

RESILIENT UND MUTIG DURCH HOCH UND TIEF

Klimakrise, Kriege, Katastrophen und dazu kommen noch persönliche Herausforderungen. Wie soll man da Frohmut bewahren? Hier bietet die Resilienzforschung nützliche Ansätze.

■ von Hanne Rohrauer

In dem bis auf den letzten Sitzplatz vollgepackten Flieger nach Delhi komme ich mit meinem Sitznachbarn ins Gespräch. Neben seiner kecken und humorvollen Art fällt mir der eintätowierte Schriftzug auf seinem Unterarm auf: «the obstacle is the way». Was denn der Spruch für ihn bedeute? Er habe viel darüber nachgedacht, meint er. Die Welt, wie wir sie bisher kannten, gehe zugrunde. Trotzdem gelte es Frohsinn und Gelassenheit zu bewahren. Das Überwinden von Hindernissen macht uns smarter und im Endeffekt auch reicher. Reicher? Auf jeden Fall resilienter, bemerke ich. Ja, genau resilienter. Reich an Erfahrung.

Der Erfahrungsreichtum bei krisenbesetzten Situationen wurde von den Psychologen Tedeschi und Calhoun auch als posttraumatisches Wachstum bezeichnet. Dieser Reifeprozess kann bei Menschen dazu führen, dass sie ihr Leben mehr wertschätzen, persönliche Beziehungen intensivieren und eigene Stärken und neue Möglichkeiten im Leben entdecken.

Was stärkt unsere Resilienz?

Was hilft uns also, die Zumutungen des Lebens gut handzuhaben und Resilienz zu kultivieren? Aus Ergebnissen von Langzeitstudien über die Bewältigungsstrategien von Menschen in herausfordernden Situationen lassen sich folgende Schlüsselfaktoren ableiten.

Optimismus

Jeden Tag rasen etwa 60 000 Gedanken durch unseren Kopf. Welche sind es wert, weiterverfolgt zu werden? Die evolutionsbiologische Werkseinstellung unseres Gehirns macht uns

«DIE DUNKELSTE STUNDE KOMMT IMMER VOR SONNENAUFGANG.»

CHINESISCHES SPRICHWORT

zu Schwarzseher*innen. Um das Überleben zu sichern, war es für unsere Vorfahren wichtiger, Gefahren zu erkennen und zu vermeiden, als optimistisch zu denken.

In der modernen Zeit ist es allerdings zieldienlicher, Handlungsimpulse aus der «Gefahrenzone» unseres Gehirns zu relativieren und einen anderen, optimistischeren Blickwinkel zu suchen. Eine übersteigerte Form des Optimismus wäre, der Realität nicht ins Auge zu blicken oder «überoptimistisch» zu sein. Beim Überoptimismus gehen Menschen vom Best-Case-Szenario aus und tendieren dazu, anzunehmen, selbst immer Glück zu haben, z.B. beim Autofahren, Investieren oder Jobwechsel.

«WOGEGEN DU DICH WEHRST, BLEIBT BESTEHEN.»

CARL GUSTAV JUNG

Wirksamer ist der realistische Optimismus, der von dem Psychologen Martin Seligman geprägt wurde. Dahinter steht die Haltung, dass schwierige Umstände zeitlich begrenzt sind und es irgendwann auch wieder aufwärts geht. Optimistisch zu sein zahlt sich aus, wenn es um die Lebenserwartung geht. Optimistische Männer leben um 11% länger, optimistische Frauen gar um 15%.

Akzeptanz und Realitätsbezug

Neben allem Optimismus geht es bei der Akzeptanz darum, dass schwierige

Umstände auftreten können und auch werden. Es sind nicht immer andere, die sich das Bein brechen, verlassen oder enttäuscht werden. Auch beim Aushalten von ungewissen und unbeliebten Zuständen tun wir uns schwer. Anzunehmen, dass es nicht immer schnelle Antworten oder Lösungen gibt, ist eine wichtige Voraussetzung, um überhaupt handlungsfähig zu bleiben bzw. zu werden. Ein Perspektivenwechsel kann hier eine Adjustierung bringen.

Fragen für einen anderen Blickpunkt könnten sein:

- Kann ich gerade etwas tun?
- Will ich gerade etwas tun?
- Wie werde ich zu einem späteren Zeitpunkt über die Situation denken?

«ES GIBT IMMER MEHR ALS EINEN WEG.»

THOMAS MANN

Lösungsorientierung

Bei der Lösungsorientierung geht es darum, weniger Zeit für die Analyse und das Suchen nach Fehlern zu verwenden, sondern mehr Fokus darauf zu legen, konventionelle Muster zu durchbrechen und originelle Ideen zu entwickeln.

Hilfreiche Fragen zur Generierung von Lösungen könnten sein:

- Was wäre ein erster kleiner Schritt in deine gute Richtung?
- Was würde mir ein guter Freund, eine Kollegin, Sokrates, Pippi Langstrumpf etc. dazu raten?
- Angenommen, ich möchte die Situation verschlimmern, was könnte ich tun?

«SEI AUFMERKSAM, WORAUF DU DEINE AUFMERKSAMKEIT LENKST.»

