

Schutzfaktoren gegen Stress – das „Geheimnis“ innerer Widerstandskraft

Keine Frage: Das Rad dreht sich heute schneller. Unser Alltag ist komplexer, der gefühlte Druck steigt. Viele spüren ihn konstant und kommen innerlich immer seltener zur Ruhe und zu sich. 80 Prozent der Deutschen fühlen sich laut Umfragen „gestresst“, 30 Prozent „sehr“. Abschalten fällt schwer – nicht nur beim Computer oder Smartphone. Oft sind wir noch stolz auf unsere Fähigkeit, alle Bälle in der Luft zu halten, weil wir glauben, Dauer-Stress sei gleichbedeutend mit Leistung und Erfolg. Falsch! Wer sich permanent überlastet, riskiert seine Gesundheit.

Die Bedeutung stressbedingter Krankheiten wächst – das zeigen die Reports der Krankenkassen sehr deutlich. Doch wie können wir gegensteuern? Was hilft uns, unvermeidbare Belastungssituationen zu bewältigen und mental gesund zu bleiben?

Seit über 40 Jahren wird erforscht, was Menschen befähigt, sich gegen die schädlichen Auswirkungen von Stress und belastenden Lebensereignissen zu schützen und wie die jedem Menschen innewohnenden Schutz- und Selbstheilungskräfte – im Fachjargon spricht man von „Resilienz“ oder „innerer Widerstandskraft“ – gezielt gefördert und verstärkt werden können. Was Menschen mit ausgeprägter Resilienz im Vergleich zu anderen ausmacht, wurde dabei deutlich: Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse, die Fähigkeit, ihre Kräfte gezielt einzusetzen, klare Grenzen zu ziehen und Anforderungen auch mal mit einem „Nein“ abzuwehren, gehört dazu. Das wahre „Geheimnis“ ihrer inneren Stärke liegt in ihrem Denken und Handeln.

Die sieben wichtigsten Faktoren für Resilienz:

Optimismus leben: Krisen, egal wie schlimm sie auch scheinen, sind in der Regel zeitlich begrenzt. Resiliente Menschen wissen das und glauben fest daran, dass sich die Dinge auch wieder zum Guten wenden. Dabei hilft ihnen der bewusste Fokus auf ihre Stärken und die positiven Seiten des Lebens.

Akzeptanz von Unvermeidbarem: Es hat keinen Sinn, vor Unangenehmem den Blick abzuwenden, mit Vergangenen zu hadern, gegen Unvermeidbares anzukämpfen und uns für unsere Schwächen und Fehler zu schämen. Der erste Schritt zu einer positiven Bewältigung und Veränderung heißt immer Akzeptanz.

Lösungsorientierung: Seine Handlungsspielräume zu erkunden und sich dabei auf das Mögliche und Machbare zu konzentrieren, auf das, was funktioniert, statt auf das, was nicht klappt, ist ein wesentlicher Schritt zur Erreichung der persönlichen Ziele.

Opferrolle verlassen: Resiliente Menschen konzentrieren sich auf ihre Handlungsspielräume, statt anderen die Schuld an ihrer Situation zu geben, erwarten nicht, dass andere ihre Probleme lösen und sehen sich als Gestalter ihres eigenen Lebens statt als passives Opfer der Umstände. Das macht sie handlungsfähig.

Selbstverantwortung übernehmen: Die Bereitschaft, Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen, die Konsequenzen aus eigenen Worten und Taten vorbehaltlos zu tragen sowie mit möglichen Reaktionen konstruktiv umzugehen, ist ein wichtiges Merkmal resilienten Verhaltens.

Beziehung gestalten: Ein tragfähiges soziales Netzwerk ist ein weiteres Merkmal resilienten Menschen. Sie fühlen sich aufgehoben, erfahren Unterstützung und haben Ansprechpartner für unterschiedlichste Probleme.

Zukunft gestalten: „Zukunft gestalten“ heißt, eine realistische Zukunftsvision zu haben und seine Wahlmöglichkeiten zu nutzen, sich unter mehreren Optionen zu entscheiden, sich auf mögliche Schwierigkeiten gut vorzubereiten und die Verantwortung für seine Wahl zu übernehmen.

Die persönliche Resilienz stärken

Alle sieben Säulen der Resilienz sind weniger Charaktereigenschaften als vielmehr Lernprozesse, Verhaltens- und Sichtweisen, die aktiv trainiert werden können. Mentales Training funktioniert dabei ähnlich wie körperliches: Wer fitter werden will, muss eingefahrene Gleise verlassen und regelmäßig üben. Dabei ist es hilfreich, öfter mal die Perspektive zu ändern, seine Sicht der Dinge zu hinterfragen und den Blick auf das Positive zu stärken, ohne seine negativen Seiten abzulehnen.

Mehr Informationen zum Thema finden Sie unter www.bkk-starkundpositiv.de



FOTO: PETARPAUNICHER

BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

VereinsService

Tel. 0 89/1 57 02-400 · Fax 0 89/1 57 02-341 · E-Mail: service@blsv.de
www.blsv.de/blsv/vereinservice.html



Kontaktadresse:

BKK LV Bayern
greitemeyer@bkk-lv-bayern.de
www.bkk-bayern.de