

# Bedeutung Resilienz

## 1 Zusammenfassung

Das Wort „Resilienz“ kommt vom lateinischen Wort „resilire“ und bedeutet so viel wie „zurückspringen“. So wird der Begriff Resilienz mit Begriffen wie Flexibilität und Belastbarkeit in Verbindung gebracht. Resilient zu sein bedeutet, mit den Widrigkeiten des Lebens gut umgehen zu können, flexibel auf schwierige Herausforderungen zu reagieren und im besten Fall gestärkt aus einer Krise zu gehen.

Das Resilienzprinzip wurde aufgrund einer Langzeitstudie von Emmy Werner (amerikanische Entwicklungspsychologin) entwickelt. Sie beobachtete und analysierte mehr als 700 Menschen von Kindheit an über 40 Jahre hinweg. Ihr Interesse galt den Lebensumständen, mit denen diese Menschen konfrontiert wurden. Sie forschte, welche Fähigkeiten dazu beitrugen, dass eine gute psychische Widerstandskraft entwickelt werden konnte. Diese Fähigkeiten kann man auch als psychische Immunabwehr und seelische Widerstandskraft bezeichnen.

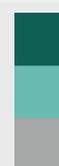
Es wurde herausgefunden, dass ein Mensch dann gute Voraussetzung für Resilienz mitbringt, wenn eine enge emotionale Bindung zu mindestens einer Bezugsperson in der Familie Sicherheit und Zuverlässigkeit vermittelte und wir gelernt haben, unsere Probleme selbst anzupacken und sie lösen zu wollen, sowie ein unterstützendes Umfeld (durch Eltern, Gleichaltrige oder andere Personen) erfahren zu haben. Doch selbst wenn diese Voraussetzungen nicht gegeben waren, konnte festgestellt werden, dass wir unsere Fähigkeiten zur Resilienz ein Leben lang weiterentwickeln können.

Resiliente Menschen haben eine hohe psychische Belastbarkeit. Resilienz ist also eine Kompetenz, die sowohl beruflich, als auch privat zur Zufriedenheit beiträgt.

Resilienz beschreibt also die Fähigkeit von uns Menschen, das Leben mit all den Höhen und Tiefen zu meistern – denn nur selten verläuft unser Leben durchgängig so, wie wir es planen oder erwünschen. Die Erfahrung lehrt uns im Laufe eines Lebens immer wieder, dass es auch anders kommen kann. Gesundheitliche Probleme, Konflikte am Arbeitsplatz, eine finanziell angespannte Situation, persönliche Probleme oder eine länger anhaltende Überbeanspruchung – die Ursachen sind vielfältig, die unsere seelische Belastbarkeit fordern.

## Inhaltsverzeichnis

|  |          |
|--|----------|
| <b>1 Zusammenfassung</b>   | <b>1</b> |
| <b>2 Konzept der Resilienz</b>                                       | <b>2</b> |
| <b>3 Resümee</b>   | <b>4</b> |
| <b>4 Anregungen zur Vertiefung</b>                                   | <b>5</b> |
| 4.1. Reflexionsfragen zur Standortanalyse der persönlichen Resilienz | 5        |
| <b>5 Literaturempfehlungen</b>                                       | <b>5</b> |



## 2 Konzept der Resilienz

*Einen Sturm übersteht der Biegsame am besten.* Japanische Weisheit

Sicher haben Sie schon einmal beobachtet, wie ein Sturm, der über das Land hinwegzieht an Bäumen rüttelt und sich der Baum heftig bewegt. Manchmal verliert er das ein oder andere Blatt, ein paar kleine oder auch größere Äste. In seinem Inneren ist er mit seinem Wurzelwerk verbunden, das ihm Halt in der Erde gibt, damit er sich nach einem Sturm wieder aufrichten kann.

Genau um diese innere Kraft geht es bei der Resilienz. Menschen, die fest verwurzelt sind, finden Wege, nach Rückschlägen und Misserfolgen oder Krisen nicht zerstört am Boden zu liegen, sondern aufzustehen und in die Zukunft zu blicken. Sie sind in der Lage sich neuen Situationen anzupassen und können unterscheiden, welche Umstände zu ändern sind und welche nicht.

