

## **P r e s s e m i t t e i l u n g**

### **Resilient durch die Krise:**

### **Seelische Belastbarkeit und innere Stärke trainieren**

**ROHRBACH.** Die Isolation in den eigenen vier Wänden, der Verlust des Arbeitsplatzes und Horrornachrichten aus aller Welt: Das Corona-Virus zwingt uns, mit einer völlig neuen Lebenssituation umzugehen. Während manche Menschen durch diese Veränderung in tiefe Krisen stürzen, bleiben andere trotz allem positiv und zuversichtlich. Sie sind resilient. Mag.<sup>a</sup> Christina Knollmayr, klinische Psychologin im Klinikum Rohrbach weiß, wie diese wichtige Fähigkeit erlernt werden kann und wie es gelingt, die Widerstandskraft in herausfordernden Zeiten aufrechtzuerhalten.

Resilienz oder Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, auf wechselnde Lebenssituationen angemessen und flexibel zu reagieren und stressreiche und belastende Situationen ohne Folgeschäden für die körperliche und psychische Gesundheit zu meistern. „Resiliente Menschen sind belastbar, haben eine innere Stärke, die sie Krisen gut bewältigen lässt, und die Möglichkeit, auf vorhandene Ressourcen zurückzugreifen. Diese Widerstandskraft ist jedoch nicht angeboren, sondern formt sich im Laufe des Lebens, mit Beginn in der frühen Kindheit. Die Erfahrungen in den ersten Lebensjahren sind stark prägend und dafür ausschlaggebend, wie Menschen später in stressigen Situationen zurechtkommen. Es ist daher auch entscheidend, wie wir jetzt mit unseren Kindern umgehen und welche Worte wir in ihrer Gegenwart verwenden“, erklärt Psychologin Mag.<sup>a</sup> Knollmayr. „Die gute Nachricht: Resilienz kann man lernen. Je früher im Leben, desto besser.“

#### **Dankbar sein**

Gerade in herausfordernden Situationen ist es hilfreich, auch für Kleinigkeiten dankbar zu sein. So kann schon am Morgen überlegt werden, für welche drei Dinge man an diesem Tag dankbar sein möchte. Noch wirksamer ist es, wenn diese positiven Punkte schriftlich festgehalten werden.

Alternativ oder zusätzlich kann auch am Ende des Tages überlegt und aufgeschrieben werden, für welche Dinge an diesem Tag man dankbar ist. „Das Wesentliche ist, dass nichts als zu normal, zu klein oder zu selbstverständlich gesehen wird. Wichtig ist es, diese Übung täglich zu wiederholen, denn nur durch die Wiederholung erfolgt im Idealfall auch die Verinnerlichung“, so die Expertin.

### **Freude wahrnehmen**

Je mehr Gutes wir wahrnehmen, desto mehr Freude empfinden wir, und dieser Kreislauf verstärkt sich zum Positiven. Ist unsere Stimmung hingegen eher mittelmäßig, fällt auch mehr Negatives auf. „Fragen Sie sich daher, in welchem Moment Sie an diesem Tag unwillkürlich lächeln mussten oder ob eine Aufgabe vielleicht leichter fiel als erwartet. Auch das Freude-ABC, wo jeder Buchstabe für freudige Ereignisse, Momente, Menschen und Dinge stehen kann, ist leicht umgesetzt und lenkt die Gedanken zum Positiven. Freude und Humor sollen in Zeiten wie diesen auf keinen Fall vergessen werden und dürfen ruhig weiterhin auch Platz in unserem Alltag finden“, betont Christina Knollmayr.