



So meistern Sie jede Krise

Das Konzept „Resilienz“



Impressum

Ursula Nuber ist Diplompsychologin,
verantwortliche Redakteurin beim
Fachmagazin PSYCHOLOGIE HEUTE.
Seit 1995 stellvertretende Chefredakteurin.
Ausbildung in Coaching und Paartherapie.
aus: PSYCHOLOGIE HEUTE, 5 / 99

zu beziehen:

Ehe-, Familien- und Lebensberatung
im Bistum Münster
Königsstraße 25
48143 Münster
T. 02 51 - 13 53 30
F. 02 51 - 1 35 33 22
Mail: muenster@efl-bistum-ms.de
Internet: www.efl-bistum-ms.de

Förderverein der EFL im Bistum Münster e. V.

Bankverbindung:
Darlehnskasse im Bistum Münster
BLZ 400 602 65
Kto 450 132 00

Layout: Johannes Heling, EFL-Coesfeld

© www.cartoon-agentur.de
Alle Bücher von Peter Gaymann bei
Sigmund Liebrecht Agentur und Verlag
Emil-Meyer-Str. 20
30165 Hannover
s.liebrecht@cartoon-agentur.de

Ursula Nuber

So meistern Sie jede Krise - Das Konzept „Resilienz“

Etwas Schreckliches ist geschehen. Es nimmt Ihnen den Atem und raubt Ihnen fast den Verstand. Fragen tauchen auf: Werde ich es überstehen? Wird der Schmerz noch schlimmer werden? Werde ich jemals wieder lachen können? Neue psychologische Forschungen zeigen: Jede Krise läßt sich bewältigen - vorausgesetzt, wir schulen unsere innere Stärke.

Hoch oben auf dem Turm steht eine junge Frau. Ihr Herz klopfte heftig, die Knie zittern, sie wagt nicht, in die Tiefe zu blicken. Zaghaft macht sie ein paar Schritte in Richtung Abgrund, zögert noch einmal - und setzt dann beherzt den letzten Schritt ins Leere. Die Bungeespringerin vertraut darauf, dass sie nicht auf dem Boden aufprallen wird. Sie weiß, das Band, an das sie angebunden ist, wird sich kurz vor dem Boden straffen und sie dann - dank seiner Elastizität - in die Luft zurückschleudern.

Wenn Menschen in eine schwere Lebenskrise geraten, dann haben sie - wie die Bungeespringerin - häufig auch das Gefühl, ins Leere zu rasen. Eine Liebe endet, ein nahestehender Mensch stirbt, der Arbeitsplatz wird gekündigt, eine Krankheit reißt einen aus dem Alltag, ein Kind wird drogensüchtig, der Partner geht fremd, ein Berufswechsel macht den Wegzug aus einer vertrauten Gegend notwendig ...

Ereignisse wie diese entziehen einem den Boden unter den Füßen, nichts ist mehr so, wie es war. Die Hoffnung, dass es jemals wieder bessere Zeiten geben wird, ist gering, die Angst vor einem physischen und psychischen Zusammenbruch dagegen groß.

Eine berechtigte Angst, wenn man in Krisenzeiten kein elastisches Bungeeband besitzt, das einen im richtigen Moment vor der Katastrophe schützt. Wer auf die Nackenschläge des Lebens nicht elastisch und flexibel genug reagieren kann, wer nicht über Ausdauer und Widerstandskraft verfügt, wird körperlich oder psychisch krank, verliert jeglichen Lebensmut und findet, wenn überhaupt, erst nach langen Kämpfen wieder Zuversicht und Stabilität.

Doch gibt es Menschen, denen unsere Bewunderung gilt: Sie entwickeln in schicksalhaften Krisen enorme Stärke und Energie. Sie lassen sich selbst durch eine noch so ausweglos erscheinende Situation nicht auf Dauer entmutigen. Ja,

Es gibt Menschen, denen
unsere Bewunderung gilt.

sie scheinen sogar an der Herausforderung zu wachsen. Sie sind wie ein Baum, dem es gelingt, sich verändernden Umweltverhältnissen optimal anzupassen: Ist eine Stelle aufgrund von Belastungen besonderen Spannungen ausgesetzt, pro-

duziert der Baum weiteres Holz, um diese Spannungen auszugleichen. Jeder Ast wird so konstruiert, dass er unter der enormen Pflanzenmasse, die an ihm hängt, nicht bricht. Je größer die Belastung, desto dicker wird der Ast.

