

Resilienz – der Stehaufmännchen-Effekt

Warum bewältigen manche Menschen Krisen leichter als andere? Was haben sie, was die anderen nicht haben? Welche Mechanismen steuern den Umgang mit Herausforderungen, mit Niederlagen, mit Trauer? Antworten auf diese Fragen gibt die Resilienz-Forschung.

Resiliente Menschen sind wie Stehaufmännchen: Sie können angestoßen werden und aus dem Gleichgewicht geraten, doch sie fallen nicht um. Nach einigem Hin und Her finden sie ihren Schwerpunkt und richten sich wieder auf. Ein prominentes Beispiel ist sicherlich Ex-US-Präsident Bill Clinton. Sein Stiefvater war Alkoholiker und Spieler. Clintons Familienleben muss eine Qual gewesen sein. Oder Nelson Mandela, Südafrikas erster schwarzer Präsident und Friedensnobelpreisträger. Er verbrachte 27 Jahre seines Lebens in Gefangenschaft, doch bei seiner Freilassung war er psychisch unversehrt. Ein anderes extremes Beispiel für Resilienz ist Natascha Kampusch. Acht Jahre lang wurde sie von ihrem Entführer in einem nur fünf Quadratmeter großen Kellerverlies gefangen gehalten. Trotzdem wirkt sie wie eine reife junge Frau, die ihr Leben meistert.

Überleben heißt Krisen bewältigen. Konflikte ziehen sich wie ein roter Faden durch unser Leben: Jeden Tag. Kleinere und größere. Mal nur Missgeschicke, mal bittere Niederlagen. Zum Glück hat jeder Mensch die Fähigkeit damit zurechtzukommen – wie groß dieses individuelle Potenzial allerdings ist und wie gut es genutzt wird, das ist sehr unterschiedlich. Die gute Nachricht der neuesten psychologischen Forschungen heißt: Jeder kann seine Resilienz steigern, denn Resilienz ist ein Bündel von Fähigkeiten, das trainiert werden kann!

Man muss nicht an die prominenten Stehaufmännchen denken, man kann sich und seine Freunde betrachten und einfach mal Revue passieren lassen, wie viele Krisen jeder schon gemeistert hat, ohne aufzugeben. Mal

geht es leicht, mal holprig, mal ist es ein langwieriger, schwieriger Prozess, mal ein schneller. Doch wie funktioniert er? Aus welchen Quellen speist er sich? Welche Elemente gehören zu erfolgreichen Lösungen?

Die Resilienz-Forschung nennt sieben messbare Faktoren, die über eine gelungene Krisenbewältigung entscheiden: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, die Opferrolle verlassen, Verantwortung übernehmen, Netzwerkorientierung, Zukunftsplanung. Wir werden mit der Fähigkeit zur Krisenbewältigung geboren. Doch wie gut wir darin sind, das hängt von der Nutzung dieser sieben Faktoren ab.

Dass Krisen zum Leben gehören, lässt sich nicht ändern, doch für den, der über ein solides Rüstzeug verfügt, erleichtert sich die Situation enorm. Die sieben Resilienz-Faktoren sind so ein Rüstzeug. Mit dem Resilienz-Konzept befreit man sich aus der typischen Hilflosigkeit angesichts einer unüberschaubaren Situation: Die sieben Faktoren wirken wie Leuchttürme im Sturm! Wenn man nicht mehr erkennen kann, wohin der nächste Schritt gehen soll, weil man vor Angst völlig den Überblick verloren hat, dann beginnt man mit dem Resilienz-Faktor, der in dieser Situation am nächsten liegt. Und wenn man dort Halt gefunden hat, dann geht man zum nächsten. Nach und nach und in dem Rhythmus und der Reihenfolge, die am natürlichsten erscheint, bearbeitet man alle. Beim einen verweilt man länger, beim anderen kürzer.

