

# DONNA

Meine  
Zeit ist  
jetzt

4/2021  
Deutschland € 4,20  
Österreich € 4,60  
Schweiz SFR 7,40

## *Besser als Urlaub*

Ein Betten-  
Guide,  
der Sie gut  
schlafen  
lässt

## Die mächtigste Frau der Welt

Der Aufstieg der  
Kamala Harris

## Heimliche Liebe

Wenn eine  
Affäre die Ehe  
rettet

## Blase gut, alles gut

Expertentipps,  
die wirklich  
helfen

# Dieser Frühling gehört mir!

Frische Ideen für Körper und Seele  
und den Kleiderschrank

PLUS: Raffinierte Bärlauch-Rezepte

Glück auf  
31 m<sup>2</sup>

Mein Leben im  
Tiny House





# Wer keine Falten hat, hat nie gelebt

Lebenserfahrung hilft bei der Bewältigung von Krisen. Aber was noch?

ILLUSTRATION Carmen Segovia  
TEXT Alexandra Berger

Ich bin gerade in meinem zweiten Neuanfang“, schrieb mir eine Berliner Freundin kürzlich. Und ich war erleichtert zu hören, dass sie es geschafft hat, die Phase lähmender Traurigkeit hinter sich zu lassen. Im Sommer 2019 starb ihr Partner. Schon ihre erste große Liebe hatte sie vor 20 Jahren an Krebs verloren. Eine traumatische Erfahrung, nach der sie dennoch ihre Lebenslust zurückgewonnen hatte und von der die Lachfältchen um ihre Augen erzählen. Dieser Kraftakt scheint ihr nun ein weiteres Mal gelungen zu sein. »



Dass uns jederzeit ein Schicksalsschlag aus der Bahn werfen kann und wir trotzdem in ein glückliches Leben zurückfinden können, zeigen auch andere Beispiele wie Facebook-Chefin Sheryl Sandberg. Mit nur 47 Jahren starb ihr Mann völlig überraschend an einem Herzinfarkt. Dank ihrer seelischen Widerstandskraft überwand die heute 51-Jährige den Schmerz, die Wut, die Verzweiflung. Und wurde mit ihrer positiven Energie zur Mutmacheerin für viele.

Wir wissen, das Leben bringt zwangsläufig Brüche und Krisen mit sich: den Verlust geliebter Menschen, das Scheitern von Beziehungen, erschreckende Diagnosen, berufliche Niederlagen. Aber wie schafft man es, daran nicht zu zerbrechen? Und sich eine positive Lebenseinstellung zu bewahren, die Vergangenheit loszulassen und dem Morgen mit Zuversicht und Neugier entgegenzusehen?

**W**er sich auf die Suche nach dem Weg aus einer persönlichen Krisensituation begibt, stößt schnell auf den Begriff Resilienz. Damit ist unser seelisches Immunsystem gemeint, das hilft, selbst schwere Schicksalsschläge psychisch gesund zu überstehen. Es bewahrt uns zwar nicht vor Kummer und Leid, sorgt aber dafür, dass wir uns schneller und besser erholen, so der aktuelle Stand der Forschung. Relativ neu ist die Erkenntnis, dass Resilienz uns nicht in die Wiege gelegt wird. Außerdem, so vermu-

ten Wissenschaftler, sind es nicht einzelne Fähigkeiten oder Charaktereigenschaften wie Optimismus und Humor, die uns im Katastrophenfall schützen. Resilienz entsteht vielmehr durch das komplexe Zusammenspiel unterschiedlicher Faktoren.

**M**it einem Patentrezept zur Krisenbewältigung können Experten folglich nicht dienen. Aber so wie wir unser körpereigenes Abwehrsystem mit Bewegung und guter Ernährung unterstützen können, haben wir auch Einfluss auf die Stärke unseres seelischen Schutzschildes. Wir haben es also – zumindest teilweise – selbst in der Hand, wie schnell wir wieder auf die Beine kommen. Was genau uns in schweren Zeiten guttut, muss aber jeder für sich selbst herausfinden: im Chor singen, meditieren (Tipp: die geleiteten Meditationen im Podcast „A Mindful

„Niemand soll die Falten auf meiner Stirn wegzaubern, die ich durch die Verwundung angesichts der *Schönheit des Lebens* bekommen habe; oder die Falten um meinen Mund, die zeigen, wie viel ich gelacht und geküsst habe; und auch nicht die Tränensäcke, denn sie erinnern daran, wie viel ich geweint habe. Das sind meine Falten, und sie sind schön.“

– Meryl Streep –

Mess“ von Madeleine Darya Alizadeh), eine Weiterbildung oder eine Alpenüberquerung mit dem Fahrrad. Letztlich wissen wir erst hinterher, was uns aus einem Tief geholfen hat.

