

# Warum manche Menschen Rückschläge besser verkraften?

## Referat Politforum Thun 2020

Prof. Dr.rer.nat. Ulrike Ehlert  
Universität Zürich, Psychologisches Institut

Wenn wir von Rückschlägen sprechen, dann heisst das, dass wir etwas nicht erreicht haben. Dann sind wir belastet, wir haben Stress. Manche Menschen können besser mit Stress umgehen als andere. Dieser «erfolgreiche» Umgang mit Stress bedeutet, dass Widerstandskraft gezeigt wurde. Menschen mit einer hohen Widerstandskraft gegenüber Belastungen werden als resilient bezeichnet.

Hoch resiliente Menschen besitzen bestimmte Eigenschaften, die ihnen das Leben erleichtern. Dazu gehören Selbstwirksamkeit, Selbstkontrollfähigkeit, die Fähigkeit soziale Unterstützung zu geben und auch erhalten zu können. Diese Menschen sind darüber hinaus in der Lage aus Schwierigkeiten und Fehlern zu lernen, sie zeigen eine hohe Bereitschaft an Dingen und Problemen zu arbeiten, sie können für sich selbst Mitgefühl zu zeigen und sie zeigen auch in schwierigen Situationen Gelassenheit.

Stress und Belastungen können also einerseits die psychische Widerstandskraft herausfordern und zu einer erfolgreichen Anpassung führen, sie können jedoch auch überfordern und aufgrund bestimmter ungünstiger persönlicher Voraussetzungen und Erfahrungen in seelischen und körperlichen Krankheiten enden.

Unsere Untersuchungen an berufsbedingten Hochrisikogruppen für Stress und Trauma wie Berufsfeuerwehrleute haben gezeigt, dass Persönlichkeitseigenschaften wie hohe Feindseligkeit Fehlanpassungen an Stress begünstigen. Hingegen helfen Eigenschaften wie Optimismus und hedonistische Emotionsregulation (die Fähigkeit einer Person zur Intensivierung oder Aufrechterhaltung positiver Affekte und die Fähigkeit zur Stimmungsverbesserung bei vorliegender negativer Affektivität) nicht nur sich besser zu fühlen, Stress besser zu verkraften, sondern können sogar lebensverlängernd wirken.

Wenn wir unsere Resilienz stärken wollen, dann sollten wir folgende Aspekte im Auge behalten: Radikale Akzeptanz von bestimmten Ereignissen, auch wenn es uns schwerfällt. Uns selbst annehmen, so wie wir sind, den Glauben in unsere eigenen Fähigkeiten stärken, die Aufmerksamkeit auf Positives lenken, einen positiven Blick für die Zukunft haben und uns um soziale Unterstützung durch andere bemühen.