

Resilienz als innere Stärke und Widerstandskraft

Die eigene Resilienz kennenlernen

Resilienz lebenslang ausbauen und stärken

Kinder stark fürs Leben machen

Kapitel 1

Die Bedeutung von Resilienz

Innere Stärke und seelische Widerstandskraft heißen im Fachjargon Resilienz. Dies bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen umgehen zu können. Resiliente Menschen halten auch größte psychische oder physische Belastungen aus, ohne zu zerbrechen. Sie gehen gestärkt aus einer Krise oder Katastrophe hervor. Warum überstehen manche Menschen schwere Schicksalsschläge, während andere sich schon von kleinen Misserfolgen aus der Bahn werfen lassen? Kann man die seelische Widerstandskraft im Laufe des Lebens stärken oder gar überhaupt erst lernen?

Die moderne Resilienzforschung hat gezeigt, dass die seelische Widerstandskraft nur zu einem kleinen Teil ererbt wird. Sie entwickelt sich vielmehr vorwiegend im andauernden Austausch zwischen Individuum und Umwelt und ist damit ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess. In diesem Kapitel lernen Sie das Konzept der Resilienz kennen und erfahren, wie Sie Ihre Resilienz und die Ihrer Kinder erweitern und lebenslang stärken können.

Erfolgreich im Leben trotz schwieriger Umstände

Arm, blind, verwaist – und trotzdem ein gefeierter Soulmusiker: Ray Charles. Unehelich, vergewaltigt, minderjährig schwanger – und trotzdem die bestbezahlte amerikanische Fernsehmoderatorin: Oprah Winfrey. Vaterlos, mittellos,

bildungsfern – und trotzdem deutscher Bundeskanzler: Gerhard Schröder. Solche Biografien zeigen: Auch ganz ohne gute Startchancen und unter schlechtesten Bedingungen können Menschen im Laufe ihres Lebens zur Hochform auflaufen. Solche Menschen bezeichnet man als resilient. Sie müssen sich Krisen, Einschränkungen und Hindernissen stellen, überwinden diese jedoch mit Bravour und machen das Beste aus ihren Möglichkeiten. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass dafür drei Faktoren wesentlich sind:

- ✓ die Gabe, stolz auf sich zu sein,
- ✓ stabile emotionale Beziehungen zu anderen Menschen und
- ✓ die frühe Bewältigung von Leistungsanforderungen.

Wer davon überzeugt ist, schwierige Situationen meistern zu können, kann gelassener und optimistischer durchs Leben gehen als jemand, der sich den Wechselfällen der Welt hilflos ausgesetzt fühlt und Erfolge eher dem Zufall als seinen eigenen Fähigkeiten zuschreibt. Es ist also wesentlich, möglichst früh im Leben schon erfahren zu haben, dass man Einfluss auf den Lauf der Dinge hat. Dies fördert die Selbstwirksamkeitserfahrung und damit die Resilienz.

Das Stehaufmännchen-Konzept

Menschen mussten sich schon immer mit Katastrophen und Unheil auseinandersetzen. Nur diejenigen, die solche Krisen in Kindheit und Jugend überlebten, konnten sich fortpflanzen – Widerstandskraft ist also zumindest teilweise erblich. Solche genetischen Faktoren spielen jedoch vermutlich für die Resilienz eines Menschen nur eine untergeordnete Rolle. Wichtiger sind die sozialen und psychologischen Faktoren, beispielsweise:

- ✓ Wie ist ein Mensch in soziale Strukturen eingebunden?
- ✓ Wie schätzt er seine eigenen Ressourcen ein?
- ✓ Wie schicksalsgläubig ist er?
- ✓ Wie viel Kreativität zur Entwicklung von Lösungsmöglichkeiten steht ihm zur Verfügung?

Neben genetischen, sozialen und psychologischen Ansätzen gibt es noch eine weitere Theorie: die mechanistische, die darauf beruht, dass das menschliche Gehirn belastende oder bedrohliche Situationen entweder als überwältigend beziehungsweise nicht beeinflussbar oder aber als handhabbar bewertet.



Stress entsteht im Kopf: Das Gehirn analysiert jede Situation blitzschnell und stuft diese entweder als angenehm, neutral oder bedrohlich ein. Bei bedrohlichen Situationen erfolgt eine zweite Analyse: Stehen genügend Bewältigungsstrategien zur Verfügung? Falls ja, wird die Situation als handhabbar eingestuft und der Körper schaltet in den Handlungsmodus um. Der dabei entstehende Stress wirkt positiv, also aktivierend, und wird als Eustress bezeichnet. Wird die Situation jedoch als übermächtig bewertet, schaltet der Körper das uralte Kampf-oder-Flucht-Programm ein oder stellt sich tot. Dieser negative Stress heißt Dysstress.

Resiliente Menschen scheinen Krisen überwiegend als beeinflussbar zu bewerten – diese Bewertung läuft unterbewusst in Sekundenschnelle ab und führt dazu, dass sogenannte Coping-Mechanismen in Gang gesetzt werden: Dadurch kann der in eine bedrohliche Situation geratene Mensch, einem Stehaufmännchen gleich, auf Bewältigungsstrategien zurückgreifen, die ihm in der Vergangenheit bereits geholfen haben, oder er kann neue Strategien entwickeln, um sich aus der Bedrohung zu befreien. Die Erfahrung, eine weitere Krise gemeistert zu haben, wird im Gehirn dann auf der Habenseite abgespeichert und hilft, bei nächster Gelegenheit eine andere schwierige Situation ebenfalls als lösbar zu bewerten.

