

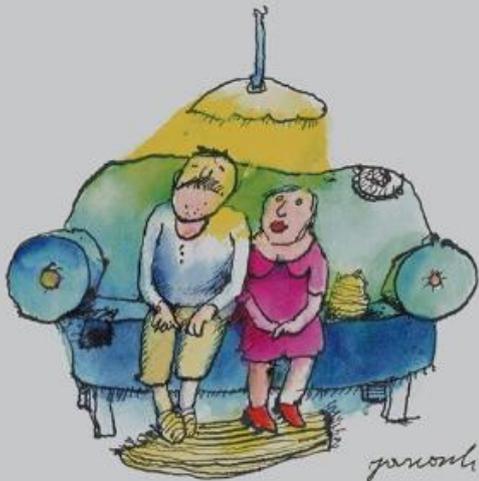
Liebe Leudde,

neulich sind wir auf einen spannenden Zeit-Artikel gestoßen, in dem die Psychologin und Glücksforscherin Shiri Lavy dazu befragt wurde, wie man unbeschadet eine Krise überstehen kann. In dem Interview erwähnt sie viele spannende Studien und Theorien rund um die Themen Glück, psychische Widerstandskraft und Sinnhaftigkeit.

Eine davon stammt von Brooke Feeney und Nancy Collins, zwei amerikanischen Forscherinnen, die sich damit beschäftigen, **wie Beziehungen uns dabei helfen können, zu gedeihen und „über uns hinauszuwachsen“**. Ihre Überlegungen möchten wir euch heute gern vorstellen.

Zweifelsohne besteht über alle Lebensphasen hinweg ein Zusammenhang zwischen engen und liebevollen Beziehungen einer Person und ihrer (psychischen) Gesundheit. Dennoch ist unklar, wie genau unsere Beziehungen unser Wohlbefinden fördern können. Deshalb haben sich die beiden oben genannten Forscherinnen damit beschäftigt, welche Formen von Unterstützung eine Rolle dabei spielen, wie wir in Krisenzeiten und krisenfreien Lebensphasen wachsen können.

Herr Janosch, wie kommt man
auf andere Gedanken,
wenn die Stimmung trübe ist?



»Man setzt sich in hoffnungsvoller Stimmung
zusammen mit einer Besuchsperson auf
das Sofa und wartet ab, bis die Sonne wieder
scheint. Bis dahin helfen Glühbirnen.«

Wachstum durch schwierige Zeiten

Eine wichtige Funktion von Unterstützung durch zwischenmenschliche Beziehung liegt darin, dass sie in Krisenzeiten negative Stressfolgen abpuffert. Sie kann dafür sorgen, dass wir diese Phase gestärkt hinter uns lassen können und trotz oder sogar wegen der Umstände über uns hinauswachsen. Ein schönes Bild hierfür ist der Wiederaufbau eines Hauses nach einem Sturm: Das Haus ist danach nicht dasselbe wie zuvor, sondern eines, das solchen Stürmen in der Zukunft besser standhalten kann. Wichtige Menschen, die uns im Wiederaufbau unterstützen und bestärken, können somit Zuflucht und eine Quelle von Stärke sein. Dazu gehört auch, dass sie uns dabei zur Seite stehen, die Widrigkeiten als Chance für eine positive Entwicklung umzudeuten.

Katalyse durch Unterstützung

Ein weiterer zentraler Aspekt von unterstützenden Beziehungen ist der, dass wir dank ihnen leichter unsere Möglichkeiten und Potentiale ausschöpfen können. Sie helfen uns dabei, unser

Wohlbefinden zu steigern, indem wir unsere Ressourcen ausbauen sowie Ziele und Sinn im Leben finden. Hierfür benutzten die Forscherinnen das Bild eines Katalysators, also eines „Ingangsetzers“ – eine Person, die unser Bedürfnis nach Entwicklungsmöglichkeiten nährt, enthusiastisch ist und uns dazu ermutigt, die eigene Komfortzone auch einmal zu verlassen. Jemand, der/ die uns dabei zur Seite steht, nötige Anpassungen vorzunehmen, damit wir eine Gelegenheit beim Schopfe packen können, und die sensibel auf einen Misserfolg oder Rückschlag reagiert.

Feeney und Collins gehen davon aus, dass beide Arten von Unterstützung unabhängig voneinander in unterschiedlichen Lebenskontexten einen Beitrag zu unserem Wohlbefinden und Wachstum leisten.

Belege für die Theorie

Die Autorinnen begründen ihre Überlegungen mit spannenden Ergebnissen aus der Beziehungs- und Bindungsforschung:

- Tagebuchstudien zeigen, dass die Teilnehmer*innen, die an stressigen Tagen mehr Unterstützung und Hilfe von ihrem sozialen Netzwerk bekamen, über eine weniger depressive Stimmung berichten
- Die tatsächliche oder symbolische Anwesenheit von Bezugspersonen kann die Aktivität von Hirnregionen abmildern, die mit Bedrohung und Gefühlsregulation in Verbindung stehen. Die Wahrnehmung von Schmerzen wird damit günstig beeinflusst.
- Der Ausdruck von Vertrautheit durch körperliche Zuneigung bei Ehepaaren steht im Zusammenhang mit niedrigeren Werten des Stresshormons Cortisol, insbesondere bei Partner*innen mit hohem Stresslevel in Bezug auf Arbeit.
- Wer durch seine*n Ehepartner*in Unterstützung darin bekommt, sich auszuprobieren und persönliche Ziele zu erreichen, tut dies auch, erreicht so eher seine/ihre Ziele und erfährt mehr persönliches Wachstum.
- Das Erreichen persönlich bedeutsamer Ziele steht in Verbindung mit beschwingter Stimmung, Glücksgefühlen und höherer Lebenszufriedenheit.

Ist jetzt gerade Zeit zum Unterstützen?!

Toll, was liebe Menschen in unserem Leben alles leisten können! Wer sind deine „Sturmarchitekten“ und „Katalysatoren“? Hast du in der vergangenen Zeit Kontakt zu ihnen gehabt? Vielleicht fühlst du dich ja inspiriert, ihnen diesen Funke weiterzuschicken und zu sagen, warum du beim Lesen an sie denken musstest. Damit machst du bestimmt jemandem eine kleine große Freude - und unterstützt vielleicht!

Wir haben bei der Lektüre an die ganzen tollen Zuschriften gedacht, mit denen ihr euch für den Funke bedankt habt. Diese sind ein echter Katalysator und geben uns Energie und Kraft weiter zu schreiben!

Ganz herzlichen Dank dafür!

Wir wünschen euch gute Tage und vor allem viel Gesundheit.

Bis bald, Bente und Roger
Präventionsteam der Brücke Flensburg

