

# Basiswissen Resilienz

September 2020



[www.brightpicture.at](http://www.brightpicture.at)

Referentin: Mag.<sup>a</sup> Sigrid Krisper

Inhalte Skriptum: Mag.<sup>a</sup> Sigrid Krisper



Gefördert durch:



Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  
Gesundheit Österreich  
GmbH



## *Basiswissen aus dem Themenbereich „Resilienz“*

Bereits seit der Antike faszinieren uns jene Charaktere, die Widrigkeiten überstehen und nicht daran zerbrechen. Menschen, die aus ihrer persönlichen Katastrophe mit neuer Energie hervortreten gleich dem sagenumwobenen Phönix aus der Asche. Resiliente Persönlichkeiten sind deshalb häufig die Akteure unserer Mythen und Märchen. So wie Odysseus, der auf seiner jahrelangen Irrfahrt göttliche Herausforderungen, den Tod seiner Freunde und Phasen des Wahnsinns übersteht, bevor er endlich nach Hause zurückkehrt. Oder Hänsel und Gretel, die bittere Armut erleben, von den Eltern verlassen und ihrer Freiheit beraubt werden, bevor sie sich durch einen kreativen Einfall retten können. Wer Modelle für Resilienz in der realen Welt sucht, stößt zuerst auf die Überlebenden von Katastrophen und Kriegen. Wir erahnen die seelische Unverwüstlichkeit bei den Menschen, denen beim Tsunami in Thailand 2004 ihre Angehörigen von der Flutwelle entrissen wurden, und bei all jenen, die aus Bürgerkriegsgebieten flüchteten, um eine bessere Existenz für sich und ihre Kinder zu erreichen.

Doch seelische Widerstandskraft braucht nicht nur Helden und Katastrophenbetroffene. Auch ein normales Leben bietet viele Krisen, Schicksalsschläge und latente Stressbelastungen, an denen Menschen potentiell zerbrechen können. Einige Personen besitzen jedoch scheinbar eine innere Qualität, die ihre Persönlichkeit vor Schicksalsschlägen, schwierigen sozialen Bedingungen oder einer schweren Kindheit schützt, sodass die Lebensbelastungen keine sichtbaren Spuren in der Seele hinterlassen. Resilienz befähigt die Betroffenen dazu, im Nachhinein ein normales Leben zu führen, das nicht mehr auf verheerende Krisen oder einen schweren Start schießen lässt.

Weshalb sind manche Menschen trotz widrigster Bedingungen, schwierigster Lebenssituationen oder Aneinanderreihung von Krisen dennoch stark und voller Lebensfreude und andere scheinen an „kleinsten“ Aufregungen zu zerbrechen? Die Beantwortung dieser Frage hat ihren Ursprung in der Gesundheitsforschung, die sich, im Gegensatz zur Suche nach den Ursachen von Krankheit, damit beschäftigt, welche Faktoren körperliche und seelische Gesundheit erhalten können.

Begonnen wurde diese Forschung mit Antonovsky und seinem Modell der Salutogenese. Dieses basiert auf einer von ihm 1970 publizierten Studie, in der 29% kriegstraumatisierter TeilnehmerInnen angaben, sich trotz der traumatisierenden Erlebnisse (Inhaftierung in einem nationalsozialistischen Konzentrationslager) körperlich und psychisch gesund zu fühlen. Darauf basierend erforschte er primär die Bedingungen von Gesundheit, sowie Faktoren, welche die Gesundheit schützen und erhalten.

Die Resilienz, als weiterer Ansatz dieser Gesundheitsforschung hat ihren wissenschaftlichen Ursprung in der Kauai-Studie, der Entwicklungspsychologin, Emmy Werner (1955). „The children of Kauai: resiliency and recovery in adolescence an adulthood“ – „Die Kinder von Kauai: Unverwüstlichkeit und Erholung in Jugend und Erwachsensein“. Wie beeinflussen ungleiche Startbedingungen von Kindern den späteren Verlauf ihres Lebens. Von insgesamt 698 Kindern, die Werner ab dem Zeitpunkt ihrer Geburt beobachtete, waren 210 Kinder in

