

Praxistipps: 12 Wege, um psychisch stärker zu werden

Wir leben in bewegten Zeiten – seien es politische, gesellschaftliche oder wirtschaftliche Krisen. Hinzu kommen private Alltagsorgen, unsere ganz persönlichen Probleme oder vielleicht sogar richtige Schicksalsschläge. Wir brauchen also psychische Widerstandskraft, um mit den Widrigkeiten des Lebens fertig zu werden. Oder sogar daran zu wachsen.

Es gibt sehr viele verschiedene Möglichkeiten, die eigene psychische Widerstandskraft zu stärken. Ich habe für Sie jene 12 Punkte ausgewählt, die mir aufgrund meiner persönlichen Erfahrung und der Arbeit mit meinen TeilnehmerInnen und KlientInnen am hilfreichsten erscheinen. In regelmäßigen Abständen werde ich je einen Artikel zu jedem Punkt veröffentlichen, um diesen genauer zu beleuchten.

Was ist eigentlich „psychische Stärke“?

Waren Sie schon einmal unglücklich verliebt? Oder sind Sie gar von Ihrer großen Liebe verlassen worden? Und haben Sie sich nach einer Phase der Trauer und Wut wieder neu verliebt, sind erneut das Wagnis „Beziehung“ eingegangen? Dann haben Sie bereits am eigenen Leib erlebt, dass man an schwierigen Erfahrungen nicht unbedingt zerbrechen muss. Im Gegenteil – sie können uns stärker und weiser machen.

Im Fachjargon heißt psychische Widerstandskraft „Resilienz“. Gemeint ist damit die Fähigkeit, mit Krisen und Traumata konstruktiv umgehen zu können. Uns nicht zu verschließen, sondern zu öffnen. Diese Fähigkeit ist jedoch nicht nur bei schweren Schicksalsschlägen gefordert. Auch für die Bewältigung von ganz gewöhnlichen Krisen, die zu jedem Leben dazu gehören (wie zum Beispiel die Pubertät), benötigen wir Resilienz. Oder für den Umgang mit normalen belastenden Alltagsphänomenen wie Stress oder körperliche Beschwerden.

Resilienz bedeutet nicht „Unverwundbarkeit“, sie ist kein Schutzschild, an dem alles abprallt. Sie meint vielmehr die Fähigkeit, mit Herausforderungen bzw. unseren Verwundungen gut umgehen zu können. Denn wir reagieren immer auf Probleme. Aber nicht immer in einer gesunden Art und Weise, die unser persönliches Wachstum fördert (vgl. verstärkter Alkohol- oder Zigarettenkonsum, Betäubung durch Fernsehen, Depression, Resignation u.ä.).

Was begünstigt die Entwicklung von innerer Stärke?

Äußere Faktoren

Niemand ist von Geburt an psychisch stark. Aber jeder von uns hat die Fähigkeit, psychische Stärke zu entwickeln. Der wichtigste Faktor ist dabei die *soziale Unterstützung*. Wenn wir in

schwierigen Zeiten auch nur eine einzige Bezugsperson haben, die uns Mut macht, Trost spendet oder einfach zuhört, dann können wir resilient werden.

Ein *gesunder Lebensraum*, möglichst frei von Umweltgiften, Lärm und dergleichen, ist ebenfalls wichtig. Es gibt einen starken Zusammenhang zwischen Körper und Psyche. Geht es dem Körper dauerhaft schlecht, leidet irgendwann auch die Psyche darunter.

Weiters spielen die *finanziellen Möglichkeiten* und die *Auswahl an Hilfsangeboten*, die zur Verfügung stehen, eine Rolle.

Aber auch die *biologischen Veranlagungen* können zu einem guten Umgang mit Schwierigkeiten beitragen. Ein Nervensystem, das die vegetative Regulation von Stress gut beherrscht, bringt uns leichter durch eine Krise als eines, das darauf mit schlaflosen Nächten reagiert.

Innere Faktoren

Es gibt sehr viele verschiedene persönliche Eigenschaften und Fähigkeiten, die es erleichtern, mit Problemen im Leben sinnvoll umzugehen. Einige davon sind zum Beispiel:

Humor, Optimismus, Selbstwertgefühl, geistige Flexibilität, Selbstreflexionsfähigkeit, Lösungsorientierung, Akzeptanz, ...

Was können Sie tun?

Hier ist eine Auswahl an „Hebeln“, an denen Sie ansetzen könnten, um Ihre psychische Widerstandskraft zu entwickeln oder zu stärken:

- 1. Soziale Beziehungen pflegen**
- 2. Sinn finden**
- 3. Verantwortung übernehmen und die Opferrolle verlassen**
- 4. Äußere Umstände und innere Zustände annehmen**
- 5. Mit Gefühlen konstruktiv umgehen**
- 6. Optimistisch sein**
- 7. Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln**
- 8. Selbstwertgefühl aufbauen**
- 9. Meditieren**
- 10. „Allmachtsphantasien“ aufgeben**
- 11. Geduld haben**
- 12. Loslassen können**

Alles schön und gut, mögen Sie jetzt vielleicht denken.

Aber wie soll man es denn nun ganz konkret anstellen, um resilienter zu werden? Wie kann man es schaffen, gute Beziehungen zu pflegen, Sinn zu finden, optimistischer, geduldiger oder gelassener zu werden?

Dazu gebe ich Ihnen in den folgenden Artikeln nicht nur Informationen, sondern stelle Ihnen auch *ganz konkrete, einfache Übungen* vor.

Der nächste Artikel wird sich mit dem ersten Punkt, der Pflege sozialer Beziehungen, befassen.