

# Resilienz – das Geheimnis innerer Widerstandskraft

Unter Resilienz versteht man die seelische Widerstandskraft, die Menschen hilft, Krisen und Belastungen des Lebens bewältigen und evtl. sogar daran wachsen zu können. Resiliente Menschen sehen sich nicht in erster Linie als Opfer (des Schicksals, der Anderen, der Krankheit, usw.), sondern schöpfen Kraft aus der Überzeugung, ihre Situation positiv beeinflussen zu können. Resilienz bedeutet nicht, dass man sich dauernd „super“ fühlt und sich alles „positiv“ denkt. Auch Menschen, die über Resilienz verfügen, kennen Gefühle der Enttäuschung und Hoffnungslosigkeit, aber sie lassen sich nicht auf Dauer von Belastendem dominieren, sondern setzen sich aktiv mit ihrer Situation auseinander und finden im Lauf dieses Bewältigungsprozesses zu einer Neuorientierung.

In der Literatur werden häufig sieben Haltungen und Fähigkeiten zur Förderung der Resilienz beschrieben:

## 1. Optimismus (und Dankbarkeit)

Optimistische Menschen besitzen ein Grundvertrauen in das Leben und seinen Sinn, sie haben erlebt, dass Krisen überwunden werden können. Veränderungen betrachten sie nicht in erster Linie als Bedrohung, sondern eher als Herausforderung und Entwicklungschance. Sie verfügen über ein gesundes Selbstwertgefühl, kennen ihre Kraftquellen und haben Humor. Sie schauen zuversichtlich in die Zukunft und betrachten die Vergangenheit mit einer inneren Haltung von Dankbarkeit. Man kann diese Haltung fördern, wenn man abends drei Dinge aufschreibt, über die man sich tagsüber gefreut hat oder für die man dankbar ist.

## 2. Akzeptanz

Akzeptanz bedeutet im Grunde „Ja“ sagen zum Leben wie es ist, nämlich mal gut und erfreulich und mal schwer und leidvoll. Erst nachdem man wirklich im Innersten akzeptiert hat, was einem Schmerzliches widerfahren ist, was man verloren hat, was einen verletzt hat, kann man wieder nach vorne schauen. Akzeptanz heißt auch, die mit der Krise verbundenen Gefühle von Schmerz und Leid anzunehmen, ohne gleich dagegen ankämpfen zu müssen. Das ist gar nicht so einfach in unserer leistungsorientierten Welt! Es ist in der Krise zunächst sinnvoll, Mitgefühl mit sich selbst zu haben und liebevoll und achtsam mit sich umzugehen. Also das tun, was mir jetzt gut tut: Spazieren gehen, Musikhören, Weinen oder Baden, Sport, Stricken, Beten, Gespräche, die Katze

streicheln, Unkraut jäten, mich um Andere kümmern oder was auch immer ist, unabhängig von dem, was die Anderen von mir denken könnten. Akzeptanz bedeutet nicht, sich alles gefallen zu lassen und sich nicht zu wehren, wo es nötig ist.

### **3. Lösungsorientierung**

Hier geht es darum, das eigene Leben wieder in die Hand zu nehmen, indem man nach vorne schaut, Wünsche formuliert, Lösungsideen entwickelt. Ein erster Schritt kann es sein, die Perspektive zu wechseln und z.B. die aktuelle Problemsituation aus der Distanz zu betrachten. Dann fällt mir möglicherweise auf, dass das Leid nur einen Teil von mir ausmacht und es daneben auch noch Hoffnung, Freude und Humor gibt.

### **4. Die Opferrolle verlassen**

Als Opfer fühlt man sich ohnmächtig und der Situation hilflos ausgeliefert. Die Anderen sind schuld, mir wurde Unrecht getan. Diese Vorstellung entlastet einen zunächst kurzzeitig, aber als Opfer entmündige ich mich sozusagen selbst. Die Opferrolle zu verlassen heißt, meine Freiheit wahrzunehmen und eine Entscheidung zu treffen. Wenn ich schon an der äußeren Situation nichts ändern kann, so kann ich doch immer darüber bestimmen, welche Haltung ich dazu einnehmen will und meine inneren Dialoge so führen, dass sie mich nicht weiterhin lähmen und passiv leiden lassen.

### **5. Verantwortung übernehmen**

Wer Verantwortung für sein Handeln oder auch für das Tragen eines Schicksals übernimmt, befreit sich aus dem Teufelskreis von eigenen Schuldgefühlen und Schuldzuweisungen an Andere. Dazu ist es notwendig, realistisch den eigenen Anteil an dem zu sehen, was geschehen ist und sich nicht hinter den vielen Erklärungen, die sich immer finden lassen, zu verstecken. Verantwortung übernehmen kann heißen, in meinem Verhalten (oder zunächst nur im Denken) einmal etwas Neues auszuprobieren. Wenn ich bisher immer verbissen gekämpft und nicht locker gelassen habe, diese Strategie aber zum Zusammenbruch geführt hat, mache ich jetzt vielleicht nur ein paar Kleinigkeiten anders und beobachte, wie sich das auswirkt.

### **6. Netzwerkorientierung**

Ein stabiles und ausreichendes soziales Netz mit gegenseitigem Geben und Nehmen ist ein großer Resilienzfaktor. Zu einem tragfähigen Netzwerk gehören nicht nur die Familie, gute Freunde, Kolleginnen und Bekannte, sondern es kann auch eine religiöse oder spirituelle Ausrichtung sein, durch die wir uns getragen und unterstützt fühlen. Es kann

## Sebastian-Kneipp-Tag 2019: Wissen, was gesund hält

hilfreich sein, alle Personen, mit denen ich mich verbunden fühle, einmal aufzuschreiben und evtl. auch Beziehungen neu zu ordnen.

### 7. Zukunftsplanung

Eine sowohl visionäre wie realistische Zukunftsplanung ist der nächste Schritt. Ziele sollten am besten nach der AROMA-Formel beschrieben werden:

- **Aktiv:** Ziel ist aktiv formuliert – Ich-Perspektive.
- **Realistisch:** Ziel ist erreichbar und durchführbar.
- **Optimistisch:** Ziel ist positiv formuliert – keine Verneinung.
- **Messbar:** Ziel ist zu jeder Zeit messbar und kontrollierbar.
- **Annehmbar:** Ziel ist ethisch vertretbar.

Neben der konkreten Zielformulierung sind auch das Einbeziehen möglicher Hindernisse auf dem Weg der Umsetzung und ein entsprechender „Plan B“ sinnvoll.

Birgit Meinhardt  
Referentin an der Sebastian-Kneipp-Akademie