besonders problematischen Bedingungen hineingeboren worden: Sie erlebten Armut, Vernachlässigung, elterliche Trennung, Krankheit, Misshandlung und Alkoholismus in der Familie. Wie die Forscher vorausgeahnt hatten, bekamen eben diese Kinder im späteren Leben mehr Schwierigkeiten als Kinder mit besseren Startbedingungen. Sie wurden häufiger kriminell, zeigten psychisch und körperlich einen schlechten Gesundheitszustand und erreichten weniger Erfolg im Beruf. Um ein vollständiges Bild vom Langzeiteffekt der Kindheitsumgebung zu erlangen, kontrollierte Emmy Werner die Lebensumstände ihrer StudienteilnehmerInnen während mehrerer Dekaden. Sie erhob erste Daten ihrer Schützlinge nach Vollendung ihres ersten Lebensjahres und wiederholte die Untersuchung jeweils mit 2, 10, 18, 32 und 40 Jahren. Im Laufe der Jahrzehnte kristallisierte sich neben dem prognostizierten Negativ-Schicksal der Kinder aus Problemverhältnissen noch eine Überraschung heraus: Etwa ein Drittel der in schwierigen Bedingungen geborenen Kinder bleiben von ihrem Schicksal seelisch scheinbar unberührt. Sie unterschieden sich im späteren Leben de facto nicht von jenen Kindern, die wesentlich bessere Bedingungen zum Lebensstart genießen durften. Diese Kinder bezeichnete Werner in der Kauai-Studie als resilient, also „unverwüstlich“.

## ***Begriff Resilienz***

Der Begriff ist abgeleitet vom lateinischen „resilire“, was so viel heißt wie „zurückspringen“ oder „abprallen“. Im Englischen gibt es den Begriff „resilience“, was so viel wie „Spannkraft, Widerstandsfähigkeit und Elastizität bedeutet.

Bevor PsychologInnen ihn entdeckten, nutzte ihn in erster Linie die Materialkunde. Ein resilienter Stoff springt auch nach Verformen, Zusammenpressen und Verdrehen wieder in seine ursprüngliche Form zurück. Wie ein Schaumgummiball oder Schwamm, den Sie in Ihrer Hand bis auf ein Minimum seiner Masse zusammendrücken können, ohne dass er daran Schaden nimmt. Öffnen Sie die Finger und lösen den Druck, kehrt der Ball sekundenschnell wieder in seine ursprüngliche Dimension zurück (Bsp.: Blechdose-Coladose versus Schwamm). Der menschlichen Psyche bescheinigen Fachleute eine ähnliche Flexibilität, wie sie der Schwamm an den Tag legt. „Wir verstehen darunter die Eigenschaft, in elementaren Krisen, aber auch im Alltagsstress rasch in einen seelischen Normalzustand zurückzukehren“. Es handelt sich dabei um eine Fähigkeit, die prinzipiell jeder erlernen und trainieren kann (Professor Klaus Lieb, Begründer des Resilienz Zentrums in Mainz).

Resilienz beschreibt die Fähigkeit von Menschen, erfolgreich mit negativen Lebensumständen und negativen Stressfolgen umgehen zu können.

Als Resilienz wird die Fähigkeit einer Person bezeichnet, auch in Gegenwart von extremen Belastungssituationen und ungünstigen Lebenseinflüssen adaptiv und proaktiv zu handeln.

Man kann sich Resilienz als eine Art psychische Widerstandskraft vorstellen, folgende Umschreibungen lassen sich zusätzlich finden:

- ❖ „Innere Stärke“
- ❖ „Immunsystem der Seele“
- ❖ „Stehaufmännchen-Kompetenz“
- ❖ „aus widrigen Umständen etwas Gutes zu machen“ („wenn dir das Leben Zitronen gibt, mache Limonade daraus“)

Ergebnisse der bisherigen Resilienzforschung belegen ganz klar, dass Resilienz auch im Erwachsenenalter erlernbar ist. Zusätzlich belegen Erkenntnisse aus der Hirnforschung die Möglichkeit des Lernens bis ins hohe Alter, was auch das Erlernen neuer Handlungsmöglichkeiten betrifft.