Ergebnisse der Resilienzforschung

Resilienz ist nicht nur für den einzelnen Menschen wichtig, sondern auch für soziale Systeme, also ganze Gesellschaften oder einzelne Gruppen. Krisen und Katastrophen überrollen Dörfer, Städte, Länder, Kontinente – viele davon vollkommen überraschend. Solche Ereignisse nennt man »X-Events« (extreme Ereignisse) und sie wirken sich zumeist verheerend aus. Die Resilienzforschung hat gezeigt, dass diejenigen sozialen Systeme X-Events am besten überstehen, die über eine große Vielfalt an Wissen, Verhaltensweisen und Fähigkeiten verfügen und in denen sich die beteiligten Menschen vertrauen.



Wenn ein System auf höchstmögliche Effizienz ausgerichtet ist, erweist es sich zumeist als wenig resilient. Widerstandskraft geht jedoch damit einher, dass auch das Scheitern als Möglichkeit mitgedacht wird.

Sowohl Systeme als auch einzelne Menschen streben nach Sicherheit. Sie streben aber dennoch auf Unsicherheit vorzubereiten, stärkt den Überlebensvorteil – denn es gibt kein Leben ganz ohne Krisen, Katastrophen und Konflikte. Die Resilienzforschung hat darüber hinaus gezeigt, dass Zweifel am Sinn des Lebens oder Fragen

nach dem Sinn von Katastrophen die Widerstandskraft von Menschen und Systemen senken. Im Umkehrschluss heißt das: Wenn Menschen oder soziale Systeme einen Sinn im Leben sehen und Katastrophen als gegeben hinnehmen, sind sie in der Lage, auch die größten Widrigkeiten durchzustehen.

Die sieben Säulen der Resilienz

Der Glaube, sein eigenes Schicksal sinnvoll beeinflussen zu können, wird in den ersten zehn Lebensjahren erworben. Aber auch im Laufe des weiteren Lebens kann jeder die Fähigkeit, mit widrigen Umständen gut umzugehen, aufbauen, erweitern und üben.

Die sieben Säulen der Resilienz sind:

- ✓ Optimismus,
- ✓ Akzeptanz,
- ✓ Handlungsfähigkeit,
- ✓ Verantwortungsbereitschaft,
- ✓ Lösungsorientierung,
- ✓ Netzwerkpflege,
- ✓ Zukunftsplanung.



Resilienz ist keinesfalls eine rosarote Brille, die Schwierigkeiten oder Gefahren ausblendet. Im Gegenteil: Ein realistischer Blick auf die Gegebenheiten ist notwendig, um angemessen planen und handeln zu können.

In diesem Buch stelle ich Ihnen neben den verschiedenen Resilienzkonzepten auch zahlreiche Übungen und Tipps vor, mit denen Sie Ihre Fähigkeit, Krisen und Schwierigkeiten zu meistern, verbessern können. Die sieben Säulen der Resilienz sind dabei ein roter Faden, der sich durch das Resilienzübungsprogramm durchzieht und Ihnen helfen kann, sich Schritt für Schritt zu stärken. Checklisten und konkrete Fragen zu den sieben Säulen dienen dazu, Ihre Ist-Situation zu analysieren und Ziele zu formulieren, die Sie erreichen möchten, um resilienter zu werden und künftig besser mit Stress, Sorgen und Nöten umgehen zu können.

Optimismus und Akzeptanz

Die Grundeinstellung resilienter Menschen ist optimistisch: Sie sind davon überzeugt, dass alles irgendwann wieder gut oder gar noch besser werden wird – und zwar nicht zuletzt, weil sie selbst die Umstände beeinflussen können. »Ich habe es ganz allein geschafft – nicht, weil ich blind, schwarz oder arm war, sondern weil ich ich bin«, sagte Ray Charles, der blinde Musiker. Resiliente Menschen stellen sich der Realität, blenden negative Dinge nicht aus und verleugnen Krisen nicht. Sie akzeptieren Schwierigkeiten und lassen ihren Gefühlen dabei freien Lauf. Wenn sie traurig sind, weinen sie. Wenn sie einsam sind, suchen sie Kontakt. Wenn sie nicht mehr weiterwissen, bitten sie andere um Hilfe.

Auch resiliente Menschen machen immer wieder die Erfahrung, dass sie etwas nicht schaffen, dass sie scheitern, dass ihnen etwas misslingt. Sie nehmen sich Zeit, um wieder klar denken zu können und neue Kraft zu sammeln. Im Vertrauen auf ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten akzeptieren sie, dass etwas vielleicht nicht so geklappt hat wie gewünscht, obwohl sie sich angestrengt haben – sie sind sich aber sicher, dass wieder bessere Zeiten kommen, in denen sie die Früchte ihrer Anstrengung ernten können.



Wenn Sie in einer Krise stecken und sich hilflos fühlen, akzeptieren Sie Ihre Ängste ohne schlechtes Gewissen. Sorgen Sie dafür, dass Sie sich trotzdem sicher fühlen können, indem Sie Schutz, Hilfe und Unterstützung annehmen. Sie müssen nicht alles allein schaffen, sondern dürfen Schwäche zeigen. Resilienz bedeutet auch, die eigenen Grenzen zu akzeptieren.

Handlungsfähigkeit und Verantwortungsbereitschaft

Wer sich als Opfer hilflos einer Katastrophe ausgeliefert fühlt, verfällt möglicherweise völlig gelähmt in einen archaischen Totstellreflex. Auch resiliente Menschen kennen das Gefühl der Hilflosigkeit und akzeptieren es einige Zeit. Irgendwann krempeln sie dann jedoch im wörtlichen oder übertragenen Sinne die Ärmel hoch und loten ihren Handlungsspielraum aus. Sie legen die Opferrolle ab, prüfen die ihnen zur Verfügung stehenden Handlungsmöglichkeiten, probieren verschiedene Strategien aus und analysieren das Ergebnis ihres Tuns.

Darüber hinaus ist Verantwortungsbereitschaft wichtig: Resiliente Menschen können realistisch einschätzen, wie groß ihr eigener Anteil an einer schwierigen Situation ist und was sie selbst zum Entstehen einer Krise beigetragen haben. Sie

haben möglicherweise Schuldgefühle, quälen sich aber nicht mit endlosen Vorwürfen oder fruchtlosen Schuldzuweisungen.

