

# Gesundheit

## Die mentale Kraft lässt sich trainieren

**Resilienz stärken** Pandemie, Ukraine-Krieg, steigende Preise, Klima-Notstand: Seit Jahren jagt eine Krise die nächste. Doch auch in schwierigen Zeiten ist es möglich, zuversichtlich und erfüllt zu leben.

Susanne Stettler

Die Probleme, mit denen sich die Welt derzeit konfrontiert sieht, sind überwältigend. Die Herausforderungen sind so gross, dass die globalen Krisen manche Menschen in eine persönliche Krise stürzen, andere dagegen kommen einigermaßen gut klar. Woran liegt das?

«Die Situation ist für die meisten neu und ungewiss. Man weiss nicht, was auf einen zukommt», sagt Undine Lang, Direktorin der Klinik für Erwachsene und der Privatklinik an den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. «Das erzeugt Stress und Angst. Wir Menschen sind es gewohnt, uns durch Nachdenken möglichst Klarheit über jede bevorstehende Entscheidung und neue Situation zu schaffen und damit viel zu grübeln, was sein könnte und was optimiert werden sollte.»

Ähnlich beurteilt Antoinette Wenk, Geschäftsführerin des Resilienz-Zentrums Schweiz in Basel und Zürich, die aktuelle Krisenzeit und ihren Einfluss auf uns Menschen: «Wir leben in einer Zeit der Unsicherheit.»

«Die Menschen gehen unterschiedlich mit der Situation um. Eine Strategie ist dabei die Verdrängung: Wir wollen oder können nicht wahrhaben, was da alles passiert. Wir verschliessen die Augen und leben weiter, als wäre nichts. Verdrängen funktioniert für die Psyche jedoch nur teilweise, denn die Realität schlägt uns irgendwann ins Gesicht: Zum Beispiel, wenn die Rechnung für Strom und Heizung plötzlich viel höher ausfällt.»

Spätestens also, wenn die saftige Rechnung ins Haus flattert, wir die Nachrichten schauen oder die Corona-Zahlen wieder steigen, müssen wir uns die Fakten vor Augen führen. Und uns die Frage stellen, wie wir mit der Situation umgehen können. «Da stellt sich sehr schnell die Hilflosigkeit ein, dass ich als einzelner Mensch meist nur wenig bewirken kann», erklärt Antoinette Wenk.

### Was kann ich selbst bewirken?

Das Zauberwort, um all das wegstecken zu können, lautet Resilienz (von lat. resilire für abprallen oder zurückspringen). Der Ausdruck beschreibt die psychische Widerstandsfähigkeit, Krisen zu bewältigen. Wenk: «Aus Resilienz-Sicht betrachtet, ist es wichtig, seine Haltung und seinen Wirkungskreis zu definieren.» Also zu überlegen, was einem wichtig ist und wo man was selbst bewirken kann.

Dabei sollte man nicht alle Krisen in einen Topf werfen. In Sachen Klimawandel beispielsweise kann man versuchen, klimafreundlicher zu leben. In puncto Corona liegt es in der Verantwortung jedes Menschen, Hotspots zu meiden, die Hände zu desinfizieren und eine Maske zu tragen. Beim Ukraine-Krieg ist es dem Einzelnen dagegen nicht möglich, direkten Einfluss zu nehmen – indirekt kann man jedoch Betroffenen helfen. Und was den drohenden Energie-



Bewegung in der Natur tut besonders gut und entschleunigt obendrein. Foto: Getty Images

mangel angeht, so habe ich als Einzelperson die Option, bewusst Strom zu sparen oder alternative Energien zu nutzen und so meinen Beitrag zu leisten.

«Wir können eher mit Krisen umgehen, wenn wir das Gefühl haben, unser Bestes zu geben, gemäss unseren Werten zu leben und die Hoffnung nicht aufzugeben. Das hilft uns, aus dem Ohnmachtsgefühl herauszukommen. Wir sollten uns dabei aber nicht überfordern», erklärt die Resilienz-Expertin.

Und Psychiaterin Undine Lang ergänzt: «Es ist wichtig, zu

versuchen, die Kontrolle wieder zu übernehmen. Denn Ängste und Depressionen entstehen genau dann, wenn wir auf Dinge fokussieren, die wir nicht ändern können, und in einen Zustand des gefühlten Kontrollverlusts geraten. Von der Resilienz her gesehen ist es jedoch auch wichtig, uns einzugestehen, dass wir in einer Krisenzeit leben.»

### Gelassenheit und ein stabiles soziales Netzwerk

Nicht alle Menschen haben gleich stark mit der gegenwärtigen Krisenzeit zu kämpfen.

### So stärken Sie Ihre psychische Widerstandsfähigkeit

Expertin Antoinette Wenk nennt ihre elf bewährtesten Tipps, wie Sie Ihre Resilienz trainieren können:

- Sich nicht das ganze Leid der Welt auf die Schultern laden. Das ist eine Überforderung.
- Für sich entscheiden, welche Werte wichtig sind, und sich dann auch für diese einsetzen und nach diesen leben.
- Wir sitzen als Menschheit in einem Boot. Sich vor Augen halten: Wir sind nicht voneinander getrennt, es geht uns gemeinsam etwas an.
- Aktiv werden und sich einsetzen, auch wenn es nicht die ganze Welt verändert.
- Austausch mit anderen über den Umgang mit den Krisen: Weniger gemeinsam die Situation bejammern, sondern bewusst der



Antoinette Wenk ist Chefin des Resilienz-Zentrums Schweiz. Foto: PD

Frage nachgehen, wie andere damit umgehen, was sie tun und wie sie Unterstützung erfahren.

