



Das starke Ich

Krieg, Terror, Inflation, Klimawandel: Das aktuelle Weltgeschehen ist schwer zu verkraften. Wie wir unsere **Seele in Krisenzeiten schützen** und einen optimistischen Blick auf die Zukunft lernen können

TEXT VON **BARBARA JUNG-ARNTZ** UND **BEATE STROBEL**
ILLUSTRATIONEN VON **FRANCESCO CICCOLELLA**





Raus aus dem Tief:
Wer sich seine eigenen
Handlungsspielräume
bewusst macht und sich
aktiv mit Ängsten
auseinandersetzt, kann
an Krisen wachsen

S

„Schlusslicht Deutschland: Die deutsche Wirtschaft schrumpft deutlich“, titelt die „Süddeutsche Zeitung“ Ende September. Die Überschrift in der „Bild“-Zeitung am 11. Oktober: „Krieg in Israel. Sie schnitten Babys die Köpfe ab!“ Am 8. November berichten die Nachrichtenportale: „Klimakrise. Global wärmster Oktober seit Beginn der Aufzeichnungen.“ Wenige Tage später: „Russische Truppen greifen vermehrt Frontstädte in der Ostukraine an. Fast fünf Millionen Menschen sind wegen der russischen Attacken innerhalb der Ukraine geflüchtet.“ Und die „Neue Zürcher Zeitung“ prophezeit am 17. November: „2024 wird ein Höllenjahr.“

Das sind Schlagzeilen aus den vergangenen Wochen. Es steht außer Frage: Wir leben in krisenhaften Zeiten – und das nicht erst, seit die Terrororganisation Hamas am 7. Oktober auf unvorstellbar grausame Weise Jugendliche, Kinder, Frauen, Männer im Süden Israels massakriert hat und Deutschland seither um einen Umgang mit dem Nahostkonflikt ringt.

Bereits mit dem Ausbruch der Coronapandemie Anfang 2020 ging unserer Gesellschaft eine grundsätzliche Gewissheit verloren: die Annahme, dass uns acht Jahrzehnte nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs nichts wirklich Schlimmes mehr passieren wird. Wie etwa eine weltweite Pandemie mit fast sieben Millionen Todesopfern. Oder ein brutaler Angriffskrieg in Europa, zwei Flugstunden von Berlin entfernt. Oder dass nach der Shoah noch einmal an einem einzigen Tag 1200 Juden ermordet werden. Das ist alles unfassbarerweise trotzdem passiert, und das Hintergrundgeräusch der täglichen Bad News sind diese Wirtschaftszahlen und die scheinbar unlösbare Dauerkatastrophe namens Klimawandel.

All diese schlechten Nachrichten erreichen vor allem junge Menschen ungefiltert auf ihren Smartphones über soziale

Medien. Videoschnipsel voller Gewalt, Hass und Unsicherheiten ohne Zusammenhang und Einordnung. Und ohne die Möglichkeit, das Geschehen auf dem kleinen Schirm irgendwie beeinflussen, vielleicht sogar zum Guten wenden zu können. Das Trommelfeuer der Schlagzeilen bedeutet maximalen Stress für unsere Psyche. Eine Milliarde Menschen weltweit, so schätzen Studien, haben mit belastungsbedingten Erkrankungen zu kämpfen.

Die gute Nachricht aber ist: Wir können die schlechten Nachrichten zwar nicht aus der Welt schaffen. Aber wir können unsere Seele so stärken, dass sie besser damit umgehen kann.

Muskeltraining für die Psyche und Prophylaxe für den Geist: Darum soll es in diesem Artikel gehen. Denn Resilienz, wie diese innere Widerstandskraft in der Psychologie heißt, lässt sich üben.

