

Liebe Leserinnen und Leser

„Uns ist aufgegeben, das Lehrreiche in jedem Moment zu finden und wohl auch das Schöne“, schreibt Werner Greve im Nachwort zu seinem Buch *Zwanzig Leben*. Werner Greve ist Psychologieprofessor an der Universität Hildesheim und forscht unter anderem dazu, wie Menschen belastende Lebensereignisse bewältigen. Er, der sich diesen Fragen sonst rein wissenschaftlich nähert, hat in *Zwanzig Leben* zusammen mit seiner Kollegin Tamara Thomsen Geschichten versammelt, in denen Menschen von den Wendepunkten in ihrem Leben erzählen. Da ist zum Beispiel Thomas, der vierzig Jahre alt ist und schon zum zweiten Mal an Krebs erkrankt ist. Oder Rosemarie, die als Kind nicht gewollt war. Die Erzählenden berichten offen von ihren Erlebnissen und wirken dabei weder gebrochen noch mutlos.

Menschen haben eine erstaunliche Fähigkeit, selbst großes Leid zu überleben und Zuversicht zu bewahren. Das ist die Botschaft, die diese Geschichten anschaulicher senden als so manche Resilienzstudie. „Dabei geht es mir keinesfalls darum zu sagen: ‚Das wird schon wieder gut‘ – das würde dem Schmerz nicht gerecht werden“, betont Werner Greve. „Sondern eher: Es gibt eine Chance auf Wieder-gut-Werden, wenn wir der Erfahrung, dem Leid, dem Schmerz die Zeit lassen, die sie verdienen.“

In der Krise verändern wir nicht nur unsere Sicht auf die Welt, sondern auch uns selbst. Werner Greve vergleicht es mit einem großen Baugerüst, das uns stützt und das wir umbauen müssen: „Im ersten Moment denken wir: Jetzt ist das Leben zu Ende. Und dann müssen wir das Baugerüst Stück für Stück verändern. Wenn wir alle Stangen auf einmal umstecken würden, dann ginge das Gerüst kaputt. Aber wir können hier eine Stange umstecken und dort und nach einer längeren Umbauzeit steht kein Stück mehr da, wo es einmal gestanden hat.“ Sagen manche Menschen denn auch: Ich möchte die Krise nicht missen, sie hat mich zu dem gemacht, der ich bin, frage ich. „Nein, ich würde es ein wenig anders ausdrücken“, antwortet Greve: „Wäre das nicht passiert, wäre ich nicht der, der hier sitzt. Und in diesem Sinne *kann* ich die Krise gar nicht missen.“

Das Lehrreiche und das Schöne in belastenden Zeiten zu finden, das kann gelingen, „indem wir einen Schritt zur Seite treten und uns das Ereignis mit einem anderen Gegenlicht anschauen“, so Greve. Uns fragen: Was kann in dieser Erfahrung noch drinstecken? Das soll den Schmerz nicht kleinreden. Aber die Zahl der Perspektiven auf das Erlebte vermehren.

„Die Seele stärken“ haben wir dieses *Psychologie Heute compact*-Heft genannt und es soll verschiedene Perspektiven eröffnen, wie wir in Krisenzeiten bestehen können. Was uns hilft, uns zu behaupten. Was Resilienz meint und wo die Grenzen dieses Konzepts liegen. Und wie wir Zuversicht schöpfen in anstrengenden Zeiten. Ich wünsche Ihnen eine vielfältige, bereichernde Lektüre



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A stylized, handwritten signature in black ink, which appears to read 'dorothea siegle'.

PS: Das gesamte Interview mit Werner Greve finden Sie unter psychologie-heute.de/leben

Inhalt

HEFT 62

06 Auf die sanfte Tour

Mit Selbstmitgefühl und Akzeptanz zu innerer Stärke finden



FÜR SICH EINSTEHEN

14 Gekonnte Selbstbehauptung

Wie wir auf respektvolle Weise unsere Interessen durchsetzen

20 „Hör doch mal damit auf!“

Der Arzt Manfred Nelting über die Notwendigkeit, Klartext zu reden

24 Das Prinzip der Erlaubnis

Negative Botschaften aus der Kindheit loslassen

28 Sinnvolle Selbstzweifel

Vom fruchtbaren Umgang mit quälenden Unsicherheiten

34 Selbstrespekt lernen

Die Einsicht, gleichberechtigt und gleichwertig zu sein

36 Überzeugungsarbeit

Wie wir unsere Chancen, gehört zu werden, deutlich verbessern

RESILIENTER WERDEN

42 „Resilienz schlummert in uns allen“

Der Resilienzforscher Raffael Kalisch über unsere psychische Widerstandskraft

47 Welche Rolle spielen die Gene?

Wie biologische Faktoren die Stressanfälligkeit beeinflussen

50 Leben in der Dauerkrise

Krieg, Terror, Artensterben: So können wir mit schlechten Nachrichten umgehen

54 Wie Phoenix aus der Asche

Vom Wachsen an der Krise

56 Resilient sollst du sein!

Wird die gesellschaftliche Verantwortung ins Private abgedrängt?