Dem gegenüber steht der Begriff der Vulnerabilität. Diesen kann man mit Verletzlichkeit oder Anfälligkeit beschreiben und kennzeichnet eine Disposition. Vulnerabilität bezieht sich darauf, wie verletzlich Menschen auf der psychologischen, biologischen und sozialen Ebene gegenüber entsprechenden Anforderungssituationen reagieren.

Aus der Stressforschung ist bekannt, dass für jeden Menschen eine andere Situation Stress bedeutet. Ebenso hat jeder Mensch eine eigene Ausprägung, sowohl in Hinblick auf die persönliche Vulnerabilität als auch auf die eigene Resilienzfähigkeit.

## ? *FRAGEN/AUFTRÄGE*

- „Welche Ereignisse erfordern Resilienzfähigkeit im Alltag?“ Stressauslösenden Lebensereignissen einen Wert von 0 bis 100 zuweisen.
- Stehen Sie in Ihrer aktuellen Lebenssituation besonders unter Stress? Welche Faktoren sind dafür verantwortlich?

## *Resilienz und Coping*

Es gibt eine Vielzahl von Fähigkeiten und Persönlichkeitsfaktoren, die die Resilienz ausmachen und die Menschen helfen, sich trotz seelischer Erschütterungen, tragischer Ereignisse, konkreter Bedrohungen, gesundheitlicher, familiärer, beruflicher oder finanzieller Probleme zu regenerieren.

Es fällt nicht immer leicht, Mut und Lebensfreude zu bewahren, aber es gibt bestimmte Bewältigungsstrategien aus der Psychologie, Coping genannt, die helfen, gestärkt aus widrigen Lebensumständen hervorzugehen. Jeder geht anders mit Krisen um.

Die Psychologie beschreibt zwei verschiedene Ansätze von Coping (Bewältigungsstrategien):

1. Problemorientiertes Coping:

Durch direkte Handlungen oder problemlösende Aktivitäten den Stressauslöser verändern, z.B. durch Kampf (Bedrohung zerstören, beseitigen, abbrechen), Flucht (sich aus der Krisensituation zurückziehen, Isolation), leugnen, verhandeln oder Kompromisse schließen.

2. Emotionsorientiertes Coping:

Das eigene Verhalten wird verändert, nicht der Stressauslöser, z.B. durch Aktivitäten, die am Körper ansetzen (Psychopharmaka, Entspannungstraining, Biofeedback, Atemübungen etc.), Handlungen, die an der Psyche ansetzen (Ablenkung, Fantasien, sich Gedanken über sich selbst machen) oder Psychotherapie, um mit Ängsten und Krisen umgehen zu lernen.

Angriff oder Flucht (problemorientiertes Coping) lassen ein Problem oder ein schlimmes Ereignis nicht verschwinden. An sich selbst zu arbeiten (emotionsorientiertes Coping), ist die gesündere Alternative, um gestärkt aus einem widrigen Lebensumstand hervorzugehen. Das braucht Zeit und viel Geduld mit sich selbst. Wichtig ist, sich zu trauen nach Hilfe zu fragen und dies auch anzunehmen.

Es scheint eine ganze Reihe relevanter Strategien und Eigenschaften zu geben, die Menschen auch im Erwachsenenalter zu mehr Resilienzfähigkeit verhelfen. Programme die Achtsamkeit oder Selbstwirksamkeit trainieren. Resilienz ist kein genereller Wesenszug, sondern ein Konstrukt aus vielen Eigenschaften.

In der Resilienzforschung konnten sieben Faktoren/Säulen definiert werden, welche Resilienz ausmachen:

## **! Die 7 Säulen der Resilienz**

### **1. Säule: Selbstwirksamkeit – „Ich weiß, ich kann es schaffen“**

Selbstwirksamkeit oder Selbstwirksamkeitserwartung nennen PsychologInnen immer wieder als zentrales Element, wenn es um die Fähigkeit geht, Krisen zu überstehen. Selbstwirksamkeit bedeutet das tief überzeugte Gefühl: „Ich kann etwas bewegen!“ Wer glaubt und sieht, dass seine Taten mit Erfolgen gekrönt werden und in seiner direkten Umgebung Veränderungen bewirken kann, der gewinnt Vertrauen in sich selbst und seine Fähigkeiten. Wer weiß, dass er aktiv Prozesse anstoßen kann, fühlt sich weniger hilflos und begibt sich weniger häufig in die Opferrolle. Menschen mit hoher Selbstwirksamkeitserwartung neigen dazu, ihr Leben aktiver zu gestalten, anstatt abzuwarten und nur auf die Einflüsse von außen zu reagieren.

