

Resilienz

„Über den Wind können wir nicht bestimmen, aber wir können die Segel setzen“ - so lautet eine Weisheit der Wikinger.

Dieser Wille zu überleben ist es, der als Resilienz bezeichnet wird. Resilienz bedeutet die Fähigkeit, Krisen zu meistern, aus Krisen gestärkt hervor zu gehen und diese zum Anlass für persönliches Wachstum zu nutzen.

„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt“, so Albert Camus. Diese Aussage beschreibt anschaulich Resilienz - die **mentale Widerstandskraft in Krisensituationen**.

Abgeleitet wird der Begriff vom lateinischen Verb „resilire“, was zu Deutsch „abprallen“ oder „zurückspringen“ heißt. Elastizität, Strapazierfähigkeit oder Zähigkeit meint das englische „resilience“. In der Industrie bezeichnet der Begriff besonders biegsame, elastische und strapazierfähige Materialien.

Diese bildhaften Beschreibungen lassen sich gut übertragen auf die psychiatrische Arbeit. In unserer leistungs- und wettbewerbsorientierten Gesellschaft sind immer mehr Menschen gefährdet psychisch zu erkranken. Sie können dem Druck nicht standhalten und sind dem Stress nicht gewachsen. Die Erkenntnisse der Resilienzforschung gewinnen deshalb immer mehr an Bedeutung. Auf ihrer Grundlage sollen Menschen befähigt werden mit den Widrigkeiten des Lebens besser zurecht zu kommen. Gefährdete oder psychisch kranke Menschen können gezielt unterstützt werden bei der Entwicklung neuer Bewältigungsstrategien und Perspektiven.

Durch Resilienz wird die Leistungsfähigkeit im privaten und beruflichen Bereich gestärkt und gefördert, beispielsweise um Lebenskrisen wie schwere Krankheiten, lange Arbeitslosigkeit, Verlust von nahestehenden Menschen oder Ähnlichem ohne anhaltende Beeinträchtigung durchzustehen.

Resilienz ist lernbar – das hat die Resilienzforschung herausgefunden. Beim Resilienztraining geht es um das Herausfinden von – nachfolgend beschriebenen - Schutz- und Resilienzfaktoren. Zur Unterstützung der inneren Stärke orientiert sich Resilienzförderung i. d. R. An den „sieben Säulen der Resilienz“: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Aufgeben der Opferrolle, Verantwortung übernehmen, Netzwerkorientierung und Zukunftsplanung.

OPTIMISMUS

Optimismus ist eine innere Haltung, mit der wir dem Leben begegnen. „Ist das Glas halb voll oder halb leer?“ An dieser Fragestellung wird deutlich, wie unterschiedlich ein und die selbe Situation betrachtet werden kann. Es ist möglich, eine optimistische Betrachtungs- und Handlungsweise zu erlernen, die den Blick auf die eigenen Fähigkeiten und Stärken richtet. In der Krankheitsbewältigung und Lebensgestaltung gilt es, konkrete Lösungswege zu entwickeln, statt sich hauptsächlich an Handlung einschränkende Grenzen zu orientieren. Eine optimistische Lebenseinstellung kann entstehen aus der Wechselwirkung zwischen dem Selbst- und dem Fremdbild. So können Situationen konstruktiv neu bewertet und Veränderungen eingeleitet werden, indem z.B. vertraute Menschen um Rückmeldung über das eigene Verhalten gebeten und um Rat gefragt werden.

AKZEPTANZ

Für psychisch erkrankte und Menschen mit Abhängigkeitserkrankung ist ein wichtiger Schritt zur Gesundung, dass sie lernen, ihre Krankheit zu akzeptieren. Die innere Bereitschaft zur Akzeptanz bedeutet, das eigene Leben sinnstiftend und kontrollierbar zu gestalten und ihm einen eigenen Wert beizumessen.

