

Das Konzept der Resilienz

Steffi Weimer

Seelische Widerstandskraft – das ist mehr als positives Denken oder die Besinnung und die Konzentration auf die eigenen Stärken. Resilienz ist kein außergewöhnlicher Persönlichkeitsfaktor, sondern sie entsteht aus dem Zusammenspiel zwischen der Umgebung, den persönlichen Umgang mit Krisen und Belastungen.

Sigrist & Luitjens (2012) fassen in ihrem Buch „Resilienz“ die wichtigsten Aussagen zum Resilienzkonzept zusammen. Dabei beziehen sie sich auf eine Studie von Al Siebert, die dieser 2005 mit den 450 Mitarbeitern eines großen Telefonkonzerns in den USA durchführte. Die Telefongesellschaft erlebte 2005 eine schwere wirtschaftliche Krise, die mit Personalabbau und anderen radikalen Einschnitten verbunden war. Die Ankündigung des Stellenabbaus führte bei dem größeren Teil der Mitarbeiter zu schwerwiegenden Beeinträchtigungen. Als Folgen zeigten sich zunehmendes Misstrauen gegenüber dem Management und eine deutliche Zunahme von Krankheits- und Fehltagen. Zudem zeigte sich eine Zunahme von körperlichen Beschwerden bei den Betroffenen in Form von Herz-Kreislauf-Krankheiten, Migräne und auch starke psychische Belastungen in Form von Ängsten und depressiven Symptomen. Ca. ein Drittel der Betroffenen blieb trotz der Ankündigungen psychisch und körperlich stabil und zeigte weiterhin gute Leistungen.

Die Autoren verweisen auch auf die Studie von Emmy Werner, die in den 90er Jahren eine Längsschnittstudie abschloss, in der sie über 40 Jahre hinweg Kinder auf der Hawaii-Insel Kauai begleitete, die unter ungünstigen Entwicklungsbedingungen (wirtschaftliche Notlage, psychische Erkrankung oder Suchtprobleme bei den Eltern, Missbrauch oder Vernachlässigung) aufwuchsen. Trotz sozialer, materieller und emotionaler Risikofaktoren entwickelte sich ein Drittel der Kinder zu selbstsicheren, zuversichtlichen, schulisch und beruflich erfolgreichen und leistungsfähigen Erwachsenen. Sie zeigten sich psychisch und sozial besonders widerstandsfähig, verletzlich, aber unbesiegbar.

Diese Erkenntnisse veranlassten die Forschung, nach Faktoren zu suchen, die erklären können, dass Menschen krank werden oder scheitern. Dabei wurden unterschiedliche Risikofaktoren untersucht:

Persönlichkeitsfaktoren
Frühkindliche Lebenserfahrungen
Lebensumstände

Als gültig angenommen wurde, dass sich Menschen unter widrigen Bedingungen nicht gut entwickeln können.

Siebert und Werner verfolgten mit ihren Studien einen anderen Ansatz. Sie suchten danach, was „Menschen auch unter ungünstigen Bedingungen gesund hält“ und was dazu führen kann, dass ein „Mensch auch Niederlagen, Krisen und andere Widrigkeiten gut übersteht“. Sie identifizierten Faktoren, die die Widerstandskraft eines Menschen positiv beeinflussen und entwickelten aus genau diesen Erkenntnissen das Konzept der Resilienz.

Sigrist und Luitjens benennen Parallelen zum Konzept der Salutogenese von Aaron Antonovsky (siehe Unterkapitel in diesem Modul), dem Stress-Coping Modell von Richard Lazarus, zur

Existenzanalyse und Logotherapie von Viktor Frankl und den Ansätzen der Positiven Psychologie.

Trotz der bestehenden Gemeinsamkeiten bietet das Konzept der Resilienz ein umfassenderes Modell für die Fähigkeiten, schwierigen Herausforderungen des Lebens standzuhalten und aus diesen Erfahrungen gestärkt und bereichert hervorzugehen.

Resilienz ist keine angeborene Fähigkeit, sondern kann ausgebildet und gefördert werden. Sie kann als Ressource betrachtet werden, auf die im Bedarfsfall zugegriffen werden kann.

Sigrist und Luitjens teilen die wesentlichen Resilienzressourcen in 4 Bereiche auf:

Persönliche Kompetenzen:

- Fähigkeiten zur Selbstreflexion (bewusste Steuerung der eigenen Gedanken, erkennen von Zusammenhängen und deren angemessene Bewertung)
- Reflexion und Neubewertung von Erfahrungen
- Lernfähigkeit

Proaktive Grundhaltung

- Selbstverantwortung, Selbstfürsorge
- Sinnkonzepte, Glaubensüberzeugungen
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung

Soziale Ressourcen

- Familie
- Freunde, Kollegen
- Berater
- Vorbilder, Ideale

Arbeitsbezogene Ressourcen

- Sinnvolle Tätigkeit
- Passende Aufgabenstellung
- Flexible Organisation
- Materielle Absicherung

Resilienz ist kein statischer Zustand, sondern ein Prozess der Dynamik und der Wechselwirkungen. Auch „Steh-auf-Männchen“ kennen Depressivität, Hilflosigkeit, Gefühle von Ohnmacht, Suizidalität und kontraproduktives Verhalten. Solche Krisen in einer Krise lassen sich als Teil der bei Resilienz üblichen Bewältigungsprozesse einordnen.

