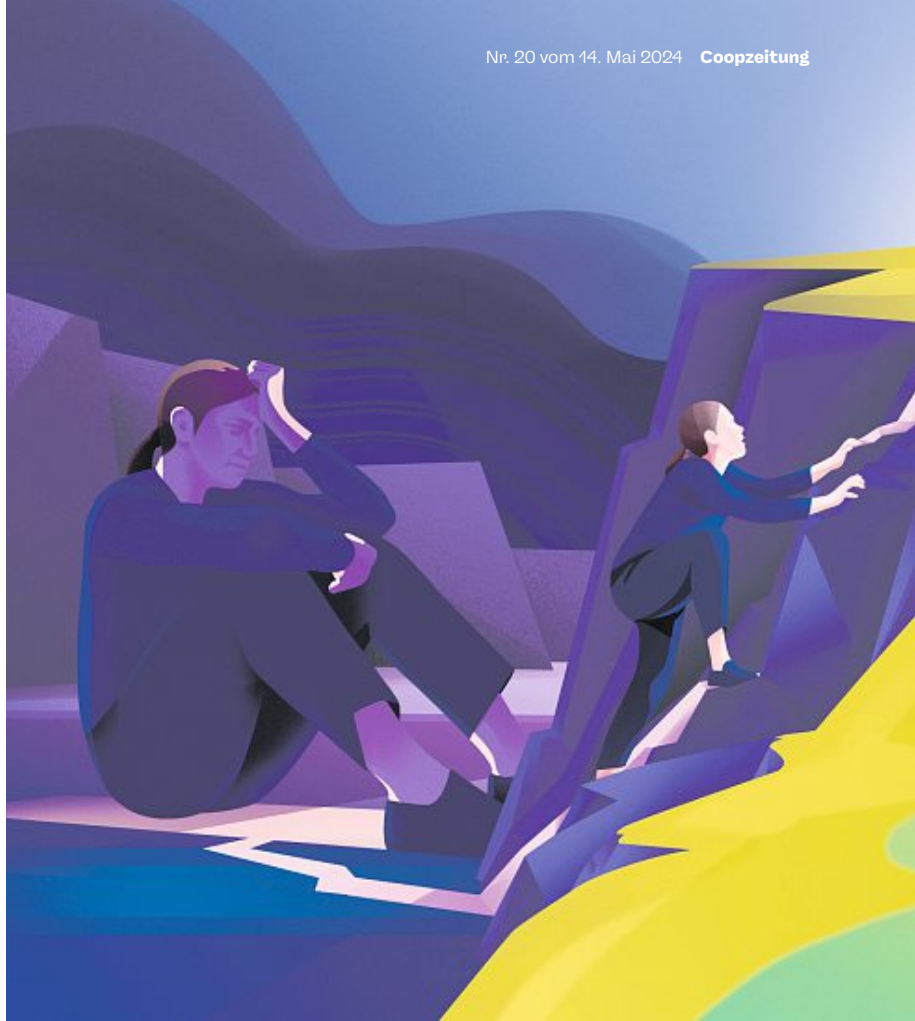




**«Wer noch nie Schwierigkeiten hatte, kann keine Widerstandskraft entwickeln.»**

**PD DR. MYRIAM THOMA (44),**  
PSYCHOTHERAPEUTIN, FORSCHERIN  
UND ARBEITSGRUPPENLEITERIN,  
PSYCHOLOGISCHES INSTITUT DER  
UNIVERSITÄT ZÜRICH



# Negatives gehört zum Leben

Nicht alle Menschen überstehen Schwierigkeiten gleich gut wie andere. Myriam Thoma erforscht, worin sich die einen von den anderen unterscheiden – und wie sich die Fähigkeit, mit Widrigkeiten umzugehen, fördern lässt.

TEXT MAJA SCHAFFNER

Manche Menschen erleben Schreckliches und zerbrechen daran. Andere überstehen es weitgehend unbeschadet. Resilienz heisst die Superkraft, die das bewirken kann. «Gemeint ist damit die psychische Widerstandsfähigkeit, die es Menschen ermöglicht, schwierige Situationen auszuhalten und zu meistern – im Idealfall ohne psychische Störungen zu entwickeln und persönlich gestärkt», erklärt Myriam Thoma, Psychotherapeutin und Forscherin am Psychologischen Institut der Universität Zürich.

