

# Mehr Widerstandskraft für die Seele

**BZ-WISSENSFORUM:** Der Psychologe Denis Murlane erklärt, was Resilienz ist und was man dafür tun kann

Von Holger Schindler

FREIBURG-OBERAU. Wenn es im Leben nicht so läuft, wie erhofft, wenn man Zurücksetzungen und Verletzungen erfährt, wenn die Schwermut einen ergreift, dann ist die Resilienz gefragt. Gemeint ist damit die Fähigkeit, nicht aufzugeben und nicht dauerhaft in negative Emotionen zu verbleiben. Für den Psychologen Denis Murlane, der beim BZ-Wissensforum vor rund 350 Zuhörerinnen und Zuhörern über das Thema sprach, ist klar: An seiner Resilienz, der seelischen Widerstandskraft, kann man arbeiten, wie man es auch etwa für die körperliche Stärke tun kann.

**Der Sprecher:** Denis Murlane ist Psychologe und Psychotherapeut. Zudem ist er Gründer und Geschäftsführer der Beratungsgesellschaft „Murlane Management Consultants“ mit Sitz in Frankfurt am Main. Sein Spezialgebiet ist dabei das Thema Resilienz und Resilienztraining. Mit Freiburg verbindet ihn, wie er am Dienstag verriet, eine ganz besondere Beziehung: Gregor Böhme, der Sohn des früheren, unlängst verstorbenen Freiburger Oberbürgermeisters Rolf Böhme, ist sein Trauzeuge.

**Resilienz ist wichtig:** Eine gewisse psychische Robustheit und Widerstandsfähigkeit sind erstrebenswert. Denn Studien haben gezeigt, dass Resilienz ein wesentlicher Faktor ist, wenn es um beruflichen Erfolg, Gesundheit und Lebenszufriedenheit geht.

**Akkurates Denken:** Resilienz beruht nicht auf einem mechanisch-automatisierten „positiven Denken“, in dem Sinne, dass man sich etwas einreden muss. Vielmehr geht es um akkurates Denken, als ein korrektes, an der Realität ausgerichtetes Denken. Manche Menschen



**Nelson Mandela gilt als Musterbeispiel für Resilienz. 27 Jahre lang saß er wegen seines Widerstands gegen das Apartheid-Regime in Südafrika im Gefängnis, gab aber nicht auf, sondern bildete sich weiter und schulte Mitgefängene. Sprecher Denis Murlane präsentierte ihn dem Publikum als Vorbild.** FOTO: RITA EGGSTEIN

denken beispielsweise, sie würden zu absolut gar nichts taugen – vielleicht weil sie das von ihren Eltern oder ihrem Umfeld sehr oft gehört haben. Das ist aber schlicht unzutreffend. Zum akkuraten Denken gehört aber auch der Perspektivwechsel: Selbst vermeintlich uneingeschränkt negative Erfahrungen und Erlebnisse haben oft auch verborgene positive Aspekte.

**Resilienzfaktoren:** Folgende sieben Bereiche des Denkens und Verhalten bestimmen als Resilienzfaktoren im Wesentlichen die eigene psychische Widerstandsfähigkeit: (1) Emotionssteuerung, also die Fähigkeit sich das eigene Gefühl-

leben bewusst zu machen und zu beeinflussen, (2) Impulskontrolle, also das Vermögen, das eigene Verhalten zu beherrschen, (3) Kausalanalyse, also ein Verständnis darüber, welche Gründe zu einer bestimmten Situation geführt haben, (4) realistischer Optimismus, (5) Selbstwirksamkeit, also ein Bewusstsein der eigenen Tatkraft, (6) Empathie, also Einfühlungsvermögen, und schließlich (7) Zielorientierung. Man lässt sich nicht allzu leicht von anderen beeinflussen.

**Spruch des Abends:** „Wenn Sie sich ein wenig besser einschätzen und fühlen, als Sie tatsächlich sind, dann sind Sie psychologisch gesehen normal.“

**Fazit:** Die eigene Resilienz zu stärken, ist nicht kompliziert, erfordert aber Arbeit. Das ist ähnlich wie bei körperlicher Fitness. Wichtig ist, an den Resilienzfaktoren zu arbeiten, und zugleich die eigenen psychischen Grundbedürfnisse im Blick zu behalten: Selbstwert, Orientierung und Kontrolle, Lustgewinn, Bindung zu anderen Menschen und Sinn. Wenn man in bestimmten Lebensbereichen unter Druck steht, sollte man für das seelische Gleichgewicht in anderen Bereichen umso mehr etwas für sich selbst tun.