Ein prominentes Beispiel dafür, dass auch Menschen in der Lage sind, sich aus eigener Kraft vor dem Zerschlagen zu bewahren, ist der Schauspieler Christopher Reeve. Bei einem Reitunfall im Jahr 1995 wurden der erste und der zweite Halswirbel des athletischen Superman-Darstellers zerschmettert. „Man nennt diese Art von Verletzung auf Englisch hangman’s injury, weil das Genick an genau der Stelle bricht, an der sich die Schlinge zuzieht, wenn sich die Falltür unter dem Galgen öffnet“, beschreibt er selbst den Unfallhergang ohne Beschönigung. Ein Mann, der es gewohnt

Da war etwas
mit mir geschehen,
das für meine Heilung
ebenso wichtig war wie
die körperlichen Fortschritte.

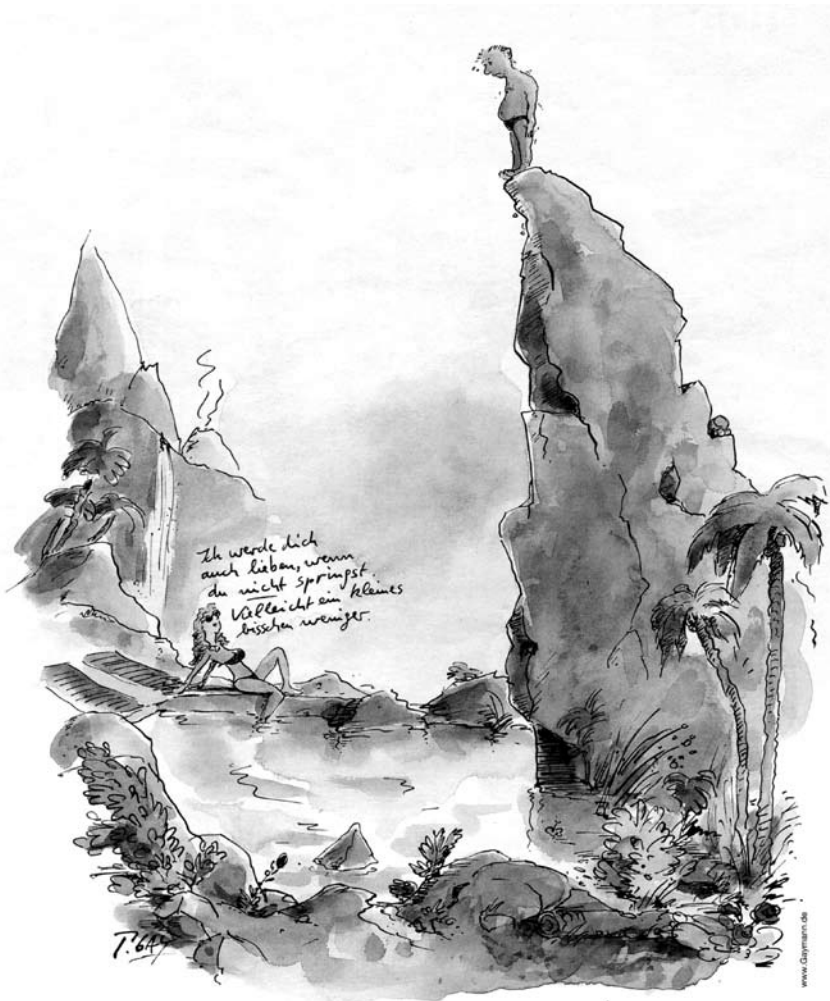
war, die meisten seiner gefährlichen Stunts persönlich zu übernehmen, war von einem Tag auf den anderen an den Rollstuhl gefesselt. Jeder hätte verstanden, wenn er sich aus der Öffentlichkeit zurückgezogen und verbittert und depressiv geworden wäre. Doch Reeve trat bei der Oscar-Verleihung auf, hielt

