

Resilienz - Krisen meistern und das Immunsystem der Psyche aktivieren

Wir können mit dem, was uns das Schicksal oder der berufliche Alltag antun, gut oder schlecht umgehen. Manche lernen aus Fehlern und Krisen, andere lassen sich von ihnen unterkriegen und bleiben in der Opferrolle stecken.

Für den Unterschied, wie Krisen bewältigt oder eben nicht bewältigt werden, gibt es den Begriff Resilienz. Damit ist die seelische Spannkraft, Elastizität und Strapazierfähigkeit gemeint und in der psychologischen Forschung bezeichnet Resilienz die Stärke, die es Menschen ermöglicht, Lebenskrisen ohne langfristige Beeinträchtigungen zu meistern.

Resilienz ist keine unveränderbare Eigenschaft, die man besitzt oder nicht, sondern eine Art zu denken, die wir in unserem Leben entwickeln können. Am leichtesten erlernt man Resilienz in den ersten zehn Lebensjahren, aber auch Erwachsene sind jederzeit in der Lage, ihre Widerstandsfähigkeit zu schulen.

Sind Sie ein resilienter Mensch?

Dann besitzen Sie ein gesundes Maß an **Optimismus**. Sie akzeptieren Krisen und die damit verbundenen Gefühle, mit dem Wissen, dass diese meist zeitlich begrenzt und überwindbar sind. Eine optimistische Einstellung zum Leben ist das Wichtigste Merkmal von Resilienz.

Sie fragen auch nicht nur: Warum gerade mir? Womit habe ich das verdient? Sondern eher: Was kann ich tun, damit es mir gelingt, diese schwierige Situation zu meistern? Resiliente Menschen **suchen nach Lösungen** und glauben an sich nach dem Motto: Wir können nicht beeinflussen was mit uns geschieht aber wir können entscheiden, welche Folgen das Geschehene für uns hat.

Dabei ist es nicht die Einstellung: „Ich kann nicht“ sondern „Ich will es versuchen“, die hilfreich für die Kontrolle einer Situation ist. Sobald Sie jedoch die Kontrolle und Verantwortung für etwas übernehmen, sind Sie **nicht mehr in der Opferrolle** und versinken nicht mehr im Selbstmitleid.

Sie müssen jedoch Ihre Probleme nicht immer alleine meistern, wenn Sie resilient sind, versuchen Sie erst gar nicht, alle Schwierigkeiten im Alleingang zu lösen. Sie suchen sich Menschen, die sich nicht von ihren Gefühlen verunsichern lassen, die ihnen Mut machen und Sie an ihre Stärken erinnern. Sie bauen auf Ihre **Freundschaften und Netzwerke** und geben sich nicht immer selbst die Schuld an allem. Sie sind **nicht perfekt**, aber Sie geben Ihr Bestes. Und dafür können Sie sich auch immer wieder einmal **selbst loben** und stärken so ihr Vertrauen in sich selbst. Sie übernehmen die Verantwortung für Ihr Wohlbefinden und **planen aktiv und realistisch** die Zukunft. Resiliente Menschen beschäftigen sich auch mit Schwierigkeiten, die das Leben so bieten kann und bewältigen dadurch so manche Krise besser, wenn sie tatsächlich eintritt.

Die Annahme, dass einmal gemachte schlechte Erfahrungen das gesamte weitere Leben negativ prägen, wird in der Resilienzforschung relativiert. Niemand ist seinem Schicksal hilflos ausgeliefert, sondern jeder kann seine seelische Widerstandsfähigkeit wie einen Muskel trainieren.

Autor: Mag. Dr. Annelies Fitzgerald

Literatur:

- Micheline Rampe: „Der R-Faktor – Das Geheimnis unserer inneren Stärke“, Eichborn Verlag
- Frederic F. Flach: „ Die Kraft, die aus der Krise kommt“, Herder Verlag
- <http://www.dr-walser.ch/index.html?krise.htm> (27.03.2006)
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz> (27.03.2006)