„Wie erlangen wir ein Gefühl von Selbstwirksamkeit?“

Starten Sie im ganz persönlichen Bereich damit.

## ? *FRAGEN*

Welche Projekte wollen Sie gerne für sich ganz persönlich realisieren? Sind es sportliche Erfolge? Eine Gewichtsabnahme? Das Lernen einer Fremdsprache?

Mit kleinen Schritten zu großen Erfolgen. Kleine Schritte erleichtern das Bilden von Gewohnheiten. Jeden Tag wenige Minuten in ein neues Vorhaben zu investieren, ist meist auch effektiver als alle paar Wochen eine stundenlange Gewaltaktion einzulegen. Oft erreicht man mit einer Minutengewohnheit in der Summe eines Jahres mehr als mit periodischen Phasen ausufernder Anstrengung.

## ! *Praktische Übung*

### **Mit Mikrogewohnheiten zu mehr Selbstwirksamkeit**

1. Welches Projekt wollten Sie schon immer einmal in Ihrer Freizeit angehen? Entscheiden Sie sich für ein neues Vorhaben oder für eines, bei dem Sie bereits etliche Male gescheitert sind.
2. Formulieren Sie für das gewählte Projekt ein tägliches Maß, das Sie beinahe zum Lachen bringt, weil es so gering erscheint. Das können zum 10 Minuten Timing oder 15 Minuten Lesen sein.
3. Starten Sie! Absolvieren Sie täglich die geforderte Einheit. Hier gilt: Sie dürfen das minimale Maß zwar belächeln, aber die Einheit niemals canceln.
4. Ziehen Sie nach 2 Wochen ein Zwischenfazit: Wie fühlen Sie sich? Wie oft wollen Sie freiwillig über das vereinbarte Maß hinausgehen? Wie gewohnt fühlt sich das Projekt bereits in Ihrem Alltag an?
5. Machen Sie weiter... und weiter... und weiter

„Work-Life-Balance“ bezeichnet ein wichtiges Element der Selbstwirksamkeit. Wenn Sie Ihre persönlichen Bedürfnisse nach Entspannung und Distanz respektieren erfahren Sie auch Selbstwirksamkeit. Dann glänzen Sie auf dem Gebiet der Selbstfürsorge.

### **2. Säule: Optimismus – „Wenn das Leben dir Zitronen gibt...“**

„Wenn das Leben dir Zitronen gibt...“ Optimisten sehen im Sprichwort ein halbgefülltes Wasserglas, wo andere Menschen ein schon zur Hälfte geleertes wahrnehmen. Sie denken positiv und erkennen auch in belastenden Situationen die Möglichkeiten. „Wenn das Leben dir Zitronen gibt, mach` Limonade draus!“ charakterisiert das optimistische Lebensgefühl in witziger Art und Weise.

Optimismus beschreibt die Grundüberzeugung hinsichtlich positiver (Entwicklungs-) Möglichkeiten, das Vertrauen darauf, dass es besser wird und aktiv mitgestaltet werden kann.

Wie lerne ich, optimistisch zu denken?

Für ein optimistisches Selbstbild sollten Sie Ihre Gedanken erst einmal auf Ihre Kernkompetenzen richten. Schließlich besitzen Sie unzweifelhaft eine große Auswahl persönlicher Stärken, die Ihnen beim Bewältigen Ihres Alltags hilft. Leider nehmen wir diese häufig nicht mehr wahr, weil wir uns daran gewöhnen.

## **Praktische Übung**

Listen Sie jetzt, ohne viel nachzudenken, Ihre 5 größten Stärken auf

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Wie lange haben Sie dafür gebraucht? Welche Themen sprechen diese Stärken an? Ihren Beruf? Ihre Familie?

Nun zählen Sie 5 Begebenheiten auf, bei denen Sie überraschend positives Feedback erhielten.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Können Sie sich mit all diesen Stärken voll identifizieren oder lehnen Sie manches ab?