eine Rede auf dem Parteitag der Demokraten, übernahm die Regie eines Filmes und engagierte sich für seine Schicksalsgenossen. „Während der vergangenen Monate war etwas mit mir geschehen, das für meine Heilung ebenso wichtig war wie die körperlichen Fortschritte. Als ich in die Rehaklinik kam, hatte ich mich dagegen gewehrt, zur Gruppe der Körperbehinderten zu gehören. Aber im Laufe der Zeit begriff ich, dass ich nicht nur dazugehörte, sondern unter Umständen sogar in der Lage war, einen sinnvollen Beitrag für unsere Situation zu leisten.“ Den Glauben an eine Verbesserung seiner Situation gibt er nicht auf, und seine Antwort auf die Frage „Was ist ein Held?“ hat sich verändert. Meinte er früher: „Ein Held ist jemand, der eine mutige Tat begeht, ohne an mögliche Konsequenzen zu denken“, so sagt er heute: „Ein Held ist ein gewöhnlicher Mensch, der die Kraft findet, sich mit Ausdauer und Beharrlichkeit in einer ausweglos scheinenden Lage zurechtzufinden.“

Es gibt viele solcher Helden und Heldinnen: Sie durchleben Trennungen - und zerschlagen nicht daran. Sie begleiten einen geliebten Menschen im Sterbeprozess - und verzweifeln nicht. Sie verlieren ihren Arbeitsplatz - aber nicht ihren Mut. Sie werden misshandelt - und fühlen sich dennoch nicht ihr Leben lang als Opfer. Anders als von den prominenten Beispielen übermenschlich erscheinender Stärke nimmt die Öffentlichkeit von den no name-Helden nur selten Notiz. Auch die Psychologie hat sich lange Zeit nicht dafür interessiert, was genau es diesen Menschen ermöglicht, ihr Schicksal nicht nur zu ertragen, sondern sogar daran zu wachsen. Vollauf

damit beschäftigt, psychische Störungen und deren Behandlungsmöglichkeiten zu erforschen, hat sie, wie der amerikanische Sozialpsychologe Martin E. P. Seligman kritisiert, eine wichtige Frage vernachlässigt: Wie können wir Stärken fördern auf eine Weise, dass sie zu Puffern werden für unsere Sorgen und Pro-

bleme?“ Seligman gilt als Vertreter der so genannten „Positiven Psychologie“, die dieses Forschungsdefizit ausgleichen will. Inzwischen kann sie erste Erklärungen dafür bieten, warum manche Menschen in Krisen von einem unsichtbaren Bungeeband geschützt werden, während andere an ihrem Schicksal verzweifeln.



Ausgelöst wurde das Forschungsinteresse durch die Beobachtung, dass nicht alle Kinder, die in extrem belastenden Verhältnissen aufwachsen, in ihrer Entwicklung behindert sind und nicht alle später, als Erwachsene, zwangsläufig mit den Folgen ihrer schlimmen Kindheitsereignisse zu kämpfen haben. So stellte beispielsweise der Erlanger Psychologe Friedrich Lösel in einer Langzeitstudie mit 146 Heimkindern fest, dass es neben einer Gruppe von „Auffälligen“ auch eine Gruppe von „Resilienten“ gab. Mit „Resilienz“ wird in der psychologischen Forschung die psychische und physische Stärke bezeichnet, die es Menschen ermöglicht, Lebenskrisen ohne langfristige Beeinträchtigung zu meistern.

Wer einigermaßen heil
seine Kindheit
überstanden hat,
sah sich selbst nicht als Opfer
und hat nicht ständig
darüber nachgedacht,
welches Unrecht
ihm geschehen ist.

