

Resilienz

Das Leben verläuft nicht immer gradlinig. Angesichts vielfältiger individuell erlebter und gesellschaftlicher Krisen benötigen wir Resilienz. Was genau bedeutet Resilienz? Was fördert Resilienz? Wie sieht resilientes Verhalten aus? Dies erfährst Du im folgenden Text.

Der Begriff „Resilienz“ kommt ursprünglich aus der Physik und beschreibt die Elastizität eines Gegenstands - wenn er verformt wird, kommt er in den ursprünglichen Zustand zurück. Im Übertragenden Sinne bedeutet Resilienz in der Psychologie seelische Widerstandsfähigkeit i. S. von Elastizität und Anpassungsfähigkeit - das Gegenteil von Stressverwundbarkeit.

Resilienz ist die „Flexibilität, sich an Widrigkeiten anzupassen und aus ihnen möglichst noch zu lernen“, so Bruno Hildenbrand, Soziologe und Resilienzforscher. Resiliente Menschen können Krisen unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelbare Ressourcen meistern und als Anlass zur Weiterentwicklung nutzen. Resilient zu sein bedeutet nicht, frei von Verletzlichkeit zu sein, sondern konstruktiv mit ihr umzugehen. Resilienz Faktoren fördern somit seelische Stärke.

Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles gelingen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.

(Antoine de St. Exupéry, aus „Die Stadt der Wüste“)

Neugierig geworden auf Deinen aktuellen Resilienz-Stand?!

Hier ein „**Resilienz-Selbstcheck**“

(schätze ein: 1= sehr gering ausgeprägt, trifft nicht zu – 10 = optimal entwickelt, trifft voll zu)

- **Netzwerkorientierung** – Ich pflege ein stabiles soziales Umfeld (privat & beruflich), das mich ggf. auffängt. Ich vertraue anderen und baue auf Unterstützung. „Ich gehöre dazu, nehme Hilfe an und stehe ggf. auch anderen bei.“

Skala	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- **Optimismus** – Ich sehe das Glas halbvoll statt halbleer. In schwierigen Situationen bin ich zuversichtlich und vertraue darauf, dass es besser wird. Probleme sind für mich Herausforderungen! „Ich krieg das schon hin!“

Skala	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- **Akzeptanz** - Ich akzeptiere mich mit meinen Stärken und Schwächen UND akzeptiere die Welt (Umstände, Tatsachen, Gefühle, mein Gegenüber). „Was vorbei ist, ist vorbei – Veränderungen gehören zum Leben dazu - ich lasse los“.

Skala	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- **Lösungsorientierung** – Ich konzentriere mich auf das, was ich ändern kann, aktiviere die eigenen Ressourcen und bleibe ´dran. Ich bewahre mir meine Offenheit und Neugierde. „Ich gehe die Dinge aktiv an - finde mögliche andere Wege“.

Skala	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- **Selbstwirksamkeitserwartung** – Ich weiß, welche Fähigkeiten ich habe und steuere mich durch schwierige Situationen. „Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann und nehme mein Schicksal selbst in die Hand“.

Skala	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- **Übernahme von Verantwortung** – Ich trage als Erwachsener die volle Verantwortung für meine Lebens-Entscheidungen, für mein Handeln und Denken. Und ich lasse anderen ihre jeweilige Verantwortung. „Ich bin mir meiner eigenen Verantwortung bewusst“.

Skala	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- **Zukunftsplanung** – Ich behalte eine übergeordnete Ausrichtung im Auge: eine Langzeitperspektive und/oder meine persönliche Vision. „Ich plane und realisiere konkrete machbare Schritte zu meinen realistischen Zielen.“

Skala	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- **Spiritualität / Sinnhaftigkeit** – Ich bin religiös oder verfüge über tragfähige Sinnkonzepte, die mich stärken und stützen. „Ich bin davon überzeugt, zu einem großen Ganzen dazu zu gehören“

Skala	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Je höher die jeweiligen Punkte sind, desto tragfähiger sind diese Säulen auch in Krisenzeiten.

Resilienz als dynamischer Entwicklungsprozess

Resilienz wird häufig als eine stabile Eigenschaft beschrieben: „dieser Mensch ist eben resilient.“ Diese Formulierung suggeriert, Resilienz sei etwas Angeborenes, ein psychologisches Talent, das manche besitzen und andere nicht. Die Resilienzforschung betont, dass es kein Persönlichkeitsmerkmal und auch kein Zustand ist, der einmal erreicht und gehalten werden kann, sondern ein dynamischer Anpassungsprozess, der sich im Zusammenspiel von Mensch und Umwelt entwickelt. Ein Leben lang!

Resilienz schwankt in Lebensphasen, denn sie ist abhängig von den momentanen Ressourcen und den Kontextbedingungen:

- **Resilienz wirkt präventiv** vor Belastungen (Ressourcenaufbau / Risikoreduktion)
- **Resilienz wirkt adaptiv** während Belastungen (flexible Reaktion)
- **Resilienz wirkt reflexiv** nach Belastungen (Verarbeiten von Erfahrungen / Lernen)

Diese Perspektive ist entscheidend, denn sie macht deutlich: **Resilienz ist veränderbar.** Sie lässt sich entwickeln.