**Das BZ-Wissensforum** ist eine Vortragsreihe der Badischen Zeitung. Zu einzelnen Vorträgen sind noch Restkarten erhältlich.

## Eine simple Idee bringt Senioren mehr Lebensfreude

Die gemeinnützige Prestel-Stiftung hat einen 20-köpfigen ehrenamtlichen Fahrdienst auf die Beine gestellt – gegen die Einsamkeit

Von Holger Schindler

FREIBURG-WIEHRE. „Wenn es Harald Bernauer und die Prestel-Stiftung mit dem Fahrdienst nicht gäbe, würde ich wohl nur noch allein daheim sitzen“, sagt Sigrid Rams. Die 80-Jährige lebt allein in einer kleinen Wohnung in Herdern und ist auf einen Rollator angewiesen. Doch selbst mit der Gehhilfe ist sie so wacklig auf den Beinen, dass sie nicht die Straßbahn nehmen kann – zu groß ist die Gefahr zu stürzen und zu beschwerlich der Weg von Herdern in die Wiehre.

Denn Sigrid Rams' Ziel ist das Heinrich-Hansjakob-Haus in der Talstraße 29. Die Einrichtung des Caritasverbands versteht sich als Begegnungs-, Bildungs- und Beratungszentrum für Senioren. „Für mich ist es sehr wichtig, dass ich dort mit anderen zusammen sein und mich unterhalten kann, denn ich bin eigentlich ein sehr geselliger Mensch“, berichtet sie. Sie habe große Angst gehabt, mit der Zeit gänzlich zu vereinsamen.

Doch das wird nicht geschehen. Da ist nun Harald Bernauer vor. Der 62-Jährige lebt in Oberrotweil und hat sich bei der Prestel-Stiftung als ehrenamtlicher Fahrer gemeldet. „Ich habe viel freie Zeit und wollte etwas zurückgeben“, erzählt er. Nun fährt er jede Woche einmal mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Freiburg und holt dort ein Carsharing-Auto von Stadtmobil-Südbaden ab, das ihm die Stiftung gebucht hat. Damit holt er Sigrid Rams ab und fährt sie zum Heinrich-Hansjakob-Haus. Während sie sich dort mit Freunden und Bekannten trifft, wartet Bernauer oder übernimmt weitere Chauffeurdienste. Danach bringt er Sigrid Rams wieder nach Hause. „Ich bin etwa von 10 bis 13.30 Uhr unterwegs“, erklärt er.

„Die Idee ist eigentlich simpel“, sagt Martina Feierling-Rombach. Die Unternehmerin bildet gemeinsam mit Diana Auwärter den ehrenamtlichen Vorstand der Stiftung. Dabei war anfangs gar nicht klar, dass die Prestel-Stiftung einen Seniorenfahrdienst anbieten würde.

Zurück geht die Stiftung auf Walter und Hildegard Prestel aus dem westfälischen Schwelm, wo Walter Prestel einst geschäftsführender Gesellschafter einer Privatbrauerei war. „Ich war dort als junge Frau als Braumeisterin tätig und Herr Prestel war quasi mein Mentor“, erzählt Martina Feierling-Rombach. Am Ende ihres Lebens beschlossen Walter Prestel und seine Frau Hildegard, selbst ohne Nachkommen, eine gemeinnützige Stiftung zu gründen. „Es ergab sich, dass die Prestels schließlich nach Freiburg zogen und ihre Stiftung hier gründeten“, so Feierling-Rombach.

**Weitere Fahrer werden gesucht**

„Wir erhalten Unterstützung von der Caritas-Stabstelle Ehrenamt“, sagt Feierling-Rombach. Und auch Angela Huber, Leiterin des Heinrich-Hansjakob-Hauses, und ihr Team seien eine große Hilfe. Neue Fahrer müssten eingewiesen, polizeiliche Führungszeugnisse geprüft und Abholpläne erstellt werden. „Wir sind sehr froh über das Angebot“, sagt Huber. Viel Zulauf an Fahrern hat der Stiftung die Aktion „Gute Tat mit Plakat“ im Sommer 2019 gebracht. „Doch wir suchen noch mehr Fahrerinnen und Fahrer“, so Feierling-Rombach. Viele ältere Mitbürger würden sich über mehr Begegnung sehr freuen.

