Resilienz gewinnen und aufrecht erhalten

Man darf sich die Eigenschaft, resilient zu sein, wie eine reißfeste Schutzschicht vorstellen, die einen davor bewahrt, von Schicksalsschlägen zerfetzt zu werden. Resilienz könnte man als eine Fähigkeit definieren, Hindernisse und sonstige Widrigkeiten zu überwinden.

Wer mit einer schweren Krise konfrontiert ist oder gerade einen Schicksalsschlag erlitten hat und nach einer Problemlösung sucht, der braucht, wenn es nach der bekannten Psychotherapeutin Maja Storch geht, zuerst einmal eine ganz bestimmte Kompetenz - nämlich die Fähigkeit, seine negativen Affekte herunter zu regulieren. Storch, die durch das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) bekannt wurde, weiß aus der Hirnforschung: „Wenn es mir gelingt, meine negativen Affekte deutlich abzuschwächen, dann habe ich Kontakt zum Funktionssystem des Selbst."

Das Selbst ist Teil des psychischen Systems eines jeden Menschen und versorgt ihn mit Problemlösungsvorschlägen und anderen kreativen Einfällen, da es alle Erfahrungen, die man jemals gemacht hat, zu neuen Ideen vermischt. Man muss sich das Selbst allerdings als eine Art verschlossenen Raum vorstellen, zu dem man auf wundersame Art nur Zugang bekommt, wenn man gelassen ist. „An diesen neurobiologischen Gründen gibt es nichts zu rütteln", so Storch. „Diese wunderbare Eigenschaft des Selbst führt einen Menschen letztlich zu dem Grundvertrauen, dass ihm bei jeder noch so überraschenden Krise irgendetwas Hilfreiches einfallen wird." Deshalb sei Affektregulation auch der Kern von Resilienz.

Es gilt, die Einzigartigkeit jedes Klienten zu beachten

Reguliert wird laut Storch dadurch, dass die gestresste Person etwas ganz Individuelles unternimmt - zum Beispiel meditiert, sich eine Massage gönnt, mit dem Hund spazieren geht oder ein Musikinstrument spielt. Hier bestimmt die Einzigartigkeit eines jeden Menschen, was ihm hilft, gelassen zu werden. Üblicherweise helfen einigen Menschen Atemübungen, aber es darf laut Storch keine Empfehlung für alle geben, dass Atemtechniken zu nutzen sind. „Die individuelle Art jedes Einzelnen, seine Emotionen herunterzuschrauben, hat absolute Priorität." Storch gesteht, dass sie sehr gelassen wird, wenn sie auf einer Orgel Fugen von Johann Sebastian Bach übt. Dabei muss sie sich so konzentrieren, dass sie den Eindruck hat, ihre Sorgen hätten sich auf unerklärliche Art abgeschaltet.

Stressreduzierendes Atmen muss geübt werden

Man sollte nicht glauben, sich erst im Augenblick einer Krise für eine Regulationstechnik entscheiden zu können. Viele Techniken klappen nur, wenn man sie vorher über einen längeren Zeitraum eingeübt hat. Das trifft zum Beispiel für Atemtechniken zu. Bei Stress wird die Atmung flach und die stressvollen Gedanken sind allgegenwärtig. Entspannung durch Atmung klappt nur, wenn man weiß, wie man sehr achtsam bei seinen tiefen Atemzügen bleibt, um negativen Gedanken keinen Raum zu geben.

Betroffene umfassend zur Selbstreflexion anregen

Die beiden Trainer und Berater Ariane Bentner und Jan P. Jung haben in ihrem Buch „Resilient durch Krisen" vollständig aufgelistet, was Betroffene außerdem noch reflektieren sollten, um Krisen zu bewältigen. Die Autoren erwarten insgesamt acht Kern-kompetenzen:

1. **Optimismus**

Auch die schwierigste Situation wird einmal vorüber sein. Optimismus ist für alle Arten menschlicher Lernprozesse unerlässlich, denn Lernprozesse sind oft langwierig und werden von vielen Rückschlägen begleitet.

2. **Akzeptanz**

Menschen neigen dazu, unangenehme Situationen zu verleugnen. Dadurch wird nichts erträglicher. Akzeptanz bedeutet nicht, Dinge gutzuheißen, die nicht gutzuheißen sind (wie etwa Gewalt). Akzeptanz als Haltung bedeutet, die Dinge so anzunehmen, wie sie sich momentan darstellen, ohne sie zu verleugnen.

3. **Lösungsfokussierung**

Der Dreh aller Gedanken in Richtung Lösungsorientierung lenkt die Aufmerksamkeit weg von der beklagenswerten Gegenwart hin auf die bessere Zukunft und lenkt die Energie zu der Frage, wie sich diese optimal gestalten und die Zeit bis dahin gut überbrücken lässt. Damit in Zusammenhang steht auch das Verlassen der Opferrolle („Mit mir wird etwas gemacht") und die Übernahme von Verantwortung („Wofür bin ich zuständig und was kann ich eigenverantwortlich gestalten?"). In kritischen Lebenssituationen sinkt das Selbstwertgefühl häufig stark ab. Durch die Fokussierung auf Lösungen kommt es zu einer Steigerung des Selbstwertgefühls.

4. **Überwindung der Opferperspektive**

Opfer zu sein, bedeutet, nicht handlungsfähig sein zu können. Resiliente Menschen trainieren die Fähigkeit, sich aus ihrer Opferrolle heraus zu entwickeln. Sie schätzen ihre Situation realistisch ein und konzentrieren sich auch auf das, was sie verändern können, und dies trägt letztlich wieder zu ihrer Selbstwirksamkeit bei. Aus der Trauma-Arbeit wissen wir, wie mühsam und kleinschrittig dieser Weg sein kann.

