



## Resilienz - was die Seele stark machen kann

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. Auch in diesem Jahr greift IMAGE gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.

Stress, Krisen und Schicksalsschläge gehören zum Leben. Der Mensch ist ihnen jedoch nicht ausgeliefert, sondern kann seine eigene seelische Widerstandskraft trainieren. Das nennt man Resilienz. Es gibt allerdings Grenzen, die man erkennen muss“, erklärt Dr. Willi Martmöller. „Als Pionier der psychologischen Resilienzforschung gilt die US-Amerikanerin Emmy Werner, die rund 700 im Jahr 1955 geborene Kinder aus schwierigen Verhältnissen auf der Hawaii-Insel Kauaʻi begleitete. Trotz schwieriger Umstände wuchs ein Teil dieser Kinder zu gesunden Erwachsenen heran. Ihnen war gemeinsam, dass sie eine liebevolle Bezugsperson hatten, die sie unterstützte. Verletzlich, aber unbesiegbar, so hat Werner diese Menschen beschrieben. Für die modernen Neurowissenschaftler gilt: Resilienz ist erlernbar (Ka-



mit Dr. med.  
Willi Martmöller

### Sieben Schlüssel zur Resilienz

#### 1. Akzeptanz

Krisen sind schmerzhaft, aber sie dürfen nicht lähmen. Sie müssen erkannt und angenommen werden.

#### 2. Optimismus

Sorgen Sie für positive Gefühle und machen Sie sich bewusst, dass Krisen zeitlich begrenzt sind und aus ihnen Positives entstehen kann.

#### 3. Selbstwirksamkeit

Lernen Sie sich und Ihre Stärken kennen und glauben Sie an sich selbst!

#### 4. Eigenverantwortung

Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Leben und tragen Sie die Konsequenzen für Entscheidungen.

#### 5. Netzwerkorientierung

Suchen Sie sich eine psychologische „Familie“ und schaffen Sie für sich selbst ein soziales Netzwerk.

#### 6. Lösungsorientierung

Blicken Sie nach vorn und machen Sie sich bewusst, was Sie im Leben bereits geschafft haben.

#### 7. Zukunftsorientierung

Planen Sie Ihre Zukunft mit klaren, aber nicht unveränderlichen Zielen. Menschen wie Samuel Koch oder Natascha Kampusch sind Beispiele für die Überzeugung, ein Leben nach einem schweren Schicksalsschlag aus eigener Kraft wieder meistern zu können. Gelingt Ihnen diese Selbstwirksamkeit nicht, suchen Sie sich bei Fachleuten Hilfe im Gespräch.

lich). Sie ist kein passives Schutzschild, sondern bedeutet aktives Handeln. Wesentlich ist ein beschütztes Umfeld, auf das ein Kind zurückgreifen kann, und ein Klima, in dem sich dynamische Anpassungs- und Entwicklungsprozesse vollziehen können. Resilienz kann sich auch in einer bestimmten Situation entwickeln. Studien haben gezeigt, dass Kinder, die in einem konfliktreichen Elternhaus aufwuchsen, in ihrer schulischen Kompetenz widerstandsfähig waren, in ihrer sozialen Kompetenz aber verletzlich blieben. Auch ein Erwachsener kann Resilienz lernen. Man(n) ist allerdings nicht automatisch in Drachenblut gebadet, wenn man einmal in einer schwierigen Situation Resilienz bewiesen hat. Die psychische Widerstandsfähigkeit oder Bewältigungskompetenz kann zeitlich begrenzt sein und wird nicht in allen Lebensbereichen in gleichem Maße sichtbar“ (vgl. auch Stangl, 2020, Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik). anja

◆ **Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: [www.image-witten.de](http://www.image-witten.de) oder [www.martmoeller.de](http://www.martmoeller.de)**