Optimismus kann man lernen

Dass die seelische Lage der Menschen sich verändert hat, erlebt die Psychotherapeutin Ursula Nuber in ihrer Praxis im badischen Ladenburg jeden Tag. Immer häufiger wollen ihre Patienten zu Beginn der Therapiestunde zunächst darüber sprechen, wie sehr die aktuellen Krisen auf ihnen lasten. „Die Menschen erzählen, dass sie schlecht schlafen, dass die Bilder aus den Nachrichten sie belasten und dass sie eigentlich am liebsten nichts mehr davon hören möchten“, erzählt die Diplom-Psychologin. „Gerade bei den Älteren, die sich noch an den Zweiten Weltkrieg erinnern können, hat der Beginn des russisch-ukrainischen Konflikts etwas aus-



gelöst. Da kam viel Angst hoch.“ Viele ihrer Klienten versuchen es mit einer Vermeidungsstrategie: Sie wollen möglichst wenig von den belastenden Ereignissen lesen, hören oder sehen. Besser geht es ihnen damit allerdings nicht.

Auch wer den Kopf in den Sand steckt, weiß, dass die internationalen Krisen nicht aus der Welt sind. „Ängste wollen nicht ignoriert werden“, erklärt Nuber. „Sonst kommen sie durch die Hintertür, über Schlafstörungen, Essstörungen,

„Ängste wollen nicht ignoriert werden. Wir müssen uns ihnen stellen“ Ursula Nuber





Sonne im Herzen: Schon ein Spaziergang zwischen Bäumen und an der frischen Luft hilft, Stress abzubauen und Glücksgefühle zu kultivieren

und Sorgen auseinanderzusetzen: hin- statt wegschauen.

Manche fallen dann allerdings ins gegenteilige Extrem: Beim sogenannten „Doomscrolling“ (Doom = englisch Untergang, Verderben) wird nahezu unablässig exzessiv im Internet nach Nachrichten etwa zum Nahostkonflikt gesucht (siehe Interview Seite 70). Und weil das World Wide Web niemals schläft, ist dort auch immer wieder etwas Neues zu finden, das dann zu weiteren Seiten führt. Wird das Handy doch einmal weggelegt, zie-

hen Pushnachrichten und Alerts die Aufmerksamkeit wieder zum nächsten Untergangsszenario.

Diese suchtartige Informationssuche ist ähnlich ungesund für die Psyche wie die Vermeidungsstrategie.

„Ich schaufle einsam Informationen in mich hinein wie Chips und fühle mich vielleicht voll, aber nicht gut“, sagt Nuber. Und letztendlich suchen auch „Doomscroller“ nur verzweifelt nach der einen Nachricht: Alles ist wieder gut. Das tägliche Ausbleiben dieser Top-News aber zieht sie immer weiter hinab ins seelische Tief.

Die Faszination für gefährliche Szenarien ist tief in unserem Hirn verankert: Unter unseren Steinzeitvorfahren hatte derjenige die beste Überlebenschance, der sich auf den Angriff des Säbelzähntigers zuvor eingestellt und vorbereitet hatte. Wenn das Raubtier dann allerdings erlegt oder vertrieben war, konnte der frühe Homo sapiens in seiner Höhle den Stress in aller Ruhe verarbeiten. Säbelzähntiger-Videos in Endlosschleife dagegen hätten – vereinfacht gesagt – auch bei ihm dazu geführt, dass sein Hirn ununterbrochen Cortisol ausschüttet. Dieses Hormon orchestriert, dass alle Körperzellen mit mehr Energie versorgt werden, was eigentlich eine gute Sache ist: Im Fight-or-Flight-Modus sind wir hellwach, konzentriert, schnell. Für ein Cortisol-Dauerfeuer aber ist unser Körper nicht gemacht. Irgendwann signalisiert das Hirn: Gefahr gebannt! Tut es das nicht, werden unsere Zellen weiter mit Stresshormonen geflutet. Und das macht krank.

Einfach trotzdem weitermachen

Es fällt dem modernen Menschen enorm schwer, Unsicherheiten auszuhalten. Keine Antwort zu bekommen, sie auch nicht finden zu können, ist für die Generation Google eine ungewohnte und unangenehme Erfahrung. Aber wir sollten uns

bewusst sein, dass wir nicht nur jetzt, sondern auch in Zukunft wieder verstärkt Unsicherheiten aushalten müssen. „Es ist eine große psychische Stärke und ein Zeichen für Resilienz, wenn man akzeptiert, dass es nicht immer eine befriedigende Antwort auf eine Herausforderung gibt und man trotzdem weitermachen kann“, sagt Ursula Nuber.

