



Stärkend: Vater und Sohn an einem Wohlfühlort

## Resilienz-Inseln: Sommer für die Seele

Trotz der belastenden Herzerkrankung die eigene Lebensfreude und Zufriedenheit erhalten, das kann man trainieren. Hier kommen ein paar wissenschaftlich fundierte Empfehlungen für die Ferienzeit. Denn Auszeiten wie diese bieten eine enorme Chance, Herausforderungen und Probleme mit Abstand entspannter neu zu denken.

„Jenseits der Hoffnung auf Heilung oder mindestens auf Verbesserung gibt es etwas, das als Hoffnung auf ein erfülltes Leben mit der Krankheit bezeichnet werden kann“, hat einmal die Mutter eines schwerstkranken Kindes festgestellt. Diese Hoffnung auf ein erfülltes Leben ist zweifellos mit dem Thema Resilienz verbunden. Aber was genau bedeutet Resilienz, dieser sperrige Begriff, der auch in der Welt der angeborenen Herzerkrankungen schon länger als Zauberwort gehandelt wird?

Auf diese Frage gibt es mindestens zwei Antworten, eine simple und eine komplizierte. Die simple: Resilienz ist eine geheimnisvolle Kraft, Krisen und Belastungen auszuhalten.

Die komplizierte: Resilienz ist ein vielschichtiger, psychischer Anpassungsprozess mit zahlreichen Einflussfaktoren, der nie abgeschlossen ist und quasi mitwächst. Das Ziel ist dasselbe: Die psychische Gesundheit soll aufrechterhalten oder schnell wiederhergestellt werden.

Die Auswirkungen einer angeborenen Herzerkrankung und die Belastungen aufgrund von Symptomen und Behandlungsnebenwirkungen können zu starken psychischen Anpassungsschwierigkeiten, Ängstlichkeit, depressiven Verstimmungen und anderen Verhaltensauffälligkeiten führen. Diese seelischen Begleiterkrankungen zeigen sich bei einigen

Betroffenen so stark, dass sie ihren Alltag vorübergehend nicht bewältigen können: Die Krankheitsverarbeitung und das Zurechtkommen mit der Erkrankung (Coping) sind ins Stocken geraten. Hierbei spielen die sogenannten Schutzmechanismen eine große Rolle, mit denen es gelingt, Bewältigungserfahrungen zu sammeln und individuelle Strategien für mehr Lebensqualität zu entwickeln. Psychologen sprechen vor diesem Hintergrund auch von Selbstwirksamkeit und innerer Widerstandskraft, von der Resilienz.

Folgende zehn Schritte können helfen, diese innere Widerstandskraft zu aktivieren und Resilienz-Inseln für den Alltag anzusteuern.

- **Besuchen Sie Kraftplätze und Wohlfühlorte:** Eine Wiese am See, eine Bank im Stadtpark, ein Café mit Blick auf die Klippen, ein Liegestuhl auf dem Hausfloß. Orte, an denen wir abschalten können, haben eine heilsame Wirkung. Gerade in den Sommerferien bietet sich die Zeit, viele neue Kraftorte zu entdecken.

- **Akzeptieren Sie Veränderungen als Teil des Lebens:** Das Leben mit Herzfehler kann durch wechselnde Herausforderungen und überraschende Krankheitsentwicklungen geprägt sein. Bleiben Sie offen und betrachten Sie Krisen auch als überwindbare Probleme. Wer seine Energien nicht im „Kampf gegen“ verschleudert, hat mehr von seiner Kraft.

- **Wagen Sie eine psychotherapeutische Unterstützung:** Sie kann helfen, individuelle Strategien zur Bewältigung zu erlernen. Mit professioneller Begleitung ist es möglich, die Krankheit besser zu verstehen und zu trainieren, im täglichen Leben passend zum jeweiligen Herzfehler zu reagieren und auf diese Weise das Leben aktiv in die Hand zu nehmen. Hier geht es auch um die befreiende Erfahrung der Selbstwirksamkeit.

