

Die neun Säulen der Resilienz

Die folgende Zusammenfassung soll dir einen kurzen Einblick in die Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) geben. Die einzelnen Bereiche sind nicht exakt voneinander trennbar. Vielmehr sind sie wie ein Sicherheitsnetz miteinander verwoben und stärken und stabilisieren sich gegenseitig.

1. Akzeptanz - Es darf sein, was ist.

Hier geht es um das Akzeptieren und Loslassen von Vergangenem und Unveränderlichem (kein widerspruchloses Hinnehmen). Im Laufe des Lebens wird jeder von uns früher oder später mit Verlusten oder unerwünschten Veränderungen konfrontiert werden, an denen wir aktiv nichts verändern können. Das kann Gefühle wie z.B. Wut, Frustration, Trauer, Angst, Ohnmacht usw. auslösen.

Um uns (unbewusst) zu schützen, bauen wir häufig innerlichen Widerstand auf und verdrängen oder ignorieren Tatsachen. Das sind verständliche, menschliche Reaktionen, die jedoch auf lange Sicht den eigenen Handlungsspielraum einschränken, uns keinen Schritt weiterbringen und viel Energie kosten.

Neben Geduld (mit sich selbst) und Toleranz, benötigt echte Akzeptanz vor allem auch eine große Portion Mut! Denn meist ist es nicht so leicht, auf das hinzuschauen/-spüren, was man eigentlich nicht wahrhaben möchte.

2. Optimismus - Der Kompass Richtung Sonne für die wolkenverhangenen Tage.

Optimismus ist die Fähigkeit in jeder Schwierigkeit auch einen verborgenen Schatz zu erkennen. Das bedeutet jedoch nicht, den Realismus über Bord zu werfen und sich alles schön zu reden, sondern das Beste aus der vorhandenen Situation zu machen. Er ist die Überzeugung, dass mithilfe der eigenen Fähigkeiten und Ressourcen, (fast) alles wieder gut werden kann.

Resiliente Menschen haben eine positive, wertschätzende Haltung sich selbst und anderen gegenüber und das wiederum fördert die optimistische Art und Weise, wie sie das Leben und die Welt um sich herum wahrnehmen.

3. Selbstwirksamkeit - Die Überzeugung, dass ich kann.

Im Leben selbst wirksam sein! Das bedeutet, dass man seine Fähigkeiten (aner)kennt und sich bewusst ist, dass man das Geschehen um sich herum aktiv mitgestaltet. Eng mit einer positiven inneren Haltung, der Emotionsregulation und Achtsamkeit verbunden, nährt und stärkt sie das Selbstvertrauen (das Vertrauen in sich selbst, in das eigene Können und Wirken) und schlussendlich ein selbstbewusstes Auftreten.

Auch wenn sich manches im Leben nicht aktiv verändern lässt (siehe Akzeptanz), dann bleibt uns immerhin noch die Entscheidung darüber, wie wir mit der Situation umgehen wollen.

4. Stress- & Emotionsregulation - Mit Gelassenheit in die Balance kommen.

Mit einer stabilen Stress- und Emotionsregulation fällt es leichter, unüberlegte Handlungen zu vermeiden und in herausfordernden Situationen gelassener zu bleiben.

Resiliente Menschen erkennen Emotionen als das an, was sie sind: nämlich vorübergehend. Das bedeutet nicht, dass sie niemals wütend, gestresst usw. sind. Sie sind sich jedoch ihrer Muster bewusst und kennen Möglichkeiten, aufwallende Emotionen zu besänftigen und sich nicht von ihnen beherrschen zu lassen.

Zum näheren Verständnis: Laut wissenschaftlicher Definition sind Gefühle, neben den körperlichen Reaktionen und kognitiven Prozessen, ein Teil der Emotion. Ich persönlich beschreibe sie gerne als den konstanten Kern, der bestehen bleibt, nachdem die emotionale Welle abgeklungen ist.

5. Eigenverantwortung - Die Opferrolle verlassen.

Manchmal passiert es, dass wir uns (un)bewusst in eine Opferrolle einrichten. Es wird viel Zeit und Energie dafür aufgewendet, den Fokus auf das Unveränderliche, auf die nicht funktionierenden Teile, zu halten.*

Wenn wir erkennen, dass wir mit unseren Gedanken, Gefühlen und (Nicht)Handlungen im Normalfall immer auch selbst einen Anteil am Geschehen haben und dafür die Verantwortung übernehmen, bestärken wir unsere Selbstwirksamkeit. Schaffen wir es, uns von (selbst)auferlegten Schuldgefühlen und Schuldzuweisungen, die den Fokus stets in der Vergangenheit halten, zu befreien, öffnen wir das Tor zu Veränderung.

