

Resilienz – „Was erhält uns Menschen trotz Krisen psychisch gesund?“



Im Laufe des Lebens werden wir immer wieder mit Veränderungen und Wendepunkten konfrontiert. Manche Veränderungen sind unvorhersehbar – das erleben wir aktuell durch die Corona Pandemie ganz unmittelbar, andere werden lange im Voraus geplant. Manche Menschen lassen sich durch Misserfolge, Krisen, Druck, Stress, und Ärger leichter aus der Bahn werfen als andere. Es gibt Menschen, die weniger empfindlich auf die Wechselwirkungen des Lebens reagieren und im Allgemeinen widerstandsfähiger wirken. Wir Menschen gehen unterschiedlich mit den Konsequenzen von unerwarteten Veränderungen in unserem Leben um —besonders wichtig ist dabei, wie wir die Herausforderung handhaben und sie bewerten.

Warum ist das so?

Bevor sie den Artikel weiter lesen ein kurzer Selbst-Check:

- Sie halten Krisen für überwindbar, sie denken grundsätzlich positiv.
- Sie sind in der Lage, in Netzwerken zu denken und die Hilfe anderer Menschen zu nutzen.
- Sie wenden sich eigenen Zielen zu und sind entscheidungsfreudig.
- Sie verfügen über ein positives Selbstbild und ein hohes Maß an Selbstvertrauen.
- Sie achten auf sich selbst.

Und: Sie sind neugierig, probieren gerne etwas Neues aus, stellen Fragen und interessieren sich für Zusammenhänge.

Perspektiv-Consulting GmbH

Wenn sie sich in den Punkten wiederfinden haben sie bereits „für sich gesorgt“ und verfügen über eine gute Resilienz, die sie immer wieder durch die Veränderungen des Lebens bringt.

Aber was genau ist denn Resilienz eigentlich? In der Literatur finden sich Metaphern, die zur Umschreibung dienen: da wird von dem „Immunsystem der Seele“ gesprochen (Wunsch, 2013) oder von der „Hornhaut für die Seele“ (Chris Lay). Rudi Newton beschreibt Resilienz als ein hervorragend geeignetes Wort für die Macht des Okay-Seins. Resilienz beinhaltet Flexibilität, eine belastbare Stärke, die gebogen und verändert werden kann, während gleichzeitig Handlungsfähigkeit und Elan aufrechterhalten bleiben.

Kurz gesagt: wenn Menschen in belasteten Situationen psychisch stabil bleiben, nennt man diese Fähigkeit „Resilienz“. Resilient sein heißt sich die Frage zu stellen „wie komme ich an einem Wendepunkt in einer herausfordernden Situation wieder auf die Beine. Wie kann ich mir selbst helfen?“. Resilient sein heißt auch aus sich heraus (eigene Ressourcen) Lösungen zu finden, sich zu entwickeln und für sich individuelle Anpassungen abzuleiten.

Doch wo und wie finden wir nun die Ressourcen, die uns helfen sollen, resilienter zu werden.

Der Begründer des Salutogenese-Konzeptes – Aaron Antonovsky, beschäftigt sich ganz im Gegensatz zur Pathogenese nicht mit der Frage „Warum wird der Mensch krank“, sondern eben mit der Fragestellung: „Was hält ihn gesund.“ Darauf aufbauend identifizierte man dann in der Resilienzforschung sogenannte Schlüssel- oder auch Schutzfaktoren, die – wenn sie entwickelt und trainiert werden – zur Verbesserung und Stärkung der eigenen Resilienz beitragen.

Welches sind nun die Schutzfaktoren:

Lösungsorientierung, Optimismus, Opferrolle verlassen, Verantwortung übernehmen, Akzeptanz, Netzwerken, Ziele setzen.

Auch Aaron Antonowsky war vom Vorhandensein von Ressourcen, zur Bewältigung von schwierigen Situationen überzeugt. Er definierte im Bereich der personenbezogenen Ressourcen z.B. Zuversicht, Optimismus, Kontaktfähigkeit, Selbstwertgefühl, Problemlösefähigkeit.

Und genauso wie wir die physische Gesundheit trainieren, können wir auch die mentale Gesundheit stärken – durch das Trainieren der Schutzfaktoren. Um individuelle Gewohnheiten und Muster nachhaltig zu verändern, ist ein persönlicher Entwicklungsprozess erforderlich. Das Schulen der eigenen Resilienz und damit der eigenen Widerstandsfähigkeit ist ein Prozess, der von Dynamik und Wechselwirkung geprägt ist. Und sie ist keine Eigenschaft, die uns Menschen ausschließlich von Natur aus gegeben ist. Vielmehr handelt es sich um eine Veranlagung, die in jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt ist und aktiv angestoßen und gestärkt werden kann. (aus Ratgeber Resilienz – Kompetenz der Zukunft nach Wellensiek, Galuska).

Sorgen sie gut für sich selbst! Trainieren sie ihre Resilienzkompetenz, um gestärkt aus jeder Krise hervorzugehen.

Oder fragen Sie uns, wir helfen Ihnen dabei. Wir beraten Sie gerne zum Thema Resilienz. Mit Annette Traub haben wir eine Business Trainerin und Coach, die unter anderem auf das Thema Resilienz spezialisiert ist. Wenn Sie Ihren Mitarbeitern mehr Resilienzkompetenz geben möchten, dann melden Sie sich gerne bei uns. Entweder Sie rufen uns an unter der 04141 – 8029020 oder Sie schicken eine Mail an office@perspektiv-consulting.de.