

Wie bleibt man stark, trotz widriger Umstände?

Eine Gesprächsrunde in der Mediathek in Brig-Glis widmet sich dem Thema Resilienz. Pasqualina Perrig-Chiello sagt, was es braucht, um Schwieriges zu meistern.

Nathalie Benelli

«Stark trotz widriger Umstände» – so lautet der Titel einer Gesprächsrunde in der Mediathek Wallis-Brig. Pasqualina Perrig-Chiello, Sie sind emeritierte Professorin der Entwicklungspsychologie und nehmen an dem Gespräch teil, was verstehen Sie unter widrigen Umständen? Darunter verstehe ich Lebensereignisse und Lebenslagen, die Stress und Leiden verursachen. Das kann eine Kündigung, die Diagnose einer schweren Erkrankung sein, ein Todesfall, eine Scheidung, ein Unfall. Es sind einschneidende Ereignisse. Danach ist das Leben nicht mehr, wie es vorher war. Man kommt an seine Grenzen und kann die Situation nicht routinemässig bewältigen. Widrige Umstände verlangen, dass das Leben neu aufgelegt wird.

Wie stark unterscheidet sich die individuelle Wahrnehmung, welche Lebensereignisse als widrige Umstände empfunden werden?

Widrige Lebensereignisse sind am Anfang für die meisten Menschen mit einem Schock verbunden. Man kann nicht glauben, was passiert ist. Das Nicht-wahrhaben-Wollen ist eine typische Reaktion. Es folgen dann aber unterschiedliche Verläufe der Bewältigung.

Wie sehen die aus?

Es gibt vorwiegend vier typische Verläufe: Die Hälfte der Menschen schafft es nach einer gewissen Zeit, in der Regel nach zwei Jahren, über das Ereignis hinwegzukommen. Es tritt wieder so etwas wie eine Normalität ein. 30 Prozent zählen zu den resilienten Menschen, die sich sehr schnell wieder erholen, auffangen und einen Modus finden, mit der veränderten Situation umzugehen.

Es fehlen noch 20 Prozent.

Die restlichen 20 Prozent teilen sich in zwei Gruppen auf. Da sind zum einen jene, die sich überhaupt nicht mehr erholen. Die bleiben im Tief. Zum anderen gibt es Menschen, die verzögert reagieren. Das heisst, sie scheinen vorerst die Situation



Pasqualina Perrig-Chiello spricht über Resilienz.

Bild: pomona.media/Alain Amherd

bewältigen zu können. Doch erst nach einer gewissen Zeit realisieren sie in vollem Umfang, welche Auswirkung das Ereignis auf ihr Leben hat. Erst dann zeigen sie mit grosser Verzögerung eine starke Reaktion.

Sie sprechen von resilienten Menschen. Was bedeutet Resilienz und was umfasst sie?

Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit. Es ist die Fähigkeit, auf Widerwartigkeiten des Lebens flexibel zu reagieren, erfolgreich mit Schwierigkeiten umzugehen und an ihnen zu wachsen. Resilienz entsteht aus einer komplexen Interaktion zwischen einer Person und ihrer Umwelt. Optimal ist, wenn vorhandene Eigenschaften der Person und schützende Faktoren aus dem Umfeld zusammentreffen.

Die Gesprächsrunde in der Mediathek richtet sich vor

allem an Senioren. Häufen sich im Alter die schwierigen Lebensereignisse?

Mit dem Alter entsteht eine negativ werdende Gewinn-Verlust-Bilanz. In jungen Jahren hat man viele Möglichkeiten und Gewinne. Mit zunehmendem Alter nehmen die Möglichkeiten ab und die Verluste zu. Es sterben Weggefährten, man verliert Kraft, Gesundheit. Die 65- bis 80-Jährigen lassen sich dadurch aber nicht unbedingt aus der Fassung bringen. Denn ihr Gewinn ist die Lebenserfahrung und eine gewisse Gelassenheit. Sie wissen aus Erfahrung, dass man aus einem Tief auch wieder herausfinden kann.

Also sind ältere Menschen nicht generell unglücklich?

Nein, gar nicht. Man spricht sogar vom paradoxen Wohlbefinden im Alter. Wenn man mit zunehmendem Alter immer mehr Verluste hinnehmen muss, würde man ja erwarten, dass es den Betroffenen im-

mer schlechter geht. Dass dem nicht so ist, wurde längst wissenschaftlich belegt. Wenn ältere Menschen eine gute Balance finden zwischen selbstverantwortlichem Verhalten und Akzeptanz der Dinge, die man nicht beeinflussen kann, ist das der Schlüssel zur Zufriedenheit.

