jedes Mal beim Ausräumen laut selbst erzählen. Was das bringen soll? Finde es selbst heraus. Es hat etwas mit Resilienz zu tun.



## Die Heldenrolle

Vielleicht ist es doch an der Zeit, unseren Wunsch nach dem Leben auf dem Ponyhof zu ändern? Das heisst, unseren Alltag doch eher als ein Abenteuer zu sehen, das wir täglich bestehen müssen? Hast du ein Lieblingsmärchen? Versetze dich mal in die Heldin oder den Helden hinein. Die müssen ja ganz ordentlich Gefahren überstehen und viele unangenehme Hürden überwinden. Faul in der Hängematte liegen sie ja meistens nicht. Sie wollen ein Ziel erreichen: den Prinzen oder die Prinzessin erobern, ein Ungeheuer bezwingen, jemanden befreien. Mitunter vergeht viel Zeit, bevor sie einen Preis oder eine Belohnung einheimen können. Warum machen sie sich die Mühe? Geht das immer so locker und ohne Stress und Unannehmlichkeiten?

Schau dir vor diesem Hintergrund doch mal deine Lieblingsgeschichte an. Was treibt den Helden der Geschichte an? Sicherlich wirst du bei ihr oder ihm die Hoffnung erkennen, dass sich etwas verändert oder verbessert. Und auch, dass sie mit Tatkraft die Aufgabe anpacken und viel Mut aufbringen, ihre Ängste zu überwinden. Erzähle doch mal jemanden etwas über deine Helden und finde heraus, was sie so besonders macht.

## Lieber eine unangenehme Erfahrung als gar keine?

Oben war von Mäusen die Rede, die sich zurückziehen, wenn die anderen zu lange unfreundlich zu ihnen waren. Das tun wir mitunter auch. Es ist ein Schutzverhalten, das wir brauchen, um uns nach Kränkungen wieder zu erholen und uns zu ordnen. Wenn ihr nach einem Streit die Zimmertüre hinter euch zumacht und niemandem erlaubt, hereinzukommen, ist das in Ordnung. Wichtig ist, dass ihr irgendwann mal wieder herauskommt! Um zu sehen, dass die Lage sich verbessert hat. Das dauerhafte Kampieren in eurer Zimmerhöhle macht unglücklich, das Herauskommen und ein Neustart machen euch stark.

### Übung: Das alte Bild übermalen

Du hast ein Bild gemalt und findest es inzwischen schrecklich. Das Thema gefällt dir noch, aber die Farben überhaupt nicht mehr. Und heute kannst du auch viel besser zeichnen als vor zwei Jahren. Die Leinwand und der Rahmen sind zu schade zum Wegwerfen. Wie wäre es mit Übermalen?

Oder vielleicht stört dich die rosa Wand in deinem Zimmer. Vor ein paar Jahren fandest du sie so schön, weil du dich wie eine Prinzessin fühlen konntest. Jetzt ist es dir eher peinlich, wenn deine Freunde zu Besuch kommen. Vielleicht ist es jetzt an der Zeit, eine neue Farbe auszusuchen? Mutig ist, wer sich traut, Neues auszuprobieren.



## Die Macht der alten Gewohnheit

Es kann aber sein, dass die alte Wandfarbe sich nicht so einfach übermalen lässt, die neue Farbe deckt einfach nicht. So kann es uns auch gehen, wenn wir etwas ändern wollen, aber es taucht immer wieder dasselbe Hindernis auf. Hier helfen Sorgfalt und Geduld.

Wenn du ein Instrument spielst oder Sport treibst oder Theater spielst, dann kennst du das vermutlich: Immer an derselben Stelle klappt es nicht. Beim Klavierspielen bleibst du genau an derselben Stelle hängen, beim Handball knickt dir vor dem Wurf aus der optimalen Position ständig der Knöchel ein, beim Theaterspielen hast du immer an derselben Stelle einen „Hänger“, der Text ist einfach weg. Es ist wie verhext, als wären wir auf diesen Fehler dressiert. Gewissermaßen ist das auch so, das nennt man Konditionierung.