Lösel konnte eine Reihe von Unterschieden zwischen den beiden Gruppen feststellen: Die „resilienten“ Kinder hatten im Gegensatz zu den „auffälligen“

- eine stabile emotionale Beziehung zu einem Erwachsenen. Wenn es kein Elternteil war, dann übernahm ein Onkel, eine Tante, eine Nachbarin oder

eine Lehrkraft diese Rolle;

- Menschen, die ihnen als soziales Vorbild dienten und ihnen zeigten, wie Probleme konstruktiv gelöst werden können;
- früh Leistungsanforderungen zu bewältigen. Sie mussten für ein jüngeres Geschwister sorgen, übernahmen ein Amt in der Schule oder in der Kirchengemeinde.

Auch die amerikanischen Familientherapeuten Steven und Sybil Wolin haben sich mit der Frage beschäftigt, was bestimmte Kinder vor den negativen Einflüssen einer bedrückenden

Resilienz ist eine Fähigkeit,
die jeder Mensch lernen kann.

Kindheit schützen kann. Sie interviewten Erwachsene, die erwiesenermaßen keine glückliche Kindheit gehabt hatten, und stellten folgende Gemeinsamkeiten zwischen ihnen fest: Wer einigermaßen heil seine Kindheit überstanden hat, sah sich selbst nicht als Opfer und hat nicht ständig darüber nachgedacht, welches Unrecht ihm geschehen ist. Vielmehr ist es diesen Menschen gelungen, sich vom Elternhaus emotional und auch räumlich zu distanzieren. Resiliente Menschen waren häufig „Herumstreuner“, nahmen schon als Kind kleine Jobs an, nur um von zu Hause weg zu können. Sie redeten sich ein, sie seien adoptiert worden und hätten mit ihrer Familie nichts gemein. Statt ständig über ihre Eltern und deren

Verhalten nachzudenken, konzentrierten sie sich auf Menschen außerhalb der Familie, die sie als unterstützend erlebten. Und sie schöpften Hoffnung aus der Tatsache, dass sie eines Tages ihr Elternhaus würden verlassen können. Sie schmiedeten schon früh Pläne für die „Zeit danach“.

Manche Menschen werden mit der Fähigkeit zur Resilienz geboren. „Die schützende Ausstattung, die Kinder besitzen, zeigt sich bereits bei der Geburt“, schreibt der Psychologe und Pädagoge Rolf Oerter. Unbestritten spielen das angeborene Temperament und die Intelligenz eines Kindes eine bedeutsame Rolle dabei, wie es mit Krisen und Herausforderungen umgeht. Aber: Resilienz ist eine Fähigkeit, die jeder Mensch lernen kann. Je früher er sie erwirbt, um so besser. Am leichtesten lernen Menschen resiliente Eigenschaften in den ersten zehn Lebensjahren. Doch auch Erwachsene sind zu jedem Zeitpunkt ihres Lebens grundsätzlich in der Lage, ihre Widerstandsfähigkeit zu schulen. Wie? Indem sie sich zum Beispiel resiliente Menschen zum Vorbild nehmen und aus deren Verhalten in einer Lebenskrise lernen.

Der amerikanische Familientherapeut H. Norman Wright vergleicht einen resilienten Menschen mit einem Boxer, der im Ring zu Boden geht, ausgezählt wird, aufsteht und danach seine Taktik grundlegend ändert. Nichtwiderstandsfähige Personen dagegen ändern ihren „Kampfstil“ nicht und lassen sich erneut niederschlagen. Sie machen, so Wright, zwei grundlegende Fehler: Sie verfluchen ihre Krise - wodurch die ganze Angelegenheit noch schlimmer wird. Und sie nähren die Krise, indem sie ihre ganze Aufmerksamkeit dem Problem und sei-

ner Entstehung widmen, aber über die Frage, wie es gelöst werden könnte, nicht nachdenken.

Resiliente Menschen gehen mit ihren Niederlagen, Schicksalsschlägen und Krisenfällen völlig anders um. Aus der bislang vorliegenden psychologischen Forschung lassen sich folgende Merkmale resilienter Menschen herausfiltern:

1. Resiliente Menschen akzeptieren die Krise und die damit verbundenen Gefühle

Wenn das Schicksal mit voller Wucht zuschlägt, ist es nur natürlich, dass man im ersten Schock die Augen schließt und wie ein Kleinkind hofft: Wenn ich die Augen wieder aufmache, ist der ganze Spuk verschwunden und alles so, wie es vorher war. Wer will schon wahrhaben, dass der Boden, den er für stabil gehalten hat, zu einem glitschigen, instabilen Sumpf geworden ist?