Tag für Tag meistern wir Herausforderungen. Mal sind wir stolz auf uns und mal sind wir kurz vor dem Verzweifeln. Manchmal werden uns Hindernisse in den Weg gestellt, für deren Überwindung wir uns nicht gut genug gewappnet fühlen.

Wir leben in einer komplexen Welt. In einem Zeitalter immer schneller werdender Veränderungen. Wirtschaftliche, gesellschaftliche und technologische Trends werden weniger berechenbar und so wird von jedem Einzelnen immer mehr abverlangt.

Resilienz als Fähigkeit gewinnt besonders in Zeiten des Umbruchs an Bedeutung.

Die stetig anwachsenden Fehltag und Berufsunfähigkeiten aufgrund psychischer Erkrankungen nehmen zu. Stabilität in einer Welt zu finden, die von Veränderungen und Unsicherheiten geprägt ist, ist eine wichtige Gesundheitsvorsorge. Innere Stärke, Belastbarkeit und Flexibilität sind Ressourcen, die wir benötigen, um Veränderungen zu meistern.

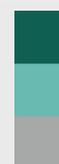
Doch was braucht es, um nach einer Belastung wieder zum „Normalzustand“ zurückzukehren oder sogar über sich selbst hinauszuwachsen?

### Schlüsselkompetenzen

In unterschiedlichen Konzepten der Resilienz finden sich diverse Schlüsselkompetenzen. Diese sind z. B.

1. Akzeptanz
2. Optimismus
3. Selbstwirksamkeit
4. Verantwortung
5. Lösungsorientierung
6. Netzwerkorientierung
7. Zukunftsorientierung
8. Emotionsregulation
9. Impulskontrolle
10. Empathie
11. Selbstvertrauen und ein positives Selbstbild

Resilienz ist also keine Persönlichkeitseigenschaft, sondern findet sich aus dem Zusammenspiel mehrerer Faktoren.



In unserem Resilienz-Konzept haben wir folgende Faktoren definiert. Diese werden im Dokument Resilienzfaktoren näher beleuchtet:

- **Sich selbst und das Leben annehmen** und sich den eigenen Stärken und Schwächen bewusst sein
- **aktiv Verantwortung für das eigene Leben übernehmen** und die Opferrolle überwinden; Situationen hinterfragen und Automatismen durchbrechen
- **die eigenen Emotionen verstehen, Impulse bewusst steuern können** und Auswirkung von eigenen Emotionen auf andere nachvollziehen
- **Veränderungsbereitschaft & Lösungsorientierung** - Lösungen für die Zukunft finden
- **Unterstützung bei anderen Menschen finden**

### Resilienz ist mehr als Stressmanagement

Die übliche Beschreibung von Resilienz als „psychische Widerstandskraft“ suggeriert möglicherweise, dass damit eine Immunität gegen Stress gemeint ist oder dass man wirkungsvolle Methoden zum Stressabbau anwendet. Jedoch ist Resilienz von der Resistenz abzugrenzen. Die oben genannten Kernelemente, die sich hinter Resilienz verbergen, sind personale Ressourcen. Das heißt, dass es sich um Persönlichkeitsmerkmale und Verhalten handelt. Es ist also weit mehr als Stressmanagement.

Wir sollten unseren Fokus nicht alleine darauf legen, ob man schon eine resiliente Person ist, sondern vielmehr darauf, was man unternimmt, um eine Krise zu überwinden.

Dafür ist es sinnvoll, sich mit den oben genannten Resilienzfaktoren genauer auseinander zu setzen.

### Der Einfluss unserer Erfahrungen

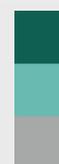
Umso mehr Situationen man in seinem Leben schon erfolgreich gemeistert hat, desto höher ist meistens die Resilienz-Kompetenz.

Viele Ereignisse, mit denen wir im Laufe eines Lebens konfrontiert werden, können wir nicht steuern – wir können aber beeinflussen, wie wir in diesen Situationen denken, fühlen und wie wir damit umgehen.

