

Weitergehen, trotz allem

Der Tod einer geliebten Person oder eine schwere Krankheit: Solche Schicksalsschläge sind schwer zu verkraften. Doch die Seele setzt im Kampf dagegen enorme Kräfte frei.

Für Doris Kaufmann hielt das Leben eine harte Prüfung bereit. 2003 erfuhr die heute 58-Jährige, dass sie Brustkrebs hat. «Zuerst wurde ich wütend, fragte mich inständig, weshalb es gerade mich treffen musste», erinnert sich die Bewegungspädagogin. Doch schnell entschied sie, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Die Ärzte rieten ihr zu einer baldigen Operation. Sie willigte aber nicht sofort ein. Sie wollte zuerst unbedingt noch ein Lager leiten.

Der chirurgische Eingriff fand einen Monat später statt. Obwohl Doris Kaufmann glücklicherweise keine Ableger hatte, empfahl ihr das Ärzteteam eine Chemotherapie. Eine Vorsichtsmassnahme, da erhöhte Risiken für einen Rückfall bestanden. Am Abend vor der ersten Behandlung bekam es die in Lachen SZ wohnhafte Mutter von drei erwachsenen Kindern aber plötzlich mit der Angst zu tun. Denn sie wusste um die Folgen dieser Behandlung. «Deshalb rief ich im Spital an und erklärte, dass ich keine derartige Therapie machen wolle.» Im Ge-

spräch mit der zuständigen Fachperson wurde ihr aber klar, dass sie einen allfälligen Rückfall vor sich selbst nicht verantworten konnte und wollte.

Also entschied sie sich doch für die Chemotherapie. Zusätzlich meldete sie sich am Institut für Naturheilkunde des Universitätsspitals Zürich an. Eine unterstützende Misteltherapie schien ihr die richtige Lösung. «Für mich ist und war wichtig zu wissen, dass ich mitentscheiden und so mein Schicksal beeinflussen kann.»

Wieder fit dank seelischer Widerstandskraft

Aber nicht nur die Misteltherapie, sondern auch die seelische Widerstandskraft half Doris Kaufmann, die schwierige Situation zu meistern. Im Fachjargon bezeichnet man die seelische Widerstandskraft als Resilienz. Der Begriff stammt ursprünglich aus der Physik und charakterisiert Stoffe, die selbst bei grösstem Druck nicht zerbrechen, sondern so geschmeidig sind, dass sie sich nur biegen lassen. ➔





Das Tanzen half durch die schwere Zeit: Die Bewegungspädagogin (vorne) unterrichtet Jazztanz.

➔ Oder wie es der Aargauer Psychologe Josef Lang ausdrückt: «Resilienz ist die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Situationen umzugehen und Kraft daraus zu ziehen.»

Doch warum schaffen es manche Menschen, das Leben auch in schwierigen Situationen zu meistern, während andere resignieren oder sich gar aufgeben? Weshalb können einige einen neuen

Lebensplan entwickeln und sich quasi selber am Schopf aus der Misere ziehen, während andere versinken? Woher rührt diese Stärke? Und wie kann man sie erwerben? «Resilienz lässt sich teil-

weise tatsächlich aneignen», weiss Psychologe Josef Lang. «Man kann lernen, selbstbewusster zu werden, um Hilfe zu bitten oder Freundschaften zu pflegen. Das alles stärkt die seelische Widerstandskraft.» Auch Doris Kaufmann hat in ihrem Leben geübt: Sie ist oft umgezogen und musste dadurch Sicherheiten aufgeben, Freunde zurücklassen und schwierige Paarsituationen überwinden.

Zuneigung und Vertrauen in der Kindheit sind wichtig

Wer überdies lernt, Entscheidungen zu treffen und mit Stress effektiv umzugehen, und versucht, auch einer schweren Situation etwas Gutes abzugewinnen, der ist auf dem richtigen Weg, um sein Glück selbst in die Hand zu nehmen. Es gilt herauszufinden, wie man positive Kräfte ➔

DAS SAGT DER EXPERTE

Josef Lang, Psychotherapeut FSP mit eigener Praxis in Wettingen.

«Schwierige Wege selber finden»



Welche Eigenschaften zeichnen resiliente Menschen aus?

