



Resilienz

Immer wieder taucht dieses Thema in den Medien auf, aber die wenigsten wissen etwas damit anzufangen. Dabei sollte jeder darüber Bescheid wissen, denn es ist ein wichtiger Baustein für ein erfülltes, glückliches Leben.

Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit, belastende, schwierige oder traumatische Lebens-Situationen ohne nennenswerte seelische Störungen und Langzeitfolgen zu überwinden. Der Begriff wurde in den 70er Jahren geprägt, stammt aus der Werkstoffkunde und bezeichnete einen Vorgang, wenn ein elastisches Material nach einer heftigen Verformung wieder seine ursprüngliche Form annahm. Ein gutes Beispiel ist ein weicher Gummiball, den man quetschen kann und der beim Loslassen sofort wieder der alte, weiche Gummiball wird. Die vorherige Verformung sieht man ihm nicht an.

Generell ist wichtig, dass Menschen mit guter Resilienz in Krisen genauso leiden und verzweifeln können wie Menschen mit weniger guter Resilienz. Sie müssen das aber nicht zwingend in der Tiefe und Unausweichlichkeit tun. Menschen mit guter Resilienz leiden beispielsweise auch unter dem Tod naher Angehöriger, finden aber schneller wieder aus der lähmenden Trauer in ein „Leben danach“.

Studien haben ergeben, dass die meisten Menschen resilient sind. Ich glaube aber, dass die meisten Menschen nichts von dieser Fähigkeit wissen und einfach nie ein unterstützendes Verhalten gelernt haben.

Da Resilienz lernbar bzw. ausbaufähig ist, hier ein paar Punkte, die helfen können, diese wichtige Eigenschaft zu entwickeln.

Kohärenz / Sinnhaftigkeit

Eine extrem belastende Situation auszuhalten ist schwer, sehr schwer oder manchmal auch nahezu unmenschlich schwer. Was hilft, ist die Sinnhaftigkeit der Situation zu erfassen, ein Ziel zu haben. Manchmal ist es das einfache Überleben, z.B. bei Naturkatastrophen, schweren Unfällen, brutalen Gewalterfahrungen. Manchmal ist es auch die Sorge um andere Menschen, die uns einfach durchhalten lässt. Manchmal ist das Ziel, irgendwann ein anderes, ein gutes Leben führen zu können, das uns motiviert. Oder nur der Gottesglaube, dass irgendwann auch wieder bessere Zeiten kommen, dass man sein Ziel erreichen wird und so etwas wie jetzt nie wieder erleben muss.

Selbstvertrauen

Situationen überlebt, gut überstanden oder verändert zu haben, weil man sich in einer bestimmten Weise verhalten hat, prägen das eigene Selbstvertrauen. Man weiß, dass man schwierigste Situationen meistern kann, weil man diese Erfahrung bereits gemacht hat. Das nimmt die Angst vor anderen schwierigen Situationen. Manche Menschen haben eine von Armut, Gewalt oder Missbrauch geprägte Kindheit und schaffen es, sich aus dieser Spirale nachhaltig zu befreien. Jedes weitere „normale“ Hindernis wird von ihnen als „leichter“ angesehen, im Vergleich zu den früher erlittenen und überstandenen Ängsten, Schmerzen, Demütigungen und Problemen.

Realistisches Selbstbild

Menschen mit guter Resilienz haben eine klare Vorstellung, wer sie sind und wer sie nicht sind. Je authentischer ein Mensch ist, desto mehr kann er sich auf sich selbst verlassen, kennt seine Stärken und seine Schwachpunkte. In Krisen kann er demzufolge auch schneller wieder zu zielführendem Verhalten finden als Menschen, die den Bezug zu sich selbst verloren haben.

Ein Mensch, der eine Rolle spielt, kann seine eigene Persönlichkeit in Schwierigkeiten nicht „rauslassen“, da diese ja völlig unter Verschluss gehalten wird. Auch Menschen, die so sein wollen wie ihr Idol und dieses kopieren bis zur Selbstaufgabe, können in Krisen nicht aus ihrem eigenen Fundus schöpfen. Da sie nicht in sich selbst gefestigt sind, fehlt ihnen der Zugang zu ihrer inneren Stimme und zu ihrer Stärke.

Um festzustellen, ob man authentisch ist oder nicht, muss man beginnen, den steinigen Weg der Selbstreflexion und Selbsterkenntnis zu gehen. Da sehen wir dann Eigenschaften, Verhaltensweisen, Reaktionen und Persönlichkeitsmerkmale, die wir an uns nicht gerne sehen, die uns in der Vergangenheit aber auch nicht dahin geführt haben, wo wir hinwollten. Je mehr wir davon überzeugt sind, dass wir gut genug sind, so wie wir sind, desto leichter fällt es uns, unser wahres Selbst zu zeigen und unsere eigene Stärke zu entdecken.

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen

In Deutschland wird das Ausleben von Gefühlen nicht gerne gesehen. Hier gilt immer noch die wilhelminische Erziehung „gelobt sei, was stark macht, „zäh wie Leder“ etc.

Weinende Menschen „sind Heulsusen, hysterisch, nicht belastbar, Weicheier, reif für die Klappe.“

Wütende Menschen „sind unbeherrscht, unberechenbar, aggressiv, haben sich nicht im Griff.“

Ängstliche Menschen „sind Schisshasen, zu nichts zu gebrauchen, feige, trauen sich nichts zu.“

Traurige Menschen „stellen sich an, lassen sich hängen, steigern sich in etwas rein, reagieren übertrieben, ziehen andere runter“ und überhaupt „irgendwann muss es ja auch mal gut sein“ usw.