Lösungsorientierung und Zukunftsplanung

In einer Krise verzweifelt und mutlos zu sein, ist ganz normal. Wer von schlimmen Ereignissen überrollt oder von einem Schicksalsschlag in die Knie gezwungen wird, braucht Zeit, um seine Situation zu akzeptieren. Auch die Frage nach dem Warum und der Wunsch nach einem gerechten Ausgleich sind nachvollziehbare Reaktionen auf eine Katastrophe. Wer jedoch in diesem Zustand der Rat- und Hilflosigkeit verharret, findet nur schwer einen Weg in die Zukunft. Resiliente Menschen sind in der Lage, die Folgen des Geschehenen für ihr Leben zu analysieren und nach Lösungen für ihre Schwierigkeiten zu suchen. Sie überdenken die ihnen zur Verfügung stehenden Handlungsmöglichkeiten, hinterfragen die Folgen der Krise und entscheiden sich für ihren individuellen Weg im Umgang mit schwierigen Situationen. Lösungsorientierung ist immer besser als Problemorientierung: Die eine Haltung ist vorwärts orientiert und ermöglicht Aktivität, die andere ist rückwärtsgerichtet und damit wenig konstruktiv.



Loslassen erhöht die Gelassenheit und führt so zu einer ausgeglichenen, entspannten Gemütsverfassung. Festhalten erhöht hingegen oft den inneren Druck und die Spannung. Eine gute Mischung aus Anspannung und Entspannung fördert die Gesundheit – Festhalten und Loslassen sollten sich also abwechseln.

Krisen für möglich oder gar für sehr wahrscheinlich zu halten, ist ein weiteres Merkmal von Resilienz: Wer sich nicht darauf verlässt, dass die Sonne immerzu scheinen und das Leben stets einfach und bequem sein wird, kann sich besser auf Schwierigkeiten vorbereiten. Resiliente Menschen sind Meister im Loslassen: Sie nehmen sowohl das Gute als auch das Schlechte hin, klammern sich an nichts fest und akzeptieren die Wechselfälle des Lebens so, wie sie eben sind. Resilienz besteht unter anderem auch darin, die Zukunft realistisch zu planen und sich auf Krisen so gut wie möglich vorzubereiten.

Netzwerkpflege macht stark

Geteiltes Leid ist halbes Leid: Wer seine Sorgen und Nöte mit anderen teilt, entlastet sich ein wenig und sichert sich gleichzeitig die Unterstützung seiner Mitmenschen. Resiliente Menschen schaffen es, anderen Menschen mitzuteilen, welche Hilfe sie brauchen – sie bitten konkret um Rat und Tat. Netzwerkpflege ist ein ständiges Geben und Nehmen. Die Rollen des Helfenden und des

Hilfesuchenden wechseln sich ab. Wer Kraft in sein Netzwerk investiert und sich um andere kümmert, wird in Krisenzeiten nicht alleinstehen.



Stabile soziale Beziehungen halten gesund: Wer enge Bindungen pflegt, hat eine höhere Lebenserwartung, ein stärkeres Immunsystem und weniger Depressionen. Fehlender sozialer Rückhalt erwies sich in wissenschaftlichen Untersuchungen hingegen als genauso schädlich wie das Rauchen von 15 Zigaretten pro Tag.

Resiliente Menschen können gut unterscheiden, wer ihnen wirklich hilft, weil er empathisch und zugewandt ist – und wer nur daran interessiert ist, aus einer Beziehung Profit zu ziehen. Von solchen Menschen verabschieden widerstandsfähige Persönlichkeiten sich rasch, wenn es gilt, eine Krise durchzustehen. Denn hohle Worte oder leere Versprechungen kosten nur weitere Kraft, weil sie enttäuschend und frustrierend sind.

Die eigenen inneren Ressourcen kennenlernen

Viele Menschen leben ihr Leben, ohne regelmäßig oder gar intensiv über sich nachzudenken. Solange alles in geordneten Bahnen läuft, stellen sie sich, ihre Ziele und ihre Handlungsweisen nicht infrage, sondern bewältigen ihren Alltag und seine Herausforderungen, so gut sie können. Wenn etwas schief läuft, denken sie – je nach Persönlichkeitsstruktur – entweder »Beim nächsten Mal klappt es ganz sicher wieder« (Optimist), »Immer misslingt mir alles« (Pessimist) oder »Jetzt ist es schiefgegangen, aber vielleicht geht es bald wieder besser« (Realist). Wenn jedoch eine richtige Krise über die Menschen hereinbricht, zieht es unabhängig von der Persönlichkeitsstruktur manchen den Boden unter den Füßen weg, während andere hinfallen, aufstehen, sich im übertragenen Sinne den Staub abklopfen und weitermachen. Zu welcher Gruppe gehören Sie: Sind Sie ein Stehaufmännchen oder wirft eine Krise Sie aus der Bahn?

Wenn Sie immer wieder im Leben die Erfahrung gemacht haben, dass schwierige Situationen, Stress oder Katastrophen Sie lähmen, handlungsunfähig machen oder an sich selbst zweifeln lassen, könnte es sinnvoll sein, dass Sie Ihre Ressourcen besser kennenlernen und Ihre Resilienz stärken. Haben Sie hingegen festgestellt, dass Krisen Ihnen wenig ausmachen und Sie vielleicht sogar gestärkt daraus hervorgehen, dann ist Ihre Resilienz vermutlich bereits gut ausgeprägt und Sie können anderen Menschen als Vorbild dienen oder zur Seite stehen. So oder so, die Analyse der eigenen Ressourcen und die Selbstreflexion sind immer hilfreich und helfen dabei, die eigene Position in der Welt zu verstehen und möglicherweise auch zu ändern.