Resiliente Menschen
schämen sich nicht
ihrer Tränen, ihrer Wut,
ihrer Ängste.

In dieser Phase, zu Beginn einer akuten Krise, ist die Angst vor dem Schmerz so groß, dass man versucht, die Situation zu leugnen. Nichtresiliente Menschen tun dann häufig so, als sei nichts geschehen. Sie gehen so schnell wie nur irgend möglich zur Tagesordnung über, verfallen

in hektische Aktivität oder betäuben sich mit Alkohol oder Medikamenten. Resiliente Menschen dagegen lassen sich Zeit. Sie wissen: Weglaufen hilft nicht. Und sie wissen auch: Im Moment können sie keinen klaren Gedanken fassen, geschweige denn eine Entscheidung treffen. Es wird aber eine Zeit kommen, dann werden sie wissen, was zu tun ist. Bis dahin suchen sie sich einen Ort, an dem sie sich wohl fühlen - das kann das Bett sein, ein entlegenes Hotel, das ehemalige Kinderzimmer im Elternhaus oder ein bestimmter Platz in der Natur -, und lassen dort ihren Gefühlen freien Lauf.

Resiliente Menschen schämen sich nicht ihrer Tränen, ihrer Wut, ihrer Ängste. Nichtresiliente Menschen dagegen reißen sich zusammen und versuchen, ihre Gefühle einzufrieren. Ein gefährlicher Entschluss, warnt die amerikanische Theologin Carol Orsborn: „Was geschieht, wenn Wasser zu Eis gefriert? Das Eis dehnt sich aus. Wasser, das in Leitungen gefriert, bringt diese zum Platzen. Ebenso verhält es sich mit eingefrorenen Gefühlen. Auch sie können sich ausdehnen und dann den Menschen zum Explodieren bringen.“ Alkoholexzesse, Depressionen, Selbstmordgedanken können die langfristige Folge von eingefrorenen Gefühlen sein.

2. Resiliente Menschen suchen nach Lösungen

Es gibt grundsätzlich zwei Möglichkeiten, auf Krisen zu reagieren. Man kann klagen: „Warum passiert gerade mir das? Womit habe ich das verdient? Wie konnte das geschehen? Es ist so schrecklich, das überstehe ich nicht!“ Man kann aber auch sagen: „Ich habe nicht erwartet,

dass mir so etwas Schreckliches widerfährt. Aber nun ist es geschehen, es liegt nicht in meiner Macht, es ungeschehen zu machen. Vor mir liegt eine äußerst schwierige und schmerzhaft Zeit - was kann ich tun, damit es mir gelingt, sie zu meistern?“

Wir können nicht beeinflussen,
was mit uns geschieht,
aber wir können entscheiden,
welche Folgen
das Geschehene
für uns hat.

Resiliente Menschen, so zeigt die Forschung, wählen die zweite Möglichkeit. Sie grübeln nicht unentwegt über ein Problem nach, sondern sind sogar im tiefsten Schmerz in der Lage, nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen. „Wir können nicht beeinflussen, was mit uns geschieht, aber wir können entscheiden, welche Folgen das Geschehene für uns hat“, schreibt der Psychologe H. Norman Wright.

Er zeigt an einem konkreten Beispiel, wie es resilienten Menschen gelingt, durch die Lösungsorientierung ihre Schwierigkeiten zu bewältigen.

John war bei einem Autounfall schwer verletzt worden. Ihn traf keine Schuld, doch der andere Teilnehmer war nicht versichert. Aufgrund seiner nur schwer heilenden Verletzungen verlor John seine Arbeit. Johns Familie erlaubte sich eine kurze Zeit der Verzweiflung über diese Ungerechtigkeiten, doch dann versuchte sie, das

Problem in den Griff zu bekommen.