Jetzt können Sie Ihre Stärken aus der Perspektive Ihrer Mitmenschen entdecken. Dazu bietet es sich an, einen Freund/eine Freundin, den Bruder, die Schwester, die Eltern, liebe KollegInnen oder einen anderen wohlgesonnenen Mitmenschen zu fragen, was er/sie glaubt, dass Sie gut können.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**3. Säule: Verlassen der Opferrolle – Gefühle regulieren und Verantwortung übernehmen**

Weg von der Überzeugung, „die Dinge passieren mir, ich bin ihnen hilflos ausgeliefert“ hin zur Selbstwirksamkeit und der Annahme: „Ich kann Einfluss auf meine Lebenssituation nehmen, ich habe Handlungsmöglichkeiten, die ich aktiv gestalten kann!“

**4. Säule: Hilfe annehmen - Soziale Kompetenz und Netzwerkorientierung:**

Freunde machen das Glück strahlender und erleichtern das Unglück. Beziehungen verringern unser Stresslevel merklich. Das gilt sowohl für akut belastende Situationen, in denen uns FreundInnen zur Seite stehen, als auch für lange Beziehungen als Stabilisator des Lebensweges. So ist das soziale Netzwerk besonders ab einem gewissen Lebensalter einer der entscheidenden Faktoren zum gesunden Leben. Das Pflegen sozialer Netzwerke gilt als einer der protektiven Faktoren. Hilfe suchen und anzunehmen, Unterstützung zuzulassen, sich mit anderen auszutauschen, alternative Problemlösestrategien in Erfahrung bringen und eine Perspektive von außen zuzulassen, eröffnet meist neue Wege. Eine funktionierende Ehe gilt als einer der besten Garanten, im Alter gesund zu bleiben. Gerade verheiratete Männer leiden im Durchschnitt seltener unter Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen als allein Lebende. Doch dieser Vorteil haftet nur den befriedigenden Beziehungen an. Es gibt keinen Grund, nur zusammenzubleiben, weil man die Herausforderung eines Lebensumbruchs scheut. Insbesondere im SeniorInnenalter wirken sich unbefriedigende Beziehungen nämlich weit fataler aus als in jüngeren Jahren.

**Sich um andere zu kümmern, macht glücklich.** Wenn wir altruistisch handeln und anderen helfen, wird unsere Psyche gestärkt. Geschenke zu machen, schüttet Glückshormone aus.

**Emotionen färben ab.** Wer sich täglich mit Menschen aus dem Freundes- und KollegInnenkreis umgibt, sollte achtsam sein, wie deren Stimmung ausfällt. Das emotionale Profil, welches in einer Gruppe vorherrscht, färbt mit der Zeit auf sämtliche Mitglieder ab. Gefühle sind ansteckend.