Wer Orientierung in einer Krise braucht, kann sich an den sieben Faktoren entlang hangeln – dort beginnend, wo es sich am besten anfühlt. Es gibt keine genormte

DIE AUTORIN

Micheline Rampe

war Rundfunk- und Fernsehjournalistin und erfolgreiche

Sachbuchlektorin, bevor Sie 1999 ihre Praxis für Therapie und Coaching in Hamburg eröffnete. Seitdem begleitet sie Menschen auf der Suche nach Veränderungen und auf dem Weg zu neuen Zielen. Sie stärkt die Resilienz, schult die Achtsamkeit, beugt Burnout vor und fördert den Abbau von Stress und Ängsten. Micheline Rampe lebt und arbeitet in Hamburg.

www.MichelineRampe.de

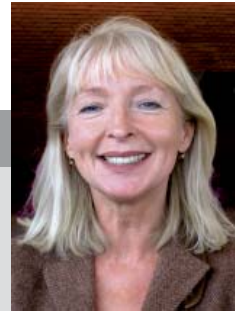


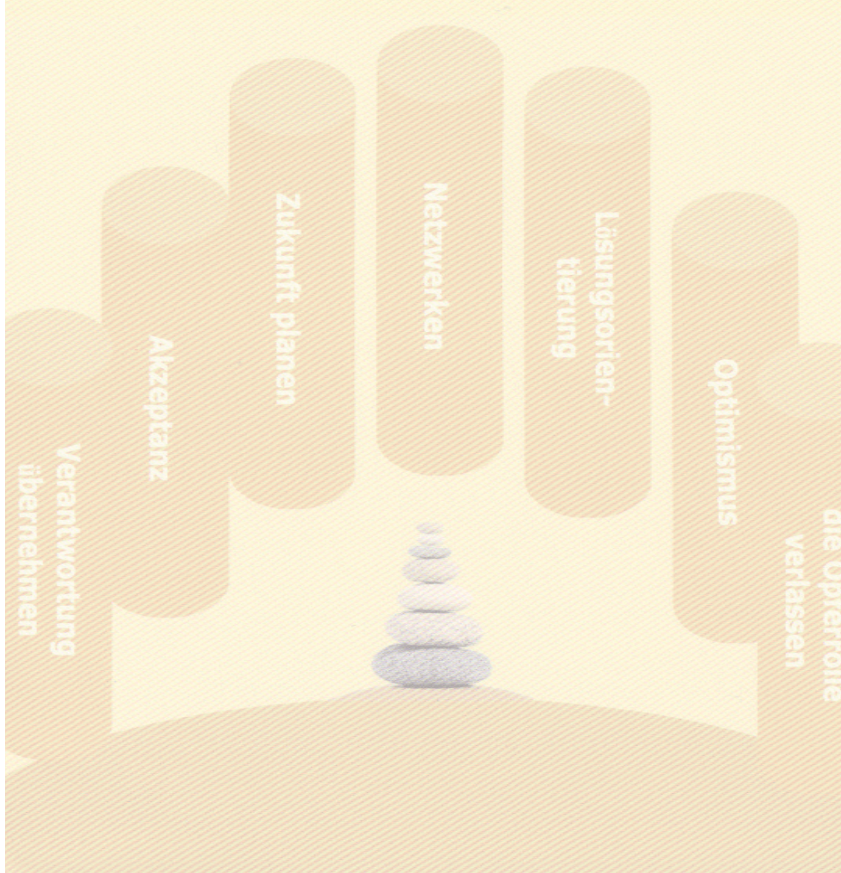
Foto:
privat

Reihenfolge, denn jeder Mensch fühlt in schwierigen Situationen am genauesten selbst, was er am dringendsten braucht. Jeder greift in einer anderen Reihenfolge nach den Rettungsringen. Der eine nutzt erstmal sein Netzwerk zum Trösten, der andere kann gar nicht glauben, in welcher Situation er sich befindet. Für ihn geht es um die Akzeptanz dessen, was verloren oder schiefgelaufen ist. Der Nächste braucht eine neue Zukunftsperspektive, bevor er sich den anderen Aspekten zuwenden kann.

Jeder Mensch hat seine persönlichen Stärken und jedes Problem seine besonderen Herausforderungen – darum schnürt jeder sein individuelles Resilienz-Päckchen. Um für schlechte Zeiten optimal gerüstet zu sein, braucht man alle sieben Faktoren. Doch schon die Stärkung eines einzigen verbessert das ganze System.

