

Toleranz statt Teflon

Es geht mir eigentlich immer scheiße, außer manchmal.« Kaum hatte die Bestsellerautorin Juli Zeh diesen Satz ausgesprochen, ging er auch schon im kollektiven Verlegenheitsgelächter unter. Eine Talkshow ist vermutlich nicht der passende Ort, um sich mit den eigenen Seelennöten zu outen. Was an Zehs nonchalanter Selbstoffenbarung allerdings bemerkenswert war: Die bekannte Schriftstellerin hat offenbar kein großes Problem damit, Probleme zu haben – und darüber zu sprechen.

Die Vorstellung, resiliente Menschen verfügten über eine Art Teflonbeschichtung, an der alle Unbill des Lebens abperlt, ist zwar



Steve Ayan
Redakteur
ayan@spektrum.de

verbreitet, aber falsch. Wie jeder von uns kennen auch sie Stress und Selbstzweifel oder werden von Verlusten oder Enttäuschungen gebeutelt. Doch sie ziehen sich nicht in die Opferrolle zurück, sondern gehen mit Belastungen produktiv um. Wie das?

Die Psychologin Jana Strahler erklärt in ihrem Beitrag zu unserem Titelthema ab S. 12, dass dabei vor allem flexible Denkweisen, Sinnerleben und aktive Beziehungspflege helfen. Mithin also Dinge, die nicht nur auf der genetischen Veranlagung des Einzelnen gründen, sondern durchaus erlernbar sind. Vor allem gute soziale Bande

gewähren neben emotionalem Halt auch praktische Vorbilder, wie man gestärkt aus einem Tief herauskommt.

Der Mediziner Klaus Lieb vom Deutschen Resilienz-Zentrum in Mainz rät im ergänzenden Interview ab S. 18 sogar dazu, Problemen und Lebenskrisen gegenüber toleranter zu sein. Bieten doch gerade sie die Chance, das Immunsystem der Psyche zu stärken – ähnlich wie das des Körpers nur wächst, wenn man es fordert. Vielleicht ist das auch der Grund, weshalb Achtsamkeit das seelische Gleichgewicht fördert (S. 20). Sie verlangt eben nicht, dass man nie hadern oder zweifeln dürfe, nimmt solchen Gedanken jedoch das Belastende. So zeigt die aktuelle Resilienzforschung vor allem eins: Es geht nicht darum, immer gut drauf zu sein, sondern dem Schmerz, der im Leben oft unvermeidlich ist, einen Sinn zu geben.

Eine gute Lektüre wünscht Ihr

Steve Ayan

EXPERTINNEN UND EXPERTEN IN DIESER AUSGABE



Jana Strahler von der Justus-Liebig-Universität Gießen berichtet ab S. 12, was die psychische Abwehrkraft des Menschen stärkt.



Mit Methoden der Neuroergonomie wollen die Luftfahrt-Experten **Frédéric Dehais** (links) und **Mickaël Causse** das Fliegen sicherer machen (S. 24).



Der Psychologe **Jérôme Endrass** hilft Polizeibeamten dabei, islamistische Gefährder rasch und sicher zu erkennen (S. 34).