Als erstes prüfte sie Einsparmöglichkeiten und entwickelte dabei erstaunlich kreative Lösungen. Als nächstes suchte sich John kleine Aushilfsjobs, die er trotz seiner Behinderung gut erledigen konnte. Einmal die Woche, zu einer festgesetzten und begrenzten Zeit, trafen sich alle Familienmitglieder, um gemeinsam über ihr Schicksal zu klagen. Und entdeckten dabei immer öfter die komischen Seiten ihrer Situation."

3. Resiliente Menschen lösen ihre Probleme nicht allein

Ein ganz wichtiges Merkmal der Resilienz ist, dass krisengebeutelte Menschen bereit sind, mit anderen über ihre Sorgen zu sprechen. Resiliente Menschen versuchen erst gar nicht, ihre Schwierigkeiten im Alleingang zu lösen. Wie psychologische Studien übereinstimmend belegen, wird mit Schicksalsschlägen besser fertig, wer in eine Familie eingebunden ist oder ein festes soziales Netz von Freunden besitzt. Das gilt für Kinder wie für Erwachsene. Dabei achten Resiliente darauf, dass sie sich in ihrer Not an die richtigen Personen wenden. Sie suchen sich Menschen, die sich nicht von ihren Gefühlen verunsichern lassen, die einführend und unterstützend sind, die ihnen Mut machen und sie an ihre Stärken erinnern. Sie meiden Menschen, die nur Sprüche klopfen á la „Die Zeit heilt alle Wunden“, „Du musst stark sein, schon wegen der Kinder“, „Es lohnt nicht, über verschüttete Milch zu weinen“, „Anderen geht es noch schlechter als dir“, „Das Leben geht weiter“ oder „Wenn ich irgend etwas für dich tun kann, ruf mich an“.

4. Resiliente Menschen fühlen sich nicht als Opfer

Menschen, die mitten in einer Krise stecken, machen die Situation oft durch ihre Einstellung noch schlimmer, als sie ohnehin schon ist. Sie haben jegliche Hoffnung auf Änderung verloren, sehen nur noch alles grau in grau und betrachten sich als Opfer der Situation.

Häufig benutzen sie Formulierungen wie „Ich kann nicht“, „Niemals mehr werde ich glücklich sein“, „Warum nur ist das Leben so ungerecht zu mir?“, „Ich weiß nicht, was ich tun soll“.

Auch resiliente Menschen sind nicht gegen das Opfergefühl gefeit. Doch nach einer gewissen Zeit gelingt es ihnen, anders über ihre Situation zu denken. Statt „Ich kann nicht“ zu sagen und damit dem Gefühl Ausdruck zu verleihen, völlig die Kontrolle über das Geschehen verloren zu haben, sagen sie „Ich will es versuchen ...“.

5. Resiliente Menschen bleiben optimistisch

Eine optimistische Lebenseinstellung ist das wichtigste Merkmal der Resilienz. Ohne die feste Überzeugung, dass irgendwann, früher oder später, sich die Dinge wieder zum Positiven wenden werden, ist Widerstandsfähigkeit nicht denkbar. Dieser gesunde Optimismus darf nicht mit positivem Denken verwechselt werden. Positives Denken verleugnet die Realität, will die negativen Ereignisse schönreden. Optimistisches Denken dagegen ist kein Wunschdenken, es erkennt die Realität an, geht aber davon aus, dass negative Ereignisse, gleich welcher Art, eine befristete Angelegenheit sind und es auch

wieder bessere Zeiten geben wird.

Ein weiteres Merkmal optimistisch denkender Menschen: Sie verallgemeinern nicht. Wenn sie eine Niederlage einstecken müssen, dann denken sie nicht "Ich tauge nichts", sondern "Diesmal hatte ich keinen Erfolg, das nächste Mal wird es wieder klappen".

Martin Seligman ist überzeugt davon, dass jeder Mensch optimistisch denken lernen kann, je früher, desto besser. Deshalb hat er ein Programm entwickelt, das Eltern und Lehrern Anleitungen an die Hand gibt, wie sie Kinder zu optimistischem, resilientem Denken erziehen können.