Jede Aufzählung könnte beliebig erweitert werden - Männer werden dabei noch härter angegangen als Frauen, denen man ja sowieso eher Gefühls“duselei“ vorwirft.

Gefühle sind deshalb unerwünscht, weil das Gegenüber nicht damit umgehen kann!

Diese Unfähigkeit, Gefühle bei sich und anderen anzunehmen, ist bei uns auch ein gesellschaftliches Problem. Unabhängig von anderen können wir selbst aber lernen, unsere Gefühle ernst zu nehmen, sie anzunehmen, sie auszuleben und uns nicht dafür zu schämen. Das ist ein langwieriger Prozess, aber jeder Einzelne von uns kann etwas dafür tun, dass die Gefühle nicht mehr unterdrückt werden und wir die ganze schöne Bandbreite an Gefühlen wieder erleben können. Dann fällt es uns auch leichter, Gefühle bei anderen zu akzeptieren, ohne diese zu bewerten, wir können Empathie zeigen und Wertschätzung geben. Alles Dinge, die uns selbst auch guttun.

Zuversicht

Die Hoffnung stirbt zuletzt, sagt man. Auch für resilienzfähige Menschen ist die Zuversicht, dass irgendwann alles „gut“ wird, alles „besser“ wird oder dass zumindest dieser aktuelle schlimme Zustand verschwindet, ein ganz großer Motor. „Nichts bleibt, wie es war“ – das lernt man erst mit der Zeit, und die daraus resultierende Erfahrung ist hilfreich für die Fähigkeit, mit Krisen umzugehen. Mein Vater und seine Schwester hatten ein paar sehr schöne Motivationshilfen, wenn mal wieder alles schief lief und das Leben seinen großen linken Haken raushaute: „Wer weiß, wozu es gut ist!“ war der eine, „Wer weiß, was dir dadurch erspart geblieben ist!“ der zweite. Der dritte war „Das Leben geht weiter.“

Diese Sätze verdeutlichen sehr gut, worum es bei der Resilienz auch geht: Das Akzeptieren der Situation mit der Option, das Beste darin zu sehen. Nicht in die Opferrolle zu gehen, sondern jede Situation als Geschenk anzunehmen. Manche Geschenke sind nicht so schön verpackt und wir wissen daher oft nicht, wozu eine Situation, eine Krise, ein Verlust gut sein soll. Wenn wir mitten drin sind, können wir nur auf die Sinnhaftigkeit hoffen. Im Nachhinein stellen wir aber oft fest, dass diese Krise, dieser Verlust genau die richtige Weichenstellung gewesen ist, die unserem Leben eine völlig andere, positive Richtung gegeben hat. Ich selbst habe die Erfahrung gemacht, dass alles in meinem Leben sich hin zum Positiven entwickelt hat. An die größten Krisen, Probleme, Existenzängste kann ich mich heute nur noch blass erinnern, da sind keine Gefühle mehr vorhanden, keine Tränen, keine Wut, keine Verzweiflung und keine Trauer. Im Nachhinein kann ich sagen: Es war gut so, wie es war. Alles war gut so, denn heute ist es viel besser als vorher.

Meine persönlichen Favoriten der Resilienz-Eigenschaften werden sehr häufig in Studien unterschlagen. Es sind

Dankbarkeit...

Ich bin ein dankbarer Mensch. Ich bin jeden Tag dankbar für alles, was mein Leben ausmacht. Ich bin dankbar für Regen wie für Sonne, für meine Lebensumstände, für alles, was mich bereichert, mein Leben erfüllt und mir guttut. Ich bin auch dankbar für meine Lektionen, die ja meist nicht ganz so hübsch angezogen daherkommen. Sie helfen mir, mich weiter zu entwickeln, dieses Leben noch mehr zu genießen. Jeder, der das noch nicht macht, sollte sich abends hinsetzen und einmal aufschreiben, wofür er dankbar ist. Mindestens 25 Punkte sollte jeder finden. Wenn man erst einmal anfängt, werden es leicht 50. Das hilft sehr, Probleme und vor allem vermeintliche Probleme zu relativieren.

...Optimismus...

Eine sehr lohnenswerte Geisteshaltung. Optimisten sind mehr als nur zuversichtlich, sie können sozusagen mit Riesenschritten aus Krisen herauswandern. Sie sehen oft - manchmal unter Tränen - das Absurde einer Situation, den Witz, das Lachhafte, und dadurch schrumpfen Probleme dann schneller als beim einfachen Durchleben. Wir sind alle geborene Optimisten, denn wir kommen alle als freundliche, offene, das Beste erwartende Babies auf die Welt. Im Laufe des Lebens erlernen manche Menschen durch Erlebnisse, Umweltprägung, negative Vorbilder und mangels besserem Wissen die Kunst des Pessimismus. Der ist einfach angelernt und wird so zu einer alternativen Geisteshaltung, wie eine schlechte Angewohnheit. Die gute Nachricht: Pessimismus kann mit gutem Willen und Einsatz für das Schöne und Gute auch wieder verlernt werden.

.... und Humor

Humor ist, wenn man trotzdem lacht! Das Allerwichtigste, um dieses Leben glücklich erleben zu können: Sich im besten Sinne nicht unterkriegen lassen! Nicht in der Vergangenheit wühlen, sondern jeden Tag bewusst erleben und das Leben von seiner heiteren, schrägen, unverhofften, witzigen Seite sehen. Und viel lachen!

Nimm dich selbst nicht zu ernst.

Nimm das, was du tust, nicht zu ernst.

Was immer du tust, suche den Humor darin.