Die Säulen der Resilienz

Was macht uns widerstandsfähig und flexibel? Genau mit diesem Phänomen, was Menschen seelisch stark macht, beschäftigt sich die sog. „Positive Psychologie“. Es gibt bisher weltweit 10 Langzeitstudien (Dauer 40 Jahre plus) zu dem Thema, die zu ähnlichen Ergebnissen führten. Wie stark Resilienz ausgebildet ist, hängt von frühen Prägungen in unserer Kindheit (genetische Faktoren, Erziehung, Umweltbedingungen) und späteren Erfahrungen ab.

Aller größte Schutz ist Bindung. Es gab zumindest eine enge Bezugs-/Vertrauensperson – das müssen nicht die Eltern sein (Nachbarn, Verwandte, Schule, Vereine) - die sich liebevoll kümmerte und auf die Bedürfnisse reagierte, Grenzen setzte, Orientierung bot. Schon eine einzige enge Bindung macht so stark, dass viele neg. Faktoren dadurch wieder wettgemacht werden.

Welche sind die wichtigen Faktoren, die uns seelisch stark machen?

Es sind die sog. **Säulen der Resistenz, Stehaufqualitäten, Resilienzfaktoren** die uns stärken und in Belastungssituationen/Krisen helfen, wieder auf die Beine zu kommen.

Pioniere der Resilienzforschung sind u.a. US Karen Reivich und Andrew Shatté. Sie hoben 2003 sieben tragfähige Eigenschaften, sog. Faktoren hervor, um KRISEN (wie Krankheit, Veränderungen, Verluste, Überbelastungen, Probleme im Privat- oder Berufsleben) bewältigen und meistern zu können.

1. Emotionssteuerung
2. Impulskontrolle
3. Kausalanalyse (Erforschung ursächlicher Zusammenhänge)
4. Empathie
5. Realistischer Optimismus
6. Selbstwirksamkeitsüberzeugung
7. Reaching-Out (hinausreichend)/Zielorientierung

Die Amerikanische Gesellschaft für Psychologie beschreibt den zehn Punkte Plan: „**Straße der Resilienz**“ – ihm zu folgen führt zu mehr Balance, Flexibilität und somit zu mehr Belastbarkeit:

- Baue soziale Kontakte auf
- Betrachte Krisen nicht als unüberwindbare Probleme
- Akzeptiere Veränderungen als einen Teil des Lebens
- Bewege Dich auf deine Ziele zu
- Gehe schwierige Situationen an und vermeide sie nicht
- Achte auf herausfordernde Gelegenheiten, um dich selbst besser kennenzulernen (Krisen, Tragödien)
- Pflege ein positives Selbstbild
- Betrachte die Dinge in einer längerfristigen Perspektive
- Bleibe optimistisch
- Pass gut auf dich auf

➔ wichtigster Tipp der Amerikanischen Gesellschaft für Psychologie: „bleibe flexibel“!

1. Lasse starke Emotionen zu. Aber nehmen auch wahr, wenn das mal keine gute Idee ist. In manchen Momenten muss man seine Emotionen hintenanstellen, um weiter funktionieren zu können.
2. Packe Probleme aktiv an und stelle Dich den Herausforderungen des täglichen Lebens. Aber halten auch mal inne, um auszuruhen und neue Kraft zu schöpfen.
3. Verbringe viel Zeit mit Menschen, die Du liebst. Jeder Mensch braucht Unterstützung und Zuspruch. Gebe Dir diesen Zuspruch auch selbst.
4. Vertraue auf andere. Und vertraue auch auf Dich selbst.

10 wichtige Zutaten für Dein persönliches Glück

Pflege Deine Beziehungen.

Lerne, solange Du lebst.

Bewege Dich jeden Tag.

Sei dankbar.

Stärke Deine Selbstachtung.

Sei offen für Neues.

Lebe selbst bestimmt – tue, was Du für wichtig und richtig hältst.

Lerne aus Deinen Fehlern.

Sieh Dich als Deines Glückes Schmied.

Trainiere eine optimistische Sichtweise.

Wenn Du nach dem Lesen professionelle Unterstützung bei der Stärkung Deiner Resilienzfaktoren wünschst, melde Dich gerne bei uns vom KomBi.

Quellen

- Berndt, Christina, „Resilienz“ (2013) München: dtv
- Luitjens, Martin, Siegrist, Ulrich „30 Minuten Resilienz“ (2011) Offenbach: Gabal
- Wellensiek, Sylvia, „Handbuch Resilienz-Training“ (2011) Weinheim: Belz
- Prof. Dr. Heller, Jutta, „Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke“(2013) München: Gräfe und Unzer