Resilienz – Die Kraft des inneren Widerstandes

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

Benannt nach dem englischen Wort *„resilience“*, das Elastizität, Spannkraft, Beweglichkeit, Unverwüstlichkeit bedeutet und ursprünglich aus dem physikalischen Werkstoffbereich kommt, ist in der Psychologie damit die Kraft der inneren Widerstandsfähigkeit gemeint. Wesentlich dabei ist ein Perspektivenwechsel von der Defizit- zur Ressourcenorientierung: Was stärkt uns? Was schützt uns? Was hält uns trotz potenzieller gesundheitsgefährdender Einflüsse körperlich, emotional und sozial gesund? Können diese Fähigkeiten der inneren Stärke erlernt werden?

Aus solchen Fragen entstand eine Forschungsrichtung, die zu klären sucht, was Menschen brauchen, um sich nach Niederlagen, Kümmernissen und Krankheiten immer wieder aufrichten zu können.

Diesbezügliche Studien kommen zu folgender Erkenntnis: Jeder Mensch bringt zwar ein bestimmtes Maß an Resilienz mit, dieses ist aber keineswegs festgeschrieben. Im Gegenteil: Psychische Widerstandsfähigkeit lässt sich erlernen bzw. ist ohnehin durch bereits bewältigte Krisenzeiten in den meisten Biographien vorhanden. Im Resilienz-Training wird genau auf diese Ressourcen fokussiert, um sie als Kraftquellen spürbar und auf jeweils neue Situationen übertragbar zu machen.

> *„Man kann den Menschen nichts beibringen. Man kann ihnen nur helfen, es in sich selbst zu entdecken“*
>
> Galileo Galilei

Unterstützung

Daraus ergibt sich die Empfehlung an Organisationen, das Thema „Resilienz“ in ihr Bildungsangebot aufzunehmen, um die Mitarbeiter in ihrer Bewältigung sowohl der täglichen als auch der zukünftigen Lebens- und Arbeitsbedingungen zu unterstützen.

Damit sollen die Leistungsbereitschaft wie auch die Arbeitsfreude in Krisenzeiten bestmöglich erhalten bleiben. Viele Organisationen benötigen heute mehr denn je Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die insbesondere in turbulenten Zeiten tatkräftig und stabil bleiben. Parallelen zu diesem Ansatz des Perspektivenwechsels finden sich in den Konzepten der Salutogenese (Aaron Antonovsky) und dem ressourcenorientierten Coaching.

Die 7 Faktoren der Resilienz

Optimismus: Optimismus ist der Glaube daran, dass im Leben auf lange Sicht nach dem Schlechten auch wieder das Gute kommt, dass Krisen zeitlich begrenzt sind und überwunden werden können.

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.

Lösungs-Orientierung: Resiliente Personen machen sich Gedanken um mögliche Lösungen. Sie konzentrieren ihre Energie auf die Verbesserung der Situation und der Aktivierung ihrer Ressourcen.

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.

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. Sie wissen zu unterscheiden, was ihrem Einfluss und ihrer Kontrolle unterliegt und was hingegen in den Verantwortungsbereich anderer fällt.

Netzwerk-Orientierung: 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.

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. ■

ELISABETH TRYBEK

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