Gesundheitsfaktor Resilienz

Ressourcenorientierte Lebensgestaltung

Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit, sich selbst ins innere Gleichgewicht zu bringen. Lebensthemen oder Restriktionen werden als Möglichkeit für persönliches Wachstum interpretiert und die aktivierten Ressourcen bewusst als persönliche Potenziale erlebt.

Elisabeth Trybek

Resilienz-Faktor 1: OPTIMISMUS

Optimismus ist der Glaube daran, dass im Leben auf lange Sicht nach dem Schlechten auch wieder das Gute kommt.

Im Wesentlichen handelt es sich hier um die vielzitierte Frage: „Ist das Glas halbvoll oder halbleer?“ Wenn es gelingt, tendenziell eine innere Haltung der Zuversicht einzunehmen, so beeinflusst dies mit hoher Wahrscheinlichkeit das Befinden im positiven Sinne. Die resiliente Haltung des Optimismus geht davon aus, dass Krisen überwunden werden können und es anschließend wieder besser wird. Diese stärkende Haltung kann bereits in frühester Kindheit grundgelegt werden. Ein Kind, welches erleben darf, dass Fehler, Niederlagen und Missgeschicke nichts Negatives sind, sondern Gelegenheiten, um daraus zu lernen, dass schwierige Phasen ein Ende haben oder dass auch nach den schwersten (Lebens-)Stürmen wieder die Sonne scheint, wird sich diese zuversichtliche Grundhaltung auch im Erwachsenenleben erhalten und zu nützen wissen.

Resilienter Optimismus kann sich folglich am ehesten dann als Haltung ausbilden, wenn schwierige Situationen im guten Sinne bewältigt wurden und diese positive Erfahrung im Bewusstsein als Ressource verfügbar ist. Resilienter Optimismus unterscheidet sich demnach vom sogenannten „Zwangsoptimismus“, bei dem einem quasi „nichts anderes übrigbleibt als die Hoffnung“. Er ist im Gegensatz dazu auf eigene Erfahrungen begründet, aber natürlich auch jene anderer Menschen, die ähnliche Situationen gut bewältigt haben. Von diesem Blickwinkel aus betrachtet, ist der Pessimismus auf die Erfahrungen begründet, welche sich auf das Nichtgelungene beziehen. Diese Haltung ist ebenso ein Teil unseres „emotionalen Wertepaketes“, hat aber ganz andere Auswirkungen auf unser Erleben. Wenn jemand z.B. schwer erkrankt und während der Therapie darauf fokussiert, wieviele Menschen vor ihm an dieser Krankheit verstorben sind, wird sich seine emotionale Befindlichkeit im Verlauf der Behandlung ungleich anders darstellen als wenn er auf die Erfahrungen von Heilungserfolgen reflektiert.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass ein gesunder Grundoptimismus – nicht nur, aber besonders im Falle von Erkrankungen – eher stärkend und tendenziell heilsam sein kann. Erst dieser resiliente Optimismus bildet die Grundlage, um die Herausforderungen annehmen und damit umgehen zu können. Diese optimistische Grundlage führt zum zweiten Resilienz-Faktor …

Resilienz-Faktor 2: AKZEPTANZ

Zur Bewältigung einer Krise gehört die Akzeptanz dessen, was geschehen ist. Erst nachdem man den schmerzlichen Tatsachen ins Auge geblickt und sie als unumgänglich akzeptiert hat, öffnet sich der Weg für die nächsten Schritte.

Hägar der Schreckliche steht inmitten von Gewitter, Sturm und meterhohen Wellen, gestrandet auf einem Felsen, während neben ihm sein Schiff in den stürmischen Fluten versinkt. In seiner Verzweiflung über die ausweglose Situation blickt er zum Himmel auf und ruft entrüstet: „Warum ich?!“ Darauf ertönt aus den Wolken eine Stimme, die antwortet: „Warum nicht?“

Ähnlich wie Hägar in diesem Cartoon ergeht es den meisten von uns; je unangenehmer das Ereignis ist, in welches wir involviert werden, umso größer empfinden wir den inneren Widerstand und das Nicht-

Wahrhaben-Wollen. Das Unglück anderer mag uns wohl berühren und wir können es auch bedauern, doch manchmal ist es sogar so, dass wir Freude empfinden, dass es uns nicht erwischt hat. Wenn es aber doch einmal soweit kommt, dann ist das Verleugnen und Verdrängen auf Dauer nicht dienlich. Den Tatsachen ins Auge zu blicken, erfordert Mut; und Akzeptanz!