Gefühlsregulation und Selbstfürsorge

Negative Ereignisse können eine Faszination auf uns ausüben. Beim «doomscrolling» z.B. wird im Netz masslos nach beunruhigenden Nachrichten wie z.B. dem Nahostkonflikt gesucht. Das kann unsere mentale Balance ganz schön durcheinanderbringen.

Barbara Frederickson beschreibt im Buch «Die Macht der guten Gefühle», wie die Empfindung von positiven Emotionen ein natürliches Gegenmittel gegen Stress sein kann und unsere Resilienz stärkt. Nicht positives Denken, sondern das Fühlen von positiven Emotionen bringt uns in eine Aufwärtsspirale vom Zustand des blossen Überlebens zum Aufblühen (flourishing). Es sind oft die einfachen Dinge des Lebens, welche gute Gefühle verstärken: Zeit in der Natur, die Faszination über die Vielfalt der Jahreszeiten und die Absicht, den Fokus bewusst auf Schönes und Aussergewöhnliches zu richten bei einem «Vergnügungsspaziergang».

«DU SUCHST EINE HELFENDE HAND? SIE IST AM ENDE DEINES ARMES.»

VOLKSWEISHEIT

Selbstwirksamkeit und Übernahme von Verantwortung

Wenn wir raus aus der Opferrolle und dem Jammermodus ins Handeln kom-

men, merken wir, dass wir auch durch scheinbar kleine Handlungen etwas bewirken können. Selbstwirksamkeit beschreibt den Glauben an die eigenen Fähigkeiten im Sinne «ich kann das», sowie Einfluss auf die Entwicklung von Umständen nehmen zu können (es liegt in meiner Hand). Vorbilder und Mentor*innen erfüllen hier eine wichtige, stärkende Funktion. Auch helfen hilft. Sich für andere einzusetzen und Gutes zu tun, strahlt zurück auf die eigene Selbstwirksamkeit und das Glücksempfinden.

«WENN DU SCHNELL GEHEN WILLST, DANN GEHE ALLEIN. WENN DU WEIT GEHEN WILLST, GEHE MIT ANDEREN.»

UNBEKANNT

Beziehungen und Netzwerke

Wie viele Menschen gibt es im näheren Umfeld, die uns beistehen, wenn wir durch eine fordernde Phase gehen? Und wie viele Menschen freuen sich mit uns, wenn wir Erfolge feiern oder etwas Schönes erleben? Hier geht es darum, langfristig gute Beziehungen aufzubauen und zu erhalten. Sich gemeinsam einer Sache zu widmen, ist wirksamer und freudvoller. Für den konstruktiven Umgang mit der Umweltkrise haben Frédéric Laloux und Helen Gerin das Format «the week» kreiert. Nach jedem Input bei «the week» tauscht man sich mit Gleichgesinnten aus, um sich gemeinsam mit dieser Krise auseinanderzusetzen und Lösungswege zu entwickeln.

«THE BEST WAY TO PREDICT YOUR FUTURE IS TO CREATE IT.»

ABRAHAM LINCOLN

Zukunftsplanung und Vision

Was sind meine Werte? Die eigene Wertewelt kann eine wirksame Quelle der Motivation für die Zukunft sein.

Wichtige Fragen können hier sein:

- Was ist wirklich, wirklich wichtig in meinem Leben?
- Wer oder was möchte ich sein?
- Was will ich in der Welt bewirken?

Rüstzeug für die Seele

Leider lassen sich Stress und Lebenskrisen nicht zur Gänze aus der Welt schaffen. Manche von uns sind aufgrund von persönlicher und genetischer Disposition bereits resilienter aufgestellt. Für alle anderen gilt: Resilienz lässt sich trainieren wie ein Muskel.

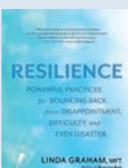
PRE-SOURCING

Denken Sie an eine Situation, die für Sie herausfordernd ist. Wie zuversichtlich sind Sie auf einer Skala von 1-10, dass Sie diese Herausforderung gut bewältigen werden? Schreiben Sie den Wert auf.

Nun reflektieren Sie anhand der folgenden Fragen:

- 1. Szenarioanalyse**
Was wird
a) ... im besten Fall passieren?
b) ... im schlimmsten Fall passieren?
c) ... wahrscheinlich passieren?
- 2. Innerer Kompass**
Wenn 1b passiert, was werden Sie trotzdem
a) ... sein können?
b) ... tun können?
c) ... haben können?
- 3. Rüstzeug**
Wenn 1a passiert, womit werden Sie dennoch
a) ... beginnen wollen?
b) ... weitermachen wollen?
c) ... aufhören wollen?

BUCHTIPP 



Resilience: Powerful Practices for Bouncing Back from Disappointment, Difficulty, and Even Disaster von Linda Graham

Verlag New World Library
ISBN: 978-1-60868-536-3



AUTORIN
Hanne Rohrauer ist passionierte Trainerin und Coach. Seit vielen Jahren begleitet sie Privatpersonen, Führungskräfte und Teams bei den Themen Resilienz, (Selbst-)Führung und dem Gestalten von Übergängen. www.hannerohrauer.com
Foto: Sepp Kollmann