

SPECIAL

HINFALLEN

Ich bin

KRONE
RICHTEN



stark

AUFSTEHEN

Manche Menschen stecken schwierige Erlebnisse leicht weg, andere werden durch Kleinigkeiten aus der Bahn geworfen. Warum sind die einen wahre Stehaufmännchen, andere nicht? Ein Psychologe gibt Tipps, wie man mit Belastungen umgeht, und zwei starke Menschen erzählen, wie sie ihr Leben nach einer Krise in den Griff bekamen. ›

**WEITER-
GEHEN**

Wenn Kinder laufen lernen, fallen sie ständig hin, probieren es aber gleich erneut – immer und immer wieder, unbefangen und mutig. Prof. Dr. Claas Lahmann erklärt, warum wir Widrigkeiten als Chancen sehen und am Stehaufmännchen-Prinzip das ganze Leben lang festhalten sollten.

Ohne Zuversicht und den Drang, es den Großen nachzumachen, würde ein Kleinkind nie erste Schritte wagen. Es packt diese Hürde, nimmt die Herausforderung an. Auch Kindheitsheldin Pippi Langstrumpf traut sich was zu, geht alles mit Mut an, ohne Hilfe von Älteren und voller Zutrauen, dass es irgendwie immer geht. Gewisse charakterliche Eigenschaften für diese Krisenstärke bekommt man in die Wiege gelegt, mehr oder weniger stark ausgeprägt. Manche Voraussetzungen spielen sich im Gehirn ab: Wie ist es um die Balance der Glücks- und Stresshormone bestellt? Doch viel mehr als die Veranlagung spielen äußere Faktoren eine Rolle. Das zeigten die

„Im Leben geht es nicht darum, gute Karten zu haben, sondern auch mit einem schlechten Blatt gut zu spielen.“

Robert Louis Stevenson,
schottischer Schriftsteller (1850–1894)



PROF. DR. CLAAS LAHMANN
IST ÄRZTLICHER DIREKTOR DER
KLINIK FÜR PSYCHOSOMATISCHE
MEDIZIN UND PSYCHOTHERAPIE
DER UNIKLINIK FREIBURG.

Beobachtungen der US-Psychologin Emmy Werner im vergangenen Jahrhundert: Kinder auf Hawaii wuchsen unter widrigen Bedingungen – Armut, psychische Erkrankung der Eltern, schwierige Familienverhältnisse – auf. Viele wurden später kriminell, sozial auffällig oder hatten gesundheitliche Probleme. Vor allem die ohne ein stabiles soziales Umfeld, das sie auffing. Doch etwa einem Drittel gelang es, ihr Leben später besser fortzuführen, als es begonnen hatte. Erstgeborene Mädchen, Kinder mit ausgeglichenem Temperament, solche mit positiver Selbstwahrnehmung, einer Portion Selbstkontrolle und stabiler Beziehung zu anderen kamen offenbar besser mit dem Leben zurecht als solche, die diese Bedingungen nicht hatten, fand man heraus. „Um mit Traumata, Niederlagen, Krisen oder Abweisung, also starkem Stress, umgehen zu können, braucht es ein gefestigtes Ich“, weiß Prof. Dr. Claas Lahmann, der im Klinikalltag Menschen

behandelt, die an Belastungen – etwa Krankheit, Todesfällen, Verlust des Arbeitsplatzes, Scheidung – verzweifeln. Und es braucht eine Kraft, die Psychologen Resilienz nennen. „Resilienz ist wie eine Art Hornhaut auf der Seele“, fasst Christina Berndt in ihrem gleichnamigen Buch zusammen (dtv Verlag). Nach Schicksalsschlägen müsse man Frust aushalten und verarbeiten können. Psychologen sind sich einig: Kinder sollten schon üben (dürfen), Schwierigkeiten zu meistern – in dem Alter lernt man das am leichtesten. Und viele

„Auf die Dauer nimmt die Seele die Farben der Gedanken an.“

Marcus Aurelius,
römischer Philosoph (121–180)

Studien zeigen, dass Kinder, die Herausforderungen bewältigen und Druck aushalten mussten, später eine gewisse Stressresistenz haben, Lösungsstrategien anwenden können und am Erleb-

7 DINGE FÜR MEHR INNERE STÄRKE



„Was mich nicht umbringt, macht mich stärker.“

Friedrich Nietzsche,
deutscher Philosoph (1844–1900)

ten nicht zerbrechen. Die Erfahrung, eine Krise erfolgreich geschafft und Frieden damit geschlossen zu haben, gibt Selbstvertrauen, Kraft, Zuversicht. „Resilienz ist stark formbar und kann noch im Erwachsenenalter ausgebaut werden“, sagt der Psychosomatiker Claas Lahmann. „Aber man muss sie immer wieder trainieren, so wie man seine Kondition durch Üben erhält.“ Das Gute: Wir erholen uns nach Schicksalsschlägen meist deutlich schneller, als wir es erwartet hätten. Manchmal bergen auch alltägliche Probleme jede Menge Krisenpotenzial, bringen uns aus dem Gleichgewicht. Wie man sich wieder einpendeln kann, dafür hat der Freiburger Mediziner aus dem Klinikalltag jede Menge praxistauglicher Wege entwickelt: „Unsere Patienten

