

## INTERVIEW

## „KRISEN BRINGEN UNS NACH VORN“

Ein schwerer Schicksalsschlag, eine schlimme Enttäuschung – manche zerbrechen an so etwas, andere finden dank des Erlebten erst zu sich selbst. Unsere Expertin sagt, wie man seine inneren Kräfte mobilisiert



**Katharina Maehrlin ist Resilienz-Trainerin und Autorin von „Die Bambusstrategie. Den täglichen Druck mit Resilienz meistern“ (Gabal, 19,90 Euro).**

**DONNA: Frau Maehrlin, brauchen Menschen Krisen, um zu reifen?**

Das ein oder andere Stürmchen sollte schon geweht haben, um innere Stärke – auch genannt Resilienz – zu entwickeln. Krisen werfen uns zwar erst einmal zurück, bringen uns aber letztlich nach vorn. Zu denken: „Was mich nicht tötet, macht mich härter“, führt allerdings in die falsche Richtung. Es geht nicht um einen Schutzpanzer, den man sich zulegen soll, sondern um die Fähigkeit, sich in jeder Situation aushalten zu können.

**Das müssen Sie genauer erklären!**

Ich habe nicht grundsätzlich etwas gegen das Glas Wein zum Tagesausklang oder gegen Fernsehen zur Zerstreung. Aber wenn wir nur so funktionieren und das ganze Leben eine Art Dauerflucht ist, wird es schwierig. Dabei ist gerade das, was uns resilient macht, das Gefühl, uns zu spüren. Ob bei angenehmen oder auch weniger angenehmen Gefühlen.

**Sie haben also etwas gegen eine rosa Brille auf der Nase?**

Wie die Frau, die ihr Kind verlor, es formulierte: Manchmal gibt es Situationen, denen kann man schlicht nichts Gutes abgewinnen. Und trotzdem wollen sie bewältigt werden. Resilienz ist eine Anpas-

sungsleistung. Um die hinzubekommen, muss man in der Lage sein, mit den Gefühlen umzugehen, die die jeweilige Situation mit sich bringt. Das setzt voraus, dass ich mir dieser Gefühle überhaupt bewusst bin. Dass ich spüre: Ich bin traurig, enttäuscht. Ich habe Angst. Erst dann kann ich Resilienz entwickeln und auch ausbauen.

**Manchen scheint das leichter zu gelingen als anderen...**

Forscher haben tatsächlich Hinweise darauf gefunden, dass einige Menschen von Haus aus „stabiler“ sind. Heute wird der Mensch aber immer mehr als aktiver Mitgestalter gesehen, weniger als Opfer der Umstände. Unsere Psyche ist widerstandsfähiger und anpassungsfähiger als lange angenommen. Das heißt: Resilienz bildet sich, wenn wir immer wieder in Situationen kommen, die uns herausfordern.

**Resilienz ist demnach eine Fähigkeit, die mit den Jahren zunimmt?**

Genau. Zu Beginn des Lebens ist unser seelisches Immunsystem wenig ausgeprägt. Mit zunehmendem Alter lernen Menschen zahlreiche, teils mehr, teils weniger effektive Bewältigungsmechanismen für den Umgang mit Krisen. Kinder erleben also erst mal nur den Schmerz, das Verstehen kommt mit der Zeit. Plötzlich erkennt man: Aha, dafür war das also gut.

**Man geht also entspannter mit schwierigen Situationen um?**

In meinen Seminaren höre ich oft, dass Frauen erst ab 40 oder 50 ge-

lernt haben, Dinge in einem größeren Zusammenhang zu betrachten. Zu sagen: So ist es. Oder auch: Ich leide nicht mehr, kämpfe nicht dagegen an. Weil ich die Erfahrung gemacht habe: Je mehr ich dieses Etwas abschütteln will, desto eher krallt es sich an mir fest.

**Wieso besuchen Menschen dann Ihre Seminare, wenn das Leben sie im Umgang mit Krisen lehrt?**

Sie kommen, weil der Leidensdruck unerträglich groß geworden ist. Weil da das Gefühl ist: Ich komm aus der Endlos-Schleife nicht mehr raus. Tatsächlich ist das die größte Gefahr: dass das Innenleben sich im Verlauf einer Krise auf Autopilot stellt. Mit Resilienz hat das dann nichts mehr zu tun.

**Wieso nicht?**

Resilienz entsteht, wenn aktiv durchlebt und durchfühlt wird. Nehmen wir die Frau, die so viele Jahre diesen Kampf um ihre Identität geführt hat. Ich sehe die Notwendigkeit dieses Kampfes. Vielleicht aber hätte sie schon früher und zeitgleich zur juristischen Auseinandersetzung die Selbstwert-Frage angehen sollen, denn die ist ja ihr eigentliches Thema. Wer bin ich? Was macht mich aus? Und was die Beziehungen, die ich bislang hatte? Im Coaching hätte man solche Fragen frühzeitiger thematisieren können, das hätte den Leidensweg abgekürzt. Am Ende sagt die Frau es ja selbst: Es ist eigentlich nicht mehr wichtig, wer der Vater ist. Lösung kommt von Loslassen. ▣