



Thema

Resilienz – am Widerstand wachsen

Resilienz – kein Thema für Feiglinge! «Resilienz» nennen Psychologen die geheimnisvolle Kraft, aus belastenden und scheinbar aussichtslosen Situationen wieder ins Leben zurückzufinden. Resilienz wird auch als Widerstandsfähigkeit, innere Stärke oder «Immunsystem» der Seele bezeichnet. Da ist die junge Familie Kuhn, die sich auf ihren Familienzuwachs freut. Alles ist vorbereitet, der Kinderwagen gekauft, das Kinderzimmer eingerichtet. Dann die Tragödie: Das Ungeborene stirbt im Mutterleib. Ein zweites Kind stirbt kurz nach der Geburt. Ein Jahr später: Die dritte Schwangerschaft wird zur immensen Belastung.

Wie können Eltern diese Schicksalsschläge verkraften, wie geht man mit solcher Trauer und Hilflosigkeit um, ohne den Boden ganz unter den Füßen zu verlieren? Hier braucht es innere Stärke, um wieder ins volle Leben zurückzukehren. Resilienz ist gefordert, die innere Fähigkeit, Schicksalsschläge, Krisen und Niederlagen zu bewältigen.

«Resiliente Menschen lassen sich dabei nicht unterkriegen. Sie reagieren flexibel, wo andere ohnmächtig oder gelähmt sind. Sie erleben belastende Situationen als Herausforderung zum Wachsen und sie erholen sich rascher von Niederlagen als Personen, die eine geringe Resilienz haben», beschreibt die Trainerin Christiana Weigl kompakt, was unter dieser Fähigkeit zu verstehen ist. (Christina-Weigl.ch).

Hier ist Stärke gefragt

Jeder kennt den Druck der beruflichen Herausforderung: Trotz oder wegen zahlreicher technologischer Errungenschaften sind die Ansprüche an Schnelligkeit, Professionalität und per-

manenter Erreichbarkeit immens gestiegen. Konstante Leistung ist gefordert. Hinzu kommen die Ansprüche der Familie und des Partners, möglichst präsent, ein guter Vater, eine fürsorgliche Mutter zu sein – und der eigene Anspruch auf etwas Freizeit. Einige bewältigen diese Spannung mit Leichtigkeit, sind dabei noch kreativ und effizient. Andere scheitern daran, landen im Burnout.

Kinder stark machen

Schon bei Kindern kann man psychische Widerstandskraft beobachten. Erstaunlich ist, wie sich nicht wenige Kinder trotz ungünstiger familiärer Startbedingungen wie z.B. Armut oder Drogenkonsum der Eltern zu widerstandsfähigen und erfolgreich sozialisierten Persönlichkeiten entwickeln und ein hohes Mass an Resilienz aufweisen. Selbst traumatisierte Flüchtlingskinder – viele von ihnen haben ihre Eltern oder Angehörige sterben sehen – fassen in neuen Gesellschaften Fuss. Sie erlernen eine neue Sprache, finden Anschluss und Freunde in Kindergarten und Schule.

«Resiliente Menschen lassen sich dabei nicht unterkriegen. Sie reagieren flexibel, wo andere ohnmächtig oder gelähmt sind.»

Diese sieben Faktoren machen laut Murlane einen resilienten Menschen aus (Quelle: bernet-blog.ch)

Entscheidend für die Entwicklung eines gesunden Resilienzverhaltens bei Kindern sind die Eltern. Fachleute ermutigen Eltern, ihren Kindern nicht jede Schwierigkeit vom Leib zu halten, sie nicht zu überbehüten. «Man soll seine Kinder nicht in Watte packen» empfiehlt die Wissenschaftsjournalistin Christina Berndt in ihrem Buch «Resilienz» (München 2013). Lieber sollen Kinder sich selbst behaupten müssen, ihre Sandkastenstreitigkeiten selbst austragen.

Resilienz ist erlernbar

Resilienz ist nichts, was von alleine entsteht. Resilienz kann man lernen. Natürlich gibt es auch hier eine grosse Anzahl von Ansätzen und Theorien darüber, welche Faktoren nun Resilienz ausmachen und wie diese weiterentwickelt werden können. Entsprechend viele Ratgeber und Regeln wissen, wie Resilienz gesteigert werden kann.

Es geht also nicht darum, gegen schwierige Situationen und Probleme anzukämpfen oder diese zu ignorieren. Vielmehr geht es darum, in bestimmten Situationen zu beobachten und zu überlegen, an welchem Faktor man arbeiten muss, um die eigene Widerstandsfähigkeit zu verstärken (vgl. die sieben Faktoren von Denis Murlane).