Von einem konstruktiven Umgang mit einer Krise profitieren wir gleich doppelt. Die aktive Auseinandersetzung mit der Situation und das Entwickeln einer individuellen Bewältigungsstrategie bauen uns nicht nur in dem Moment wieder auf, sondern sind eine Investition in die Zukunft. Laut Heike Ohlbrecht, Soziologieprofessorin an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg, erwächst daraus das gute Gefühl, den Herausforderungen, die das Leben uns stellt, gewachsen zu sein. In der Psychologie nennt man das Selbstwirksamkeit – und die stärkt uns bei künftigen Schwierigkeiten den Rücken. „Wenn wir uns daran erinnern, dass und wie wir vergangene Krisen bewältigt haben, verleiht uns das das Selbstvertrauen, es auch dieses Mal zu schaffen“, erklärt die Hamburger Stress-Expertin Helen Heinemann in „Irgendwas muss anders werden! Neue Wege aus der Erschöpfung“ (Rowohlt).

**S**heryl Sandberg teilte ihre persönlichen Erfahrungen in ihrem Buch „Option B: Wie wir durch Resilienz Schicksalsschläge überwinden und Freude am Leben finden“ (Ullstein). Sie beschreibt, wie sie mit Unterstützung eines befreundeten

Psychologen und dank der Erkenntnisse des Resilienzforschers Martin Seligman Schritt für Schritt aus Schmerz und Hoffnungslosigkeit herausfinden. Nach Martin Seligmans Auffassung müssen wir uns von drei typischen Irrtümern befreien, um nach einem krisenhaften Ereignis wieder Zuversicht zu gewinnen: der falschen Annahme, selbst schuld zu sein. Der Überzeugung, dass wir uns nie wieder besser fühlen werden. Und nicht zuletzt der Einschätzung, dass alles nur noch schrecklich ist.

Dass sich größtes Leid und Glück nicht ausschließen, zeigt auch die Geschichte des US-Präsidenten Joe Biden. Der 78-Jährige verlor 1972 seine erste Frau und die gemeinsame 13 Monate alte Tochter bei einem Verkehrsunfall, 1988 überlebte er nur knapp einen Hirnschlag, und 2015 starb sein Sohn Beau an einem Gehirntumor. Joe Biden blieb nach jedem dieser Dramen seinem Lebensmotto „Durchhalten. Nie aufgeben“ treu, steckte seine Energie weiter in die Politik und wurde 2020 zum mächtigsten Mann der Welt gewählt. Die Verluste haben ihn gezeichnet, aber nicht gebrochen und zu einer beeindruckenden Persönlichkeit reifen lassen.

**D**urchhalten und sich Ziele stecken – dass diese Strategie funktioniert, konnten wir alle in den vergangenen Corona-Monaten bei uns selbst beobachten. Erst den Keller aufräumen, dann die Wohnung strei-



Kraftformeln – eine Art geistiger Proviant fürs Leben

chen, den Spanisch- oder Webdesign-Online-Kurs durchziehen – solche Projekte haben uns durch zwei Lockdowns getragen. Getragen hat uns der Glaube, trotz einer schwierigen Situation handlungsfähig zu sein und unser Leben aktiv gestalten zu können. Das sei ein Stimmungsbooster, bestätigt die Kriseninterventions-Expertin Helen Heinemann. Und die Wiener Trainerin Irene Fellner rät in ihrem Buch „Stürmische Zeiten. Ein Wegweiser durch die Umbruchjahre der Lebensmitte“ (Kailash, erscheint am 19. April), einen Plan für die nähere Zukunft zu entwickeln. Ganz gleich, ob eine Brustkrebsdiagnose, eine Pandemie, der Seitensprung des Partners oder die plötzliche Pflegebedürftigkeit des Vaters eine seelische Notlage ausgelöst hat – wichtig ist, das zuerst einmal zu akzeptie-

ren. Danach ist unser Kopf gefragt. Denn wie wir mit Herausforderungen klarkommen, hängt auch davon ab, wie wir sie bewerten. Unsere Gefühle seien eine Folge unserer Gedanken, erklärt Irene Fellner: „Gedanken lösen biochemische Vorgänge im Körper aus, durch die Gefühle entstehen – die schönen ebenso wie die belastenden. Ein ängstlicher Gedanke löst ein ängstliches Gefühl aus und ein glücklicher ein freudvolles.“ Irgendwie einleuchtend. Sie empfiehlt, ermutigende Glaubenssätze zu kultivieren wie: „Es gibt einen Weg, auch wenn ich ihn noch nicht sehe.“ Oder: „Bisher wurde es immer irgendwann wieder gut, wenn ich etwas dafür getan habe.“ Solche Kraftformeln seien eine Art geistiger Proviant fürs Leben.

**D**iese mentale Wegzehrung können wir in der Lebensmitte gut gebrauchen, wenn die Einschläge sich häufen und uns zeitweise aus dem Gleichgewicht zu katapultieren drohen. Auch Lebenserfahrung hilft bei der Bewältigung von Krisen, klar. „Älterwerden bringt Weisheit. Das erleichtert manches – zum Beispiel das Älterwerden“, hat Brad Pitt mal gesagt.

Der Satz könnte auch von der Berliner Freundin stammen, und sie muss es wissen – im Mai wird sie 76.