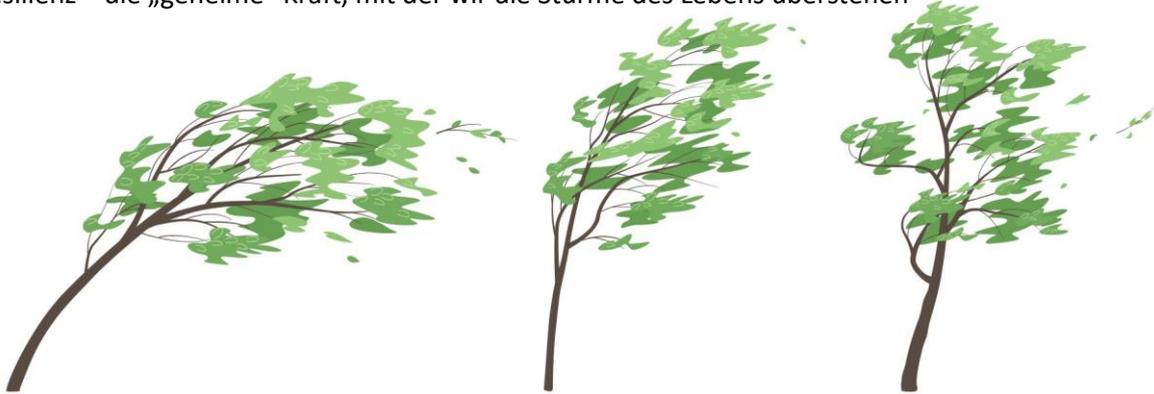


Biegst Du oder brichst Du?

Resilienz – die „geheime“ Kraft, mit der wir die Stürme des Lebens überstehen



Das Wort „Resilienz“ ist mittlerweile in aller Munde. Stress und Resilienz werden oft in einem Atemzug genannt. Doch was genau bedeutet Resilienz eigentlich?

Der Begriff stammt vom lateinischen Verb „resilire“ und bedeutet so viel wie „zurückspringen, abprallen, nicht anhaften“. In der Psychologie bezeichnet er die innere Widerstandskraft, unbeschadet Krisen und Herausforderungen zu überstehen. Mittlerweile erforschen auch Wissenschaftler, ob Gene für die Resilienz eine Rolle spielen. Wichtig scheint das Gen „5-HTTLPR“, welches dafür verantwortlich ist, wie gut das Glückshormon Serotonin im Gehirn an- und abtransportiert wird. 99,5% der Menschen verfügen über die lange Variante dieses Gens, welches uns besser mit Stress umgehen lässt und glücklicher macht.

Es gibt auch zahlreiche Studien, die belegen, dass die meisten Menschen gut mit Schicksalsschlägen zurechtkommen. Ist Resilienz demnach eine Eigenschaft, die uns Menschen naturgemäß gegeben ist? Dr. George A. Bonanno, Psychologe und Trauerforscher hält dagegen: „Mir sind bislang noch keine resilienten Menschen begegnet.“ Er glaubt nicht, dass Resilienz eine Art Charaktereigenschaft ist, sondern vielmehr das Resultat einer Reihe gesunder Reaktionen auf sehr schwierige Umstände. Kann man Resilienz also erlernen? Glaubt man dem Angebot an Resilienztrainings, so ist das durchaus möglich.

Ein weit verbreiteter Ansatz dafür ist das Konzept der „**7 Säulen der Resilienz**“ von der Diplompsychologin Ursula Nuber. Schauen wir uns diese 7 Säulen mal genauer an und finden heraus, was es damit auf sich hat!

Die erste Säule ist **Optimismus**. Das hört sich schlüssig an. Klar – wer optimistisch ist, dem verdirbt nichts so schnell die Laune. Tatsächlich geht es aber noch viel weiter: Wir Menschen besitzen heute immer noch das Gehirn unserer Vorfahren, der Steinzeitmenschen. Obwohl sich in den letzten 10.000 Jahren im Außen sehr viel verändert hat, laufen wir heute immer noch mit der Gehirnversion 1.0 durch die Welt. Und diese Version wurde nicht optimiert, um glücklich und optimistisch durchs Leben zu gehen sondern um in einer sehr gefährlichen Umwelt zu überleben. Ein Feature, welches