Stolz auf sich selbst sein

Selbstwert ist einer der Schlüsselfaktoren für die Resilienz. Worauf sind Sie stolz? Beantworten Sie sich ganz in Ruhe folgende Fragen:

- ✓ Was mögen Sie an sich besonders gern? Schreiben Sie fünf oder mehr Punkte dazu auf.
- ✓ Was können Sie besonders gut? Notieren Sie mindestens fünf Dinge.
- ✓ Was sagen die Menschen, die Ihnen wichtig sind, über Sie? Bestimmt fallen Ihnen fünf positive Aussagen ein.
- ✓ Wenn Sie sich einem fremden Menschen beschreiben müssten, welche fünf Adjektive würden Sie benutzen?

Schauen Sie sich Ihre Listen an – was löst es bei Ihnen aus, etwas Gutes über sich selbst zu denken und zu lesen? Können Sie stolz auf sich sein und diesen Stolz zulassen? Resiliente Menschen haben ein stabiles Selbstwertgefühl und finden sich selbst liebenswert. Sie schauen nicht unkritisch auf sich, sondern sehen ihre Stärken und positiven Eigenschaften mit großer Wertschätzung. Wenn sie etwas geschafft haben, sind sie mit sich sehr zufrieden und können dies auch zum Ausdruck bringen.



Beobachten Sie Kinder einmal dabei, wie sie neue Fertigkeiten erlernen und sich dann an ihrem Erfolg freuen: Ein Kind strahlt über das ganze Gesicht, wenn es zum ersten Mal geschafft hat, eine Türklinke herunterzudrücken. Es klatscht vor Freude in die Hände, wenn es einen Turm aus Bauklötzen gebaut hat, der nicht umkippt. Und es möchte, dass seine Eltern Anteil daran nehmen, wenn es etwas Neues gelernt hat: »Schau mal, was ich kann!« Versuchen Sie, sich an Ihrem nächsten kleinen oder großen Erfolg wie ein Kind zu freuen. Wie fühlt sich das an? Können Sie Ihren Stolz genießen?

Wenn Sie Ihre Resilienz vergrößern möchten, halten Sie regelmäßig inne und überlegen sich, worauf Sie bei sich selbst stolz sind. Konzentrieren Sie sich nicht auf materiellen Besitz, sondern richten Sie Ihr Augenmerk auf Ihren inneren Reichtum. Jeder Mensch hat innere Werte – erkennen Sie Ihre Stärken und erfreuen Sie sich daran. In diesem Buch stelle ich Ihnen zahlreiche Übungen vor, mit denen Sie Ihr Selbstwertgefühl stabilisieren können.

Emotionale Bindungen eingehen

Resiliente Menschen verfügen über ein sicheres soziales Netz. Sie sind bindungswillig und -fähig, pflegen Beziehungen zu anderen Menschen und suchen sich in Zeiten der Not Unterstützung und Beistand. Wie steht es um Ihre emotionalen Bindungen? Stellen Sie sich dazu ein paar Fragen:

- ✓ Wenn Sie nachts um drei Uhr dringend mit einem vertrauten Menschen reden müssten, um nicht zu verzweifeln, wen würden Sie anrufen? Vielleicht fallen Ihnen eine, zwei oder sogar drei Personen ein, die Sie aus dem Bett werfen dürfen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.
- ✓ Falls Sie diskreten Rat in einer heiklen Situation bräuchten, wen würden Sie fragen? Notieren Sie die Person(en).
- ✓ Welche Ihrer Freunde und Verwandten gratulieren Ihnen zuverlässig jedes Jahr zum Geburtstag? Schreiben Sie auf, wer das ist.
- ✓ Wem würden Sie Ihr letztes Hemd schenken? Und wen würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen? Prüfen Sie, ob Sie auf beide Fragen dieselbe Person nennen oder ob Ihnen zwei Menschen einfallen.

Zwischenmenschliche Beziehungen brauchen mindestens genauso viel Pflege wie Ihre Karriere, die Wohnung, das Auto, ein Hobby oder Ihr Garten. Die Kraft, die Sie in andere Menschen investieren, bekommen Sie im Laufe der Zeit doppelt und dreifach zurück – wenn es Ihnen nicht gut geht, wenn Sie von einem Schicksalsschlag getroffen oder von einer Katastrophe überrollt werden, trennt sich in Ihrem sozialen Umfeld die Spreu vom Weizen. Diejenigen Menschen, denen Sie wichtig sind und um die Sie sich beständig gekümmert haben, werden Ihnen verlässlich zur Seite stehen und Ihnen unaufgefordert oder auf Ihre Bitte hin sicherlich helfen. Menschen, zu denen Sie nur eine oberflächliche, unverbindliche Beziehung haben, ziehen sich in schlechten Zeiten zurück und überlassen Sie Ihrem Schicksal.

In den nächsten Kapiteln finden Sie Tipps, wie Sie Ihr soziales Netz knüpfen, pflegen und vergrößern können, denn stabile emotionale Beziehungen sind ein Grundpfeiler der Resilienz. Wenn Sie Menschen haben, denen Sie blind vertrauen können, sind Sie auch in der Lage, Notzeiten durchzustehen und gestärkt aus Krisen hervorzugehen.

Leistungsanforderungen bewältigen

Wer schon früh im Leben die Möglichkeit hatte, zu erfahren, dass er etwas leisten, Dinge bewegen und Ziele erreichen kann, dessen Resilienz ist erfahrungsgemäß

groß. Und auch im Laufe des Lebens ist es wichtig, immer wieder zu spüren, dass man Einfluss auf die Welt hat – im Kleinen wie im Großen. Fragen Sie sich:

- ✓ Welche Aufgaben haben Sie im Alter von vier bis zehn Jahren in Ihrer Familie übernommen? Erinnern Sie sich an etwas, das zuerst schwierig war, Ihnen dann aber gut gelungen ist?
- ✓ Gibt es eine Situation in Ihrer Kindheit oder Jugend, in der Sie eigentlich dachten, dass Sie dafür noch zu klein oder zu schwach sind, die Sie dann aber erfolgreich gemeistert haben?
- ✓ Auf welche Leistung waren Sie in Ihrer Schulzeit besonders stolz?
- ✓ Welches Ziel haben Sie in der Pubertät erreicht, obwohl alle dachten, Sie schaffen es nicht?
- ✓ Mit welcher Leistung identifizieren Sie sich in Ihren einzelnen Lebensjahrezehnten besonders?