Die Vergangenheit, mit all ihren Auswirkungen auf die Gegenwart, ist ein Teil von uns und hat ihren berechtigten Platz. Sie entbindet uns jedoch nicht von der Verantwortung, wie wir im Heute mit uns und den Menschen um uns herum umgehen.

*Bitte nicht damit gleichsetzen, wenn jemand auf irgendeine Weise zum Opfer wurde (z.B. durch Gewalt, Mobbing)! Hier benötigt es einen mitfühlenden, sensiblen Umgang und vor allem Zeit!

6. Soziale Kompetenz - Ein Sicherheitsnetz aus stabilen Beziehungen.

Nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene brauchen ein stabiles soziales Netzwerk. Hier geht es jedoch nicht um die Quantität, also die Anzahl der Beziehungen*, sondern um die Qualität jeder einzelnen. Denn wem wir Aufmerksamkeit und Zeit schenken, hat unmittelbaren Einfluss auf unser Wohlbefinden - es gibt oder nimmt uns Energie! Es ist wichtig dies zu erkennen, um sich bewusst von belastenden Beziehungen distanzieren zu lernen.

Weiter zählen zu den sozialen Kompetenzen ein wertschätzender Umgang miteinander und das Erkennen und Einhalten der eigenen und der Grenzen anderer. Und sie beinhalten die Fähigkeit sowohl mit Kritik, als auch mit Anerkennung und Lob angemessen umgehen zu können.

*Beziehungen = Freundschaften, Partnerschaften, Familie, Arbeitskolleg*innen, Vereinskolleg*innen usw.

7. Lösungsorientierung - Scheinwerfer auf die Lösungsmöglichkeiten richten.

Die Art und Weise wie wir Problemen gegenüber eingestellt sind und wie wir mit ihnen umgehen, wirkt sich auf unser psychisches Immunsystem aus. Resiliente Menschen legen den Fokus auf Ressourcen und Lösungsmöglichkeiten, anstatt in eine Problemtrance zu fallen und sich in einer Ursachensuche oder in Schuldzuweisungen festzufahren.

Auch hier bedarf es etwas Mut und manchmal ein wenig Unterstützung, um bekannte Pfade zu verlassen und so neue Lösungsmöglichkeiten zu entdecken.

Neben dem Nächste-Schritte-Planen, mögliche Risiken und Konsequenzen abwägen usw., ist es bei der Lösungsorientierung mindestens genau so wichtig, den aufkommenden Gefühlen Platz und Mitspracherecht einzuräumen.

8. Zukunfts- & Sinnorientierung - Persönliche Werte, Ziele und Visionen.

Auch wenn wir nie genau wissen können wie unsere Zukunft aussehen wird, ist es für die Resilienz wichtig, sie möglichst proaktiv* zu gestalten und nach den eigenen Lebensträumen und Werten auszurichten. Denn wir Menschen sind Sinn-sucher! Es stärkt unsere psychische Widerstandsfähigkeit erheblich, wenn wir unsere Werte, Ziele und Visionen - wenn wir unser persönliches Wofür kennen.

* proaktiv: selbstbestimmt/-wirksam, vorausplanend, zukunftsorientiert

9. Achtsamkeit & Selbstfürsorge

Vollkommen und ständig im Hier und Jetzt zu leben, ist in unserer westlichen Welt kaum umsetzbar. Trotzdem oder gerade deswegen ist es wichtig, das eigene Bewusstsein zu schärfen, dass das, was wir in jeder einzelnen Sekunde aktiv verändern und gestalten können, der gegenwärtige Moment ist.

Sind wir achtsam, dann sind wir mit all unseren Sinnen im Hier und Jetzt und können aufkommende Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen bewusster wahrnehmen und in eine authentische Entscheidung oder Handlung einfließen lassen.

Neben gezielten Auszeiten mit und für sich (in welcher Form auch immer) ist die Selbstreflexion ein wichtiger Teil der Selbstfürsorge! Der erste Schritt dorthin ist zu lernen seine inneren Dialoge wahrzunehmen, um in weiterer Folge einen bewussteren Umgang mit sich selbst zu schaffen.

Lebe lieber einzigartig
Psychosoziale Beratung
Resilienztraining & Stressreduktion
Doris Adamczyk, BA.pth.
Jahnstraße 17/1
3100 St. Pölten

Die sieben Säulen der Resilienz wurden von mir um die 'Stress- & Emotionsregulation' und 'Achtsamkeit & Selbstfürsorge' auf neun erweitert. Ich bitte dich, die Zusammenfassung und den dazugehörigen Fragebogen nur für private und nicht für kommerzielle Zwecke zu nutzen.

Literaturangabe: 'Krisenfest - Das Resilienzbuch für Familien' (Romy Winter). 'Uns haut so schnell nichts um' (Leandra Vogt). 'Die Kraft der Gefühle' (Dr. Marc Brackett). 'Verhaltenstraining zur Stressbewältigung' (Angelika Wagner-Link).