▶ Weitere Infos gibt es im Internet unter [www.prestel-stiftung.de](http://www.prestel-stiftung.de).



**Fahrer Harald Bernauer hilft Sigrid Rams ins Carsharing-Auto. Weil sie sehr schlecht zu Fuß ist, könnte sie sonst trotz Rollator nicht zu den Treffen im Heinrich-Hansjakob-Haus kommen.** FOTO: INGO SCHNEIDER

## KURZ GEMELDET

**FREIBURG**

### Parkinson-Forum

Das Parkinson-Forum Freiburg-Breisgau-Schwarzwald lädt am Donnerstag, 27. Februar, ein zu einer Info-Veranstaltung: Von 15 bis 15.30 Uhr gibt es Mitgliederhinweise, ab 15.30 bis 17 Uhr findet ein Erfahrungsaustausch mit Ingeborg Kumbrock zum Thema Alternativmedizin bei Parkinson statt. Veranstaltungsort ist das Evangelische Stift, Hermannstraße 14. Eintritt frei. Infos: ☎ 0761/43135 oder vorstand@parkinson-forum-freiburg.de

### Kunstführung

Der Kunstverein Freiburg, Dreisamstraße 21, lädt ein zur öffentlichen Führung durch die Ausstellung „Der nächste freie Mitarbeiter wird sich kümmern“ von Stephan Janitzky und Sebastian Stein am Donnerstag, 27. Februar, um 19 Uhr. Eintritt frei.

### Bericht aus Berlin

Die Linke Freiburg lädt ein zum Bericht aus Berlin mit dem Bundestagsabgeordneten Tobias Pflüger am Donnerstag, 27. Februar, um 19.30 Uhr in der Aula der Heberschule, Engelbergerstraße 2. Eintritt frei.

### „Rettet die Bienen“

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „summm summm ... Agrikulturelle Lösungsansätze für eine Neugestaltung von Landwirtschaft und Ernährung“ findet am Freitag, 28. Februar, 19 Uhr eine Reflexion der Kontroverse um das Volksbegehren „Rettet die Bienen“ statt. Veranstaltungsort ist das Weingut Dilger, Urachstraße 3. Referenten sind Tanja Holzschuh (Landwirtin), Reinhold Pix (Landtagsabgeordneter), Lilith Stelzner (Bund für Umwelt und Naturschutz) und Frieder Thomas (Agrarbündnis). Eintritt frei.

### Haltung im Ehrenamt

Im Rahmen einer Fortbildungsreihe für Ehrenamtliche bietet die offene Behindertenhilfe des Diakonischen Werks eine Einführung zum Thema „Haltung im Ehrenamt“ an. Die Fortbildung findet am Mittwoch, 4. März, von 17.30 bis 19.30 Uhr beim Arbeitskreis Behinderte an der Christuskirche, Maienstraße 2, statt. Teilnahme frei, Infos und Anmeldung bis 2. März: ☎ 0761/7677277

### Baden-Café

Das Thema des nächsten Baden-Cafés am Dienstag, 3. März, um 15.30 Uhr, lautet: „Der Pflanzenschmuck in der Vorhalle des Freiburger Münsters“. Treffpunkt ist das Haus der Badischen Heimat, Hansjakobstraße 12. Die Teilnahme ist frei, Spenden sind willkommen. Anmeldung: ☎ 0761/73724 oder E-Mail: info@badische-heimat.de.

### Weinseminar

In einem Sensorik-Weinseminar für Frauen, das der Zonta-Club anbietet, sind noch Plätze frei. Es findet am Freitag, 6. März, 16.30 bis 20.30 Uhr statt im Staatlichen Weinbauinstitut, Merzhauser Straße 119. Die Teilnahme kostet 80 Euro. Alle Einnahmen spenden die Veranstalter an die „Initiative für unsere Kinder- und Jugendklinik Freiburg“. Anmeldungen bis 28. Februar an info@goering-wein.de.

### Infos zum Vereinsrecht

Im Haus des Engagements, Rehlingstraße 9, werden am Donnerstag, 5. März, 18 bis 19 Uhr kostenlose Beratungen zum Vereinsrecht angeboten. Dabei steht eine Expertin für individuelle Beratung (keine Rechtsberatung) zu Themen wie Vereinsgründung, Gemeinnützigkeit, Satzung zur Verfügung. Anmeldung und Info unter [www.haus-des-engagements.de/veranstaltungen](http://www.haus-des-engagements.de/veranstaltungen). Anmeldeschluss ist der 2. März.