

## FACHBEITRAG

### Resilienz – der „Stehaufmännchen-Effekt“



#### Erfolgreich mit Krisen umgehen – wie geht das?

Immer häufiger begegnet uns heutzutage der Begriff der Resilienz – meist im Zusammenhang mit der Bewältigung von Krisen, dem Umgang mit schwierigen Lebenssituationen, der Erholung von Traumata.

Resilienz (von lateinisch *resilire* = zurückspringen, abprallen) kann mit dem Begriff „Widerstandsfähigkeit“ übersetzt werden; also die Fähigkeit, aus Krisen gestärkt hervor zu gehen und nicht daran zu zerbrechen. Doch was genau verbirgt sich hinter dieser Fähigkeit und wie entsteht sie?

Die Forschung geht von zwei zentralen Einflussfaktoren für die Entstehung von Resilienz aus: ein (besonders in der Kindheit erlebtes) positiv-emotionales und durch Zusammenhalt geprägtes Umfeld (Bezugspersonen, Freundeskreis, positive Rollenmodelle) sowie bestimmte Persönlichkeitsfaktoren, also Problemlösekompetenz, Kontaktfähigkeit und Empathie, die Fähigkeit sich Hilfe zu holen, Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten, positive Lebenseinstellung u.v.m.

#### Die gute Nachricht ist – Resilienz ist erlernbar!

Während man früher von einer (zumindest teilweisen) genetischen Entstehung ausging, weiß man heute, dass Resilienz im Laufe der Lebensgeschichte erworben wird. Dabei können wir in der Regel auf unser soziales Umfeld – gerade in unserer Kindheit – nicht viel Einfluss nehmen. Dafür können wir für das Erlernen von persönlichen Kompetenzen umso mehr tun – gerade als Erwachsene.

#### Wege zur Entwicklung von resilienten Bewältigungsstrategien

Die Entstehung von Resilienz beginnt meist in unserer Kindheit, wobei wir zu diesem Zeitpunkt noch nicht bewusst Einfluss darauf nehmen. Ganz anders wenn wir älter werden – als Erwachsene haben wir die Möglichkeit, uns

hilfreiche Einstellungen, Perspektiven und Verhaltensweisen anzueignen oder diese bewusst zu verändern.

#### „Love it – Change it – Leave it“

So einfach diese Lebenseinstellung klingt – so schwierig ist sie oft umzusetzen. Letztendlich beschreibt sie eine wesentliche Fähigkeit, mit (schwierigen) Veränderungen umzugehen.

- (1) Ich nehme aus ganzem Herzen eine Situation an, wie sie ist – ich „liebe sie“!
- (2) Bin ich unzufrieden mit der Situation, dann versuche ich, sie nach den mir zur Verfügung stehenden Möglichkeiten zu verändern, sodass ich sie wieder lieben kann.
- (3) Wenn ich bemerke, dass ich die Situation nicht (mehr) verändern kann, dann höre ich auf, sie verändern zu wollen und versuche sie anzunehmen.

Demnach machen wir uns unglücklich, wenn wir uns mit einer Situation abfinden, die wir ändern könnten (es aber nicht tun), oder wenn wir versuchen, etwas (oder jemanden) zu verändern, worauf wir keinen Einfluss haben.

Diese Lebensphilosophie lehrt uns damit wesentliche Eigenschaften für Resilienz: Anzunehmen was ist, zum richtigen Zeitpunkt den Mut für Veränderung aufzubringen und die Weisheit zu erkennen, wann „Annehmen“ oder „Verändern“ gefragt ist.

#### Der Umgang mit dem inneren Richter

Resiliente Menschen zeichnen sich zudem dadurch aus, dass sie eine gesunde Fehlertoleranz entwickelt haben.

Hinter dem „inneren Richter“ verstecken sich häufig eigene Selbstabwertungen, Schuldgefühle oder Selbstbestrafungen, wenn wir einen Fehler gemacht haben. Je stärker der innere Richter in uns ausgeprägt ist, umso mehr sind wir auch anfällig für äußere Beurteilungen und negative Kritik. Wir fühlen uns dann geschwächt, blockiert, frustriert, entmutigt.