## ! 6 Tipps – so stärken Sie Ihre soziale Kompetenz:

1. Zeigen Sie Anerkennung: Anerkennung ist eine unserer stärksten Drogen und wenn wir sie vorausahnen, sind wir bereit, über unsere Grenzen zu gehen. Ihre Anerkennung sollte stets authentisch sein, dann tut sie ihre größte Wirkung.
2. Nehmen Sie Komplimente an: Wann hat Ihnen das letzte Mal jemand gesagt, dass Sie etwas besonders gut gemacht haben? Wie haben Sie darauf reagiert?
3. Gehen Sie sparsam und konstruktiv mit Kritik um: Mit ungefilterter Kritik ändern Sie kaum etwas an Ihrem Umfeld. Denn kaum ein Mensch ist in der Lage, mit kritischen Äußerungen bezüglich seiner Handlungen umzugehen. Überlegen Sie deshalb gut, bevor Sie jemandem – womöglich impulsiv und ärgerlich – Ihre Missachtung zeigen.  
Generalisierung: „Nie machst Du...“ und „Immer muss ich Dir...“ sind Satzanfänge mit denen Ihr Gegenüber sofort in die Defensive gedrängt wird und sich wehren will  
Versuchen Sie deshalb, bei Konflikten lieber ganz konkrete einzelne Ereignisse anzusprechen und generalisierende Formulierungen zu vermeiden.  
Du-Aussagen: Sprechen Sie nicht in der DU- oder Sie-Form darüber, was Ihr Gegenüber Ihrer Meinung nach falsch gemacht hat. Stattdessen sollten Sie Ich-Botschaften verwenden, die beschreiben, wie Sie einen bestimmten Sachverhalt empfinden.  
Nonverbale Abwertung: Stirnrunzeln, Augenrollen, verächtliches Prusten und wegwerfende Handbewegungen bringen Ihren Gesprächspartner garantiert auf die Palme. Versuchen Sie stattdessen, in Gestik und Mimik positiv und offen zu bleiben.
4. Belastende Beziehungen beenden: Nicht jede Beziehung in unserer Familie und unserem Umfeld erweist sich als kraftspendend. Spannungsreiche Beziehungen können unserer Gesundheit durch die ständigen Negativgefühle messbar schaden.
5. Sagen Sie Nein aber seien Sie zuverlässig: Beziehungen und Netzwerke bedeuten immer auch das Eingehen von Verpflichtungen. Hier erliegen viele Menschen dem Irrtum, dass sie sich besonders beliebt machen, wenn sie versuchen, allen Anliegen ihrer Mitmenschen hilfsbereit zu begegnen. Dieser überhöhte Anspruch endet rasch in Überforderung. Setzen Sie Ihre Hilfsangebote wohl dosiert ein.
6. So wirken Sie in Kontaktsituationen sympathisch:
  - Nehmen Sie im Gespräch Blickkontakt auf. Menschen mögen einen Augenkontakt von 3,3 Sekunden. Längere fixierende Blicke wirken offensiv.
  - Wecken Sie Sympathie durch eine offene Körperhaltung.
  - Lächeln Sie. Eine Faustregel lautet, dass sich Menschen innerhalb der ersten 7 Sekunden eine Meinung von ihrem Gegenüber bilden. Wenn Sie mit positiver Mimik auf Menschen zugehen, gewinnen Sie ihre Sympathie unmittelbar.

- Hören Sie zu. Ernstgenommen werden und interessant zu sein, sind Grundbedürfnisse jedes Menschen.
- Bleiben Sie authentisch. Sich zu verstellen hält niemand lange aus und das Gegenüber spürt die verkrampfte Schwingung.

### **5. Säule: Ziele und Visionen**

Ein Merkmal, das bei der Definition von Resilienz stets mit von der Partie ist, ist das Zielen in die individuelle Zukunft. Dabei geht es in erster Linie um mittel- und langfristige Ziele, die Sie klug planen sollten. Ziele dienen als Kompass, der auch in schwierigen Zeiten eine Richtung vorgibt. Ziele konstruktiv formulieren. Sie sollten dem Ziel die beste Chance auf Realität geben. Einfach, indem Sie es klug und konkret formulieren.

#### ***SMART Methode:***

**S** wie spezifisch

**M** wie messbar

**A** wie attraktiv

**R** wie realistisch

**T** wie terminiert

### **6. Säule: Akzeptanz der Realität – vom achtsamen Rosinensamen:**

Es gibt Lebensereignisse, die fallen nicht in den persönlichen Einflussbereich. Ebenso gibt es Situationen und Gegebenheiten, die sich nicht mehr ändern lassen. Das Annehmen und Zulassen solcher Lebensumstände ist der erste Schritt in Richtung Bewältigungsmöglichkeiten. Das Hadern mit und Bedauern von Lebenssituationen sowie das Erstellen von Schuldzuweisungen verhindert einen konstruktiven Umgang mit diesen Lebenssituationen. Das heißt nicht, dass im Rahmen von Krisen und belastenden Lebensereignissen nicht auch Enttäuschung, Schmerz, Angst, Trauer und Verzweiflung ihren Platz haben dürfen, auch diese Gefühle haben ihre Berechtigung. Vielmehr geht es darum sich in diesen Emotionen nicht zu verlieren, unveränderbare Tatsachen anzunehmen, die Bereitschaft, sie in das eigene Leben zu integrieren und darüber hinaus nächste Schritte in Richtung Bewältigung zu unternehmen.

Um spürbar mit dem Geschehen im Jetzt in Verbindung zu treten, erfordert Achtsamkeit. Achtsamkeit sind Augenblicke, in denen wir nur auf das Geschehen der betreffenden Sekunde konzentriert sind – physisch und mental.