Es mag uns zwar nicht gefallen und in den Kram passen, aber: Es ist wie und was es ist! Annehmen. Ansehen. Ankommen. Nur wer ankommt, kann verweilen und schließlich weitergehen. Im Sinne von Resilienz bedeutet dies, dass erst durch das Akzeptieren der neuen Situation die nächsten Schritte möglich werden. Und die führen aus dem Jammertal hin zur Lösungsorientierung …

Resilienz-Faktor 3: LÖSUNGSORIENTIERUNG

Resiliente Personen machen sich Gedanken über mögliche Lösungen. Sie konzentrieren ihre Energie auf die Verbesserung der Situation und die Aktivierung ihrer Ressourcen.

„Warum ich?! Ich bin nicht bereit und empfinde das als sehr unangenehm!“ Unfälle, Krankheiten, Umweltkatastrophen und sogar der Pickel im Gesicht kommen meistens ungelegen und passen uns selten in den Kram. Sich zu fragen, „warum ich und warum gerade jetzt?“, ist zwar nachvollziehbar aber dennoch müßig. Nach dieser Erkenntnis stellt sich die viel wesentlichere Frage, was ich tun kann, um meine Situation zu verbessern.

Der Blick auf potenzielle Lösungen ist meist auch ein Blick über den eigenen Tellerrand. Neue Lebensmöglichkeiten werden in Betracht gezogen und auf ihre Umsetzungstauglichkeit geprüft. Dies gilt für Therapien gleichermaßen wie für neue Beziehungs- oder Berufsoptionen. Lösungsorientierung im Sinne von Resilienz bedeutet, auf bereits Bewährtes zurückzugreifen, aber auch, sich Neuem zu öffnen.

Das setzt die Bereitschaft zum Wagnis voraus, ohne die Entwicklung meist kaum möglich ist. Manche machen hier Halt und entwickeln ihre Leidens- und Opferstory, in der sie es sich komfortabel einrichten. Das ist nicht falsch, verhindert aber mit hoher Wahrscheinlichkeit die Chance, Neuland zu entdecken und zu betreten. Um Schwierigkeiten angemessen zu bewältigen u n d daraus zu lernen, gilt es, loszulassen! Nachdem der Fokus auf Lösungen und Ressourcen gerichtet ist, beginnt nun im nächsten Schritt der Prozess, sich aus der Opferrolle zu befreien.

Resilienz-Faktor 4: VERLASSEN DER OPFERROLLE

Widerfahren Menschen Dinge, denen sie sich machtlos ausgeliefert sehen, fühlen sie sich als Opfer. Irgendwann gilt es jedoch, sich wieder auf seine Stärken zu besinnen und die Realität angemessen zu interpretieren.

Menschen erschaffen ihre Wirklichkeit zu einem wesentlichen Teil mittels Geschichten. Diese Geschichten erzählen sie sich und anderen so lange, bis sie diese selbst glauben. So spielen wir alle – mehr oder weniger gekonnt – unsere (Lebens-) Rollen, „durch sieben Akte hin“ (Shakespeare). Die Opferrolle ist eine anerkannte und beliebte Rolle! Sie gibt Sicherheit und ist Garant für die Zufuhr von Aufmerksamkeit und Mitgefühl. Manche leiden auch mit.

Resiliente Menschen erkennen diesen Mechanismus und geben sich nicht damit zufrieden, ihre Leidensgeschichte stolz vor sich herzutragen, um dadurch Zuwendung, zumeist Trost zu erhalten. Ein wesentliches Indiz dafür, dass sie die Opferrolle verlassen, ist, dass sie aufhören, allen möglichen Leuten immer wieder zu erzählen, wie schlecht es ihnen geht, wie ungerecht der Partner (die Partnerin) ist und dass sowieso alles den sprichwörtlichen Bach runtergeht.

