

Abstand gewinnen:
Auch im Alltag öfter mal kleine
Pausen einlegen, durchatmen
und der Seele Erholungs-
phasen einräumen

Turm in
der Brandung:
Stürme im Leben
anerkennen, sich
Hilfe holen und
bestärken lassen,
dass man Dinge
positiv ver-
ändern kann

Besser durch Krisen steuern

Corona, Krieg und Klimakatastrophen – die Gegenwart ist von so vielen Krisen geprägt, dass einem schon mal die Zuversicht abhandeln kann. Die Pandemie führte zu starken psychischen Belastungen, der Krieg in der Ukraine weckt bei vielen Ängste und der Klimawandel verstärkt das Gefühl der Dauerkrise noch. Was tun, wenn solche Ereignisse aufs Gemüt schlagen? Wir können unsere Resilienz stärken, antworten dann viele Wissenschaftler.



Isabella Helmreich, Psychologin am Leibniz-Institut für Resilienzforschung

Wogendes Schilf, entwurzelte Eiche

Resilienz? Der Begriff ist seit einiger Zeit in Mode. Er bedeutet Widerstandskraft – nicht robuste Stärke. Als Metapher dafür stehe etwa die alte Fabel von der Eiche und dem Schilfrohr, sagt der Ökonom Markus Brunnermeier. Die Ei-

che ist zwar robust und der Wind kann ihr wenig anhaben, doch beim Orkan bricht auch sie. Das Schilf dagegen beugt sich im Sturm und richtet sich danach, etwas zerzaust, wieder auf. Dieses Zurückfedern mache Resilienz aus, so Brunnermeier. Es gehe um die Anpassungsfähigkeit einer Gesellschaft, auf Schocks zu reagieren. Diese nicht zu vermeiden, sondern zu lernen, wieder aufzustehen.

Das gilt auch für den Einzelnen. „Resilienz bedeutet, in und nach Krisen seine psychische Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen“, sagt Isabella Helmreich. Die Psychotherapeutin leitet am Mainzer Leibniz-Institut für Resilienzforschung den Bereich Resilienz & Gesellschaft. „Die vielen Krisen haben zuletzt zu großer Unsicherheit geführt“, sagt sie. „Wir merken,

Krisen und Krieg haben in der vergangenen Zeit viele psychisch stark belastet. Wie wir mit seelischem Stress umgehen können, welche Techniken helfen – was Resilienz-Forscher raten

wie wenig kontrollierbar unser Leben sein kann, und das stresst extrem.“ Zugleich zeigte sich etwa während Corona aber auch, dass man durch Zusammenhalt, zum Beispiel in der Familie oder der Gesellschaft oder durch staatliche Hilfen, Krisen besser bewältigen kann.

Aus Erfahrung stärker, was der Seele hilft

Die positive Erfahrung, es schon einmal geschafft zu haben, hilft auch bei der Bewältigung aktueller Krisen. „Ganz wichtig ist dabei, unangenehme

Kinder und Krieg: gemeinsam altersgerechte Nachrichten im Fernsehen anschauen, bei Ängsten offen für Gespräche sein

Gefühle wie etwa Ängste nicht zu verdrängen, sondern anzuerkennen“, so Helmreich. „Danach sollte ich mich fragen, wo ich mir Hilfe holen kann.“ Soziale Unterstützung und Austausch können Ängste eindämmen. Hilfreich ist außerdem der aktive Umgang mit Krisen – etwa selbst einen kleinen Beitrag gegen die Klimakrise zu leisten, Ukraine-Flüchtlinge zu unterstützen oder für Erdbeben-Opfer in der Türkei zu spenden. Solche Erfahrungen der eigenen Wirksamkeit helfen gegen das Gefühl der Ohn-



macht, einer Krise nur hilflos ausgesetzt zu sein.

Sog negativer News entgehen

Der ständige Blick aufs Handy und die neuesten (schlechten) Nachrichten checken... „Das verstärkt in Krisenzeiten unangenehme Gefühle wie Niedergeschlagenheit oder Ängste“, sagt Isabella Helmreich. Sie rät daher, sich möglichst nur zwei Mal am Tag über aktuelle Geschehnisse zu informieren und dies nicht direkt nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafen gehen zu tun. Plus: Gegen den Sog negativer News hilft es, aktiv auch gute Nachrichten zu lesen.