Vielleicht sind Sie nun ganz erstaunt schwarz auf weiß lesen zu können, was Sie in Ihrem Leben schon alles geleistet und welche Ziele Sie erreicht haben – die eigene Leistungsfähigkeit steht bei vielen Menschen nicht im Fokus ihrer Aufmerksamkeit. Viele halten es entweder für selbstverständlich oder für nicht der Rede wert, dass sie viel leisten. In diesem Buch erläutere ich Ihnen, warum es wichtig ist, die eigene Leistungsfähigkeit richtig einzuschätzen und stolz auf das zu sein, was Sie erreichen. Sie fördern Ihre Resilienz, wenn Sie sich Ihr eigenes Denken und Handeln bewusst machen und wertschätzen, was Sie leisten können.

Resilienz lebenslang erweitern

Die Resilienzforschung zeigt, dass der Grundstein für innere Widerstandskraft zwar in der Kindheit gelegt wird, dass man aber sein ganzes Leben lang die eigene innere Stärke ausbauen kann. Auch diejenigen, denen nur wenige resilienzfördernde Faktoren in die Wiege gelegt wurden, sind in der Lage, sich selbst widerstandsfähiger zu machen und krisentauglich zu werden beziehungsweise zu bleiben. Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen, Ihre aktuelle Resilienz einzuschätzen und sie stetig zu erweitern. Mit zahlreichen Übungen und Checklisten unterstütze ich Sie dabei, sich ein Trainingsprogramm für mehr innere Kraft zusammenzustellen.

Lösungsorientiert denken

Weg vom Problem, hin zur Lösung – dieser Grundsatz zeichnet die Positive Psychologie aus. Hierbei wird nicht mehr auf Defizite, Schwächen, Fehler oder Versäumnisse geschaut, sondern der Blick richtet sich nach vorn: Welche Lösungswege gibt es, welche Ressourcen stehen einem Menschen zur Verfügung, wie kann er sich selbst helfen, wo kann er Unterstützung einfordern? Sie können diese Haltung problemlos in Ihren Alltag übernehmen. Denken Sie künftig bei Herausforderungen an deren Bewältigung, statt darüber zu grübeln, warum es wieder einmal Sie getroffen hat, wieso das Schicksal es ausgerechnet mit Ihnen so schlecht meint, welchen Sinn die Krise hat oder dass es ja eigentlich von vornherein klar war, dass Ihnen alles misslingt. In diesem Buch finden Sie Tipps für das lösungsorientierte Denken, das Ihre Resilienz stärken kann.



Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen großen Scheinwerfer – wie er zum Beispiel bei den Dreharbeiten zu einem Film benutzt wird. Wenn Sie in eine schwierige Situation geraten, können Sie mit dem Scheinwerfer entweder in die Ecke leuchten, aus der die Bedrohung kommt. Oder Sie schwenken den Scheinwerfer in die Ecke, in der sich der Notausgang befindet, und beleuchten Ihren Ausweg. Oft ist es durchaus sinnvoll, erst einmal das Problem auszuleuchten. Vergessen Sie dann aber nicht, den Lösungsweg recht bald ins Licht zu rücken.

Verantwortung übernehmen

Resiliente Menschen erkennen sowohl ihren eigenen Anteil an Krisen als auch ihre Handlungsmöglichkeiten, um Krisen zu überwinden. Es fördert die Resilienz, sich nicht hilflos dem Schicksal ausgeliefert zu fühlen, sondern Verantwortung für das eigene Schicksal zu übernehmen. Probieren Sie das im Alltag einmal aus: Wenn Sie den Impuls spüren, andere Menschen für Ihre Probleme verantwortlich zu machen, stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge ein großes rotes Stoppschild vor. Halten Sie inne und fragen Sie sich, was Sie selbst dazu beigetragen haben, dass es zu diesem Problem kam. Vielleicht haben Sie etwas missverstanden? Vielleicht haben Sie sich missverständlich ausgedrückt? Vielleicht haben Sie etwas von anderen Menschen erwartet, wovon diese gar nichts ahnten? Richten Sie dann den Blick auf Ihre Eigenverantwortung: Was können Sie tun, um das Problem zu lösen? Welche Auswirkungen hat das Problem auf Ihre aktuelle Situation? Wie können Sie in Zukunft ähnliche Probleme vermeiden?

Es kann zunächst unbequem, lästig oder gar bedrohlich sein, die Verantwortung nicht auf andere zu schieben, sondern selbst zu schultern. Doch es lohnt sich: Wenn Sie sich immer wieder bewusst machen, dass Sie in Ihrem Leben am Steuerrad stehen und Ihr Schiff durch Stürme und hohe Wellen lenken, werden Sie zunehmend resilienter. Sie spüren Ihre Selbstwirksamkeit immer deutlicher und können Ihre Kräfte und Fähigkeiten besser einschätzen und zielgerichteter einsetzen. In den nächsten Kapiteln unterstütze ich Sie mit Übungen und Reflexionen dabei, Ihre Eigenverantwortung zu erkennen und Freude daran zu entwickeln, Dinge selbst in die Hand zu nehmen.

