

## Resilienz-Radar

Manche Menschen verkraften traumatische Erlebnisse verblüffend gut. Psychologen haben das Geheimnis der emotionalen Stehaufmännchen ergründet: Resilienz, eine besondere seelische Widerstandsfähigkeit. Resilienz ermöglicht es einem Menschen, mit extremen Belastungen fertig zu werden, und zwar ohne seelischen Schaden zu nehmen.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass nicht schieres Glück die Menschen aus dem Sumpf holt, sondern eine Reihe von speziellen Faktoren. Resilienz ist eine Frage der Ressourcen. Zu den inneren Ressourcen gehören vor allem ein gefestigtes Selbstwertgefühl, die Überzeugung, sein Leben positiv beeinflussen zu können und intellektuelle Fähigkeiten, sowie die Möglichkeit, sich äußere Ressourcen zu schaffen. Dazu zählen beispielsweise finanzielle Möglichkeiten, aber auch Menschen, die einen unterstützen.

Menschen mit ausgeprägter Resilienz zerbrechen nicht an traumatischen Situationen, sie können sogar daran wachsen. Resiliente Menschen überstehen schwere Krisen besser und können auch besser mit Kränkungen und Widrigkeiten im Alltag umgehen.

Längst ist die Annahme überholt, dass der Charakter und die psychischen Fähigkeiten im Lauf des menschlichen Lebens erstarren. Wir entwickeln uns so lange wir leben. Jüngere Ergebnisse aus der Hirnforschung stützen diese These. Nervenzellen können sich demnach nicht nur bis ins hohe Alter neu vernetzen, sondern es bilden sich auch lebenslang neue Neuronen im Kopf.