notieren am Ende jedes Tages Stichworte zu drei positiven Erlebnissen ins Glückstagebuch – das lenkt die Gedanken weg von Negativem“, erläutert er. Manchmal ist es gut, wenn man sich umorientiert und offen für Neues ist. „Für viele ist es sinnvoll, sich für andere, etwa im Ehrenamt, zu engagieren. Das macht zufriedener. Manchen raten wir zu einem Hobby. Denn wer etwas Wichtiges, Bedeutsames macht und Dinge zu Ende bringt, kann darin Bestätigung bekommen – die gut fürs Selbstvertrauen ist.“ Der Mediziner hat den Eindruck, dass viele Menschen zu wenig in ihre Resilienz investieren: „Wer wenig achtsam mit sich selbst und seinem Körper umgeht, dem fehlt die physische Basis für emotionale Robustheit. Man muss sich regenerieren, um wieder aufstehen zu können.“ Was nicht heißt, dass man sich nach dem Hinfallen sofort aufrappeln muss. Man braucht Zeit zu verarbeiten, bis man sich aufrichten und weitergehen kann.

Mit diesen Steps schaffen Sie es, seelisch stabil zu werden und zu bleiben:

1. DAS GUTE SEHEN

Was hat Ihnen heute Freude bereitet? Was lief gut? Halten Sie sich das Positive vor Augen, nicht das Schlechte.

2. AN SICH GLAUBEN

Vertrauen Sie in Ihre Fähigkeiten und Ihr Können. Und darauf, dass auch Sie Einfluss auf Dinge haben können.

3. GELASSEN SEIN

Es gibt gute wie schlechte Zeiten – das kann man akzeptieren, statt sich aufzuregen (vor allem nicht bei Unveränderbarem). Lieber das Beste draus machen.

4. SOZIALES NETZWERK

Pflegen Sie Kontakte: Familie, Freunde, Kollegen können hilfreiche Stützen im Alltag und in Krisen sein.

5. MEHR ACHTSAMKEIT

Schauen Sie wachsam auf sich und die Dinge im Leben – ohne gleich kritisch oder wertend zu sein. Hören Sie in sich hinein.

6. ZUVERSICHTLICH SEIN

Wie kann es nach der Krise aussehen? Ja, auch wenn es abgedroschen ist: Die Zeit heilt alle Wunden. Nichts ist ein Dauerzustand. Es wird wieder besser!

7. HILFE ANNEHMEN

Rat suchen, wenn man nicht mehr weiter weiß, ist ein Zeichen von Stärke. >

WEITERMACHEN IST DIE LÖSUNG



GLORIA BOATENG (41)
NIMMT DIE HERAUSFORDERUNGEN
DES LEBENS GERNE AN.

Mit 19, nach dem Überfall in ihrer Wohnung, beschließt sie: „So will ich nicht mehr leben!“ Nach Jahren rassistischer Übergriffe ist das Maß längst voll.

Aber dann denkt Gloria Boateng: „All das Schöne, das ich erlebt habe, die Möglichkeiten, die ich bekommen habe – soll das nun für nichts gewesen sein?“ Die Antwort ist ein Nein: „Ich muss das Leben so nehmen, wie es ist, und etwas Besseres draus machen.“

In armen Verhältnissen in Ghana geboren, übersteht sie Hunger, Kin-

derarbeit, Missbrauch, sie kann nur selten in die Schule. Ihre Großmutter lebt eine strenge Erziehung, Schläge sind normal. „Ohne die Erfahrungen in Afrika hätte ich die folgenden Jahre vielleicht nicht so gut überstanden“, ist sie überzeugt. „Bei uns jammert man trotz Problemen nicht. Man ist positiv, besinnt sich auf die Gemeinschaft.“ Als ihre in Deutschland lebende Mutter und ihr Großvater sie herholen, ist sie gespannt auf das neue Leben mit ihrer Familie im anderen Land. Doch ihre Mutter wird abgeschoben, der Großvater, der ihr eine große Stütze war, stirbt. Die Zehnjährige kommt in eine Pflegefamilie, die mit dem Großvater bekannt war, in ein kleines Dorf. „Anfangs konnte ich die Sprache nicht, es gab permanent Missverständnisse“, erinnert sich die 41-Jährige. „Ich war die einzige Schwarze unter knapp 1.000 Schülerinnen und Schülern. Man lauerte mir auf, bewarf mich mit Steinen.“ Nachbarn sprühen Hakenkreuze an die Hauswand. Die ganze Schulzeit geht das so.