Jeder, der solche Dinge von sich erzählt, kreiert sich seine Wirklichkeit und hat dadurch, trotz der widrigen Umstände, einen versteckten Nutzen, von dem bereits die Rede war. Mag sein, dass das alles stimmt und dass es genügend Bestätigung dafür

gibt. Doch wem die Opferstory nicht mehr gefällt, sollte diese verlassen und aufhören zu jammern. Es ist an der Zeit, Verantwortung zu übernehmen. Oder, wie es Viktor Frankl ausdrückte, „trotzdem ja zum Leben zu sagen."

Resilienz-Faktor 5: VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Resiliente Menschen ergreifen nach einiger Zeit die Initiative, verlassen die Opferhaltung und übernehmen die Verantwortung für sich selbst: für ihr Denken, ihr Fühlen, ihr Handeln.

Was auch immer auf uns einwirkt, die Bewertung obliegt stets unserer Sichtweise und somit unserer Verantwortung, denn: „Die Welt ist so, wie du sie siehst." Für diese Sichtweisen gibt es unzählige Anregungen, aber nur wir können letztlich entscheiden, wofür wir einstehen wollen. Und je schwerer das Ereignis, umso schwieriger ist meist auch die Bereitschaft dazu, Verantwortung zu übernehmen. Vor allem dann, wenn andere „Umstände" der Anlass dafür sind, dass wir uns in einer prekären Situation befinden. So unbequem diese Tatsache auch sein mag, vor allem dann, wenn vermeintlich oder tatsächlich andere den „Schaden an uns verursachen": wir selbst sind es, die entscheiden, wie wir damit umgehen. Wir sind es, die entscheiden worauf wir unseren Fokus lenken.

Im Sinne der Gedanken von Aaron Antonovsky, dem Begründer der Salutogenese, gilt es, den Blickwinkel vermehrt auf das Stärkende bzw. Gelingende zu richten. Im Gegensatz dazu steht die heute oft immer noch vorherrschende pathogenetische Sichtweise. Der Perspektivenwechsel von der Defizit- zur Ressourcenorientierung zeigt sich in folgender Metapher recht deutlich: „Die pathogenetische Herangehensweise möchte Menschen mit hohem Aufwand aus einem reißenden Fluss retten, ohne sich Gedanken zu machen, wie sie da hineingeraten sind und warum sie nicht besser schwimmen können."

Resilient zu sein heißt, sich nach angemessener Zeit seiner Wirkkraft zu besinnen, die Verantwortung für die jeweilige Situation zu übernehmen und geeignete Veränderungen anzubahnen.

Resilienz-Faktor 6: NETZWERKORIENTIERUNG

Widerstandsfähige Menschen sind in der Lage, sich auf unterschiedliche soziale Kontakte einzustellen, ohne sich selbst zu verleugnen. Sie scheuen sich nicht, Unterstützung anzunehmen, wenn es die Situation erfordert.

Wer motiviert mich? Wer unterstützt mich? Wer tut mir gut? Mit wem kann ich die sprichwörtlichen Pferde stehlen? Wem erzähle ich, wie es mir wirklich geht? Netzwerke sind Beziehungsbiotope. Dazu gehören Freundschaft, Partnerschaft, Kollegialität, … stets gegründet auf Respekt, Fairness und der Bereitschaft, Unterstützung sowohl zu geben als auch in Anspruch nehmen.

Ein wesentliches Merkmal für resiliente Netzwerke ist die Unabhängigkeit. Das bedeutet, dass es sich im Falle von Unterstützung nicht um ein sogenanntes „Tauschgeschäft" handelt. Vor allem Netzwerke, die auf der Basis von Freiheit entstehen, belassen den Menschen in seiner Würde. Netzwerkorientierung ist eine aktives Präsent-Sein für und mit anderen. Netzwerkorientierung soll also auch dahingehend interpretiert werden, zu spüren und auszuwählen, wo man sich zugehörig fühlen möchte.