Wie wichtig ist der Blick zurück im Leben?

Der Lebensrückblick ist ein natürlicher Prozess, der am Lebensende an Bedeutung gewinnt. Ein Rückblick hilft, mit Dingen abzuschliessen, Streit beizulegen, zu vergeben. Der Wunsch, mit seinem Leben, mit seiner Vergangenheit in Einklang zu sein, wird wichtiger. Wer mit sich im Reinen ist, kann am Ende des Lebens leichter loslassen.

Schwere Krankheiten oder der Verlust von geliebten Menschen stehen oft am Anfang von grossen Lebenskrisen. Kann oder sollte man sich

auf solche Ereignisse vorbereiten?

Auch wenn uns Schicksalsschläge jederzeit treffen können, ist es immer gut, über geeignete Bewältigungsstrategien zu verfügen. Es ist aber nicht ratsam, sich den Kopf zu verbinden, bevor man einen Schlag auf den Kopf bekommen hat. Ich rate, einfach im Hier und Jetzt zu leben, aber dabei proaktiv vorausschauend zu sein.

Es gibt Menschen, die selbst widrigste Umstände schadlos überstehen. Andere zerbrechen daran. Welche Eigenschaften braucht es, um Schwieriges zu meistern?

Selbsterkenntnis und Charakterstärken helfen dabei. Wer nicht alles kontrollieren will, weitsichtig und offen ist, selbstverantwortlich handelt, hat gute Voraussetzungen. Spiritualität und soziale Intelligenz sind weitere Eigenschaften, die helfen, Schwieriges zu meistern.

Kann man sich diese Fähigkeit aneignen?

Psychische Resilienz kann durch gezielte Angebote und Strukturen gefördert werden. Resilienz ist immer eine Interaktion mit der Umwelt. Das fängt schon bei der Erziehung an. Aber auch später im Leben kann man die Fähigkeit zur Resilienz erlernen.

Können das alle Menschen oder braucht es dazu bestimmte Voraussetzungen?

Wichtige Voraussetzung dazu sind Selbsterkenntnis, Dankbarkeit, Hoffnung, Weisheit. Gewisse Menschen haben es aufgrund ihrer Persönlichkeit einfacher. Aber unsere Persönlichkeit ist nur zu einem Drittel genetisch bedingt. Den grösseren Teil können wir eigenverantwortlich entwickeln. Um Resilienz zu entwickeln, braucht es aber auch eine Umwelt, wo Hilfe abholbar ist.

Nimmt die Resilienz im Alter tendenziell eher zu oder ab?

Sie nimmt im Alter eher zu. Im ganz hohen Alter kommt die Resilienz jedoch an ihre Grenzen. Da massieren sich Verluste, die Kräfte werden weniger und Mehrfacherkrankungen nehmen zu.

Sind gläubige Menschen resilienter?

Es kommt sehr darauf an, was wir unter Glauben verstehen. Ein Glaube, eine Religion, die auch Freiheiten zur Entfaltung zulässt, kann Halt geben. Eine Religion, die alles vorschreibt und Angst einjagt, ist hingegen dem Wohlbefinden nicht förderlich. Für alle Menschen ist eine gewisse Transzendenz und Spiritualität hilfreich. Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Was hat mein Dasein bewirkt? Solche Fragestellungen können Zuversicht und Hoffnung geben, dass das Leben nicht umsonst war.

Krisen, Kriege, unsichere Zeiten gehen weit über individuelle Lebensereignisse hinaus. Kann eine Gesellschaft stark sein trotz widriger Umstände?

Resilienz bildet sich an Widerständen, aber es braucht auch unterstützende Rahmenbedingungen. Sei es in Bezug auf psychologische, soziale, medizinische oder spirituelle Betreuung. Resilienz ist nicht nur eine private Angelegenheit. Einsamkeit zum Beispiel hat eine gesellschaftliche Komponente. Als Gesellschaft müssen wir achtsam sein, Probleme erkennen und Hilfestellungen anbieten. Ohne die Möglichkeiten entwickelt sich keine Resilienz. In Kriegsgeländen oder etwa bei schweren Wirtschaftskrisen kommt die Resilienz an die Grenzen. In demokratischen Ländern mit sozialen Systemen, die Partizipation zulassen, ist die Zufriedenheit der Menschen nachweislich am grössten.