Um aus Fehlern lernen zu können, brauchen wir eine positive Einstellung zu Fehlern und einen konstruktiven Umgang mit Kritik: „Erkennen – nicht beurteilen – ändern“ ist eine mögliche Strategie, wie wir damit umgehen

können. Fehler sind ein Hinweis, wo wir aktuell in Bezug auf ein Lernziel stehen, nicht mehr und nicht weniger. Wenn wir also lernen, weniger zu urteilen, aktivieren wir Kräfte und Ressourcen, Neues auszuprobieren, uns „zielführend“ zu verhalten.

### Ressourcen- und Lösungsorientierung anstatt Defizitorientierung

Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, wird zu unserer Realität. Wenn es uns gelingt, in schwierigen Situationen auch die Chance für Veränderung, Heilung, Wachstum zu sehen, werden wir automatisch diesen Weg einschlagen. Das heißt nicht, dass Situationen schön geredet oder gedacht werden sollten – ganz im Gegenteil. Es ist durchaus hilfreich, ja sogar sehr wichtig, sich ganz seinen Gefühlen der Trauer, Wut, Verletzung zu stellen.

Es ist jedoch auch wichtig zu erkennen, wann es Zeit wird, diese Gefühle „loszulassen“ und sie nicht wieder und wieder zu aktivieren und so zu verstärken. Sich seinen Gefühlen zu stellen hat für einen gesunden Mechanismus in der Regel zur Folge, dass sich die Gefühle auflösen und nicht, dass sie immer stärker werden.

Ressourcenorientierung bedeutet, das Augenmerk auf Stärken, Talente, funktionierende Bereiche des Lebens zu richten. Daraus gewinnt man Kraft, Motivation und Energie, sich Schritt für Schritt mit schwierigen Situationen auseinander zu setzen. Lösungs- und Ressourcenorientierung sind bedeutende Resilienz-Kompetenzen, die wir jederzeit bewusst einsetzen und entwickeln können. Beispielsweise, indem wir uns immer wieder Fragen stellen wie:

Sehe ich das Glas halb voll oder halb leer? Sehe ich ein Problem, wo gar keines ist? Wie stellt sich die Situation aus einer anderen Perspektive dar? Welche Vorteile ergeben sich für mich durch die Veränderung und wie kann ich diese (besser) nutzen? Wer sagt, was richtig und was falsch ist? Wie wäre es, mal neue Wege zu gehen? ...

### Den Weg der Freude gehen

Den Weg der Freude zu gehen bedeutet, den Weg des Herzens zu gehen. Gerade wenn unser Herz schmerzt und verletzt ist, ist es wichtig, dass wir uns um uns selbst gut kümmern – indem wir uns mit Menschen umgeben, die uns gut tun, uns Zeit für Gespräche nehmen, Zeit für unsere Gefühle, Sehnsüchte, Träume, Zeit für einen Spaziergang in der Natur ... für alles, was unser Herz und unsere Seele nährt.

Offt sind wir so mit der Problemlösung beschäftigt, dass wir dabei über unsere eigenen Grenzen gehen, uns verausgaben, uns in etwas verrennen. Gute Lösungen hingegen brauchen manchmal Zeit, entstehen durch Inspiration, Freude, Kreativität. Qualitäten, die wir nicht unter Stress und Druck erleben können sondern wenn wir mit unseren Gefühlen und unseren Bedürfnissen eins sind.

Den Weg der Freude zu gehen bedeutet auch mutig zu sein, Risiken einzugehen. Oft bieten Krisensituationen die Chance für Veränderung – sich für einen Job zu bewerben, den man immer schon machen wollte ... eine lange Reise anzutreten, für die vorher nie Zeit war ... eine neue Ausbildung zu beginnen, auch wenn man schon einen Beruf hat ... eine neue Beziehung zu wagen, auch wenn man Angst davor hat.

Letztendlich hat der Weg der Freude und des Herzens mit Vertrauen zu tun. Vertrauen darauf, dass wir nicht Opfer unserer Umstände sind sondern dass es das Leben mit uns gut meint – auch wenn wir das im Augenblick manchmal nicht erkennen können. Wie oft haben Sie schon erlebt, dass Sie rückwirkend über eine krisenhafte Zeit sagen konnten: „Ich bin froh, dass es so gekommen ist – es war genau der richtige Weg für mich ...“

Resilienz ist erlernbar. So wie ein Kind, das Laufen lernt, nach dem Fallen immer wieder aufsteht, so können auch wir immer wieder von Neuem beginnen. Rückblickend werden wir erkennen, welche Stärke und Größe wir aus bestandenen Krisen gewonnen haben!