5. **Verantwortung übernehmen**

Verantwortung für sich und sein Leben zu übernehmen, gehört zum resilienten Verhalten. Bei jeder Entscheidung, die wir treffen, liegt es in unserer Verantwortung, auch bereit zu sein, die damit verbundenen Konsequenzen zu tragen. Dazu zählt auch eine gewisse Reife, sich bezüglich einer getroffenen Entscheidung zu positionieren und diese auch zu verteidigen.

6. **Netzwerkorientierung**

Besonders nach traumatischen Ereignissen und bei psychischer Erkrankung hat es sich gezeigt, dass Menschen bessere Chancen auf seelische Heilung haben, wenn sie damit nicht alleine bleiben, sondern Unterstützung erfahren. Nötig sind Begleitpersonen, die empathisch angemessen begleiten können, ohne zu beschönigen oder zu dramatisieren.

7. **Selbstregulation**

Das ist in der Psychologie ein Sammelbegriff für Fähigkeiten, mit denen Menschen ihre Aufmerksamkeit, Emotionen, Impulse und Handlungen steuern. Ein Mensch sollte in der Lage sein, das eigene Verhalten im Hinblick auf seine selbst gesetzten Ziele zu steuern.

8. **Zukunftsplanung**

Resiliente Menschen zeichnen sich durch Zielorientierung aus und beziehen gleichzeitig das Wechselgefälle des Lebens mit ein. Sie lassen sich nicht durch negative Wendepunkte im Leben oder positive Lebensereignisse aus dem Gleichgewicht bringen. Sie wissen, dass das

Leben aus Berg- und Talfahrten besteht, und rüsten sich im Vorfeld schon für etwaige Pannen aus. Darüber hinaus lernen resiliente Persönlichkeiten aus ihren Erfahrungen, um zukunftssicherer zu werden.

Bentner und Jung betonen: „Grundsätzlich ist es schwierig, das komplexe Kompetenzkonstrukt der Resilienz in speziellen Trainings abzubilden und darauf zu hoffen, dass einzelne Kompetenzen gefördert werden." Resilienz entstehe schließlich schon in der Kindheit. Bereits ein Kind lerne im Idealfall, dass Stresssituationen nicht bedrohlich, sondern bewältig bare Herausforderungen seien. Auch der Neurowissenschaftler Professor Raffael Kaiisch, Leiter des Mainzer Resilienz Projekts, warnt die Leser seines Buchs „Der resiliente Mensch" davor, sich zu große Hoffnungen zu machen, dass es derzeit von der Forschung fertige Lösungen und schnelle Tipps gebe, wie man Extremsituationen ohne Schaden an der Seele überstehen könne.

Am besten belegt ist laut Kaiisch, dass die Eigenschaft des Optimismus ein bedeutender Bestandteil (aber nicht der einzige) der Resilienz ist. Die Psychologie definiert Optimismus als „Zuversicht", dass nicht alles schlecht ist und sich einiges (wenn nicht jetzt, dann später) auch zum Guten hin entwickeln kann. Schon Albert Einstein soll gesagt haben: „Optimisten sind nicht überzeugt, dass alles gut gehen wird, aber sie sind überzeugt, dass nicht alles schiefgehen wird." Auch fällt auf, dass Optimisten in der Lage sind, das „Gute im Schlechten" zu erkennen und zum Beispiel eine Kündigung als Anstoß interpretieren, jetzt endlich die erträumte Existenzgründung zu realisieren.

Resilient sind laut Kaiisch nicht diejenigen, die sich angesichts einer Krise oder eines Traumas ganz cool verhalten und emotionslos ihre Arbeit erledigen. Resilient sind für ihn jene Menschen, die in allem Dreck noch das kleine Körnchen Gold entdecken und die, wenn es sein muss, dafür die Realität leicht ins Positive verzerren.

Schädliche Assoziationen vermeiden

Wie können Menschen vor diesem Hintergrund optimistischer werden? Sie sollten sich ins Gedächtnis rufen, mit welchen Stärken sie bereits einmal Krisen bewältigt haben, und sie sollten lernen, Extremsituationen nicht immer gleich als Weltuntergang zu bewerten.

Resilienz Trainings bestehen in erster Linie darin, Menschen aus ihrer Opferrolle zu befreien. Man verhilft ihnen zum Beispiel zur Einsicht, dass sie schon in der Vergangenheit durchaus in der Lage waren, sich an die Umwelt anzupassen, um ihre Ziele zu erreichen. Daraus sollte sich die Erwartung einer künftigen „Selbstwirksamkeit" ableiten lassen. Außerdem hilft es, sich seiner bereits vorhandenen Ressourcen bewusst zu werden. Was habe ich? Wer bin ich? Was kann ich? Kaiisch weist darauf hin, dass die Fähigkeit zur Resilienz auch etwas damit zu tun hat, wie man Situationen bewertet. Zwischen Reiz und der folgenden Reaktion liege immer eine kurze Phase der kognitiven Analyse - eben die Bewertung des Reizes. Bewertungsstile könne man verändert. Nicht jeder Stressor solle als große Bedrohung angesehen werden. Aber Kaiisch warnt auch: Schädliche Assoziationen und negative Glaubenssätze verlerne man nicht so schnell.

Quelle: Martin Pichler, wirtschaft + weiterbildung, 10/2022