Selbstwirksamkeit heißt dieses wichtige Element der Resilienz. „Es gibt in jeder Situation Anteile, die ich akzeptieren muss, und solche, die ich beeinflussen kann“, sagt die klinische Psychologin Michèle Wessa. „Es ist immer möglich, nicht nur das Unvermeidbare und Unkontrollierbare zu sehen, sondern auch das, was ich selbst tun kann.“

Die Wissenschaftlerin forscht am Mainzer Leibniz-Institut für Resilienz gemeinsam mit der Psychiaterin und Tierforscherin Marianne Müller. Diese untersucht an Mäusen, was Wessa am Menschen interessiert. Im Tierversuch beobachtet Müller das Verhalten einer kleinen braunen Maus, die mit einem nicht sehr freundlichen Artgenossen – in dem Fall eine größere weiße Maus – konfrontiert wird, der sie im ersten Teil des Versuchs zu vertreiben versucht. Die Kleine soll Strategien entwickeln im Umgang mit der bedrohlichen Großen. Im zweiten Versuchsteil ist dieser eingesperrt, und es zeigt sich: Resilient sind nicht die kleinen Mäuse, die sich im Kampfmodus gleich jeder Gefahr stellen, egal ob diese hinter Gittern ist oder nicht. Sondern jene, die das eine vom anderen unterscheiden können. Diese Erkenntnis ist auch für die Resilienz von Menschen wichtig. Was versetzt uns in die Lage, diese Unterscheidung treffen zu können? Wessa: „Wir können Stress und Lebenskrisen nicht verhindern. Aber wir können entscheiden, wie wir darauf reagieren.“

Rüstzeug für die Seele

Ins Handeln kommen, statt zu jammern – und dabei merken, dass auch vermeintlich kleine Aktionen etwas ändern können: Wer auf Demos Solidarität mit Terroropfern signalisiert, mit anderen Menschen über die Hintergründe diskutiert, Leserbriefe schreibt, Spenden sammelt oder Hilfspakete verschickt, fühlt sich nicht ohnmächtig, sondern glücklich, wie eine Studie der Universität Lübeck herausgefunden hat. Die konkrete Planung und Umsetzung einer „guten Tat“ befreit uns vom Gefühl der Hilflosigkeit und schenkt uns eine Erfahrung in Selbstwirksamkeit. ▶

zu viel Alkohol.“ Sich nicht mit den inneren Schreckgespenstern auseinanderzusetzen, füttert das ungute Gefühl der Hilflosigkeit – ein sehr probater Weg, um in eine Depression zu rutschen.

Wer sich hilflos und von der Komplexität der Geschehnisse überfordert fühlt, neigt außerdem dazu, mentale Abkürzungen zu gehen in der Hoffnung, dass diese aus dem seelischen Tief führen. „Diese Tendenz macht uns anfällig für allzu einfache Antworten von Populisten und für Fake-Informationen, die auf den ersten Blick plausibel klingen. Weil diese vermeintlichen Lösungen so attraktiv wirken, übernehmen wir sie gern, ohne sie zu überprüfen“, sagt die Psychotherapeutin Nuber. Es ist besser, sich aktiv mit Ängsten

Aktiv zu werden bedeutet dabei nicht, seine Ängste herunterzuschlucken. Auch resiliente Menschen erlauben es sich, Gefühle zuzulassen und auszudrücken. Aber sie bleiben nicht in diesem Stadium stecken, sondern entwickeln sich weiter.

