



GLAUB AN DICH!

Was uns nicht umbringt, macht uns stärker – stimmt das?

VON EVA ASSELMANN

Vor etwa einem halben Jahrhundert, im Zuge der „salutogenetischen Wende“, begann die Wissenschaft verstärkt zu ergründen, was uns psychisch widerstandsfähig macht. Während Resilienz damals als stabiles Persönlichkeitsmerkmal aufgefasst wurde, gehen wir heute von einem komplexen dynamischen Prozess aus: Psychisch gesund zu bleiben oder nach Schwierigkeiten wieder ins Gleichgewicht zu kommen, ist kein statischer Zustand, sondern ein stetiger Balanceakt. Unsere Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, kann sich im Laufe des Lebens und durch einschneidende Erfahrungen fortlaufend verändern. Sie hängt von unzähligen Faktoren ab: Unserer genetischen und körperlichen Konstitution, der Per-

sönlichkeit, sozialen Beziehungen, einschneidenden Erfahrungen und, und, und. Einige Aspekte scheinen dabei besonders bedeutsam zu sein. Ein gutes Selbstvertrauen zu haben und in Krisenzeiten auf andere zählen zu können, sind beispielsweise wichtige Faktoren.

Resilienz ist die Regel und nicht die Ausnahme: Viele Menschen sind prinzipiell dazu fähig, selbst traumatische Ereignisse zu bewältigen. Einige Studien suggerieren sogar, dass hochgradig stressige Erfahrungen zu „posttraumatischem Wachstum“ führen, uns also abhärten und noch resilienter machen. Doch stimmt das tatsächlich? Insgesamt ist die Beweislage für posttraumatisches Wachstum eher dünn. Beeindruckende Einzelfälle zeugen davon, dass es Menschen gibt, die selbst bei unfassbarem Leid

über sich hinauswachsen. Doch im Schnitt, also über viele Menschen hinweg betrachtet, führen schwere Schicksalsschläge nicht zu einer „Abhärtung“, sondern schwächen uns eher. Selbst wer mit ihnen fertig wird, trägt häufig Narben davon und ist danach stressempfindlicher, ängstlicher und vorsichtiger als zuvor. Gepusht wird persönliches Wachstum eher durch Herausforderungen, die uns sanft aus der Komfortzone locken, anstatt uns umzuhauen.

Als „resilient“ bezeichnet man außerdem eine bestimmte Kombination von Persönlichkeitsmerkmalen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass drei Konstellationen von Big-Five-Ausprägungen besonders oft vorkommen. Diese werden als „unterkontrolliert“, „überkontrolliert“ und „resilient“ bezeichnet (unabhängig davon, ob Men-



Take-Home-Message

Resilienz ist kein statisches Merkmal, sondern ein dynamischer Prozess, der von diversen Faktoren beeinflusst wird. Entsprechend ist es nie zu spät, um die eigene Widerstandsfähigkeit zu trainieren – und hierfür kannst du an vielen verschiedenen Stellschrauben drehen!

Eine wichtige Quelle von Resilienz ist der Glaube, das eigene Leben gestalten und mögliche Krisen bewältigen zu können. Daher frage dich: Welche Herausforderungen hast du in der Vergangenheit schon gemeistert und wie ist dir das gelungen? Welche Stärken und Kompetenzen, die du damals bewiesen hast, könntest du auch in der Gegenwart und Zukunft einsetzen? Welches „Learning“ nimmst du aus schwierigen Situationen mit? Wie lassen sich ähnliche Vorkommnisse von nun an verhindern?

Ein Mensch, der zuhört und Halt gibt, ist in schweren Zeiten das A und O. Auf wen kannst du bauen und wer ist immer für dich da? Beziehungen dieser Art sind kostbar – investiere in sie!

schen mit der „resilienten“ Kombination wirklich widerstandsfähiger sind). Personen, die wenig gewissenhaft und wenig verträglich sind, gehören zum „unterkontrollierten“ Typen. Sie haben ein erhöhtes Risiko für Alkohol- und Substanzkonsum, aggressives Verhalten und Konflikte mit dem Gesetz. Menschen, die eher verschlossen, introvertiert und emotional instabil sind, lassen sich dem „überkontrollierten“ Typen zuordnen. Sie sind anfällig für Probleme wie Ängste, Depressionen oder Essstörungen. Zum „resilienten“ Typen gehört, wer hohe Werte in allen Big Five hat, also gleichzeitig offen für neue Erfahrungen, gewissenhaft, extravertiert, verträglich und emotional stabil ist. Menschen mit diesem Typen sind tendenziell gesünder, erfolgreicher und beliebter. In einer aktuellen Studie konnten wir sogar zeigen, dass es ihnen besser gelingt, mit Arbeitslosigkeit und Erwerbsunfähigkeit klarzukommen. Und nicht nur das: Auch ihr Risiko ist geringer, Schicksalsschläge überhaupt zu erleben. Die Erklärung: Hohe Werte in den Big Five gehen häufig mit Kompetenzen einher, die nicht nur helfen, stressreiche Ereignisse zu bewältigen, sondern sogar verhindern, dass diese überhaupt entstehen. ■



© Jens Gyarmaty

Eva Asselmann
Jahrgang 1989, ist Professorin für Differentielle und Persönlichkeitspsychologie an der HMU Health and Medical University

in Potsdam und forscht zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsförderung und Prävention. Sie leitet diverse Forschungsprojekte, ist Autorin zahlreicher Studien und hat langjährige Erfahrung im Coaching, Training und Change-Management.
<https://evaasselmann.com/>

REFERENZEN
UND
LITERATUR-
TIPPS



Zum Weiterlesen:

Eva Asselmann
Woran wir wachsen.
Ariston, München 2022