

Resilienz ist trainierbar

Resilienz (von lateinisch resilire ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘) ist das Verhalten, mit dem Personen auf Herausforderungen und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren.

Nicht alle Menschen sind gleichermassen resilient. Was dem einen seelische Schmerzen bereitet, ist für einen anderen kein Problem. Selbst wenn Bedingungen ähnlich (schlecht) sind, ist die Fähigkeit zur Resilienz unterschiedlich ausgeprägt. Das erbrachte eine noch heute viel zitierte Langzeitstudie der Psychologin Emmy Werner, die als –Beginn der Resilienzforschung gilt. Daher weiss man heute, dass eine verlässliche Bezugsperson in der Kindheit und ein tragfähiges, soziales Netz im späteren Leben einen deutlichen Resilienz-Unterschied ausmachen können.

Ob Resilienz auch genetisch bedingt ist, ist noch nicht hinreichend geklärt. Laut dem Neurowissenschaftler Raffael Kalisch sind aber einige der entscheidenden Faktoren für Resilienz angeboren: Intelligenz, die hilft, kreative Wege zu finden; Optimismus, der das Vertrauen in das Gute bringt und Extraversion- die Fähigkeit, auf andere zugehen zu können und soziale Bindungen zu schaffen.

Die gute Nachricht aber ist, dass Resilienz beeinflussbar ist. Wir können das sogenannte Immunsystem unserer Seele darin unterstützen, resistenter zu sein.

Hierfür lassen sich die 7 Säulen der Resilienz zu Rate ziehen, die auch als eine Art Checkliste in einer Krise betrachtet werden können:

- Optimismus: Der feste Glaube, dass Krisen überwunden werden können.
- Akzeptanz: Den Tatsachen ins Auge blicken.
- Lösungsorientierung: Mit Optimismus und Akzeptanz nach Lösungen zu suchen.
- Die Opferrolle verlassen: Besinnung auf die eigene Stärke, auf vergangene Krisenbewältigung.
- Verantwortung übernehmen: Verantwortung für das eigene Tun übernehmen.
- Netzwerkorientierung: Die Pflege eines stabilen, sozialen Umfelds.
- Zukunftsplanung: Die Orientierung nach vorne.

Ich kann also sehr konkret anhand der obenstehenden Punkte eine Bestandsaufnahme machen, wo ich in einer Krisensituation oder auch ganz allgemein hier stehe- entweder mit einem Kollegen/einer Kollegin oder einer Fachperson, dann definieren, wo ich hinmöchte und so jeden Punkt in mögliche Massnahmen umwandeln.

Schlussendlich- fast noch wichtiger, als möglichst viele Massnahmen zu ergreifen, ist zunächst erstmal in die Aktion zu kommen, Selbstwirksamkeit zu erfahren. So beginnt jeder Weg mit einem ersten Schritt.

Um im Alltag die eigene Stressbelastbarkeit positiv zu unterstützen, gibt es viele einfach umsetzbare Massnahmen:

- Selbstbeobachtung: Fragen wie Welche Kleinigkeiten im Alltag füllen mein Stressfass? Wo und wie merke ich Stress?, Wie reagiere ich auf Stress?
- Achtsamkeit: Den Fokus auf diesen Moment jetzt richten. Mit der Aufmerksamkeit bei dem sein, was wir gerade tun. Bewusst im hier und jetzt leben und nicht im Morgen, Gestern oder in der To Do Liste.
- Kurz-Meditation: Drei tiefe Atemzüge nehmen, vielleicht die Augen dabei schliessen. Eine gute Hilfestellung ist, die Länge des Ein- und des Ausatmens jeweils zu zählen (Einatmen wirkt anregend, Ausatmen beruhigend).
- Manchmal reicht auch ein bewusster vollständiger Atemzug- bevor ich die Türklinke für die nächste Besprechung hinunter drücke, bevor ich das nächste Online Meeting starte, bevor ich das nächste wichtige Gespräch habe.
- Dankbarkeitstagebuch: Jeden Abend kurz notieren, welche drei guten Dinge ich heute erlebt habe.
- Lächeln: Entweder vor mich hinlächeln oder aber mich im Spiegel selbst anlächeln- beides erwiesenermassen wirksam, um deutlich die Stimmung zu beeinflussen.
- Power Posing: Eine aufrechte Haltung, die Stärke und Zuversicht ausstrahlt, wirkt sich auch auf die innere Haltung aus.
- Pausen einlegen: Ein kurzer Spaziergang, eine Augenübung, eine Atemkonzentration, es gibt viele Möglichkeiten, kurze Pausen einzubauen.

Resilienz ist also trotz einer gewissen genetischen Disposition trainierbar, durch die Art, wie wir auf Situationen schauen, wie wir sie bewerten, ob wir uns als Opfer fühlen, aktiv werden u.v.m.