Resilienz

Sieben Säulen, die uns tragen



Optimismus

Optimismus schafft die Grundlage für ein gutes und stabiles Lebensgefühl – so auch für innere Stärke. Im Resilienz-Konzept ist die Basis für Optimismus die Erwartung von Selbstwirksamkeit. Das heißt, es geht um den Glauben an sich selbst, an die Möglichkeit, selbst etwas zu verändern und die Erfahrung, dass man selbst etwas bewirkt. Optimisten betrachten Krisen als vorübergehend, und sie erwarten, dass ihnen das Leben langfristig mehr Gutes als Schlechtes bescheren wird.

Akzeptanz

Es ist wie es ist – diese einfache Lebensweisheit ist ein unverzichtbarer Teil der resilienten Welt sicht. Wer Krisen gut bewältigen will, braucht eine kritische Bestandsaufnahme. Dazu gehört auch Selbstkritik: Ja, das ist falsch gelaufen! Hier sind meine Grenzen! Dazu brauche

ich Hilfe! Wer Ja zu einer Situation sagt, auch zu allem, was schief gelaufen ist, erfährt mehr als jemand, der Nein sagt. Bei der Akzeptanz geht es um genaues Hinschauen, denn das eröffnet Wege zu neuen, realistischen Einschätzungen. Die Akzeptanz der Situation birgt eine große Chance, denn: Wenn etwas zu Ende geht, wenn man es loslässt, schafft das Platz für Neues.

Lösungsorientierung

Jeder braucht nach einem Schock oder einer Niederlage eine gewisse Zeit, um sich zu sammeln. Danach geht es darum, sich einen Überblick über die neue Situation zu verschaffen, um festzustellen, was in dem Scherbenhaufen heil geblieben ist und mit welchen Verlusten man sich abfinden muss. Lösungsorientierung heißt, gezielt nach vorn zu schauen und konstruktiv neue Wege zu suchen, statt sich an die Vergangenheit zu klammern.

Die Opferrolle verlassen

Wer sich als Opfer empfindet, fühlt sich hilflos und ausgeliefert, erniedrigt und beschämt. Ratlosigkeit, Selbstanklagen oder Beschuldigungen jagen durcheinander, und das Gefühl von Ohnmacht kann wie ein lähmendes Gift wirken. Das Allerwichtigste in einer solchen Situation ist es, den Glauben an die eigene Handlungsfähigkeit wiederzuerlangen. Mit dem Gefühl, dass man die bestimmende Kraft in seinem Leben ist, verlässt man die Opferrolle.

Verantwortung übernehmen

Das Leben ist selten schwarzweiß. Wer in eine Krise gerät, ist meist Opfer und Täter zugleich. Ihm wurde Unrecht getan, aber er hat meist auch einen gewissen Teil dazu beigetragen. Zu resilientem Verhalten gehört die Bereitschaft, Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen, ebenso wie die Entscheidung, sich nicht automatisch zum Sündenbock zu machen. Wer Verantwortung übernimmt, hat sein Leben wieder in der Hand!

Netzwerkorientierung

Ohne die Geborgenheit, die wohlmeinende Freunde, Verwandte und Kollegen geben, kann sich das Leben ziemlich kalt anfühlen. Gleichgültig, ob es sich um Krisen im Beruf oder im Privatleben handelt: Ein stabiles Netzwerk stärkt die Resilienz und auch das Miteinander – der Umgang wird offener, die Kommunikation fließt leichter, das Klima entspannt sich, und das Leben erscheint wieder lebenswert.

Zukunftsplanung

Resiliente Menschen zeichnen sich durch eine umsichtige Zukunftsplanung aus. Dazu gehört, dass sie sich für absehbare Schwierigkeiten rüsten, dass sie eine Vision entwickeln und gleichzeitig überlegen, was es an Alternativen gibt, wenn Plan A nicht klappt. Wenn es drunter und drüber geht und man sein Leben neu positionieren will, dann erhalten Wahlmöglichkeiten die eigene Flexibilität und Handlungsfähigkeit.

Buch der Autorin:

Micheline Rampe:
**Der R-Faktor. Das Geheimnis
unserer inneren Stärke**
ISBN: 3839150698
BoD 2010, 219 Seiten, 16,90 €