

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Hinter der Fassade

VON ARIANE WETZEL

 12. DEZ 2018

Wer Schicksalsschläge oder andere Extremsituationen leicht überwinden kann und sich davon nicht unterkriegen lässt, wird in der Psychologie auch als resilient, also besonders widerstandsfähig bezeichnet. Bisher ging man davon aus, dass die meisten Menschen resilient sind und nach einem traumatischen Ereignis relativ gut weiter funktionieren. Zu Unrecht, wie zwei Forscher jetzt in einer Metaanalyse herausgefunden haben.

Anders als angenommen entspreche es dem Normalzustand, dass sich Menschen nach einem widrigen Ereignis schlecht fühlten. Und es gebe sehr wohl Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Die Psychologen werteten 77 Studien erneut aus und stellten fest, dass die meisten Personen nach einem Schicksalsschlag wie etwa dem Verlust des Partners sehr wohl darunter litten. Auch trat eine Phase der Erholung nur allmählich nach einer gewissen Zeit ein. Offenbar sei in manchen Studien nicht beachtet worden, dass eine Person nach einem widrigen Ereignis

gute Ergebnisse im Job liefern, aber zu Hause in eine Depression verfallen könne. Und hinter einer scheinbar glücklichen Fassade könnten sich auch größere Probleme verbergen, so die Forscher.

Die Psychologen plädieren daher dafür, das Phänomen der Resilienz anders zu definieren. Resilienz sollte nicht als Persönlichkeitseigenschaft verstanden werden, sondern als ein Prozess der Erholung, die unterschiedlich ablaufen könne. Wichtig sei zu verstehen, in welcher Hinsicht und warum sich manche Menschen nach einem widrigen Ereignis leichter und schneller erholten als andere.

Außerdem möchten die Psychologen Betroffene davon abhalten, sich selbst die Schuld zu geben: „Es ist uns wichtig zu sagen, dass es normal ist, wenn es jemandem nach einem widrigen Ereignis nicht gut geht.“ Manchmal könne es Monate oder Jahre dauern, bis ein traumatisches Ereignis überwunden werde. Um mit widrigen Umständen umgehen zu lernen, seien vor allem ein stabiles Umfeld und soziale Kontakte wichtig. Aktivitäten mit Freunden, Nachbarn, Verwandten oder anderen Gruppen könnten helfen, wieder Hoffnung und Vertrauen zu fassen.

Ariane Wetzel

Frank Infurna, Suniya Luthar: Re-evaluating the notion that resilience is commonplace: A review and distillation of directions for future research, practice, and policy. *Clinical Psychology Review* 65, 2018. DOI: 10.1016/j.cpr.2018.07.003

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 GESUNDHEIT

Dieser Genuss!

Psychologie nach Zahlen: 6 Dinge, die Sie beherzigen sollten, um besser genießen zu können