6. Resiliente Menschen geben sich nicht selbst die Schuld

Am Beginn einer Krise sind Schuldgefühle fast unvermeidlich. Die Betroffenen quälen sich mit Selbstvorwürfen. „Hätte ich nur nicht soviel gearbeitet, dann wäre sie heute noch bei mir“, „Wenn ich ihm nur nicht erlaubt hätte, Motorrad zu fahren ...“, „Wäre ich nur aufmerksamer gewesen ...“ Resiliente Menschen unterscheiden sich jedoch von anderen dadurch, dass sie ziemlich bald diese Selbstanklagen beenden und ihren eigenen Anteil an der Krise realistisch einschätzen. Sie erklären sich das Geschehen nicht mehr ausschließlich internal („Ich allein bin schuld“), sondern erkennen auch, was andere oder die Umstände dazu beigetragen haben. Je mehr es gelingt, exter-

ne Faktoren verantwortlich zu machen, desto geschützter ist das eigene Selbstwertgefühl, desto größer die Chance, über einen Schicksalsschlag schneller hinwegzukommen.

Der Münchner Psychologe Dieter Frey konnte dies in Studien mit Unfallopfern belegen. Zwei Tage nach ihrer Einlieferung ins Krankenhaus wurden die Patienten gefragt: Wer ist schuld am Unfall? Wäre er vermeidbar gewesen? Glauben Sie, Ihre Genesung beeinflussen zu können? Das Ergebnis: Patienten, die ihrer Situation eine positive Seite abgewinnen konnten und glaubten, nicht selbst



Heute morgen hat Peter auf dem Zubringer eine Radkappe verloren. Er sagt, normalerweise verliert ein Saab keine Radkappe. Jetzt sitzt er zu Hause und überlegt, ob das etwas mit mir zu tun haben könnte.

schuld am Unfall zu sein, erholten sich schneller von ihren Verletzungen als Unfallopfer, die mit ihrem Schicksal hadernten („Warum gerade ich?“) und den Unfall für vermeidbar hielten. Diese Menschen brauchten im Schnitt 140 Tage, ehe sie ihre Arbeit wieder aufnehmen konnten, während die optimistischen bereits nach 80 Tagen an ihren Arbeitsplatz zurückkehrten.

7. Resiliente Menschen planen voraus

Haben Sie schon einmal daran gedacht, dass Ihr Arbeitsplatz irgendwann gefährdet sein könnte? Halten Sie es für möglich, dass Ihre Ehe scheitert? Was ist, wenn Ihr Vermieter Ihnen kündigt und Sie umziehen müssen? Sind Sie vorbereitet aufs Älterwerden? Resiliente Menschen, so zeigt die Forschung, halten nichts für selbstverständlich. Sie rechnen mit den Wechselfällen des Lebens und beschäftigen sich gedanklich damit. Die Frage Was wäre, wenn ... , stellen sie sich auch in Zeiten, in denen noch kein Anlaß zur Sorge besteht. Auf diese Weise sind sie auf die „vorher sehbaren Veränderungen“ im Leben vorbereitet, zu denen nach dem Psychiater Frederic Flach vor allem bestimmte Zäsuren und Übergangsphasen gehören: Heirat, die Geburt eines Kindes, der Tod der eigenen Eltern, Berufswechsel, Scheidung, Älterwerden. Resiliente Menschen werden von diesen damit verbundenen Problemen nicht völlig überrascht, weil sie sich gedanklich darauf vorbereiten.

Auch H. Norman Wright ist überzeugt davon, dass vorausplanendes Krisenmanagement die Resilienz stärkt. Seiner Ansicht nach müßte beispiels-

weise so manche Ehe nicht vor dem Scheidungsrichter enden, wenn sich die Paare mit den Problemen und Herausforderungen beschäftigen würden, die im Laufe des Zusammenlebens auftreten können. Auch Paare, die sich ein Kind wünschen, können durch Vorausplanung vielen Krisen der Elternschaft die Schärfe nehmen. Und Menschen, die sich mit den Facetten des Älterwerdens auseinandersetzen, bewältigen die damit verbundenen Veränderungen besser.

