

Resilienz!

selbst als wertvoll erlebt und dass es durch seine eigenen Handlungen Veränderungen bewirkt“.

Aber auch wenn in Kindheit und Jugend keine resilienzfördernden Erfahrungen gemacht werden konnten, muss niemand sich seinem Schicksal hilflos ausgeliefert fühlen. Resilienz kann in jedem Lebensalter erlernt werden. In ihrer Broschüre *The road to resilience* nennt die Amerikanische Psychologengemeinschaft sieben Wege, die zum Ziel führen (www.apahelpcenter.org):

①. Soziale Kontakte aufbauen: Gute Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden oder anderen Menschen sind äußerst wichtig. Sie stärken das Selbstwertgefühl und sind hilfreiche Unterstützer in Notzeiten. Auch das soziale Engagement in einem Ehrenamt oder die Teilnahme an religiösen und spirituellen Gruppen wirken als Puffer.

②. Krisen sollten nicht als unüberwindliches Problem betrachtet werden: Die Tatsache, dass etwas Schlimmes passiert ist, kann nicht rückgängig gemacht werden. Aber man hat Einfluss darauf, wie man darüber denkt und wie man darauf reagiert. Stressereignisse sind dann weniger belastend, wenn man glaubt, sie kontrollieren zu können, und sie nicht als dauerhaft, sondern zeitlich begrenzt wahrnehmen kann. Wer die Hoffnung nicht verliert, dass die Zukunft Besseres für ihn bereithält, wird von der schweren Gegenwart nicht niedergedrückt. Die Überzeugung, die eigenen Lebensumstände positiv beeinflussen zu können, keine Marionette des Schicksals zu sein, ist eines der wichtigsten Merkmale der Resilienz.

③. Realistische Ziele entwickeln: Wichtig ist weiterhin, die Zukunft nicht aus den Augen zu verlieren. Wünsche und Ziele sind trotz des Verlustes, trotz der Schmerzen noch vorhanden. Man muss sie erkennen und regelmäßig etwas tun, um sie zu verwirklichen.

④. Die Opferrolle verlassen, aktiv werden: Es ist verständlich, angesichts einer schweren Krise oder scheinbar

unlösbarer Probleme den Kopf in den Sand zu stecken und zu resignieren. Doch das Verharren in der Opferrolle schwächt zusätzlich. Vielmehr sollte man eine Bestandsaufnahme der Situation machen – worin liegt die Herausforderung, wie groß sind die Belastungen, welche Handlungsmöglichkeiten habe ich? – und sich dann darauf konzentrieren, was man selbst verändern kann. Resiliente Menschen ergreifen in schwierigen Situationen die Initiative. Sie lassen sich nicht vom Geschehen lähmen.

⑤. An die eigene Kompetenz glauben: Menschen lernen oftmals etwas aus widrigen Umständen, sie wachsen und entwickeln sich angesichts eines Verlustes. Viele, die Tragödien erlebten, berichteten später von intensiveren Beziehungen, einem gewachsenen Selbst-

Sieben Wege führen zur Resilienz

wertgefühl und einem intensiveren Lebensgefühl. Wer fähig ist, sich in Krisenzeiten neu zu entdecken, zieht daraus Kraft.

⑥. Eine Langzeitperspektive einnehmen: Auch wenn die Gegenwart äußerst schmerzhaft ist, sollte man versuchen, sie in den gesamten Lebenskontext zu stellen. Hilfreich dabei ist die Frage: Was war in der Vergangenheit für mich ähnlich schwierig, wie bin ich damit umgegangen, und welche Bedeutung hat dieses Ereignis heute für mich?

⑦. Für sich selbst sorgen: So wichtig es ist, in einer Krise aktiv zu bleiben und Unterstützung zu suchen, so wichtig ist auch der Rückzug, um zu trauern, zu klagen, nachzudenken, aber auch um neue Energie zu tanken.

Viele Menschen ziehen Stärke aus – im weitesten Sinne – spirituellen Handlungen. Das kann das Engagement in

einer Glaubensgemeinschaft, aber auch Meditation oder Ähnliches sein.

„Resilienz ist das Endprodukt eines Prozesses, der Risiken und Stress nicht eliminiert, der es den Menschen aber ermöglicht, damit effektiv umzugehen“, sagte Emmy Werner auf dem Züricher Kongress. Die Auseinandersetzung mit den Widrigkeiten des Lebens ist vergleichbar mit einer Expedition auf einem reißenden Fluss. Dort gibt es Stromschnellen, langsames Wasser und Untiefen. Die Bootsfahrer müssen ständig mit Veränderungen rechnen und oftmals blitzschnell darauf reagieren. Sie dürfen nicht den Mut verlieren und auch nicht die Hoffnung, dass sie die Gefahren meistern werden. Dies gelingt ihnen umso besser, je mehr Wissen sie über den Fluss besitzen und je mehr Erfahrung sie in der Vergangenheit mit ähnlichen Situationen sammeln konnten. Auch das Vertrauen in die Menschen, die vielleicht mit im Boot sitzen, ist hilfreich, wenn plötzliche Veränderungen gemeistert werden müssen. Wenn es gar zu anstrengend wird, kann man kurzzeitig aus dem Boot aussteigen. Will man aber an sein Ziel gelangen, muss man die Fahrt auf dem Fluss zu Ende bringen.

Literatur

- George A. Bonanno: Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 1/2004
- George A. Bonanno u. a.: Resilience to loss in bereaved spouses, bereaved parents and bereaved gay men. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 88, 5/2005
- Karen Kersting: Resilience: The mental muscle everyone has. *Monitor on Psychology*, 4/2005
- Friedrich Lösel, Doris Bender: Von generellen Schutzfaktoren zu differenziellen protektiven Prozessen: Ergebnisse und Probleme der Resilienzforschung. In: G. Opp, M. Fingerle, A. Freitag (Hg.): Was Kinder stärkt: Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. Ernst Reinhardt Verlag, München 1999
- Emmy Werner: Lessons from the lives of individuals who thrived despite adversity. Vortrag, gehalten auf dem Kongress „Resilienz. Gedeihen trotz widriger Umstände“. Zürich, Februar 2005
- Corina Wustmann: Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Beltz, Weinheim 2004

entscheidend worauf sollte ich meine Aufmerksamkeit legen. Mon-Forschung siehe Vorlesung