

## Psychische Stärke

# 5 Strategien zur inneren Widerstandsfähigkeit



Rebekah Lyons

Quelle: [rebekahlyons.com](http://rebekahlyons.com)

Bestsellerautorin Rebekah Lyons will Christen befähigen, psychische Widerstandskraft zu kultivieren. Diese sei in der modernen Kultur verloren gegangen, wie die Folgen von Corona und Lockdown zeigten.

Rebekah Lyons Leidenschaft, anderen zu helfen, geht auf persönliche Erfahrungen zurück. Im Jahr 2020 beobachtete sie die Probleme junger Menschen in der Anfangsphase der Quarantäne. «Die Selbstmordgedanken bei Teenagern verdreifachten sich innerhalb von zwölf Wochen – und dies nur, weil sie zu Hause waren, isoliert von Gleichaltrigen und ohne die regulierenden Abläufe, die das Gehirn beruhigen.»

Auch bei ihr zuhause forderte die Pandemie einen Tribut bei der sechsköpfigen Familie: Ihr Sohn Cade, der das Down-Syndrom hat, kämpfte mit der Isolation durch den Online-Unterricht. «Durch seine Spirale geriet unsere ganze Familie in den nächsten 18 Monaten in die Spirale mit hinein.»

## Es ist kein Muskel

«Mir wurde klar, dass ich als Elternteil psychische Widerstandsfähigkeit brauche; unsere Kinder brauchen sie, unsere ganze Gesellschaft braucht sie.» Lyons begann zu recherchieren, wie genau man mentale Resilienz aufbauen kann. Sie fand heraus, dass im Laufe der Geschichte Gesellschaften, die mit Herausforderungen wie Kriegen konfrontiert waren, vermehrt Probleme mit der psychischen Gesundheit hatten.

Diese Gemeinschaften fanden jedoch durch ein gemeinsames Ziel, einen gemeinsamen Feind und ein Gefühl der Handlungsfähigkeit zu mehr Widerstandskraft. Die Covid-19-Pandemie und die Isolation brachen genau diesen Bewältigungsmechanismus.

## Drei von vier betroffen

«Wir haben die Fähigkeit verloren, uns mit unserer Gemeinschaft zu verbinden, und wir haben die Fähigkeit verloren, uns als christliche Gemeinde zu versammeln», beobachtet Lyons. «Leider hat sich die geistige Gesundheit in diesem Moment verschlechtert, weil uns gesagt wurde, wir sollen nach Hause gehen, uns hinsetzen, allein sein und warten.»

In ihrem neusten Buch ([«Building a Resilient Life: How Adversity Awakens Strength, Hope and Meaning»](#)) untersucht sie, wie frühere Generationen mit Traumata und Widrigkeiten umgegangen sind. Rebekah Lyons verbindet Forschung und biblische Weisheit, um fünf Regeln für den Aufbau von Resilienz zu umreißen.

### 1. **Benenne den Schmerz**

Es ist wichtig, den eigenen Schmerz und das eigene Trauma anzuerkennen und auszudrücken.

### 2. **Die Geschichte verändern**

Es geht darum, negative Gedankenmuster und toxisches Denken zu

hinterfragen. «Als gläubiger Mensch frage ich mich: 'Was hat Gott dazu zu sagen? Ist alles dem Untergang geweiht und gibt es keine Hoffnung mehr?' Nein, das ist nicht das, was Glaube bedeutet. Auch wenn der Moment schwer ist, heisst das nicht, dass ich allein bin und dass dies das Ende meiner Geschichte ist.»

### 3. **Umarme die Widrigkeiten**

Diese Regel ermutigt, sich den Ängsten und Sorgen zu stellen.

### 4. **Sinn stiften**

Die vierte Regel unterstreicht die transformative Kraft, die darin liegt, persönlichen Schmerz in eine zielgerichtete Reise zu verwandeln, indem man ihm einen Sinn verleiht.

### 5. **Gemeinsam aushalten**

Die letzte Regel unterstreicht die Bedeutung von Gemeinschaft und gemeinsamen Erfahrungen für den Aufbau von Resilienz.

Ohne praktische Schritte besteht die Gefahr, dass einen die Widrigkeiten überwältigen und man sich machtlos fühlt. «Ich glaube, wir sind es alle leid, uns gegenüber etwas machtlos zu fühlen, obwohl wir von Gott, durch die Heilige Schrift, durch die Neurowissenschaft, durch die Forschung und durch die Gemeinschaft die Mittel erhalten haben, um widerstandsfähig zu sein.»

*Zum Thema:*

[Bibel Coaching: Es ist ok, nicht ok zu sein](#)

[Digitale Resilienz: Dem virtuellen Stress entkommen](#)

[Trotzdem wertvoll: «Resilienz ist eine Reise zu sich selbst»](#)

Datum: 25.05.2023

Autor: Leah MarieAnn Klett / Daniel Gerber

Quelle: Christian Post / gekürzte Übersetzung: Livenet

Tags

[Leben als Christ](#)

[Buch](#)

[Ratgeber](#)