Und im besten Fall gehen sie aus jeder Krise gestärkt hervor. Wissenschaftlerin Wessa vergleicht das Üben von Resilienz mit Einheiten im Fitnessstudio oder mit dem Vokabellernen: „Wer nicht lernt, der wird nur einen kleinen Wortschatz haben, aus dem er schöpfen kann. Das Gehirn merkt sich, wie wir auf eine Krisensituation reagiert haben, und kann das in der nächsten Situation abrufen. Je mehr Strategien es kennt, umso besser.“ So wappnen wir unsere Seele auch für persönliche

Krisen, die unvermeidlich jedes Leben belasten: Krankheiten, Jobverlust, den Tod eines geliebten Angehörigen. Wer nicht nur seinen Körper, sondern auch seine Psyche vorsorglich pflegt und auf innere Stabilität achtet, ist auf Schicksalsschläge besser vorbereitet.

Im Umgang mit der aktuellen Weltlage rät Michèle Wessa, zwar informiert zu bleiben, aber auch zu akzeptieren, dass manche Dinge außerhalb unseres Handlungsbereichs liegen. „Meine



Entscheidung ist, wie ich mit meinen Ängsten umgehe. Was hilft mir, was schadet“, sagt sie. Punktuell und bewusst Nachrichten zu konsumieren, dann aber auch wieder in den eigenen Alltag zurückkehren, ist für viele Menschen die gesündere Strategie.

Auch der Blick auf die Habenseite hilft, etwa auf Familie und Freunde, auf Geborgenheit und Gesundheit, Natur und schöne Unternehmungen. Psychologin Nuber ist sich sicher: „Wenn wir

„Resilienz lässt sich trainieren. Das ist ähnlich wie Vokabeln lernen“ Michèle Wessa



Beschäftigungen in der Natur wie Gartenarbeit können so wohltuend auf die Psyche wirken wie eine Meditation

darüber nachdenken, werden uns viele Sicherheitsfaktoren einfallen, die uns auch in Zeiten der Unsicherheit tragen können.“ Um die seelische Stärke als Persönlichkeitseigenschaft besser zu verstehen, verweist sie auf ein Modell, das heute viele Psychologen und Resilienztrainer verwenden. Danach beruht seelische Widerstandskraft auf sieben Säulen:

- eine optimistische Grundhaltung, dass sich letztendlich alles zum Guten wandeln wird.
 - die Akzeptanz, dass Krisen auftreten können und auch werden.
 - die Lösungsorientiertheit, also die konstruktive, aktive Auseinandersetzung mit privaten und gesellschaftlichen Herausforderungen.
 - das Verlassen der Opferrolle, also die innere Verweigerung, sich einer Situation kampflos zu ergeben.
 - die Übernahme von Verantwortung.
 - starke Netzwerkorientierung, also der langfristige Aufbau und Erhalt sozialer Beziehungen.
 - Zukunftsplanung in Kombination mit Achtsamkeit, also dem bewussten Erleben des Hier und Jetzt.
- Diese sieben Säulen lassen sich nicht streng abgrenzen voneinander, sie sind miteinander verstrebt und bilden gemeinsam das Stützwerk, das einen Menschen auch in schwierigen Zeiten aufrecht hält und ihm hilft, nach einer Krise schnell wieder auf die Beine zu kommen.

Idealerweise nutzt man gute Zeiten dazu, dieses wertvolle Mindset der Resilienz auszubauen und zu stärken, aber auch Krisen können dazu dienen, die sieben Säulen zu festigen und psychi- ►



Raus aus dem Alarmmodus

Schalten Sie Push-Meldungen und Alerts auf dem Smartphone aus. Um informiert zu bleiben, sollte man sich Nachrichten-Zeitfenster setzen, in denen man sich so ausgeglichen fühlt, dass man besonnen auch mit Bad News umgehen kann. Niemand muss jede Volte der aktuellen Krisen kennen. Beim Lesen längerer Texte, z. B. Reportagen und Analysen, kann das Gehirn die Information besser verarbeiten und einordnen als beim Anschauen kurzer Nachrichtenvideos auf dem Smartphone. Achten Sie auf die Seriosität Ihrer Informationskanäle. Und nehmen Sie bewusst auch die guten Nachrichten zur Kenntnis.