„Kein Weg führt permanent nur bergauf und geradeaus. Bei schweren Belastungen sind auch Täler zu durchschreiten...“

Auch Menschen, die über Resilienz verfügen, kennen Gefühle von Enttäuschung und Verzweiflung, Gedanken der Hoffnungs- und Sinnlosigkeit, den Wunsch nach sozialem Rückzug. Dennoch finden sie zu einem Bewältigungsprozess, der neue Horizonte für das Denken und Fühlen erschließt.

Dies gelingt durch die emotionale und durch die kognitive Auseinandersetzung mit der Situation und gelingt dann, wenn sie der Betroffene auf die Dialektik im Bewältigungsprozess einlassen kann.

Sigrist und Luitjen beschreiben das Finden einer Balance zwischen unterschiedlichen Polen und verwenden zur Darstellung die folgenden Polaritäten:

Enttäuschung	Versus	Optimismus
Information	Versus	Unbeschwertheit
Rückzug	Versus	Kontakt
Kurzfristiges Denken	Versus	Langfristige Planung
Widerstand und Kampf	Versus	Anpassung
Ehrgeiz	Versus	Gelassenheit
Frühe Arbeitsaufnahme	Versus	Lange Pause
Flexibilität	Versus	Struktur
Rückkehr	Versus	Neuorientierung

Resilienz bedeutet in diesem Zusammenhang, dass die gegensätzlichen und doch zusammengehörenden Pole in das Denken einbezogen werden.

Rückschläge, Krisen, schwere Erkrankungen polarisieren und entfalten ein Spannungsfeld zwischen bodenloser Enttäuschung und zaghaftem Optimismus, Rückzug und Isolation und der Suche nach zwischenmenschlichen Kontakten, Widerstand und Kampf. Resiliente Menschen unterscheiden sich dadurch, dass sie in ihrem Bewältigungsprozess immer wieder die gegensätzlichen Pole einbeziehen und sich nicht auf einen Pol festlegen und damit den anderen ausschließen. Es geht nicht darum, eine Position in der Mitte zu finden, sondern die gegensätzlichen und doch zusammengehörenden Aspekte auszutarieren und kein „Entweder-Oder-Denken“ zu entwickeln und sich dadurch in einer Position festlegen.

Resilienzfaktoren

Emotionale Stabilität: eine tief verankerte innere Sicherheit und Gelassenheit, die mit der Kontrolle der eigenen Emotionen einhergeht. Die eigenen Emotionen werden als bewusste zusätzliche Informationsquelle und Entwicklungsressource nutzbar gemacht und ermöglichen adäquate Reaktionen. Es besteht eine gewisse Gelassenheit und die Fähigkeit, sich selbst abzugrenzen. Zudem besteht die Zuversicht, dass Dinge, die nicht sofort geregelt werden können, einen guten Ausgang nehmen.

Kognitive Fähigkeiten: flexibles und gleichzeitig akkurates und zielgerichtetes Denken, mit der Möglichkeit auch in Krisen Gedanken lenken zu können. Es besteht eine Offenheit gegenüber unbekanntem Situationen und die Möglichkeit, Dinge aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten und sich in andere hinein zu versetzen. Dies ermöglicht eine umfassende Betrachtung, die in Krisen die Grundlage zur Problemlösung bilden kann.

Kontaktfähigkeit: Resilienz geschieht in der Wechselwirkung mit der Umwelt. Die Fähigkeit, auf gute und angemessene Art mit Menschen in Kontakt zu treten ist ein wichtiger Faktor. Dazu gehört nicht nur die Fähigkeit sich mitzuteilen, sondern auch die Bereitschaft und Fähigkeit, sich auf Mitmenschen einzustellen, ihre Bedürfnisse und Emotionen wahrzunehmen und darauf einzugehen. Kombiniert mit der Fähigkeit zur Empathie können so tragfähige und tiefer gehende Beziehungen entstehen.

„Der Mensch ist nicht frei von Bedingungen, er ist nur frei, zu ihnen Stellung zu nehmen. Aber sie bestimmen ihn nicht eindeutig. Denn letzten Endes liegt es an ihm, zu bestimmen, ob er den Bedingungen unterliegt, ob er sich ihnen unterwirft. Es gibt nämlich immer einen Spielraum, innerhalb dessen er sich über sich selbst hinaus erheben kann.“

Viktor Frankl, KZ-Überlebender, in der Rückschau auf seine Internierung in Auschwitz

Literatur:

Siegrist U., Luitjens M. (2012) 30 Minuten Resilienz. Offenbach: Gabal.