Scheitern - das große moderne Tabu

Resilienz, die Elastizität eines Bungeebandes, benötigen wir nicht nur, wenn schlimme Ereignisse uns auf eine schwere Probe stellen. Resilienz ist auch ein wichtiger Schutz vor Alltagsstressoren, die immer zahlreicher und intensiver auf uns einwirken. „Es ist eine Sache, durch Zeiten der Unsicherheit und Instabilität zu gehen, wenn die Welt um uns herum einigermaßen stabil ist“, meint Frederic Flach. „Aber es ist etwas völlig anderes, wenn die Veränderungen um uns herum immer zahlreicher werden und sich ganze Gesellschaften im Umbruch befinden.“

Noch ist das Scheitern „das große moderne Tabu“, wie der Soziologe Richard Sennett schreibt. Wie wir mit dem Scheitern zurechtkommen, wie wir ihm Gestalt und einen Platz in unserem Leben geben, mag uns innerlich verfolgen, aber wir diskutieren es selten mit anderen. Die Ergebnisse der Resilienzforschung sind ein erster wichtiger Schritt, dieses Tabu zu brechen. <

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Bistums Münster in Ihrer Nähe

48683 Ahaus, Wüllener Str. 80	0 25 61 - 4 01 61
59227 Ahlen, Dechaneihof 1	0 23 82 - 10 04
59269 Beckum, Clemens-August-Str. 17	0 25 21 - 82 17 42
46399 Bocholt, St. Georg-Platz 17	0 28 71 - 18 38 08
46325 Borken, Turmstr. 16	0 28 61 - 6 60 11
26919 Brake, Ulmenstr. 1	0 44 01 - 22 92
49661 Cloppenburg, Löninger Str. 2	0 44 71 - 8 42 95
48653 Coesfeld, Gartenstr. 12	0 25 41 - 23 63
45711 Datteln, Heibeckstr. 19	0 23 63 - 5 40 22
27749 Delmenhorst, Westerstr. 10	0 42 21 - 91 69 00
46535 Dinslaken, Duisburger Str. 34	0 20 64 - 5 86 45
46282 Dorsten, Gahlenerstr. 7a	0 23 62 - 2 43 29
48249 Dülmen, Vollenstr. 8	0 25 94 - 8 00 73
47226 Duisburg-Rheins., Schwarzenbergerstr.47a ..	0 20 65 - 7 30 08
46446 Emmerich, Neuer Steinweg 26	0 28 22 - 43 44
48282 Emsdetten, Kirchstr. 18	0 25 72 - 9 41 90 19
47608 Geldern, Südwall 48	0 28 31 - 8 74 83
47574 Goch, Roggenstr. 34	0 28 23 - 64 96
48268 Greven, Münsterstr. 35	0 25 71 - 98 65 81
49477 Ibbenbüren, Klosterstr. 19	0 54 51 - 5 00 20
47625 Kevelaer, Schulstr. 14	0 28 32 - 79 93 26
47533 Kleve, Turmstr. 36 b	0 28 21 - 2 28 91
59348 Lüdinghausen, Mühlenstr. 13	0 25 91 - 7 87 26
44534 Lünen, Gartenstraße 39.....	0 23 06 - 70 04 24
45770 Marl, Karl-Liebknecht-Str. 10	0 23 65 - 3 36 78
47441 Moers, Haagstr. 28	0 28 41 - 2 37 30
48143 Münster, Königsstr. 25	02 51 - 13 53 30
59302 Oelde, Stromberger Straße 30	0 25 22 - 9 37 91 66
26123 Oldenburg, Milchstr. 6	04 41 - 98 07 60
45657 Recklinghausen, Kemnastr. 7	0 23 61 - 5 99 29
48431 Rheine, Herrenschreiberstr. 17	0 59 71 - 9 68 90
48565 Steinfurt, Europaring 1	0 25 51 - 86 44 46
49377 Vechta, Münsterstr. 32.....	0 44 41 - 70 66
48231 Warendorf, Kirchstr. 6	0 25 81 - 9 28 43 91
46483 Wesel, Sandstr. 24	0 2 81 - 2 50 90
26384 Wilhelmshaven, Schellingstr. 9E	0 44 21 - 30 31 39