Lebensereignisse – Stark trotz widriger Umstände

Am 17. März findet um 14.00 Uhr im Grünwaldsaal der Mediathek in Brig-Glis eine Gesprächsrunde mit Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, emeritierte Professorin der Entwicklungspsychologie Universität Bern, und Dr. Reinhard Zenhäusern, Chefarzt Onkologie, statt. Das Gespräch leitet Lothar Berchtold.

Walliser Bote

Unabhängige Tageszeitung,
gegründet 1840

Herausgeber
Pomona Media Partner

poMona.MEDIA

Pomonastrasse 12b, 3930 Visp
Tel. 027 948 30 30
info@pomona.ch

Leser: 41 000 (beglaubigt WEMF 2022)
Auflage: 18 287 Expl. (beglaubigt WEMF 2022)

Aboservice: abo@pomona.ch

Publizistischer Leiter: Herold Bieler (hbi)
h.bieler@pomona.ch

Chefredaktor: Armin Bregy (bra)
a.bregy@pomona.ch

Stv. Chefredaktorin: Nathalie Benelli (ben)
n.benelli@pomona.ch

Redaktion: info@pomona.ch
Martin Kalbermatten (mk), Daniel Zumbo-
oberhaus (zum), Matthias Summermatter
(msu), Norbert Zengaffinen (zen), Perrine
Andereggen (pan), Adrien Woeffray (awo),
Peter Abgottspon (ap), Martin Meul (mm),
Manuela McGarrity (mam), Orfa Schweizer
(sco), Thomas Jossen (jt), Patrick Gasser
(gap), Yannick Mühlemann (my)
Stagiaire: Léonie Hagen (lh)

Sport: sport@pomona.ch
Hans-Peter Berchtold (bhp)
Roman Lareida (rlr)
Alban Albrecht (alb)
Alan Daniele (ada)

Kultur und Gesellschaft:
kultur@pomona.ch
Nathalie Benelli (ben)

Redaktionssekretariat:
Rosmarie Wyssen (rwy)

Freie Mitarbeiter:
Stefan Eggel (seg)
Dr. Alois Grichting (ag.)

Chefredaktorin Online-Redaktion:
Rebecca Schüpfer (rs)

Fotografen:
Alain Amherd, Daniel Berchtold

Jahresabonnement:
Fr. 398.– (inkl. 2,5% MwSt.)

Einzelverkaufspreis:
Fr. 3.00 (inkl. 2,5% MwSt.)

Jahresabonnement digital:
Fr. 240.– (inkl. 2,5% MwSt.)

Annahme Todesanzeigen:
korrektorat@pomona.ch
Mo–Fr 8.00–12.00/14.00–19.00 Uhr
So 14.00–19.00 Uhr
Telefon 027 948 30 80

Inserateannahme, -verwaltung
und Disposition:
inserate@pomona.ch

Leiter Marketing und Verkauf:
Marc Gostony
m.gostony@pomona.ch

Werbeberatung:

Bianca Hanslik, Carmen Pfammatter,
Philipp Schicker, Désirée Schnydrig

Anzeigenpreise:

| | |
|---------------------------|----------|
| Grundtarif Annoncen-mm: | Fr. 1.23 |
| Kleinanzeigen bis 150 mm: | Fr. 1.30 |
| Immobilien-/Stellenmarkt: | Fr. 1.30 |
| Reklame-mm: | Fr. 4.53 |
| Textanschluss: | Fr. 1.49 |

Alle Preise exkl. 7,7% MwSt.

Technische Angaben:
Satzspiegel 291 x 440 mm

Zuschriften: Die Redaktion behält sich
die Veröffentlichung oder Kürzung von Ein-
sendungen und Leserbriefen ausdrücklich
vor. Es wird keine Korrespondenz geführt.

Urheberrechte: Abgedruckte Inserate
dürfen von nicht autorisierten Dritten weder
ganz noch teilweise kopiert, bearbeitet
oder anderweitig verwendet werden.
Insbesondere ist es untersagt, Inserate –
auch in bearbeiteter Form – in Online-Dienste
einzuspeisen. Jeder Verstoß gegen dieses
Verbot wird gerichtlich verfolgt.

ISSN: 1660-0657

Der «Walliser Bote» kauft die nationalen und
internationalen Nachrichten in den Ressorts
Inland, Ausland, Wirtschaft, Kultur und Sport
von CH Media ein.

Unser Zeitungspapier. Umwelt-
schonend hergestellt mit einem
hohen Altpapieranteil.