uns Mutter Natur dafür „eingebaut“ hat, ist der sogenannte Negativitätsbias: Es fällt uns spielend leicht, all das Risikobehaftete, das Defizitäre und das Negative wahrzunehmen, all die Chancen und Möglichkeiten, das Gelingende und Positive jedoch, das scheint weit im Hintergrund zu verschwinden, ja manchmal gar nicht mehr vorhanden. Um aber die Welt, uns selbst und unser Gegenüber so wahrzunehmen, wie sie wirklich sind, bedarf es von uns einer bewussten Entscheidung, unseren Blick weg vom Negativen und gezielt hin zum Positiven zu richten. Optimismus wurde uns nicht in die Wiege gelegt, aber wir können ihn uns erarbeiten, indem wir uns immer wieder dazu anhalten, unsere Aufmerksamkeit AUCH auf das Positive, das Gute und das Gelingende zu richten. Damit können wir – auch in Krisensituationen oder unter Stress – voller Hoffnung in die Zukunft blicken.

Die zweite Säule ist die **Akzeptanz**. Warum ist Akzeptanz so wichtig, wenn wir von innerer Widerstandskraft sprechen? Überlegen Sie einmal: Wie reagieren Sie auf Stress, auf Unangenehmes oder auf Schmerzhaftes? Bei den meisten Menschen läuft genau dieses Reaktionsmuster ab: „Oh nein, muss das sein? Warum passiert das jetzt? Warum mir? Hätte ich doch nur...“ Wir verleugnen, wir suchen nach einem Grund und vielleicht noch nach einem Schuldigen. Ist das hilfreich? Bringt uns das weiter? Wohl eher nicht. Wir können das, was passiert ist, nicht ungeschehen machen, indem wir es verleugnen. Für die meisten Dinge, die passieren, gibt es keinen Grund und keinen Schuldigen, sie passieren einfach, weil sie das Leben sind. Oder – wie der Volksmund sagt – shit happens! Das heißt, wir kämpfen Kämpfe, die wir gar nicht gewinnen können und verlieren nur unnötig Energie und Zeit, die uns nicht mehr zur Verfügung steht, um mit der Herausforderung zurecht zu kommen. Die einzig hilfreiche Erst-Reaktion auf Krisen oder Stress ist Akzeptanz. Bitte verstehen Sie das nicht falsch: Akzeptieren heißt nicht, dass ich mit etwas einverstanden bin. Aber ich kann erst etwas angehen und etwas verändern, wenn ich akzeptiere, dass es passiert ist oder dass es da ist. Ohne Akzeptanz ist kein hilfreicher Umgang möglich. Sie sehen, Akzeptanz spart Energie und Zeit, die Sie besser damit verbringen, sich heilsam mit dem auseinanderzusetzen, was gerade in ihrem Leben passiert ist.

Quasi als logische Schlussfolgerung ist die dritte Säule **Lösungsorientierung**. Erleben wir eine Krise oder erleben wir Stress, dann erfahren wir zwangsweise eine ganze Bandbreite von negativen Gefühlen wie Ärger, Trauer, Enttäuschung oder Wut. Von Barbara Fredrickson, einer amerikanischen Psychologin und Pionierin auf dem Gebiet der Positiven Psychologie, wissen wir, dass negative Gefühle den Blickwinkel einschränken. Wir laufen mit Scheuklappen durch die Welt und sehen nur noch Probleme. Lösung? Pustekuchen! In dieser Stimmungslage sind wir schlichtweg nicht in der Lage, lösungsorientiert zu denken. Wir jammern, wir hadern und alles wird nur noch schlimmer. Was

also tun? Barbara Fredrickson weiß Rat. Mit ihrer „Broaden-and-built-Theory of Positive Emotions“ zeigt sie uns einen Ausweg aus dem Dilemma. Gelingt es uns, positive Gefühle zu erfahren, öffnet sich wie ein Wunder unser Blickfeld, unser Handlungsspielraum erweitert sich und wir sehen auf einmal Lösungen, wo vorher nur Hindernisse schienen. Zum Glück gibt es mehr positive Gefühle, als uns bewusst ist und eine gute Portion Humor kann auch nicht schaden. Humor hilft uns, unsere Perspektive zu ändern und wieder Zugriff auf unser kreatives Potenzial zu erhalten. Sie sehen, Lösungsorientierung können sie ganz bewusst kultivieren, indem Sie sich ausreichend positive Emotionen, Humor und ganz viel zu lachen gönnen.