In Krisen ist zudem Selbstfürsorge besonders wichtig. Schlafe ich genug, esse ich gesund und bewege ich mich regelmäßig? Wie geht es mir? „Wir vergessen oft, dass nicht nur der Körper, sondern auch

Fakten

Krankschreibungen wegen seelischer Leiden haben bei Beschäftigten im dritten Corona-Jahr 2022 um 16 Prozent zugenommen, so die KKH

die Psyche Ruhe und Erholung braucht“, so Helmreich. Andernfalls stelle sich schnell ein Gefühl der Überforderung ein. Die Psychologin rät, sich einmal pro Stunde kurz Zeit zu nehmen, um durchzuatmen und Spannungen zu lösen. Abstand und Erholung schafft auch der Blick für die vielen kleinen schönen Dinge im Leben. Der Duft des Kaffees am Morgen, Gespräche mit Freunden oder einfach nur ein Spaziergang mit Blick für die Schönheit der Natur.

„**Mit solch** einfachen Techniken können wir stressige Situationen leichter bewältigen“, sagt Isabella Helmreich. Es wächst dann die Überzeugung, aus eigener Kraft Dinge zum Positiven verändern zu können. „Wer lernt, mit Rückschlägen oder einem Scheitern umzugehen, findet dann auch leichter Wege aus der (nächsten) Krise.“

Matthias Ohnsmann

PRAKTISCHE TIPPS

Wo es Unterstützung und Hilfe gibt



Sozialer Zusammenhalt Eine der wichtigsten Hilfen in Krisen leisten Familie, Freunde und auch die Nachbarschaft. Bei Letzterer hat sich etwa **nebenan.de** bewährt. Mithilfe des Portals kann man sich gegenseitig helfen, in vielen Städten an Treffen der Nachbarschaft teilnehmen und neue Kontakte knüpfen.

Gesundheit Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen zertifizierte Präventionskurse im Bereich Sport, Yoga oder Meditation. Oft werden bei erfolgreich abgeschlossenem Kurs 80 Prozent der Kosten erstattet. Konkrete Infos zu Kursen gibt es bei Ihrer Kasse.



Meditation Gut getestet wurde zuletzt etwa die App von **7mind.de** mit

Kursen für Einsteiger und Fortgeschrittene. Viele Kassen beteiligen sich zum Beispiel am Kurs „Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement“.

Yoga Bewährte und kostenlose Entspannungskurse bietet der Youtube-Kanal von Mady Morrison. Die Yogatrainerin (**madymorrison.com**) zeigt in Videos Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Ebenfalls beliebt sind die Mitmach-Videos der Gymnastiklehrerin Gabi Fastner (**gabi-fastner.de**).

Resilienz-Kurse Bei der riesigen Auswahl sollte man auf eine Zertifizierung des Kurses

durch die „Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)“ achten. Die Kassen können dann einen Teil der Kosten übernehmen. Tipp: Das Mainzer Leibniz-Institut für Resilienzforschung bietet ein Online-Training an. Infos: **lir-mainz.de**

Notfall Bei akuten Krisen hilft die rund um die Uhr erreichbare, kostenlose Telefonseelsorge unter Tel. 0800 / 111 01 11 weiter. Plus: Senioren ab 60 Jahre unterstützt etwa der Verein Silbernetz (**silbernetz.org**) täglich von 8 bis 22 Uhr, Wege aus der Einsamkeit zu finden. Tel. 0800 / 470 80 90

Krankheit Bei bestimmten Warnsignalen rät Therapeutin Isabella Helmreich zu professioneller Hilfe. Wer länger als zwei Wochen überwiegend traurig und niedergeschlagen sei, keine Freude mehr empfinde oder nicht mehr schlafen könne, sollte sich mit seinem Hausarzt beraten. Auch bei anderen Problemen, die die Lebensführung stark einschränken, sollte man sich professionelle Hilfe holen. Helmreich: „Das ist keine Schande, sondern ein Zeichen von Stärke und Resilienz.“

Bücher Zum Stand der wissenschaftlichen Forschung: „Resilienz – die Kunst der Widerstandskraft“ von u. a. Isabella Helmreich (Herder Verlag, 22 Euro); „Die resiliente Gesellschaft“ von Markus Brunnermeier (Aufbau Verlag, 24 Euro)