Mentale Balance im Hier und Jetzt

Bleiben Sie jeden Tag in guter Verfassung. Ausreichend Schlaf, Pausen, kurze Tagträume, gesunde, regelmäßige Mahlzeiten und schöne Erlebnisse wie ein Treffen mit Freunden, ein Familienessen oder Plätzchenbacken mit den (Enkel-)Kindern stärken Körper und Geist.

Probleme verkleinern

Psychologin Cora Besser-Siegmund empfiehlt bei beklemmenden Gefühlen folgende Tricks aus dem Mentalcoaching: Stellen Sie sich das Problem auf einem inneren Bildschirm vor, lassen Sie diesen in Ihrer Vorstellung kleiner werden und schieben Sie ihn nach links unten. Rasende Gedanken lassen sich einfangen, wenn man sie bewusst verlangsamt, quasi die Zeitlupe einschaltet. Auch innere Farbfilter wie die sprichwörtliche rosa Brille helfen dabei, Grübeleien nicht zu viel düsteren Raum zu überlassen.

Schauen Sie zuversichtlich in die Zukunft

Die Psychologie geht davon aus, dass alles, was wir jemals erlebt haben, in unserem neuronalen Netzwerk gespeichert ist. Kein Mensch hat nur Negatives erlebt, wir alle haben schon Probleme bewältigt und Krisen überstanden. Welche waren das bei Ihnen? Was haben Sie getan, um die Dinge zum Besseren zu wenden? Nutzen Sie Ihr ganz persönliches Emotionsreservoir für positive Zukunftsimaginationen.

Die Macht der Worte

Rund 60 000 Gedanken gehen uns täglich durch den Kopf. Achten Sie einmal auf das Vokabular Ihres

Mein zukünftiges Ich:
Wer sich bewusst eine
schöne Zukunft ausmalt – mit
Freunden und Familie –,
schöpft Kraft, diese entsprechend zu gestalten

Tipps für mehr Widerstandskraft

Von A wie Achtsamkeit bis Z wie **Zuversicht** – wir können selbst dazu beitragen, auch in dunklen Zeiten mental stabil zu bleiben

inneren Dialogs. Das Wort „Thema“ klingt schon ganz anders als „Problem“; „Das bekomme ich irgendwie hin!“ positiver als „Da kommt was auf mich zu“. Selbstbelastende Formulierungen wie: „Ich Idiot, das konnte natürlich nur mir passieren“, sind kontraproduktiv. Mit dem Satz „Wer weiß, wozu es gut ist“ lässt sich dagegen mancher Ärger relativieren. Wählen Sie Ihre Worte weise – auch die, die Sie denken. Seien Sie zu sich selbst wertschätzend, fürsorglich und freundlich.

Entspannen Sie sich

Yoga, Meditation, Achtsamkeitsübungen, progressive Muskelentspannung nach Jacobson und autogenes Training stärken nachweislich die Psyche. Kleiner Nachteil: Diese Methoden erfordern etwas Übung.

Gehen Sie spazieren

Wem die oben genannten Praktiken zu kompliziert sind, dem schenkt Mutter Natur die einfachste und effektivste Entspannungsübung der Welt: Machen Sie einen Spaziergang bei Tageslicht im Grünen. Das stimuliert den Parasympathikus, Herzschlag, Atmung, Stresslevel normalisieren sich. Und wer sich einmal am Tag draußen bewegt, schläft besser.

SOS-Playlist für den Stimmungsnotfall

Fröhliche Musik erzeugt nachweislich im Gehirn sofort positive Emotionen. Hier hilft es, eine „Anti-Blues“-Playlist mit Songs anzulegen, die einen zuverlässig zum Mitsingen oder Tanzen motivieren.

Zettel gegen Zweifel

Halten Sie schriftlich auf Papier oder in einer Computernotiz fest, was das Leben so lebenswert macht und welche positiven persönlichen Eigenschaften Sie selbst aufweisen.

Was sind Ihre Werte?