Vor allem in den sozialen Kontakten spielt es eine große Rolle, anderen Menschen mit Gleichwürdigkeit zu begegnen. Eine große Entlastung kann es sein, sich nicht immer ausschließlich von Gefühlszuständen leiten zu lassen, sondern diese auch zu hinterfragen und mit der Lebensrealität abzugleichen.

LÖSUNGSORIENTIERUNG

Das Empfinden von häufig sehr stark ausgeprägten Krisen und Problemen bei psychischen und Abhängigkeits-Erkrankungen wird nicht selten als fester Bestandteil des Lebens gesehen. Es bildet ein krankhaftes und krank machendes Muster, das einer deutlichen Richtungsänderung bedarf.

Lösungsorientierung heißt hier, eine andere Blickrichtung zu entwickeln, die Spielräume des eigenen Handelns zu erweitern und neugierig zu sein auf Neues.

SELBSTWIRKSAMKEIT

setzt das Aufgeben der Opferrolle voraus. Resiliente Menschen sehen in der Krise eine Chance. Folgende positive Einflussfaktoren wirken sich günstig auf eine Krankheitsbewältigung aus: Lernen, von sich selbst überzeugt zu sein, Abschied von dem Gefühl der Hoffnungslosigkeit und Aufbau eines Gefühls von innerer Stärke und Selbstvertrauen.

Ein wesentlicher Faktor für die Genesung ist, selbst Verantwortung zu übernehmen für die eigenen Gedanken, Gefühle und Reaktionen und sich selbst dafür zuständig zu fühlen, statt sie den Verhältnissen oder jemand anderem zuzuschreiben.

Die Information über die Erkrankung, das Erkennen ihrer Frühwarnzeichen und Risikofaktoren die rechtzeitige Einleitung von entsprechenden Maßnahmen sind Teil dieser Eigenverantwortung.

NETZWERKORIENTIERUNG

Eines der wichtigsten Instrumente der Gesundheitsvorbeugung und Unterstützung ist ein tragfähiges Netzwerk aus Freunden, Familie, Arbeitskolleginnen und -kollegen, medizinischen und psychotherapeutischen Ansprechpartner/innen oder professionelle BetreuerInnen.

Gerade für psychisch Kranke oder Menschen mit Abhängigkeitserkrankung haben tragfähige Bindungsstrukturen eine elementare Bedeutung, da diese Menschen in Krisensituationen dazu neigen, sich zu isolieren oder ihr Verhalten zu Irritation bei anderen Menschen führt und diese sich abwenden.

ZUKUNFTSPLANUNG

An vorderster Stelle für die Zukunftsplanung steht das Begreifen, dass die Vergangenheit mit seelischem Leiden und damit verbundenen Problemen vorbei ist. Ein wesentlicher Schritt ist die Entwicklung von Fähigkeiten anders mit Schwierigkeiten und Widrigkeiten umzugehen.

Zukunftsplanung bedeutet für resiliente Menschen eine Herausforderung. Leidensdruck kann eine wichtige Triebfeder sein um die Bereitschaft für Korrekturen und für eine sinnstiftende Gestaltung

des Lebens zu fördern.

Die aktive Zukunftsgestaltung ist eine Voraussetzung für die aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und Grundlage für nachhaltig wirkende Krankheitsbewältigung und Gesundheitsvorbeugung.

„Jeder Resilienzfaktor ist wie ein Schlüssel, der in ein bestimmtes Schloss passt. Erst der komplette Resilienz-Schlüsselbund ermöglicht es, Krisen, Veränderungen und Herausforderungen so zu bewältigen, dass man dabei auf Dauer auch noch an innerer Stärke gewinnt“ (Dachverband Gemeindepsychiatrie; Information 'Resilienz')

Zum Schluss noch ein nachdenkenswertes Zitat von Max Frisch „Eine Krise ist ein produktiver Zustand, man muss ihm nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“

Verfasserin: Rose Heuberger, Diplom-Sozialpädagogin (FH) und Coach;
DrugStop Drogenhilfe Regensburg e.V.

Regensburg, 03.05.2016