## Hindernisse überwinden

Um Resilienz zu entwickeln, brauchen Menschen Herausforderungen. «Wer noch nie Schwierigkeiten hatte, kann keine Widerstandskraft entwickeln», erklärt Thoma. Doch es gibt auch ein Zuviel: In einer Studie mit ehemaligen Verdingkindern stellte die Forscherin fest, dass übermässig viele oder intensive negative Erlebnisse die Widerstandskraft auch schwächen und sich negativ auf die psychische und körperliche Gesundheit auswirken können.

**MENSCHEN ÜBER 65 FÜR  
STUDIE GESUCHT**

Für eine neue Studie zu Resilienz sucht Psychotherapeutin und Forscherin Myriam Thoma von der Universität Zürich noch Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Mitmachen können Personen ab 65 Jahren, die in der Schweiz wohnen und gute Deutschkenntnisse haben. Mit ihrer Befragungsstudie möchte die Forscherin mehr über Stress und Resilienz bei älteren Menschen herausfinden. Denn für diese Altersklasse ist dieses Thema bisher nur wenig erforscht.



**Fragebogen direkt  
ausfüllen:**

[ww3.unipark.de/uc/SSRS/](http://ww3.unipark.de/uc/SSRS/)

**Fragebogen in Papierform anfordern:**

Telefon: 044 635 73 43

E-Mail: [resilienz@psychologie.uzh.ch](mailto:resilienz@psychologie.uzh.ch)

Postanschrift: Universität Zürich, Fachrichtung Psychopathologie & Klinische Intervention, Binzmühlestrasse 14, Box 17, 8050 Zürich

**Veränderungen und Rückschläge lassen sich nicht verhindern. Die Frage ist, wie wir mit ihnen umgehen.**

Wie resilient jemand tatsächlich ist, hängt gemäss Thomas eigener Forschung und anderen wissenschaftlichen Studien von diversen Faktoren ab: unter anderem von der Fähigkeit, sich flexibel anzupassen. «Dafür ist es notwendig, sich Gedanken darüber zu machen, was passiert ist, und dies zu verarbeiten», sagt die Psychologin. «Ewig grübeln und am Negativen kleben bleiben hilft dagegen nicht.»

**Widrigkeiten akzeptieren**

Negatives gehört zum Leben. Veränderungen und Rückschläge sind unvermeidbar. «Wichtig ist, irgendwann so weit zu kommen, diese als Teile des eigenen Lebens zu akzeptieren», erklärt Thoma. «Dann kann letztendlich die Bewältigung, auch von ganz schlimmen Erlebnissen, zur persönlichen Entwicklung beitragen.» Das heisst allerdings nicht, etwas schönzureden.

Generell scheint eine positive Einstellung hilfreich zu sein. Statt auf Vergangenes und Negatives zu fokussieren, konzentrieren sich resiliente Menschen eher auf das Positive in der Gegenwart und die Zukunft. «Stressige Situationen sehen

sie als Herausforderung und sind überzeugt, in jedem Fall einen Weg zu finden», weiss Thoma. «Sie stellen sich Schwierigkeiten und packen sie aktiv an.»

Auch ein gutes Selbstwertgefühl macht widerstandsfähig. «Optimal ist,

**KRAFTEINFLÖSSEND**

Ob der Glaube wirklich Berge versetzen kann, sei dahingestellt. Auf die psychische Widerstandskraft können sich Spiritualität und Religiosität allerdings tatsächlich positiv auswirken.

**GUT ZU WISSEN**

wenn man sich selbst mit seinen guten und schlechten Seiten annehmen kann», erklärt die Psychologin. Ein weiterer Faktor ist laut Thoma die Fähigkeit, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, zu spüren und zu regulieren. Gute Beziehungen zu anderen Menschen sind ebenfalls wichtig. Und natürlich spielen günstige Lebensumstände, wie etwa finanzielle Sicherheit, eine Rolle.

**Widerstandskraft stärken**

Die gute Nachricht ist, dass sich Resilienz gezielt verbessern lässt. Unter anderem, indem man selbst gut für sich sorgt. «Es hilft zum Beispiel, wenn man lernt, wohlwollend mit sich umzugehen und zu sprechen», sagt die Psychologin. Sie rät auch, in gute Beziehungen mit anderen Menschen zu investieren. Und sich damit auseinanderzusetzen, was man gerne tut oder tun möchte – und dies dann tatsächlich umzusetzen. Wirkungsvoll kann zudem sein, sich Dinge bewusst zu machen, die einem Freude machen, oder für die man dankbar ist. Myriam Thoma betont: «Das können auch ganz kleine, alltägliche Dinge sein.» ●