Bindung, positive Beziehungen und Netzwerke stellen die vierte Säule der Resilienz dar. Wir Menschen sind hochsoziale Wesen und das Bedürfnis nach Verbundenheit ist für uns ein existenzielles Grundbedürfnis. Der menschliche Nachwuchs ist derjenige Nachwuchs, der am längsten auf fremde Fürsorge angewiesen ist. Kommt ein Fohlen auf die Welt, dann ist es zwar etwas wackelig, aber es kann stehen und auch schon die ersten, natürlich etwas stocksigen Schritte wagen. Ein kleiner Mensch kann nichts, und das für einen ziemlich langen Zeitraum. Gäbe es nicht Menschen, die sich um das kleine Wesen kümmern würden, wäre es für das Baby das Todesurteil. Wir Menschen wollen nicht nur, nein – wir müssen Teil einer sozialen Gruppe sein. Selbstverständlich fällt es uns leichter, mit Krisen zurecht zu kommen, wenn wir wissen, dass es da andere Menschen gibt, denen wir wichtig sind und die sich um unser Wohlergehen sorgen. Eingebunden in ein Netzwerk kommen wir mit Schwierigkeiten besser zurecht und erholen uns schneller von deren Auswirkungen auf uns.

Ebenso wichtig wie Beziehungen zu anderen ist die Beziehung, die wir zu uns selbst pflegen. Die fünfte Säule ist die **Selbstfürsorge**. Ist Ihnen bewusst, dass Sie jeden Morgen im Spiegel in die Augen des wichtigsten Menschen in Ihrem Leben blicken? Wie behandeln Sie diesen Menschen? Räumen Sie seinen Bedürfnissen, Wünschen und Träumen genug Raum ein? Die meisten von uns tun das leider nicht, aus falsch verstandenem Pflichtgefühl anderen gegenüber. Was den meisten nicht klar ist: Nur ich selbst kann mich in ausreichendem Maße um mich kümmern. Es wird kein anderer kommen, der das für mich macht. Wenn ich mich selbst nicht genügend um mich kümmere, dann habe ich irgendwann keine Kraft mehr, mich um andere und anderes zu kümmern. Sie sehen, Selbstfürsorge ist überhaupt nicht egoistisch, im Gegenteil: wenn ich mit mir im Reinen bin, dann kann ich auch die anderen viel leichter so lassen wie sie sind. Ein wichtiger Bestandteil der Selbstfürsorge ist der innere Dialog, den wir fast rund um die Uhr mit uns führen. Meist sind wir nicht so freundlich und verständnisvoll mit uns – ja, so, wie wir mit uns selbst oft reden, würden wir nie mit jemanden sprechen, der uns am Herzen liegt. Schaffen wir es, uns mit Verständnis, Fürsorge und

Liebe zu begegnen, vor allem wenn wir in einer Krise sind oder einer Herausforderung gegenüberstehen, dann ist die Wahrscheinlichkeit, besser mit dieser zurecht zu kommen, viel größer. Eine Studie mit Studenten hat gezeigt, dass diejenigen Studenten, die sich liebevoll umsorgt haben, nachdem sie durch eine Prüfung gefallen sind, viel bessere Ergebnisse im zweiten Anlauf erzielten als diejenigen, die das nicht gemacht haben (sondern wahrscheinlich innerlich mit sich selbst geschimpft haben).

Investieren Sie Zeit in diese fünfte Säule, es lohnt sich!

Wenn Sie sich gut um sich selbst kümmern, dann sind Sie schon auf dem halben Weg zu Säule sechs, der **Verantwortung**. Was hat Verantwortung mit Resilienz zu tun? Oft ist es so, dass wir uns fremdbestimmt fühlen, wenn wir in Krisensituationen stecken, unter Stress sind oder wenn wir uns vor Herausforderungen gestellt werden. Wir haben nicht mehr das Gefühl, die Situation zu kontrollieren, im Gegenteil: das Außen entzieht sich unserer Kontrolle und wir scheinen dem Leben hilflos ausgeliefert. Das ist unangenehm und eine schlechte Ausgangslage, um mit dem, was ist, gut zurecht zu kommen. Entscheiden wir uns nun bewusst dafür, Verantwortung zu übernehmen, dann kann uns das helfen, uns wieder selbstwirksam zu fühlen und ein Gefühl von Kontrolle zu erlangen. Wie kann das funktionieren? Zunächst einmal ist es hilfreich, sich klarzumachen, für was wir Verantwortung tragen und für was nicht. Wir haben keinen Einfluss auf die Reaktion und das Verhalten anderer Menschen, was in der Welt draußen passiert, liegt außerhalb unseres Verantwortlichkeitsbereichs. Worüber aber wir sehr wohl Kontrolle haben, das ist unsere Haltung und unser Verhalten gegenüber uns selbst, den anderen und der Welt. Was wir denken, fühlen und wie wir handeln liegt sehr wohl in unserer Verantwortung. Hilfreich ist, wenn wir uns unsere eigenen Werte bewusst machen und uns von diesen in unserem Denken, Fühlen und Handeln leiten lassen. Denn, wie schon Nietzsche sagte: „Wer sein Warum kennt, erträgt fast jedes Wie!“ Werteorientiertes Leben und Handeln, insbesondere in schwierigen Zeiten, ist ein hilfreicher Puffer gegen das Gefühl der Ohnmacht.

