

Betroffene von Konflikten, Mobbing und Krankheiten, Verlusten von Menschen, kriminellen Handlungen, Arbeitsplatzverlust etc. befinden sich meist in einer Krise und bedürfen der Unterstützung von außen. Für Unterstützer oder Betroffene soll die Klärung des Begriffes Resilienz erfolgen und auf dem Weg aus der Krise eine Unterstützung sein.

Wikipedia bringt es auf den Punkt: „Resilienz oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.“ „Das Gegenteil von Resilienz ist Verwundbarkeit.“

Uns stehen also zwei Quellen der Resilienz zur Verfügung: genetische und erlernte Resilienz.

Die Schweizer Resilienzforscherin Prof. Perrig-Chiello, so schreibt die TK in der Ausgabe 02/2015, hat Charaktereigenschaften entdeckt, die widerstandsfähige Menschen kennzeichnen: OPTIMISMUS, HUMOR, DANKBARKEIT sowie die WAHRNEHMUNG von GEFÜHLEN ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen. Resiliente Menschen haben WERTSCHÄTZUNG für sich und andere.

Wer die Anlagen nicht genetisch vom Leben geschenkt bekam, so die gute Nachricht, kann sich die Eigenschaften antrainieren. Dazu gehören die „7 Säulen der Resilienz“, in Anlehung an Micheline Rampe zusammengestellt.

Akzeptanz

Situationen, die nicht mehr zu ändern sind, erkennen und annehmen. Erst dann kann man weitere Schritte einleiten.

Optimismus

Darauf vertrauen, dass die Erfahrung Sinn macht und es irgendwann besser wird. Die Krise als Chance sehen. Jede Krise ist zeitlich begrenzt und kann überwunden werden, das Leben geht weiter.

Lösungsorientierung

Sich nicht auf die Vergangenheit konzentrieren, sich bemitleiden, sondern Optionen sammeln und in die Lösung gehen, Visionen und Ziele entwickeln. Dazu gehören auch Techniken, dem körperlichen Stress zu begegnen, der unweigerlich bei Krisen auftritt.

Opferrolle verlassen

Aufmerksamkeit auf sich und nicht auf andere Personen und Umstände richten. Sich auf eigene Stärken besinnen. Passivität aufgeben, eigene Einstellungen verändern, Verantwortung für eigenes Handeln übernehmen und Opferrolle verlassen.

Verantwortung

Verantwortung für das eigene Leben übernehmen und damit auch die Konsequenzen für das eigene Tun.

Netzwerk haben

Ein stabiles soziales Netzwerk um sich aufzubauen, gern aus verschiedenen Bereichen (Familie, Ehrenamt, Firma, Verein etc.) Hilfe von anderen in Anspruch nehmen, d.h. andere Menschen um sich haben, die zuhören, und bei der Lösungssuche mit helfen.

Zukunftsorientierung

Optionen erkennen und anhand der zur Verfügung stehenden Möglichkeiten das eigene Leben planen und Ziele umsetzen. Damit rechnen, dass es weitere Krisen im Leben geben kann und sich darauf vorbereiten.