Trotzdem lernt sie innerhalb eines Jahres Deutsch, absolviert die Grund-

In Ghana jammert man nicht. Man besinnt sich auf die Gemeinschaft.

schule in zwei Jahren. „Ich glaubte an Gott, an die Kraft in mir. Dass ich das überwinde, meine Ziele erreiche“, sagt Gloria Boateng. Sie habe immer nach vorn geschaut, wollte nicht ständig über Probleme nachdenken. Freundeskreis und Pflegeeltern stehen zu ihr. So macht sie trotz Hauptschulempfehlung das Abitur. „Ich wollte mein Leben selbst in die Hand nehmen, dafür brauchte ich eine sehr gute Ausbildung.“ Heute ist sie Lehrerin, begleitet mit ihrem Verein SchlauFox Kinder und Jugendliche aus schwierigen Verhältnissen. Ihre Botschaft: Lerne so viel du kannst! Damit meint sie nicht nur das Schulische.

BUCH-TIPP

Mehr über Gloria Boateng lesen Sie in ihrem Buch „**Mein steiniger Weg zum Erfolg: Wie Lernen hilft, Hürden zu überwinden und warum Aufgeben keine Lösung ist**“ (somm Leichte Sprache Verlag, 300 Seiten, 14 Euro)

IMMER NACH VORNE BLICKEN



MARIE-LUISE THOMS (23)
VERLOR VOR SECHS JAHREN
IHREN VATER.

Wenn ein Mensch, den man liebt, plötzlich tot ist, kommt das meist ohne Vorwarnung.

„Meine Mutter hat sich an dem Abend von meinem Vater getrennt“, erinnert sich Marie-Luise Thoms an die schicksalhafte Nacht. Er erschießt sich Ende 2014. Wie in einem Sonntagabendkrimi, in dem sie nie mitspielen wollte, fühlt sich die damals 17-Jährige. Sie steht unter Schock, ist wie taub. Ihre Trauer ist groß. Doch keiner in der Familie – Mutter, Bruder, Oma – redet darüber. „In der Schule zog ich mich zurück“, erzählt die 23-Jährige. „Ich futterte mir 25 Kilo Schutzpanzer an, verschlang viele Bücher zu dem Thema.“ Monate später erst wird ihr bewusst, dass ihr geliebter Vater nicht mehr wiederkommt.

Dass es so nicht weitergehen kann, ist ihr klar. Ihr Leben hat sich seit jener Nacht in zwei Hälften geteilt. „Ich wollte immer ganz offen damit umgehen, nahm mir Hilfe, sobald ich nicht mehr allein weiterkam“, sagt die Studentin. Sie hat nie Angst davor, was andere

denken. Obwohl ihre Mutter dagegen ist, spricht sie mit einem Therapeuten, um alles zu verarbeiten. „Ich wusste, es würde mich sonst irgendwann einholen.“

Nach der Tragödie brauchte sie einen Neustart in der Großstadt.

Ein Jahr nach dem Vorfall zieht sie aus dem brandenburgischen Heimatdorf nach Berlin, um zu studieren und näher bei ihrer Selbsthilfegruppe zu sein. Sie strahlt, als sie zurückblickt: „Das war wie ein Neustart: Für die Leute im Dorf war ich das Kind mit dem toten Vater, hier kannte mich keiner. In Berlin habe ich mir ein neues Umfeld aufgebaut, konnte einfach nur Marie sein.“ Das Darüber-Reden mit Menschen, die eine ähnlich schmerzhaft Erfahrung gemacht hatten, hilft ihr. Der neue Freundeskreis gibt ihr den Halt, den sie in ihrer Familie so sehr vermisst. Mit ihren Freunden unternimmt sie am Todestag ihres Vaters immer etwas Schönes. Das tut ihr gut.

Als sie sich vor drei Jahren besser fühlt, gründet sie ihre eigene Selbsthilfegruppe innerhalb des Vereins „AGUS e.V. – Angehörige um Suizid“. Nun betreut Marie-Luise Thoms junge Erwachsene bis 35 Jahre, die einen Angehörigen verloren haben. „Jetzt kann ich das Ganze aus einer anderen Perspektive betrachten“, erzählt sie. „Es gibt mir zusätzlich Bestätigung.“ Und einen Sinn, denn sie kann anderen mit ähnlichen Erlebnissen helfen. Dass sie ihr eigenes Leben mutig leben kann, zeigt ihr das Studiensemester in Asien: „Ich war stolz, dass ich mich getraut habe, so weit weg zu gehen. Es gab schwierige Momente, aber ich habe mich durchgebissen.“ ●

WEB-TIPPS

Wenn Sie an Suizid denken, finden Sie hier Hilfe: per Telefon: 0800/111 0111, 0800/111 0222 oder 116 123; per Chat unter: [online.telefonseelsorge.de](https://www.online.telefonseelsorge.de).

Wenn Sie jemanden durch Suizid verloren haben: [agus-selbsthilfe.de](https://www.agus-selbsthilfe.de). Online-Präventionsprogramm, an dem Betroffene teilnehmen können: [hilfe-nach-suizid.de](https://www.hilfe-nach-suizid.de)