Bemerkenswert ist die Empfehlung von Heino Lisker aus einem FOCUS-Ratgeber: «Verankern Sie Ihr Sein: Beruflich besonders eingespannte Personen brauchen ein weiteres Bezugssystem. Es ist zweitrangig, ob dieses Bezugssystem religiös, spirituell oder philosophisch ist. Wichtig ist, dass das berufliche Sein einen Gegenpol in der «Transzendenz» besitzt.» Dieser Gegenpol in der Transzendenz ist für viele Menschen ihre Verankerung im Glauben an Gott. Ihr Gottvertrauen und ihre damit gemachten Erfahrungen helfen ihnen, berufliche Herausforderungen, aber auch Lebenskrisen zu bewältigen. Dass der Glaube und das Eingebundensein in eine religiöse Gemeinschaft für das psychische und physische Wohlbefinden von Jugendlichen förderlich sein kann, zeigt auch eine Studie von Glen Elder und Mark Regnerus (Quelle Wikipedia «Resilienz»).

Widerstandskraft bei Lebenskrisen

Geschichten zum Thema «Resilienz» gibt es bei FENSTER ZUM SONNTAG schon immer. Nur wurden sie nie so benannt. Sowohl das Magazin als auch der Talk bilden immer wieder Geschichten ab, in denen Menschen ihre in Schieflage geratenen Lebensumstände neu bewerten und sortieren müssen. Im November 2016 wird FENSTER ZUM SONNTAG erstmals explizit den Begriff «Resilienz» unter die Lupe nehmen. Fachleute nehmen Stellung und Gäste berichten, warum sie inmitten schwieriger Umstände nicht zusammengebrochen sind, sondern ihre psychische Gesundheit erhalten haben und sich der Glaube an Gott vertieft hat.

«Resilienz – am Widerstand wachsen» ist das Thema der Sendung am 19./20.11.2016 im FENSTER ZUM SONNTAG.

Jürgen Single, Chefredaktor FENSTER ZUM SONNTAG

1. Emotionen steuern

Die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu lenken, ist zentral. Menschen mit einer hohen Resilienz ergreifen die richtigen Massnahmen, dass es ihnen emotional rasch wieder gut geht und sie glücklich sind. Sie können sich zwar über Situationen ärgern, schaffen es aber sehr schnell, den eigenen Ärger zu überwinden.

2. Impulse kontrollieren

Resiliente Menschen sind sehr diszipliniert und lassen sich kaum ablenken. Sie schaffen es, ihre Impulse – auch unter grossem Druck – zu steuern. Nicht nur in emotionalen Situationen, sondern auch im Alltag. Das ist beispielsweise bei Aufgaben, die man nicht so gerne erledigt, von Vorteil: resiliente Menschen bringen ihre Arbeit zielorientiert und konzentriert zu Ende. Das reduziert den Stress und die Komplexität.

3. Kausalität analysieren

Menschen mit einer hohen Resilienz nehmen sich Zeit, Situationen genau zu analysieren. Sie erkennen die Gründe, die in einer bestimmten Situation die negativen Gefühle auslösen. Das ermöglicht ihnen, die entsprechenden Massnahmen zu ergreifen, um sich besser zu fühlen. Sie lernen daraus und machen den gleichen Fehler kein zweites Mal.

4. Situationen ändern

Das eigene Schicksal selber beeinflussen zu können, daran glauben resiliente Menschen. Sie sind überzeugt, dass sie durch ihr eigenes Verhalten sich selber und Dinge rundherum zum Besseren ändern können. Sie verfallen also nicht in eine Opferhaltung, sondern haben ihr Leben fest in den eigenen Händen.

5. Optimistisch denken

Resiliente Menschen glauben, dass sich Dinge zum Positiven wenden. Dies tun sie aufgrund von Tatsachen: sie schauen der Realität ehrlich ins Auge. Sie reden die Situation nicht einfach schön und versuchen diese dadurch zu verharmlosen.

6. Empathie entgegenbringen

Menschen mit Empathie können sich in die Gedanken und Gefühlswelt eines anderen Menschen versetzen – die Perspektive wechseln. In der heutigen sehr auf das Individuum konzentrierten Welt ist das eine wichtige Fähigkeit. Gerade auch in der Beratung ist es hilfreich, wenn man sich in das Gegenüber hineinversetzen kann. So lernt man den Kunden und seine Bedürfnisse besser kennen und holt ihn dort ab, wo er steht.

7. Ziele verfolgen

Resiliente Menschen besitzen klare Ziele und verfolgen diese mit hoher Disziplin. Dabei lassen sie sich auch nicht von Rückschlägen entmutigen. Sie können aber auch einschätzen, wann sie ein gefasstes Ziel aufgeben müssen – sie schauen den Tatsachen in die Augen. In einem weiteren Schritt setzen sie sich aber sofort die nächsten Ziele und verfolgen diese diszipliniert weiter.