Das Leben nehmen, wie es ist

»Wer nach dem Sinn des Lebens fragt, hat ihn längst verloren« – dieser Kalenderspruch enthält viel Wahrheit, denn ohne Verlorenheit würde sich die Sinnfrage nicht stellen. Resiliente Menschen sind zumeist davon überzeugt, dass das Leben einen Sinn hat, auch wenn sie diesen Sinn nicht immer erkennen können oder (noch) nicht verstanden haben. Sie akzeptieren das Leben so, wie es ist, und verlieren sich nicht in quälenden oder lähmenden Gedankenkreisen. Den Sinn des eigenen Handelns zu hinterfragen, ist hingegen eine andere Sache: Selbstreflexion trägt erheblich zur Resilienz bei.

Krisen und Schwierigkeiten gehören zum Leben dazu. Wenn alles glatt läuft, werden Menschen manchmal träge und unaufmerksam. Es ist wenig hilfreich, den Sinn des Lebens grundsätzlich infrage zu stellen, weil eine Katastrophe passiert. Auch die Frage »Warum ich?« bringt Sie nicht wirklich weiter. Die sinnvollere Haltung schwierigen Herausforderungen gegenüber ist vielmehr eine Haltung der Akzeptanz: »Es ist so, wie es ist – und ich werde versuchen, das Beste daraus zu machen.«



»Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie«, sagte der Philosoph Friedrich Nietzsche. Der Holocaust-Überlebende und Psychotherapeut Viktor Frankl ergänzte dies noch: »Das Wissen um eine Lebensaufgabe hat einen eminenten psychotherapeutischen und psychohygienischen Wert.«

In diesem Buch finden Sie viele Übungen, die Ihnen dabei helfen können, Ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und aus den alltäglichen Gegebenheiten das Beste zu machen. Sie können Ihre Resilienz trainieren, indem Sie Ihrem Leben Sinn geben – immer wieder aufs Neue, auch wenn Sie oft genug mit vermeintlichem Unsinn zu tun haben.

Krisen überwinden und daran wachsen

Kein Leben ohne Krisen, kein Fortschritt ohne Rückschläge: Seit Menschen die Erde bevölkern, müssen sie Naturkatastrophen, Hungersnöte, Kriege und Schicksalsschläge ertragen und überwinden. Manche Menschen zerbrechen an schlimmen Erfahrungen, an manchen gehen Krisen spurlos vorüber, andere wachsen sogar daran. Wer gestärkt aus schwierigen Situationen hervorgeht, wird als resilient oder widerstandsfähig bezeichnet. Dabei steht nicht im Vordergrund, wie kämpferisch jemand ist. Eine wichtige Fähigkeit resilienter Menschen besteht vielmehr darin, sicher unterscheiden zu können, wann es sich zu kämpfen lohnt und wann man sich lieber seinem Schicksal fügen sollte. Wenn ein resilienter Mensch spürt, dass Kampf angesagt ist und sich lohnt, aktiviert er seine Ressourcen und läuft zur Hochform auf. Wenn er jedoch absehen kann, dass der Kampf mit größter Wahrscheinlichkeit verloren gehen wird, gibt er auf und akzeptiert das Unausweichliche. Dieses Aufgeben ist kein Scheitern, sondern in manchen Fällen genau der richtige Weg, um nicht kaputtzugehen.

Jede Krise kann eine Chance sein

Wenn das Leben immer nur ruhig und gleichmäßig, stressfrei und bequem verläuft, geschieht nichts Neues. Viele wichtige Veränderungen gehen auf Krisen zurück: Revolutionen, Kriege und wirtschaftliche Zusammenbrüche führen oft zu einer politischen oder sozialen Erneuerung der Gesellschaft. Naturkatastrophen spornen den Forschungsgeist an und Seuchenausbrüche fördern die medizinische Entwicklung. Vergleichbares gilt auch für persönliche Krisen: Sie können bewirken, dass ein Mensch noch einmal ganz von vorn anfängt, sich neu erfindet, einen anderen Weg einschlägt, etwas Ungeahntes über sich selbst lernt.



Das chinesische Schriftzeichen für »Krise« (wei-ji) besteht aus zwei Teilen: »wei« bedeutet Gefahr und »ji« bedeutet Chance. Denn jede Krise ist zwar eine Gefahr, bietet aber auch die Chance, über sich hinauszuwachsen.

Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit und schauen Sie sich Ihren bisherigen Lebensweg in Ruhe an:

- ✓ Wie oft waren Sie im Leben schon an einem Tiefpunkt und haben sich dann wieder aufgerappelt? Wer oder was hat Ihnen auf dem Weg aus dem Tief herausgeholfen?
- ✓ Was ist Ihnen misslungen, woran sind Sie gescheitert? Mit welchen Mitteln haben Sie den Misserfolg, das Scheitern überwunden?

- ✓ In welchen Momenten waren Sie verzweifelt, verängstigt oder haben sich verloren gefühlt? Wodurch hat sich Ihre Stimmung wieder verbessert, wer oder was hat Ihnen Sicherheit und Mut gegeben?
- ✓ Welche Probleme erschienen Ihnen zunächst unüberwindlich, erwiesen sich dann aber als lösbar? Was haben Sie daraus gelernt?

Vielleicht erkennen Sie durch diese Reflexion bereits Ihr persönliches Muster: Sind Sie resilient, also nach jeder Krise stärker als zuvor? Dann können Sie Ihre bereits vorhandenen Ressourcen weiter ausbauen und sich durch Resilienzübungen noch widerstandsfähiger machen. Oder verfügen Sie über wenig innere Widerstandskraft und lassen sich von schwierigen Situationen erdrücken? Dann finden Sie in diesem Buch zahlreiche Beispiele, Tipps und Tricks, um Ihre Resilienz zu schulen und innerlich stärker zu werden.