63 Schnell wieder auf den Beinen?

Wie rasch sich Menschen von schlimmen Erlebnissen erholen

In unserer Reihe *Psychologie Heute compact* versammeln wir für Sie das Beste aus unseren Monatsheften zu einem bestimmten Thema, ergänzt durch exklusive Artikel



ZUVERSICHT SCHÖPFEN

- 66 Gesunder Optimismus**
Über die Vorteile einer positiven Sicht auf die Welt
- 71 Test: Wie optimistisch sind Sie?**
- 72 Mehr Mut wagen**
Warum sich weiterentwickelt, wer sich etwas traut
- 76 Das ist Vergangenheit**
Wie wir endlich abschließen können mit dem, was war
- 82 Locker und spielerisch**
Was wir aus Computerspielen für den Alltag lernen können
- 84 Vom Segen und Fluch des Hoffens**
Welche positiven Aspekte die Hoffnung hat –
und welche negativen

- 3 Editorial
5 Impressum
90 Medien
95 Cartoon
96 Markt

Best.-Nr.: 47262
ISBN 978-3-407-47262-5



REDAKTION

Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon: 06201/6007-0
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion),
6007-310 (Verlag)

WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

HERAUSGEBER UND VERLAG

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim
Geschäftsführerin der Beltz GmbH:
Marianne Rübelmann

CHEFREDAKTEURIN

Dorothea Siegle

VERANTWORTLICHE COMPACT-REDAKTEURIN

Anke Bruder

REDAKTIONSASSISTENZ Nicole Coombe, Kerstin Panter

LAYOUT, HERSTELLUNG Eva Fischer, Gisela Jetter,
Johannes Kranz, Saskia Schmidt (fM)

ANZEIGEN

Claudia Klinger
c/o Psychologie Heute
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon: 06201/6007-386
Telefax: 06201/6007-9331

FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG

Beltz Kundenservice
Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim
Telefon: 06201/6007-330 / Fax: 06201/6007-9331
E-Mail: medienservice@beltz.de
www.psychologie-heute.de

DRUCK Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL

DPV Vertriebsservice GmbH, Süderstraße 77
20097 Hamburg, Telefon 040/34729287

COPYRIGHT: Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim.
Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie
Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher
Genehmigung der Redaktion.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall
die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesand-
tes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

„Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheber-
rechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von
Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder
ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk-
und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungs-
anlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von ein-
zelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne
Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch herge-
stellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

BILDQUELLEN

Titel: Silke Weinsheimer. S. 3: Katrin Binner. S. 4 links, 12: Paul
Souders/Getty Images. S. 4 rechts, 40: plainpicture/Nature PL/
Carol Walker. S. 5, 64: Vicki Jauron, Babylon And Beyond Pho-
tograph/Getty Images. S. 6, 9: Silke Weinsheimer. S. 14, 15, 17:
plainpicture/Willing-Holtz. S. 20, 21: Francesco Carta Fotogra-
fo/Getty Images. S. 23: privat. S. 25: plainpicture/Millennium/
Julio Calvo. S. 28, 31: plainpicture/Jessica Prautzsch. S. 33:
Алёна Коваль/Getty Images. S. 35: plainpicture/Lightmotiv/
Nadège Fagoo. S. 36: plainpicture/mia takahara. S. 42, 43: Ca-
van Images/Getty Images. S. 46: ©Andrea Schombara. S. 47:
Wonder-studio/shutterstock. S. 50: Emmanuel Faure/Getty Im-
ages. S. 55: PeskyMonkey/Getty Images. S. 56, 57, 61: DEEPOL
by plainpicture. S. 63: ©ILLUSiMi. Simona Dimitri 2013/Getty
Images. S. 66, 69: plainpicture/Lubitz + Dörner. S. 72: plainpic-
ture/Willing-Holtz. S. 76, 77, 79: Malte Müller/Getty Images. S.
83: Tara Moore/Getty Images. S. 84, 87, 88: plainpicture/Mark
Owen. S. 90: Westend61/Getty Images. S. 91: plainpicture/
Valery Skurydin. S. 92: J_art/Getty Images. S. 95: Holga Rosen