Zuversicht ist die letzte Säule in diesem Konzept von Ursula Nuber. Zuversicht unterscheidet sich von Optimismus insofern, als dass Zuversicht ganz bewusst die eigenen Stärken und Ressourcen akzentuiert. Blicken wir zuversichtlich in die Zukunft, dann vertrauen wir auf unsere Fähigkeit zur Krisenbewältigung. Wir sehen uns in dieser Perspektive als einen Menschen, der gestaltend auf sein Leben einwirken kann. Letztendlich gibt es zwei vollkommen unterschiedliche motivationale Grundlagen, aus denen heraus wir Entscheidungen für unser Denken und Handeln treffen: es gibt den sogenannten Überlebens-Modus, lassen Sie uns diesen den roten Modus nennen. Befinden wir uns in diesem, dann reagieren wir nur auf Reize und unsere Motivation ist Besorgnis oder Angst.

Neurowissenschaftlich betrachtet steht uns in diesem Modus nur ein begrenztes Arsenal an Gehirnkapazität zur Verfügung, nämlich genau das, welches wichtig ist, um unser Überleben primär zu sichern, durch Kampf oder durch Flucht. Der perfekte Modus, wenn wir mit einer körperlichen Bedrohung konfrontiert sind (wie z.B. Feuer oder Angriff), jedoch vollkommen ungeeignet, um mit einer komplexen Situation wie z.B. der Corona-Pandemie klarzukommen.

Der andere Modus ist der sogenannte „Schöpfermodus“, nennen wir ihn den grünen Modus oder auch unseren Normalzustand. Befinden wir uns darin, so haben wir neurowissenschaftlich gesprochen den vollen Zugriff auf unser Potenzial, auf all unsere Fähigkeiten, Stärken und Ressourcen. Wir reagieren nicht „blind“ auf Reize im Außen, wie agieren und können unser Handeln und Denken einer Intention oder Werten zugrunde legen. Wir können unser Leben gestalten und fühlen uns erfüllt von unserem Tun. Schaffen wir es, auch in schwierigen und herausfordernden Zeiten im grünen Modus zu verweilen, ist die Chance, besser mit dem was ist, zurecht zu kommen und unbeschadet aus dieser Zeit hervorzugehen, ungleich höher.

Wie steht es nun mit der Resilienz? Ist sie eine angeborene Fähigkeit oder ein Ergebnis mehrerer gesunder Reaktionen auf schwierige Umstände? Ich glaube, Resilienz ist beides. Alles, was uns Menschen widerfährt, gehört zum Leben dazu. Und wir Menschen sind Lebewesen, daher glaube ich ganz fest, dass wir alle Anlagen und Fähigkeiten in uns tragen, um das Leben leben zu können, also auch mit Widrigkeiten und Krisen zurechtzukommen und keinen Schaden daran nehmen. Auf der anderen Seite glaube ich auch, dass gesunde Reaktionen auf schwierige Umstände genau dazu beitragen. Die sieben Säulen geben einen guten Anhaltspunkt, welche gesunden Reaktionen dies sein können. Das Schöne ist, wir können diese Säulen stärken, indem wir sie bewusst kultivieren und trainieren. Vielleicht fühlen Sie sich jetzt ja ein klein wenig inspiriert, an ihrer Resilienz zu arbeiten. Dann meistern wir auch die nächste Krise zusammen!

Sie haben Lust bekommen, Ihre Resilienz zu stärken? Dann klicken Sie doch mal ganz unverbindlich in meinen Online-Gelassenheitskurs.

Unter <https://gelassenheitskurs.de/gelassenheitskurs-reinschnuppern/> können Sie das Schnuppermodul ausprobieren – viel Spaß damit!

Autorin: Nanni Glück, Psychologin und Gesprächstherapeutin, Korntal-Münchingen