Hier hilft nur, sich diese Situation genau anzuschauen. Dazu unterbrechen wir die Routine, d. h. den automatischen Ablauf und schauen uns diese Stelle in Ruhe an. Wir erforschen sie gründlich, bis wir uns darin auskennen. Wir freunden uns sozusagen mit ihr an. So lange, bis wir uns darin wohlfühlen und uns vielleicht sogar darauf freuen.

### Übung: Hast du eine Stolperstelle ...?

Das Aufsagen eines Textes oder der Beginn einer Klassenarbeit, wenn die Aufgaben verteilt werden, beim Sport, wenn es drauf ankommt? Lass vor deinem inneren Auge die Situation ablaufen wie einen Film. Schau dir jedes Detail an. Bis du zu deiner Stolperstelle kommst: Achte ganz genau darauf, was hast du kurz davor gedacht? Hast du zum Beispiel bei deinem Theatertext kurz an die letzten Male gedacht und dich erinnert, wie der Text plötzlich weg war? Schau dir diese Stelle jetzt genau an. Am besten, du sprichst den letzten Satz ganz langsam und verbindest ihn dann ebenso langsam mit der Stelle, die dir zuvor nicht mehr eingefallen ist. Wenn nötig, sprichst du diese Sätze noch langsamer. Wenn es klappt, kannst du wieder etwas flotter werden oder es auch mal mit singen versuchen!

Du wirst feststellen, dass die Stolperstelle mit der Zeit ihren Schrecken verliert und du darauf vertrauen kannst, dass es nichts mehr gibt, was dich ausbremst. Du kannst dir auch sagen: Ich vertraue mir, das weiß ich jetzt. Es kann noch dazu vorkommen, dass du dich auf diese bestimmte Stelle sogar freust!

## Ressourcen

Was uns nicht gleich gelingt oder worin wir nicht gut sind, fällt uns meist sehr schnell auf. Darin sind wir ziemlich geübt. Aber wie ist es mit den Dingen, die uns gut gelingen? Und unseren Begabungen? Wir richten üblicherweise viel weniger Aufmerksamkeit auf unsere Fähigkeiten als auf unsere Schwächen. Lasst uns das doch mal umkehren und aufspüren, worin wir richtig gut sind!

### Übung: Worin bin ich richtig gut?

Die schwierigste aller Übungsfragen lautet: Worin bin ich richtig gut? Vielleicht stellst du fest, dass dir zunächst nichts einfällt und wenn dir etwas eingefallen ist, dann taucht gleich deine innere Stimme auf, die sagt: „Ja, aber das ist doch kein Kunststück, das kann doch jeder“. Diese kleinen Selbstdämpfer kennen wir alle. Am besten ist es dann, mutig zu sein und Freunde oder Geschwister um eine ehrliche Einschätzung zu bitten. Und die guten Qualitäten, die diese dir nennen, nimmst du auch ernst und glaubst daran, das ist ganz entscheidend. Besser noch, du schreibst sie dir auf und schaust sie dir immer wieder an. Auch gute Botschaften brauchen Wiederholungen, um sich zu festigen.

## Meine Helfer

Wenn wir lange etwas nicht hinbekommen haben, geben wir entweder entmutigt auf oder wir strengen uns noch mehr an und versuchen, uns alleine durchzubeißen. Dabei verlieren wir aus dem Blick, dass es noch Freunde oder Eltern oder Großeltern oder Lehrer gibt, die uns helfen könnten. Es fühlt sich dann an, als müssten wir alles alleine hinbekommen, weil uns doch niemand hilft. Und nach einer Weile fühlen wir uns völlig alleine. Meistens stimmt das jedoch nicht!



Mach doch mal eine Strichzeichnung: Du bist in der Mitte und um dich herum zeichnest du alle Menschen, die dir in unterschiedlichen Situationen helfen könnten. Laß dir ruhig Zeit dabei. Und dann verbindest du die anderen mit dir, indem du Verbindungslinien einzeichnest. Das ergibt ein Netzwerk und das ist dein Netzwerk, auf das du zugreifen kannst. Umgekehrt bist du Teil des Netzwerks deiner Freunde, die dich auch mal um Hilfe bitten können.