Schutzfaktoren konsequent stärken

Aus Ihren Antworten auf die Fragen im vorherigen Abschnitt können Sie Ihre persönlichen Schutzfaktoren ableiten:

- ✓ Ihr soziales Netz, also die Menschen, die Sie auf Ihrem Weg begleiten, die Ihnen helfen, Ihnen zur Seite stehen und für Sie da sind;
- ✓ Ihren Selbstwert, also das Wissen um Ihre Fähigkeiten, Fertigkeiten und Ressourcen, sowie die Wertschätzung dessen, was Sie können und sind;
- ✓ Ihre Grundhaltung, also die Einstellung, mit der Sie Krisen und schwierigen Situationen begegnen;
- ✓ Ihre Lösungsorientierung, also die Fähigkeit, nach vorn zu schauen und Probleme aktiv anzugehen;
- ✓ Ihre Selbstwirksamkeitserwartung, also Ihr Glaube an sich selbst.

Dieses Buch kann Ihnen dabei helfen herauszufinden, welche Rolle die einzelnen Schutzfaktoren in Ihrem Leben spielen und wie Sie sie stärken können. Ein wichtiger Schutzfaktor, der vor dem Zusammenbruch in Krisen und Katastrophen schützt, ist der Humor: Resiliente Menschen bewahren sich auch in schweren Zeiten den Blick für die lustigen oder skurrilen Momente, nehmen nicht alles ganz so ernst, haben eine distanzierte Haltung und schauen mit einem Augenzwinkern auf die sich ihnen stellenden Herausforderungen.



Wenn Sie in einer schwierigen Situation das Gefühl haben, überhaupt nicht mehr lachen zu können, probieren Sie eine Übung aus dem Lachyoga aus: Atmen Sie einige Male tief ein und aus, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen und fangen Sie dann ganz leise an zu kichern – ganz ohne Grund. Steigern Sie sich vom Kichern zum herzhaften Lachen. Dämpfen Sie dann die Lautstärke wieder und beenden Sie die Übung mit einem lustigen Kichern bei geschlossenen Lippen. Atmen Sie anschließend noch ein paar Mal ein und aus und kehren Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück nach außen. Auch wenn Sie überhaupt keinen Grund zum Lachen hatten, wird die Lachübung Ihnen ein gutes Gefühl vermitteln, denn Ihr Körper kann nicht unterscheiden zwischen dem Lachen über einen Witz und dem Lachen ohne Grund. Die Wirkung ist immer dieselbe: Glückshormone werden ausgeschüttet, Ihre Atmung vertieft sich, die Spannung im Körper löst sich und Sie denken an nichts Schlechtes. Lachyoga stammt aus Indien und wurde von einem Arzt entwickelt. Die positive Wirkung des Lachens ohne Grund auf Immunsystem und Psyche ist wissenschaftlich erwiesen.

Aus jeder Krise für die nächste lernen

Sie können aus jeder Krise, die Sie überstanden haben, etwas lernen. Je älter Sie werden, desto mehr schwierige Situationen haben Sie in Ihrem Leben vermutlich bereits gemeistert. Diese Erfahrung kann Ihnen dabei helfen, sich nicht mehr als Opfer des Schicksals zu erleben, sondern als handelnde Person, die an Problemen wächst. Sogar Menschen, die aufgrund einer Katastrophe eine psychische Störung (die posttraumatische Belastungsstörung, abgekürzt PTBS) entwickeln, können durch eine psychotherapeutische Behandlung ihr Trauma überwinden und zu neuer innerer Stärke finden.

Aber auch diejenigen, die nach einer Krise geschwächt sind, sich zunächst gar nichts mehr zutrauen oder kaum belastbar sind, brauchen sich nicht als Versager zu fühlen. Sie erleben ihre persönlichen Grenzen und haben die Chance, sich dadurch neu zu definieren. Vielleicht benötigen sie ganz einfach mehr Hilfe und Unterstützung, als sie sich bisher zugestanden haben. Oder sie sollten sich eine Auszeit erlauben, um wieder zu Kräften zu kommen und neu anzufangen. Wer erlebt hat, dass er durch eine schwierige Lebenssituation in die Knie geht und vielleicht sogar krank wird, wird bei der nächsten Belastung vermutlich schonender mit seinen Kräften umgehen und früher die Notbremse ziehen.

Resilienz von Kindern stärken

Jeder, der Verantwortung für ein Kind trägt und diese Verantwortung ernst nimmt – sei es als Elternteil, als Patin, als enger Verwandter, als Freundin, als Nachbar, als Erzieherin oder als Lehrer –, fördert die Resilienz des Kindes. Eine enge, belastbare, vertrauensvolle und tragfähige Beziehung ist für ein Kind unverzichtbar, um resilient zu werden. Diese Erkenntnis ist wissenschaftlich belegt: Mehr als ein Dutzend Studien haben sich weltweit mit der Frage beschäftigt, warum manche Kinder aus extrem schwierigen familiären oder sozialen Verhältnissen sich zu seelisch, geistig und körperlich gesunden Erwachsenen entwickeln, die ein glückliches und erfolgreiches Leben führen. All diese Studien weisen in dieselbe Richtung: Es gibt einige Schutzfaktoren, die Kinder innerlich stark machen und ihre Widerstandsfähigkeit erhöhen.

Die Kauai-Studie: Starke Kinder aus Hawaii

Die bislang umfassendste Untersuchung zum Thema Resilienz stammt von der US-amerikanischen Forscherin Emmy Werner. Sie begleitete den Geburtsjahrgang 1955 der kleinen hawaiianischen Insel Kauai. 698 Mädchen und Jungen wurden von Emmy Werners Team mehr als vierzig Jahre lang regelmäßig befragt. Knapp ein Drittel der Kinder (201) wurde in schwierige Familien mit kranken, alkoholsüchtigen oder kriminellen Eltern hineingeboren. Zwei Drittel (129) dieser Kinder mit schlechten Startchancen hatten selbst größte Schwierigkeiten im Leben; sie wurden krank, kriminell, verhaltensgestört oder lernbehindert. Ein Drittel (72) der vom Schicksal nicht begünstigten Kinder wuchs hingegen zu gesunden, glücklichen und erfolgreichen Erwachsenen heran. Als wichtigste resilienzfördernde Faktoren erwiesen sich stabile emotionale Bindungen, Intelligenz, ein hohes Selbstwertgefühl, eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung, ein ausgeglichenes Temperament sowie die Fähigkeit vorauszudenken. Ähnliche Zahlenverhältnisse und inhaltliche Ergebnisse zeigen auch andere internationale Studien.