- **Lassen Sie den Beziehungsfaden nicht abreißen:** Mindestens eine verlässliche Bezugsperson, die in der Kindheit zu einem hält, kann Betroffene für den Umgang mit Krisen stärken. Das hat bereits die viel zitierte Langzeitstudie der US-Entwicklungspsychologin Emmy Werner bestätigt, die 1955 startete und heute als Beginn der Resilienzforschung gilt.

- **Bemühen Sie sich um ein soziales Netz aus Freunden und/oder Gleichbetroffenen:** Beziehungen zu Menschen, von denen man sich angenommen fühlt, die fördern, aber auch fordern und vor allem ehrlich und respektvoll kritisieren, gelten als zentrale Schutzfaktoren. Motto: Zusammen ist man weniger allein!

- **Stärken Sie die Familienresilienz:** Belastungen können nur gemeinsam in der Familie bewältigt werden. Stellen Sie eine Balance zwischen den Bedürfnissen des chronisch kranken Kindes und denen der restlichen Familie her. Nutzen Sie gemeinsame Auszeiten wie Familienfreizeiten, die beispielsweise von der Kinderherzstiftung angeboten werden ([www.herzstiftung.de/leben-mit-angeborenem-herzfehler/herzkrankes-kind/freizeiten-herzfehler](http://www.herzstiftung.de/leben-mit-angeborenem-herzfehler/herzkrankes-kind/freizeiten-herzfehler)).

- **Nehmen Sie Unterstützung an:** Hilfe kann nur wirken, wenn sie auch angenommen werden kann! Die Fähigkeit, anzuerkennen, dass man in einer besonderen Weise bedürftig ist, befreit von zu hohen Ansprüchen und falschen Erwartungen. Wer weiterhin an seinen Zielen festhält, findet mit Unterstützung den passenden Weg.

- **Betrachten Sie Situationen nüchtern:** Wer viel über seine Erkrankung weiß und regelmäßig im Austausch mit seinem behandelnden Arzt ist, kann mit klarem Kopf Entscheidungen treffen. Die Kinderherzstiftung hilft mit Sonderbroschüren und Wissen aus erster Hand ([www.herzstiftung.de/bestellung](http://www.herzstiftung.de/bestellung)).

- **Wagen Sie Kreativität:** Ungewöhnliche Auswege aus Krisen zu suchen und Lösungen für scheinbar ausweglose Situationen auszuprobieren, beeinflusst die Lebensqualität. Gleichzeitig können neue Möglichkeiten der Alltagsgestaltung trainiert werden.

- **Nehmen Sie eine optimistische Haltung ein:** Wer sich für eine positive Sicht auf die Dinge entscheidet, und das ist in vielen Fällen schlicht auch eine Entscheidung, hat die Chance, die guten Facetten am Leben mit Herzfehler zu erkennen. Konzentrieren Sie sich auf das, was geht, und nicht auf das, was nicht geht!

*Martina Hinz*

Quellen und Lektüre für die Ferien:

Bengel, J. et al. (2016): Resilienz und Schutzfaktoren. doi: 10.17623/BZGA:224-i101-1.0

Fröhlich-Gildhoff, K., Rönnau-Böse, M. (2020): Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne, ISBN 978-3170355897

Retzlaff, R. (2010): Familien-Stärken: Behinderung, Resilienz und systemische Therapie, ISBN 9783608961195

Podcast mitten aus dem Leben mit chronischer Erkrankung: Sabrina und Nia haben beide einen angeborenen Herzfehler und sprechen über ihre Erfahrungen damit. Zwischen Alltag, Arztterminen und allgemeinem Wahnsinn. Mit tiefsinniger Ehrlichkeit und ganz viel Mut zum Leben. [www.podcast.de/podcast/780947/](http://www.podcast.de/podcast/780947/)