Macht oder Mitgefühl? Pflichtbewusstsein oder Fantasie? Vernunft oder Vergnügen? Die eigene Wertewelt kann eine sehr wirksame Motivationsquelle für eine aktive Zukunftsgestaltung sein. Was sind die Buzzwords Ihres Lebens? Benennen Sie die zehn wichtigsten und nutzen Sie diese als Leitplanken für Entscheidungen.

Morgen- und Abendritual

Stellen Sie sich noch vor dem Aufstehen drei Dinge vor, dank derer dies ein wunderbarer Tag wird. Vor dem Schlafengehen identifizieren Sie drei Glücksmomente und halten sie schriftlich fest.

Helfen hilft

Sich für andere einzusetzen und Gutes zu tun – egal, ob durch eine Spende oder durch aktives Einbringen – strahlt nachweislich zurück auf das eigene Glücksempfinden.

Pflanzen Sie einen Baum

Oder eine Blume: Gärtnern ist eine der schönsten Metaphern für Selbstwirksamkeit und Zukunfts-Resilienz. Denn wir vertrauen darauf, dass die Pflanze wächst, blüht, Früchte trägt. Und das geschieht tatsächlich.

Die eigene Gesundheit kennen

Menschen, die im Bann ihrer düsteren Gedanken und bereits am Rand einer Depression stehen oder schon zuvor depressive Phasen erlebt haben, sollten besonders sensibel auf ihre seelische Verfassung achten und sich notfalls professionelle Hilfe suchen, wenn das Gefühl der Belastung zu groß wird.

sche Fähigkeiten auszubauen. Etwa, indem man seinen eigenen Gedanken bewusst zuhört oder diese aufschreibt und mit etwas Abstand durchliest. Und sich dabei kritisch überprüft: Neige ich zum Pessimismus? Sehe ich überall Katastrophen? Welche Szenarien entsprechen der Realität? Oder habe ich vielleicht nur die Meinungen anderer übernommen? Sehe ich mich als hilflos an oder als jemanden, der wertvoll ist und sich gesellschaftlich einbringen kann?

Die Zukunft positiv planen

Die Diplom-Psychologin und approbierte Psychotherapeutin Cora Besser-Siegmund beschäftigt sich seit den 80er Jahren mit Schmerz- und Traumatherapie und hat daraus einen Coachingansatz entwickelt, der ganz praktisch hilft, positive Emotionen zu kultivieren und zuversichtlich in die Zukunft zu schauen. Ihr gerade erschienenes Buch „Zukunfts-Resilienz. Stark werden in Krisenzeiten“ beschreibt Selbstcoaching-Methoden wie das Visualisieren des eigenen Ichs in zwanzig oder dreißig Jahren: Wie sehe ich aus? Mit welchen Menschen verbringe ich meine Zeit? Wie habe ich es geschafft, auf die Untiefen dieses Lebens resilient zu reagieren?

„Menschen hatten schon immer das Bedürfnis, in die Zukunft zu schauen. Orakel, Tarotkarten, Wahrsager gab es schon vor langer Zeit“, sagt sie. Die Methoden der Zukunfts-Resilienz nutzen die Tatsache, dass unser Kopfkino eine ähnliche emotionale Wirkung auf unsere Sinne hat wie Dinge, die wir jetzt erleben. Wie das funktioniert, zeigt ein einfaches Verfahren aus der Mentalpsychologie: Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich eine frisch aufgeschnittene Zitrone vor. Der Effekt ist derselbe, als wenn die Zitrone auf dem Schneidebrett vor Ihnen liegt: Der Gedanke reicht, um den Speichelfluss anzuregen. Ein anderes Beispiel kommt aus der Hypnoseforschung. Bei Sportlern verursacht die mentale Vorwegnahme von Bewegungen eine messbare Erregung in den Gehirnzellen, die für Bewegungskoordination verantwortlich sind – obwohl der Sportler gar nicht in Aktion tritt.