Die gute Verbundenheit mit anderen Menschen schenkt uns die Kraft und Zuversicht, auch schwere Zeiten zu überstehen. Solche Beziehungen wollen aufgebaut und gepflegt werden. Ehrliche Kontakte, die gekennzeichnet sind von gegenseitigem Respekt, Wertschätzung und Gleichwürdigkeit, vermitteln Zugehörigkeit, Vertrauen und stärken unsere Resilienz. In vielen Fällen sind die stärksten Netzwerke jene der Partner- und Freundschaften aber auch – welch zuversichtlicher Gedanke – jene mit den Kolleginnen und Kollegen im persönlichen Arbeitsumfeld.

Resilienz-Faktor 7: ZUKUNFTSPLANUNG

Was immer in der Vergangenheit war und in der Gegenwart ist, die Zukunft beinhaltet neue Chancen und Möglichkeiten. Resiliente Menschen nehmen möglichst viel Einfluss auf die Zukunft. Sie ist die Zeit, in der sich die Investitionen und das Lernen von heute auswirken.

Was immer wir heute tun oder lassen, hat Einfluss auf unsere Zukunft. Wenn wir herausfordernde Situationen, schwere Erkrankungen oder große Enttäuschungen erleben, erscheint es oft schwierig oder fast unmöglich, hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken. Es gilt, den Blick auf die Vergangenheit zu relativieren, ohne sie zu ignorieren und die Zukunft als etwas Gestaltbares zu erfahren.

Diese Zukunftsplanung kann eine Veränderung der Lebensgewohnheiten beinhalten, einen Wechsel der Wohn- oder Arbeitssituation oder eine längst fällige Aussprache mit einem nahestehenden Menschen. Zukunftsplanung kann eine starke Motivation zur Genesung sein, da sie dem Menschen wieder etwas von seiner Handlungsfähigkeit zurückgibt. Etwas für sein Leben zu planen heißt auch immer sich im Klaren darüber zu sein, wie konkret die Absicht ist, tatsächlich eine Veränderung herbeizuführen. Im Sinne von Resilienz bedeutet dies, sich auch von den Rückschritten und Missgeschicken nicht beirren zu lassen, da diese ja immer auch Teil des Lebensweges sind. Hier zeigt sich die Kraft und das Potenzial einer resilienten Haltung oder wie Laotse es formuliert hat: „Wenn du dir einen Plan machst, wisse darüber zu lachen." Damit schließt sich der Kreis, der mit Optimismus und Akzeptanz begonnen hat und führt zu einem zusätzlichen Faktor, der bislang in der Resilienz-Forschung noch zu wenig berücksichtigt wurde …

Bonus-Resilienz-Faktor: HUMOR

„Klug zu planen versucht ich lang genug, von jetzt an will ich verrückt sein." Dschalal ad-Din Rumi

Die sieben Resilienz-Faktoren sind nicht wirklich neu. Dennoch bilden sie eine in sich schlüssige Zusammenführung von Haltungen, an denen man sich gut orientieren kann. Doch wie alle Faktoren, Konzepte und Anregungen, ist auch die Idee von Resilienz nicht perfekt. Vieles im Leben ist nicht planbar und oft gelingt es erst im Rückblick, eine Situation zu bewerten. Der Mensch bleibt zu einem sehr wesentlichen Teil ein Spielball unabwägbarer Kräfte, so viel er auch planen und wissen mag. Das Gelingen wird also stets vom Scheitern begleitet und umgekehrt.

Um „erfolgreich" Scheitern zu können und daran nicht zu zerbrechen, braucht es den Humor als Lebenshaltung. Diese Ressource hilft uns immer wieder, die sieben Resilienz-Faktoren zu aktivieren und einen Weg aus den Krisen des Lebens zu finden. Erst der Humor ermöglicht es, die Lebensherausforderungen mit der nötigen Gelassenheit zu betrachten, indem man vor allem sich selbst, aber auch andere, zwar ernst aber nicht über-ernst nimmt.

In diesem Sinn oder Un-Sinn sei der Beitrag über die Resilienz-Faktoren mit einem Augenzwinkern und einem Lächeln geschlossen. ■

ELISABETH TRYBEK

Dipl. Pädagogin, Trainerin, Coach
www.elisabethtrybek.com

INSERAT