

Gute Gefühle in schlechten Zeiten

Manche Menschen bewältigen kritische Lebensereignisse und Alltagsstress besser als andere. Was ist ihr Geheimnis?

Menschen müssen im Leben mit vielerlei Belastungen umgehen: Manch einer startet aus schwierigen Familienverhältnissen, andere müssen mit der Diagnose einer chronischen Krankheit leben, sich auf Langzeitarbeitslosigkeit einstellen oder den Verlust eines geliebten Menschen verkraften. Wie diese Krisen gemeistert werden, ist sehr unterschiedlich. Während einige völlig aus dem Gleichgewicht geraten, schaffen es andere, sich schnell psychisch zu stabilisieren. „Resilienz“ nennen Fachleute diese Fähigkeit, sich wie ein Stehaufmännchen schnell zu berappeln und mit eigenen Wünschen und realen Beschränkungen gut umzugehen. Bloß, wie machen sie das?

Möglicherweise sind Menschen gegen Stress besser gewappnet, wenn sie trotz Schwierigkeiten und Herausforderungen auch gute Gefühle wahrnehmen. Wer beispielsweise über den Tod eines geliebten Menschen trauert, kann gleichzeitig froh über die starke Unterstützung durch eine gute Freundin sein. Von dieser Annahme ausgehend, untersuchten Forscher, wie Resilienz und Gefühle bei älteren Erwachsenen zusammenwirken, wenn sie Alltagsstress erleben oder mit großen Belastungen konfrontiert sind (*Journal of Personality and Social Psychology*, Bd. 91/4, 2006).

In einer Untersuchung wurde der Grad der Resilienz der 60- bis 85-jährigen Teilnehmer getestet, zusätzlich baten die Wissenschaftler sie um Auskunft über ihre Emotionen: Über mehrere Wochen führten die Probanden penibel Buch,

ob und wie stark sie bestimmte positive und negative Gefühle erlebt hatten. Zusätzlich benannten sie jeweils das stressigste Erlebnis des Tages. Die Auswertung ergab: Resiliente Menschen sind tatsächlich weniger stressanfällig. Und das könnte vor allem an ihrem Umgang mit Gefühlen liegen: Zwar empfinden sie bei Stress durchaus auch ungute Gefühle, gleichzeitig erleben sie aber mehr positive Emotionen als andere. Die Forscher nehmen an, dass Resiliente die guten Gefühle gezielt als Hilfsquellen in Anspruch nehmen, um Alltagsschwierigkeiten besser abprallen zu lassen. Die Daten zeigen dazu, dass positive Gefühle offenbar auch die Stresserholung beschleunigen.

Für eine weitere Untersuchung konnten die Forscher 60 Frauen als Teilnehmerinnen gewinnen, die erst etwa einen Monat zuvor ihren langjährigen Lebensgefährten verloren hatten. Die Witwen waren zwischen 57 und 83 Jahre alt und lebten fast alle seit dem Tod des Partners allein. Nach einem Resilienztest führten die Frauen über drei Monate wiederum Tagesprotokolle über Gefühle und Stress. Wieder zeigte sich, dass eine Minderheit trotz der Trauer um den Verstorbenen häufig positive Gefühle empfand – es waren jene Witwen, die im Vortest als „resilient“ eingestuft worden waren.

Gute Gefühle trotz schlechter Zeiten – die Forscher glauben in dieser Fähigkeit eine Schlüsselkomponente der Resilienz gefunden zu haben. ■ SUSIE REINHARDT



Seelische Widerstandskraft:
in dunklen Zeiten auch noch
das Helle sehen