

## **Der Faktor Resilienz**

Oder die Fähigkeit mit Krisen, Misserfolgen und Niederlagen umzugehen.

Mit Resilienz wird in der Psychologie die innere Widerstandskraft von Menschen beschrieben. Psychisch widerstandsfähig, also resilient zu sein, bedeutet dabei nicht, Probleme und Niederlagen zu beschönigen oder Krisen zu ignorieren. Im Gegenteil: Unsicherheiten und Ängste gehören zum krisenhaftem Geschehen und brauchen Raum, damit etwas Neues entstehen kann.

Es ist der Abschied von alten Vorstellungen, das Neuorientieren und Fremdsein in der noch ungeübten Art mit der Welt umzugehen, das „Nicht mehr das Alte und Noch nicht das Neue“, das eine Krise ausmacht.

Die Resilienzforschung beschreibt verschiedene Kategorien, von denen angenommen wird, dass sie Einfluss auf die Widerstandskraft von Personen, also auf ihr "seelisches Immunsystem" haben. Margret Nuber hat schon 1999 in dem Artikel "So meistern sie jede Krise" (Psychologie heute 5 /1999) die unten beschriebenen Kategorien verwendet. Der Sozialpsychologe Martin Seligman beschreibt sie in ähnlicher Weise.

Für Romano Guardini gehören die Niederlagen und Krisen und das Lernen aus ihnen zum Wachsen und Reifen des Menschen. Auf dem Fundament der beschriebenen inneren Verarbeitung der Situation, wird dieses Lernen und Reifen durch Krisen erst möglich. In Krisen können wir auch „stecken bleiben“, zynisch werden und Hilflosigkeit erlernen, wie Seligman in seiner Theorie der „erlernten Hilflosigkeit“ beschreibt.

In den „Säulen der Resilienz“ ist die Akzeptanz, das Annehmen der Krise, die erste grundlegende innere Fähigkeit. Wir würden jedoch gerne über Krisen hin zum Aufbruch surfen....und manche so genannte Ratgeberliteratur arbeitet mit dem Leser auch darauf hin.

Eine Krise aber, ist ein Einbruch und wird auch als solcher emotional erfahren. Der Aufbruch scheint vielleicht am Horizont auf, aber erst einmal zieht das Erleben der Krise in die Tiefe - der Angst, der Traurigkeit, der Hilflosigkeit und der Wut.

Aus diesem Grunde geht es bei der Resilienz nicht um unreflektiertes Positivdenken. Das Motto „Don` t worry, be happy!“ ist als Grundhaltung für die innere Widerstandskraft untauglich.

Unreflektiertem Optimismus ist vom Prinzip Hoffnung zu unterscheiden, weil sich Hoffnung mit Angst auseinandersetzt und das Scheitern mit einschließt.

Welche inneren mentalen Fähigkeiten erleichtern es uns nun, mit mehr Flexibilität auf die Anforderungen unseres Lebens zu reagieren?

Es scheinen die folgenden **7 Säulen der Resilienz** zu sein:

### **Akzeptanz**

Wenn wir eine Krise bewältigen wollen, müssen wir als erstes akzeptieren, was geschehen ist. Erst nachdem wir den schmerzlichen Tatsachen ins Auge geblickt und sie nüchtern akzeptiert haben, sind wir für weitere Schritte offen.

### **Das Prinzip Hoffnung**

Der Glaube daran, dass das Leben im Ganzen mehr Gutes als Schlechtes bringt, ist die Grundlage jeder Krisenbewältigung. Dass wir auf alles, was uns im Leben passiert Einfluss nehmen können, dass Krisen zeitlich begrenzt sind und überwunden werden können, ist dabei eine innere Grundhaltung.

### **Die Opferrolle verlassen**

Das Gefühl, das Opfer der Umstände oder der Mitmenschen um uns herum zu sein, stellt sich bei Krisen schnell ein. Diese Opferrolle raubt unglaublich viel Energie – auch wenn das „unschuldige Leiden am bösen Anderen“ anfangs vielleicht sogar angenehm ist.



### **Lösungsorientierung**

Optimismus und Akzeptanz machen den nächsten Schritt der Lösungsorientierung möglich. Was sind mögliche Lösungen für die gegenwärtige Krise? Wie bekomme ich wieder ein Gefühl von Kontrolle über mein Leben? Was sind meine Ziele und was erwarte ich? Wie gehe mit dem Stress um, der Krisen begleitet?

### **Verantwortung übernehmen**

Zu resilientem Verhalten gehören die Bereitschaft und die Reife, Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen – und sich gleichzeitig nicht zum Sündenbock zu machen!

Sobald wir unseren Teil der Verantwortung übernehmen und das Gefühl haben wieder selber am Ruder zu sein, richten sich die Aufmerksamkeit und das Interesse auf die Zukunft.

### **Netzwerkorientierung**

Ein stabiles und lebendiges Netzwerk stärkt unsere Resilienz. Mit anderen Menschen darüber zu sprechen, wie es in uns aussieht, das alleine entlastet und macht die Gedanken freier, für neue Ideen.

### **Zukunftsplanung**

Die siebte Säule umfasst eine solide und umsichtige Zukunftsplanung mit dem Wissen, dass nicht alles planbar ist. Sich mit der Zukunft zu beschäftigen bedeutet hier Alternativen zu entwickeln. Mit Alternativen erhalten wir innere Wahlmöglichkeit, die unsere Flexibilität und Handlungsfähigkeit stärkt, wenn es drunter und drüber geht.

Es steht uns immer frei, entsprechend jener Zukunft zu handeln, die wir uns schaffen wollen..... Heinz v. Foerster