- Beziehung mit den Nächsten und Liebsten pflegen: Im Kontakt mit anderen Menschen bleiben.
- Bewusstes und gesundes Verdrängen: Sich auch mal eine Auszeit von den Problemen nehmen, sich den schönen Momenten des Lebens zuwenden

### Nicht die Krisen selbst stellen eine Herausforderung dar, sondern der Umgang mit ihnen.

«In der Corona-Pandemie ist der Eindruck entstanden, dass eher jüngere Menschen in Krisenzeiten gefährdet sind», sagt Undine Lang.

«Ältere Personen haben schon viele Krisen überstanden, sie wissen, dass diese vorübergehen und sie diese aus eigener Kraft meistern können. Zudem gehen sie teilweise gelassener mit Problemen um und haben häufig ein etabliertes soziales Netzwerk.»

Die Psychiaterin vermutet, dass weniger die Krisen selbst eine Herausforderung darstellen als vielmehr der Umgang mit ihnen. «Viele Menschen stärken intuitiv ihre psychologische Flexibilität, indem sie sich achtsamer und wertschätzender und dankbarer verhalten, anderen Menschen helfen, weniger passiv konsumieren und versuchen, aktiver zu sein.»

und sich erlauben, diese zu geniessen.

— Genügend Bewegung in der Natur (im Wald, am See, in den Bergen) tut besonders gut.

Gesunde Ernährung und genug Schlaf. Viel singen und tanzen oder einfach summen.

— Dankbarkeits-Praxis pflegen: Es gibt täglich so vieles, wofür ich dankbar sein kann, auch wenn es um mich herum kriselt.

— Achtsamkeits-Praxis: still werden und sich Ruhemomente gönnen. Dabei den Luxus der Entschleunigung, des Verzichts und des Einfachen entdecken. Wie schön ist doch ein bewusster Atemzug oder ein Verweilen im Lächeln und im Blick lieber Menschen.

— Selektiver Medienkonsum: auch immer wieder mal gute Nachrichten aufnehmen. (red)

«In der Corona-Pandemie ist der Eindruck entstanden, dass eher jüngere Menschen in Krisenzeiten gefährdet sind», sagt Undine Lang.

«Ältere Personen haben schon viele Krisen überstanden, sie wissen, dass diese vorübergehen und sie diese aus eigener Kraft meistern können. Zudem gehen sie teilweise gelassener mit Problemen um und haben häufig ein etabliertes soziales Netzwerk.»

Die Psychiaterin vermutet, dass weniger die Krisen selbst eine Herausforderung darstellen als vielmehr der Umgang mit ihnen. «Viele Menschen stärken intuitiv ihre psychologische Flexibilität, indem sie sich achtsamer und wertschätzender und dankbarer verhalten, anderen Menschen helfen, weniger passiv konsumieren und versuchen, aktiver zu sein.»

### Das Steuer selbst in die Hand nehmen

Gelingt dies nicht, sind unter Umständen Schlafstörungen die Folge, ebenso wie Einschlafprobleme, frühmorgendliches Erwachen, wiederkehrende negative Gedanken oder Gefühle, Antriebslosigkeit und Interessenverlust. Zudem können sich bestehende psychische Erkrankungen sowie Stresssymptome und Ängste vermehrt auftreten. Lang: «Hält dieser Zustand bei jemandem an, oder trinkt diese Person über einen längeren Zeitraum deutlich mehr Alkohol, empfeh-

le ich, psychologische oder psychiatrische Hilfe zu suchen.»

Wichtig sei es, so die Psychiaterin weiter, gedanklich wieder die Kontrolle zu übernehmen. Zum Beispiel, indem man sich bewusst mache, wofür man dankbar sein könne. «Eine Krise kann immer auch als Aufgabe verstanden werden, als eine Frage, die uns das Leben stellt.» Und noch eine weitere gute Seite der Krisenflut hat Undine Lang entdeckt: «Die psychische Gesundheit ist stärker in den Fokus gerückt, es hat eine Enttabuisierung von psychiatrischen Behandlungen stattgefunden, und insbesondere junge Menschen nehmen schneller Hilfe in Anspruch. Zudem haben viele Betriebe das Thema Resilienz-Training in ihr Angebot aufgenommen.»

Tatsächlich ist man nie zu alt, um an seiner Resilienz zu arbeiten. Wie das geht, weiss Antoinette Wenk: «Es gilt, zu seinem «Energiefass» zu schauen und darauf zu achten, dass es möglichst voll bleibt. Das heisst, die Energiespender zu pflegen – wie Spazieren, Sport, Freundetreffen, Lesen – und gleichzeitig die Energieräuber anzugehen.» Weiter rät die Resilienz-Expertin, eine «Selbstfürsorge-Apotheke» in Form einer Liste mit kleinen Dingen zu erstellen, die einem Freude bereiten, und sich immer wieder etwas aus diesem Sortiment zu verschreiben. Das Ganze funktioniert wie jedes andere Training auch: Der Erfolg stellt sich nur bei regelmässigen – am besten täglichen – Einheiten ein.