Sie haben eine aktive Haltung dem Leben gegenüber, sind überzeugt, das Leben weitgehend selbst steuern zu können. Sie wissen, wer sie sind und was sie können. Sie können ihre Gefühle wahrnehmen und ernst nehmen. Sie schätzen eine Sachlage richtig ein. Sie können mit Stress umgehen und fallen nicht in die Opferrolle. Und sie können Hilfe holen und diese annehmen.

Macht seelische Widerstandskraft gegen Leid immun?

Nein, auch Menschen, die über eine grosse seelische Widerstandskraft verfügen, kann das Schicksal schwer treffen, auch sie sind verwundbar. Aber sie

haben die Kraft, sich selbst aus der Patsche zu helfen, manchmal auch mit Hilfe anderer.

In der Psychologie nimmt die Resilienz heute einen wichtigen Platz ein. Weshalb?

Weil man gemerkt hat, dass man von Menschen, die darüber verfügen, viel lernen kann. Früher lag das psychologische Augenmerk auf der Störung. Jetzt hat man die Perspektive gewechselt, und man fragt sich auch in der Therapie: Wie kann man positive Kräfte stützen und fördern? Denn heute weiss man, dass die Mehrheit der Personen selbst nach schweren Traumata keine psychischen Beschwerden entwickeln oder den Weg selbst finden. Wie weit die genetische Veranlagung bestimmend ist oder diese durch das Verhalten selbst verändert wird, ist eine

Frage, welche die Forschung heute diskutiert.

Wie fördert man seelische Stärke bei Kindern?

Ein Kind braucht mindestens eine Bezugsperson, auf die es sich verlassen kann, die verlässlich mit Zuneigung reagiert, die Bedürfnisse erkennt und ihnen gerecht wird. Eine Person, die Grenzen setzt und Orientierung bietet inmitten all der neuen Eindrücke, die auf ein Kind einprasseln. Dies muss aber nicht zwingend die Mutter und/oder der Vater sein, dies können allenfalls auch Tanten, Pateneltern, Hortbetreuerinnen, Lehrer oder Grosseltern gewährleisten. Lernt ein Kind, Verantwortung zu übernehmen, und spürt es, dass man ihm etwas zutraut, so sind dies ebenfalls wichtige Voraussetzungen für seelische Widerstandskraft.

Interview Karin Zahner

www.paarberatung.ch

Anzeige



Familien-Hit

- In beiden Packages inklusive:**
- Fitness, Sport & Spiel à discrétion bis 19.00 Uhr
 - Freier Eintritt in das Erlebnisbad mit Innen- und Aussenpool
 - Freier Eintritt in die Saunalandschaft und ins Fitnesscenter

«Familienplausch»

3 Übernachtungen im 4*-Familienzimmer
Package-Spezialpreis (So-Mi)

pro Person	CHF 345.-
Kind 3-6 Jahre	CHF 129.-
Kind 7-11 Jahre	CHF 213.-
Kind 12-15 Jahre	CHF 273.-

«Hitangebot»

2 Übernachtungen in den Mehrbettzimmern
Package-Spezialpreis (So-Do)

pro Person	CHF 175.-
Kind 3-6 Jahre	CHF 60.-
Kind 7-11 Jahre	CHF 130.-
Kind 12-15 Jahre	CHF 150.-

Weitere Preise auf Anfrage

Swiss Holiday Park
 CH-6443 Morschach, www.swissholidaypark.ch

Wir freuen uns auf Ihre Reservation unter
 041 825 51 00 oder via E-Mail info@shp.ch



SWISS HOLIDAY PARK
 Immer ein Erlebnis



Neue Rezepte testen: Doris Kaufmann kocht mit Tochter Andrea (30).

➔ stützen und fördern kann. Welche Menschen zur Resilienz fähig sind, kann die Forschung noch nicht beantworten. Bisher geht man davon aus, dass resilientes Verhalten das Produkt angeborener Veranlagung, günstiger Umweltbedingungen und der eigenen Lerngeschichte ist. Typische Schutzfaktoren für spätere Schicksalsschläge sind frühe, zuverlässige Erfahrungen mit Liebe, Zuneigung und Zutrauen.