„Die Dinge, mit denen ich mich im Kopf beschäftige, haben einen Einfluss auf meine subjektive Lebensqualität“, so Besser-

Siegmund. Ein starkes Argument für positives Gedankenmanagement. Wer sich sein künftiges Ich mutig, gelassen, ideenreich, flexibel und widerstandsfähig imaginiert, habe gute Chancen, dass es auch dazu kommt: „Es geht dabei nicht darum, sich die Zukunft nur in Rosarot auszumalen. Schicksalsschläge sind unvermeidlich. Aber wir können uns dafür im positiven Sinne wappnen.“

Der Philosoph Martin Heidegger stellte in seinem 1927 erschienenen Buch „Sein und Zeit“ die Frage: „Warum sagen wir: Die Zeit vergeht und nicht ebenso betont: Sie entsteht?“ Besser-Siegmund und ihre Co-Autoren Harry und Lola Siegmund sowie Elke Hartmann-Wolff schreiben in „Zukunfts-Resilienz“ dazu: „Psychologisch betrachtet hat diese Auffassung von Zeit einen außergewöhnlichen Effekt auf die aktive Organisation persönlicher, beruflicher, gesellschaftlicher oder Umweltziele, durch die Wortwahl öffnet sich plötzlich ein besonders großer Raum für unser Zukunftserleben.“

In ihrer eigenen Praxis unterstützt die Psychologin Übungen zur konstruktiven Lebensgestaltung mit der von ihr und ihrem

Nachrichtenspause:
Das ständige Konsumieren
von Informationen kann
krank machen. Wer das Handy
öfter ausschaltet, schont
seine Seele

Mann entwickelten Wingwave-Methode. Dabei erzeugt der Coach durch schnelle Handbewegungen „wache“ REM-Phasen, die Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen. Die Abkürzung REM steht für Rapid Eye Movement, schnelle Augenbewegungen. Erstmals genutzt wurde die Methode bei posttraumatischen Störungen in den 80er Jahren. Was lange als „Winke-winke-Therapie“ abgetan wurde, ist heute gut erforscht: Die wachen Augenbewegungen lösen – anders als der fixierte Blick – stresslindernde Reaktionen in verschiedenen Gehirnarealen aus. Sie aktivieren den präfrontalen Kortex im Großhirn und verbessern die Vernetzungsleistung – die so-

genannte Konnektivität – zwischen den Gehirnhälften und verschiedenen Gehirnarealen. Auch Töne oder spezielle Musikstücke haben diesen positiven, resilienzstärkenden Effekt und lassen sich leicht in den Alltag integrieren, indem man sie, zum Beispiel, beim Joggen hört.

Einen wichtigen Rat aber hat Besser-Siegmund aus ihrer jahrzehntelangen Praxiserfahrung: Wer sich sehr stark belastet fühlt und Traumatisierendes erlebt hat, sollte sich so schnell wie möglich professionelle Hilfe suchen, bevor sich psychische Erkrankungen verfestigen. Eben wie beim Zahnarzt: „Ich kann viel für die Prophylaxe tun, aber wenn ich eine neue Krone brauche, mache ich mir ja auch einen Termin in der Praxis.“

Letztlich bedeutet Resilienz, sensibel zu bleiben für das Leiden der vielen krisenbelasteten Menschen und auch die eigenen Nöte anzuerkennen, ohne sich im Schmerz zu verlieren. Ein echter Balanceakt. Sich in der Welt aktiv einzubringen, sich auszutauschen mit anderen und trotz allem positiv nach vorn zu blicken: All das entscheidet mit darüber, ob uns die Kür auf dem seelischen Schwebebalken gelingt. ■



„Schicksalsschläge sind unvermeidlich. Aber wir können uns wappnen“ Cora Besser-Siegmund



Deine Brille: Fielmann

Angaben zu unseren Niederlassungen findest du auf [fielmann.de](https://www.fielmann.de)

DEINE SONNENBLUMEN-UND- SONNENUNTERGANG-BRILLE

Sieh alle Details – nah und fern. Mit deiner individuellen Gleitsichtbrille ab 69 Euro.

Fielmann