### Die Herausforderung und der Nutzen von Resilienz

Eine ausgeprägte Resilienzfähigkeit ist keine Garantie dafür, dass wir alle Hürden im Leben problemlos meistern – doch: Umso höher die Resilienz-Kompetenz, desto wahrscheinlicher ist es, dass schwierige Situationen bewältigt werden können.

Ganz besonders ist Resilienz in stark herausfordernden Lebensphasen gefragt, zum Beispiel wenn wir durch Trennung oder Tod einen nahestehenden Menschen oder unseren Job verlieren.



Es fällt uns oft schwer, das Leben mit all seinen Facetten anzunehmen und auch in Krisen positiv nach vorne zu schauen, unveränderbare Situationen zu akzeptieren, sie als Lernchancen zu betrachten und keine destruktiven Denkmuster zu festigen.

Menschen, die eine hohe Resilienz besitzen, kennen ihre Fähigkeiten und gehen achtsam mit sich und Ihren Emotionen um und schaffen es auch, Lösungen in unerwarteten Situationen zu finden.

### 3 Resümee

Resilienz beschreibt und bezeichnet die Gabe, Krisen zu bewältigen und Herausforderungen zu meistern, ohne psychischen Schaden zu nehmen. Resilienz ist also das Immunsystem für die Seele.

Wer resilient ist,

- kann Probleme erfolgreich bewältigen,
- sich schnell von Rückschlägen erholen,
- sich neuen Herausforderungen anpassen und an ihnen wachsen.

Zu den positiven Folgen von Resilienz zählen unter anderem der Schutz der psychischen Gesundheit und die Sicherstellung der eigenen Handlungs- und Leistungsfähigkeit.

Für das Symbol der Resilienz wird oft der Bambus genannt – flexibel und stark zugleich.



## 4 Anregungen zur Vertiefung

Wer sich mit dem Konzept der Resilienz beschäftigt, kann seine innere Widerstandskraft trainieren und seine Belastungsfähigkeit ausbauen.

Falls Ihr Hamsterrad gerade zu schnell dreht, empfiehlt es sich, eine Pause einzulegen und diese für eine Reflexion zu nutzen. In Krisenzeiten ist es keine leichte Aufgabe, zur Ruhe zu kommen, um sich Gedanken zu machen, wie es um die eigene Resilienz bestellt ist.

Nehmen Sie sich die Zeit und beantworten Sie untenstehende Reflexionsfragen zur Standortanalyse Ihrer Resilienz – Machen Sie sich Notizen in Ihrem Lerntagebuch.

### 4.1. Reflexionsfragen zur Standortanalyse der persönlichen Resilienz

- Welchen Belastungsfaktoren bin ich zurzeit ausgesetzt?
- Was raubt mir meine Energie?
- Welche Probleme oder Gefahren fürchte ich in der nächsten Zeit?
- Was würde mein Körper zu mir sagen, wenn er eine eigene Stimme hätte?
- Auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 minimal und 10 maximal bedeutet) – Wie stufe ich derzeit meine psychische Widerstandskraft und Belastbarkeit ein?
- Glaube ich an mich?
- Besitze ich eigene Werte, nach denen ich handle und die meinem Leben Sinn geben? Welche sind dies?
- Bin ich in der Lage, Ja zu sagen, wenn ich Ja meine, und Nein, wenn ich Nein meine?
- Besitze ich ein stabiles Umfeld, in dem ich mich so, wie ich bin, sicher und angenommen fühle?
- Bin ich mit meinen Gefühlen im Dialog oder werde ich davon häufig „überschwemmt“?
- Welche beruflichen und privaten Aufgaben gehören in meinen Tagesplan?
- Was muss/werde ich ab heute tun, um regelmäßig Tagespläne zu erstellen?

## 5 Literaturempfehlungen

Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke – Prof. Dr. Jutta Heller GU Verlag



4 Wege zu mehr Resilienz – Wie Sie innere Stärke entwickeln und Veränderungen meistern – Debora Karsch – persolog GABAL Verlag

Resilienz – So entwickeln Sie Widerstandskraft und innere Stärke Dr. med Mirriam Priß Goldmann Verlag

**Bildnachweis**

Bildquelle pixabay 19.02.2021