Trotzdem ist keiner vor Schicksalsschlägen gefeit. «Menschen, die resilient sind, liefern sich dem Schicksal jedoch nicht einfach aus. Sie wissen, dass sie ihr Leben gestalten können», erklärt Josef Lang. «Sie haben einen starken Realitätssinn, können gut abwägen, was wichtig ist, und stecken sich erreichbare Ziele.» Zentral sei dabei das Konzept der Selbstwirksamkeit – eine Mischung aus Selbstvertrauen, praktischer Intelligenz und der Fähigkeit, Probleme zu lösen. «Seelisch starke Menschen gehen mit Problemen



www.migrosmagazin.ch

Wie «resilient» sind Sie? Der Test und worin sich resiliente Kinder von anderen unterscheiden.

erfinderisch um. Sie knüpfen leicht soziale Kontakte und wissen, von welchen Leuten sie Hilfe erwarten können.»

Genau wissen, was Energie nimmt und was gibt

Diese Eigenschaften treffen auch auf Doris Kaufmann zu. «Ich habe sehr gute Freunde, mit denen ich über alles reden kann, und eine wunderbare Familie, die mich unterstützt.» Zudem weiss sie genau, was ihr Energie spendet – auch das eine wichtige Eigenschaft, welche die seelische Stärke unterstützt. «Bewegung ist für mich sehr wichtig, allein oder in der Gruppe. Ich gehe gerne joggen und leite eine Gymnastik- und

Ein schlechter Anfang kann ein gutes Ende nehmen

Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass mindestens ein Drittel der **Jungen und Mädchen, die unter schwierigen Bedingungen aufwachsen**, trotzdem gut im Leben zurechtkommen. Aktuelle amerikanische Untersuchungen weisen überdies darauf hin, dass nach potenziell traumatischen Ereignissen – etwa dem Verlust einer geliebten Person, nach einer schweren Krankheit oder einem Terroranschlag – **über 50 Prozent der Betroffenen** Resilienz zeigen. So litten beispielsweise mehr als die Hälfte der untersuchten Personen, die sich am 11. September 2001 in der Nähe des World Trade Centers befanden, weder an posttraumatischen Symptomen noch an Depressionen. Ähnliche Befunde ergaben Tests mit Brustkrebspatientinnen vor und nach der Bestrahlung.

Jazztanzgruppe. In meinen Lektionen achte ich darauf, die Körperwahrnehmung zu schulen», erzählt sie. Das hat sie auch während der Chemo so gehalten. «Obschon ich mich aufraffen musste, weil ich extrem müde war.»

Zudem ging die 58-Jährige mit ihren Kräften haushälterisch um. So arbeitete sie während ihrer Krankheit zwar weiter, sagte aber Sitzungen ab, wenn es ihr zu viel wurde. «Ich stand auch immer zu meinen Gefühlen, auch wenn es mir schlecht ging. Diese Offenheit ermöglichte mir, aus Wut, Verzweiflung oder Traurigkeit Kraft zu schöpfen», sagt sie. «Dies gab mir die Möglichkeit, meine Situation zu reflektieren und neu zu gestalten.» Ausserdem hält sie es mit der Aussage von Václav Havel, dem tschechischen Schriftsteller und Politiker: «Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal, wie es ausgeht.»

Text Karin Zahner
Bilder Saskja Rosset



ABNEHMEN TEIL 7



In der italienischen Kalorienhölle: Vittorio Lella (43) nahm nicht zu!

Nach der Pizza auf die Piazza

«Eine Reise in den Süden ist schick und fein» trällerte die Schlagersängerin Conny Froboess 1962. Das nahm sich auch Vittorio Lella wieder einmal zu Herzen und reiste mit Gattin Irina und Töchterchen Eliane für ein paar Tage in seine süditalienische Heimat. Die Verwandtschaft ehrte den seltenen Gast und tischte auf, was Speisekammer und Weinkeller hergaben. Trotz üppig gedeckten Tischen nahm Lella nicht zu. Sein Trick: «Ich habe von allem probiert – aber nur aller-kleinste Portionen –, und ich habe bewusst extrem langsam gegessen.» Zudem kam ihm eine Tradition aus dem Süden gelegen: der Spaziergang auf die Piazza. «Bei uns ist es üblich, sich nach jedem Essen gemeinsam ein bisschen die Beine zu vertreten. Es sei denn, es regne in Strömen.» Vittorio Lella hatte Glück. Das Wetter war prächtig.

Nächste Woche: Lella will weg mit der Waage.



www.migrosmagazin.ch

In Form bleiben trotz der grossen Familienschlemmerei: Tipps und Tricks.