## ! Übung und Haltung für mehr Achtsamkeit

Der Atem: Bauchatmung

### 7. Säule: Lösungsorientierung/Kreativität – Kreative Lösungen finden:

Unter Kreativität versteht man im Rahmen von Resilienzfähigkeit keine Beschäftigungstherapie durch Malen, Töpfern und Schnitzen. Vielmehr ist die Rede von der Fähigkeit, kreative Lösungen für die Probleme des Lebens zu Ersinnen. Kreativ heißt dann Flexibilität. Und Flexibilität ermöglicht die Anpassung an schwierige Lebensumstände, was wiederum ein wichtiger Resilienzfaktor ist.

Diese Säule der Resilienz beschreibt die Herangehensweise an ein Problem. Wohin wird der Fokus der Aufmerksamkeit gelegt? Resiliente Menschen wissen über ihre Fähigkeiten und Stärken aber auch über ihre Schwächen und Ziele Bescheid. Rückschritte verstehen sie als normalen Prozess auf dem Weg zur Erreichung ihrer Ziele. Sie lassen sich davon nicht aufhalten, betrachten sie als Lernerfahrung und adaptieren ihre Vorgehensweise.

### Resilienz stärken

Um die eigene Resilienz zu fördern, ergeben sich nun folgende Empfehlungen (in Anlehnung an „The Road of Resilience“ von APA):

- Eine optimistische Haltung annehmen/optimistisch bleiben, Probleme nicht als unüberwindlich sehen: Gute Dinge erwarten, dass Situationen besser werden, sich zum Positiven hin entwickeln. Versuchen zu visualisieren was man möchte, statt sich darauf zu konzentrieren, was man befürchtet.
- Was und wer hat bei der Bewältigung früherer Lebensschwierigkeiten geholfen, wie haben sie diese gemeistert? Wann waren Sie besonders erfolgreich und wie haben Sie das gemacht? Suchen Sie nach Problemlösestrategien, werden Sie aktiv und entschließen Sie sich zum Handeln!
- Veränderungen als Teil des Lebens sehen: Verschiedene, gesetzte Ziele können aufgrund von Lebensumständen möglicherweise nicht erreichbar sein. Gegebenheiten zu akzeptieren, die nicht veränderbar sind, hilft auf die Veränderbaren zu fokussieren.
- Entwickeln und verfolgen realistischer Ziele („wenig von ein bisschen, ist mehr als nichts von viel“). Kleine Schritte zur Zielerreichung setzen, statt auf Unerreichbares zu schauen. Rückschritte als dazugehörige Wegbegleiter miteinkalkulieren.
- Kreativität gilt als ein schützender Faktor für die psychische Gesundheit. Zudem sind kreative Aktivitäten hilfreich um sich zu entspannen und auch Abstand von Problemen zu nehmen (Die Gefahr besteht in schwierigen Phasen, dass Probleme als überproportional in Hinblick auf das große Ganze gesehen werden und man auf andere Aspekte des Lebens, „das Drumherum“ vergisst)

- Ein positives Bild von sich selbst kreieren, Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten und in die eigenen Instinkte fördert die Resilienz. Blick auf Stärken richten, Schwächen als menschliche Eigenschaften anerkennen. Schwierige Zeiten als persönliche Wachstumschancen sehen. Wo und wer werden Sie dann sein, wenn sie diese Krise erfolgreich bewältigt haben? Menschen berichten bessere, engere Beziehungen, Gefühl der Stärke, Zunahme von Selbstwert, neuen Zugang zu Spiritualität etc., nach dem Überwinden von Krisen.
- Gute soziale Kontakte sind wichtig und hilfreich, Hilfe akzeptieren, Unterstützung annehmen. Selbst helfen hilft dem Helfer, Aktivitäten in Gemeinschaften können Schutzfunktionen haben.
- Aufmerksam den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen gegenüber sein, für sich selbst eintreten, auf Grundbedürfnisse achten, Entspannungsmöglichkeiten und Aktivitäten finden, die gut tun. Umso gestärkter man schwierigen Zeiten begegnet umso erfolgreicher kann man mit ihnen umgehen.