## Vertrauen sitzt im Körper

Innere Stärke zu haben heißt auch, dass wir in den Situationen, vor denen wir uns üblicherweise fürchten, auf unsere innere Sicherheit zurückgreifen können. Am wirksamsten ist es, wenn wir Vertrauen und Gelassenheit richtig im Körper fühlen.

Du kannst mal folgendes Experiment machen: Wieder geht es um eine Situation, vor der es dir immer wieder graut. Du sitzt zum Beispiel vergnügt in deiner Klasse und da kommt die Lehrerin auf die Idee in die Runde zu fragen, wer denn das Bruchrechnen an der Tafel vorführen möchte. Es herrscht Stille, aber da fällt ihr Blick auf dich und sie schlägt vor, „Ella, wie wäre es denn mit dir, komm doch mal nach vorne.“ Leider hast du keine Ahnung mehr, wie Bruchrechnen nochmal ging, dein Herz schlägt plötzlich schneller, und dir ist das jetzt schon alles bereits peinlich. Du hörst auch schon das Gekicher von einigen aus der Klasse, die dir das richtig gönnen. Nimm die Situation ganz bewusst wahr, friere sie sozusagen vor deinem inneren Auge ein. Und jetzt atmest du ganz ruhig ein und aus. Du denkst an den Moment, an dem du angesprochen wurdest und wartest solange, bis wieder Ruhe in deinen Körper einkehrt. Du spürst deine Füße, deine Hände, deinen Körper in völliger Ruhe und jetzt lässt du die Szene vor deinem inneren Auge weiterentwickeln. Du gehst an die Tafel und was immer auch geschieht, du bleibst gelassen. Du lässt dich nicht ablenken von Katastrophengedanken, sondern sagst dir „Ich bin ruhig, mir kann nichts passieren, selbst wenn ich jetzt nicht alles kann.“ Diese Übung wiederholst du immer wieder für dich. Solange bis du spürst, dass du entspannt bleiben kannst, wenn du in deiner Vorstellung vorne an der Tafel stehst. Dann kannst du die Situation im Alltag ausprobieren. Mit Sicherheit tritt keine deiner

schlimmen Befürchtungen ein, stattdessen wird deine eintrainierte Vorstellung wahr und du bleibst in der Situation ganz ruhig. Vertraue dir selbst, dass du darauf Einfluss hast.

## Gebremstes Belohnungssystem

Da wir ja, wie gesagt, doch mit Mäusen verwandt sind, freuen wir uns, wie diese, auch auf Leckereien oder eine Belohnung. Vor dem Eisladen freuen wir uns auf den Genuss, am Geburtstag auf die Geschenke oder wenn wir eine gute Arbeit geschrieben haben, auf das Lob der Eltern. Aus der Forschung mit gestressten Mäusen wissen wir, dass die Erwartung auf etwas Positives aber erlischt, wenn die Mäuse sich gestresst fühlen. Das gilt auch für uns Menschen: Hält das Stressgefühl zu lange an, beginnen wir, uns traurig und hoffnungslos zu fühlen, nach dem Motto: „Das wird nie etwas“.

Wenn die Angst vor einer Klassenarbeit so groß wird, dass du dich nicht mal mehr auf deine eigene Geburtstagsparty freuen kannst, dann wird es Zeit, eine schlechte Note in Kauf zu nehmen!

Zu lang andauernder Stress kann auch dazu führen, dass wir extremer reagieren. Entweder sehen wir dann nur noch schwarz oder wir lassen uns zu schnell zu allem möglichen Unfug verleiten, in der Hoffnung auf reichlich Belohnung. Sind wir davon überzeugt, dass immer das Schlimmste eintritt, kann es passieren, dass wir uns in Hoffnungslosigkeit verstricken. Stress ist ganz offensichtlich der Gegenspieler des Belohnungssystems und blockiert unsere inneren Kräfte. Es kann auch zu einer schlechten Angewohnheit werden, immer nur das Ungünstigste anzunehmen.

