Licht am Ende des Tunnels

Warum manche Menschen gestärkt aus Niederlagen, Misserfolgen und den Problemstellungen des Lebens hervorgehen und andere nicht

Von Jörg Löhr

Martin hatte sein ganzes Herzblut in dieses kleine Unternehmen gesteckt. Nun stand er vor den Scherben. Die Bank hatte ihm ihre Unterstützung verweigert – zu unsicher sei ihnen die derzeitige wirtschaftliche Lage, zu wenig aussichtsreich die Zukunft des Betriebs. Mit großen Ambitionen war er vor sieben Jahren gestartet, jetzt musste er sich eingestehen: Sein Konzept war nicht dauerhaft aufgegangen. Auch sein in den vergangenen Monaten fast übermenschlicher persönlicher Einsatz hatte daran nichts ändern können. Was nun?

Wäre diese kleine Geschichte ein Fortsetzungsroman, wie könnte er Ihrer Meinung nach weitergehen?

Möglichkeit 1: *das Desaster*. Der frustrierte Martin zieht sich enttäuscht vom Leben zurück, ertränkt die Trauer über seine persönliche Niederlage in Alkohol – zu finanziellen Schwierigkeiten kommen nun Sucht und familiäre Probleme.
Möglichkeit 2: *das Hollywood-Happy-End.* Eine reiche Erbtante gewährt dem nicht ansatzweise frustrierten Martin ohne Auflagen einen fünfstelligen Kredit. Mit diesem frischen Kapital reißt er das Ruder herum, das Unternehmen wird binnen kürzester Zeit supererfolgreich, und Martin kann bis an sein Lebensende ein sorgenfreies Leben führen.

Ok, ok. Eher unwahrscheinlich, dass eines dieser beiden Extremszenarien eintrifft. Das Leben bewegt sich irgendwo zwischen diesen beiden Polen. Eines aber ist gewiss: Wie die Geschichte unseres Protagonisten weitergeht, hat also viel weniger mit schicksalhaften Wendungen zu tun, als mit seiner persönlichen Fähigkeit, mit Niederlagen umzugehen.

Wir alle kennen das Phänomen: Manche Menschen zerbrechen an Krisen, andere wachsen daran. Warum das so ist, damit beschäftigt sich bereits seit den 1950er-Jahren die Resilienzforschung. Eigentlich stammt der Begriff aus der Systemtheorie und bezeichnet die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen. Resilienz wird dabei abgeleitet vom lateinischen Verb „resilire“, was so viel wie „abprallen“ oder „zurückspringen“ bedeutet. In der Psychologie beschäftigt sich der noch junge Teilbereich der Resilienzforschung mit der unterschiedlichen Befähigung von Menschen, Krisen zu meistern, und untersucht die persönlichen und sozial vermittelten Ressourcen, auf die „resiliente“ Menschen zurückgreifen. Zu Beginn stand die Forschung an Kindern im Vordergrund, die trotz ungünstiger Rahmenbedingungen wie Armut, traumatischen Erlebnissen oder schwieriger Familiensituation im Erwachsenenalter ein erfolgreiches Leben führten.

Heute geht es auch darum, wie wir unsere „Resilienz“, unsere seelische Widerstandskraft und die unserer Kinder trainieren können, um aus den unweigerlichen Prüfungen und Krisen unseres Lebens gestärkt hervorzugehen. Die psychologischen Forschungen haben ergeben: Jede Krise lässt sich bewältigen – vorausgesetzt, unsere innere Stärke ist groß genug.

Gene und Erfahrungen prägen uns – doch Resilienz ist auch trainierbar

Ein Teil unserer individuellen Resilienz wird wohl schon sehr früh festgelegt. Viele Experten sind der Meinung, dass manche Menschen schlicht resilienter geboren werden als andere. Auch die Erfahrungen der ersten Lebensjahre prägen das Denken über uns selbst und unsere Möglichkeit, unser eigenes Leben gestalten zu können. Und damit sind wir schon mittendrin in den Faktoren, die entscheidend zum Aufbau von Resilienz beitragen und die wir auch als Erwachsene durchaus noch trainieren können.

„Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles gelingen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge und Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.“

In diesen gebetsartigen Zeilen bringt der bekannte Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry auf den Punkt, was resiliente Menschen von anderen unterscheidet. Auch sie kennen Krisen und mussten Misserfolge einstecken, sie haben Verluste erlitten und sahen sich Hindernissen gegenüber. Doch anders als nicht-resiliente Menschen akzeptieren sie diesen Umstand als naturgemäßen Teil des Lebens und ihres persönlichen Entwicklungsprozesses. Resiliente Menschen sind nach außen hin nicht unbedingt stärker als andere. Auch sie werden von Krisen geschüttelt, können verzweifelt sein und zeitweilig vor Kummer zusammenbrechen. Irgendwann aber erreichen sie aus eigener Kraft wieder ihre gewohnte Balance und beginnen, das Erlebte zu verarbeiten. Daher rührt der bildliche Vergleich mit einem „Stehaufmännchen“, das egal wie häufig es gestoßen wird und wie sehr es auch schwankt doch nie fällt.

Nicht alles ist gleich eine Katastrophe!

Analysieren Sie Ihre Gedanken: Neigen Sie dazu, aus jeder Mücke gleich einen Elefanten zu machen, ständig neue Katastrophen zu prognostizieren? Beziehen Sie Pleiten, Pech und Pannen grundsätzlich auf Ihre Person? Daran können Sie täglich arbeiten. Schreiben Sie negative Gedanken auf und untersuchen Sie diese. Setzen Sie diesen bewusst gute Gedanken entgegen. Rufen Sie sich schwierige Situationen ins Gedächtnis, die sich in der Nachbetrachtung als wichtig und produktiv erwiesen haben, oder solche, die Sie erfolgreich gemeistert haben. Füttern Sie Ihr Unterbewusstsein mit diesen positiven Bildern.

Klammern wir uns nicht zu sehr an das Hier und Jetzt. Rechnen wir mit Veränderung und damit, immer wieder neu geprüft zu werden. Bereiten wir uns gedanklich vor, auf die Unwägbarkeiten des Lebens, ohne deshalb gleich in Panik zu verfallen. Betrachten wir Probleme als Herausforderungen, an denen wir wachsen können.

Sieben Fragen zum Weiterdenken:

- Wie groß empfinden Sie selbst Ihre innere Stärke?
- Welche kritischen Situationen haben Sie bereits erlebt?
- Möchten Sie an vergangene Krisen lieber nicht denken oder haben Sie diese im Nachhinein angenommen und sogar daraus gelernt?
- Glauben Sie an sich und Ihre Fähigkeit, das eigene Leben zu gestalten?
- Fühlen Sie sich allein oder eingebunden in ein stabiles Netzwerk?
- Haben Sie Ziele, und sind diese auch realistisch erreichbar?
- Mit welchem Gefühl blicken Sie auf Ihr bisheriges Leben zurück? Sind Sie zufrieden über Erreichtes oder zornig über entgangene Chancen?

JÖRG LÖHR ERFOLGSTRAINING / Ulrichsplatz 6 / D–86150 Augsburg / www.joerg-loehr.com

Telefon +49 (0)821- 346 54-66 / Telefax +49 (0)821- 346 54-98 / E-Mail info@joerg-loehr.com