Sichere Bindungen machen Kinder stark

Eltern sind die ersten und wichtigsten Beziehungspersonen eines Kindes. Ihnen obliegt die körperliche und seelische Pflege des kleinen Menschleins, das ohne Schutz und Versorgung durch Erwachsene nicht überlebensfähig wäre. Eltern, die sich dieser wichtigen Aufgabe voller Liebe und Freude stellen, geben ihrem

Kind wichtiges Rüstzeug fürs Leben mit: Urvertrauen, Selbstvertrauen, Bindungsfähigkeit, Resilienz.



Wenn Sie keine eigenen Kinder haben, können Sie trotzdem die Resilienz der nächsten Generation stärken – indem Sie Verantwortung für ein Kind in Ihrer Umgebung übernehmen und mit ihm eine stabile, verlässliche Beziehung aufbauen. Vielleicht können Sie sich in der Nachbarschaft, in der Kirchengemeinde, in einem Verein oder in Ihrer weitläufigeren Verwandtschaft engagieren.

Manchmal sind Eltern jedoch nicht in der Lage, ihr Kind angemessen zu versorgen – weil sie krank, kriminell, persönlichkeitsgestört oder abwesend sind. In diesen Fällen kann auch eine außenstehende Person für das Kind wichtig sein: eine Großmutter oder ein Großvater, eine Tante oder ein Onkel, eine Freundin oder ein Freund der Familie, eine Erzieherin, ein Trainer, ein Lehrer oder ein Seelsorger. Wichtig ist, dass die Bezugsperson dem Kind das Gefühl der Sicherheit und Verlässlichkeit vermittelt, dass sie das Selbstwertgefühl des Kindes stärkt und ihm Lernchancen und Verantwortung gibt. Wer als Kind sichere Bindungen erlebt hat, kann im späteren Leben selbst auch wieder sichere Bindungen eingehen.

Erfolge feiern und Misserfolge aushalten

In Resilienzstudien ist ein häufig nachgewiesener Schutzfaktor der Status des Erstgeborenen. Kinder, denen schon früh im Leben Verantwortung übertragen wurde und die Aufgaben in der Familie bewältigen können, erfahren bereits im jungen Alter, dass sie leistungsfähig sind und etwas bewegen und bewirken können. Dies stärkt die Selbstwirksamkeitserwartung und fördert das Selbstwertgefühl. Dabei ist es wichtig, dass die Anforderungen, die an das Kind gestellt werden, altersentsprechend sind.



Wenn Sie Ihr eigenes oder ein Ihnen anvertrautes Kind mit innerer Stärke ausstatten möchten, sollten Sie ihm etwas zutrauen: Geben Sie dem Kind feste Aufgaben und helfen Sie ihm dabei, die Aufgaben selbst zu lösen. »Hilf mir, es selbst zu tun« – dieser Grundsatz aus der Montessori-Pädagogik ist ein resilienzfördernder Ansatz.

Erfolge, die ein Kind erzielt, in der Familie anzuerkennen und gebührend zu feiern stärkt die Widerstandsfähigkeit des Kindes. Es erlebt sich dann als kompetent und bekommt diese Kompetenz von den Erwachsenen gespiegelt. Auch wenn ein Kind selbstständig Konflikte lösen lernt, macht es wichtige Erfahrungen: Jeder Streit, jeder Konflikt ist für ein Kind eine Herausforderung. Diese

Herausforderung zu meistern, fördert die Resilienz. Dabei ist es besonders hilfreich, wenn das Kind sich vertrauensvoll an seine Bezugsperson wenden kann, wenn es nicht mehr weiterkommt. Dadurch lernt es, sich Hilfe zu holen und Unterstützung anzunehmen.

Liebende Eltern möchten ihrem Kind jeden Schmerz ersparen. Doch das klappt nicht einmal dann, wenn das Kind rund um die Uhr überwacht und behütet wird. Im Gegenteil – Überbehütung ist schädlich, denn auch wenn einem Kind etwas misslingt, wenn es sich wehtut, wenn ihm etwas Schlechtes widerfährt, lernt es daraus viel fürs Leben: Jedes Missgeschick ist eine kleine oder größere Krise, aus der das Kind gestärkt hervorgehen kann. Es braucht dabei Anleitung zur Krisenbewältigung – beispielsweise wie es über seine Gefühle sprechen und wo es sich Verbündete suchen kann. Aber es braucht eben auch Misserfolge, um wachsen zu können.

Kinder können mehr

Kinder sind auf Überleben programmiert. Sie halten sehr viel aus und können auch unter widrigsten Bedingungen gedeihen, wenn sie liebevoll begleitet werden und Hilfe zur Selbsthilfe bekommen. Mit gezielter Förderung werden sie zu resilienten Erwachsenen, die Schwierigkeiten bewältigen und Krisen meistern können. Trauen Sie Ihren Kindern etwas zu! Achten Sie bei Ihren Kindern auf die systematische Entwicklung folgender Bereiche und seien Sie dabei ein Vorbild:

- ✓ Kontakt- und Bindungsfähigkeit,
- ✓ Einfühlungsvermögen,
- ✓ Umgang mit Stress und Anspannung,
- ✓ Neugier,
- ✓ Lösungsorientierung,
- ✓ Selbstbehauptung.

Ein Kind, das über die verlässlichen Bindungen hinaus auch noch eine kontinuierliche Bildung bekommt, wird mit größter Wahrscheinlichkeit zu einem resilienten Erwachsenen heranreifen. Stark und schlau sein – das sind gute Voraussetzungen für innere Widerstandskraft.