In welchen Situationen erwartest du immer, dass etwas für dich ungünstig ausgeht? Wird immer nur deine Freundin zu den Geburtstagsparties eingeladen, bekommt eines deiner Geschwister immer mehr zum Geburtstag als du oder werden immer nur deinem Freund beim Handballspielen die besten Bälle zugespielt? Ist das wirklich immer so? Gibt es nicht auch Situationen, in denen es umgekehrt war und du hast sie nur vergessen? Sei möglichst ehrlich mit dir selbst. Hast nicht du beim letzten Geburtstag mehr Geschenke bekommen als deine Schwester bei ihrem? Und hast nicht neulich du einen perfekten Ball zugespielt bekommen?

## Weisheit

Philosophen und nachdenklichen Menschen war es schon vor Tausenden von Jahren klar: Wir können nicht jede Situation zu unseren Gunsten ändern, es kann uns nicht immer alles gelingen. Weisheit ist, immer wieder herauszufinden, was wir ändern können und was nicht. Wir verschwenden dann nicht unnötig Zeit und Kraft auf Dinge, die nicht in unserer Macht liegen. Unsere Energie auf Ziele zu richten, die wir erreichen können, stärkt unsere Resilienz.

Wenn du zum Beispiel während der Coronakrise den ganzen Vormittag damit verbringst, dich über das Homeschooling aufzuregen, ändert sich nichts an der Situation. Die Entscheidung darüber liegt in den Händen der Ministerpräsidenten und Experten. Wofür könntest du in dieser Zeit deine Kraft einsetzen? Oder gibt es am Ende auch noch gute Seiten, dass du zum Beispiel morgens länger schlafen kannst?

## Du bist in Ordnung.

Als Kind musst du Vielerlei: in die Schule gehen, einigermaßen gute Noten schreiben, gut im Sport sein, möglichst beliebt sein, die richtige Kleidung tragen ... Das kann so ein anstrengendes Programm werden, dass du ununterbrochen daran arbeiten könntest. Aber musst du das wirklich? Woher kommen denn alle diese vermeintlichen Vorgaben? Oft steckt dahinter die Vorstellung, dass wir etwas können müssen, um überhaupt gemocht zu werden. Doch Leistung und gemocht werden sind völlig verschiedene Ebenen im Leben. Wichtig ist, dass du dir immer wieder klar machst: Du bist in Ordnung, so wie du jetzt gerade bist. Auch wenn dir in letzter Zeit nicht alles gelungen ist. Sag immer wieder zu dir selbst: „Ich bin in Ordnung, so wie ich gerade bin“. Und – ganz wichtig – überprüfe mal anschließend, ob du es dir auch glaubst. Nur du selbst kannst einschätzen, ob es nur so daher gesagt ist oder ob dieser Satz für dich stimmt. Damit stärkst du deine Resilienz. Und es stärkt sie auch, wenn du dich freust.



## Das elastische Gummiband

Erinnerst du dich an die Definition von Resilienz in der Einleitung und an das stabile, aber dehnbare Gummiband? Nie nachgeben zu können, macht dich nicht stärker, im Gegenteil! Und auch immer gewinnen zu müssen, bedeutet nicht, stark zu sein. Es ist die Flexibilität, die dich stark macht. Damit ist natürlich nicht gemeint, dass du immer nachgeben sollst, manchmal muss man sich auch durchsetzen und für sich einstehen, aber manchmal eben auch nicht. Es ist nicht erstrebenswert, immer stark und unbesiegbar zu sein. Manchmal werden wir ja auch gekränkt oder ungerecht behandelt. Das ist unvermeidbar. Über Resilienz zu verfügen bedeutet, negative Ereignisse – eine schlechte Note oder eine peinliche Prüfung vor der ganzen Klasse – zu verarbeiten und sich zu sagen, das bleibt nicht immer so, beim nächsten Mal wird es wieder anders und besser werden. Von dem griechischen Philosophen Heraklit stammt die Erkenntnis: *„Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen, denn andere Wasser strömen nach.“* Verstehst du, was damit gemeint ist?

