Resilienz

Aspekte, Definitionen, Umschreibungen, Wirkung, Anforderungen

- Mit Resilienz sind die Stärken und Prozesse gemeint, die unter signifikant ungünstigen Umständen die Anpassung an eine gegebene Situation begünstigen. Resilientes Verhalten heisst, dass man sich durch ein leidvolles Ereignis oder eine bestürzende Veränderung hindurcharbeitet und die Erfahrungen in das Gewebe seines Lebens integriert. Es geht also keineswegs um das unbeschadete Überstehen von Krisen. Es geht auch nicht um Überlebenskünstler, Stehaufmännchen oder Glückskinder, denen eine besondere Fähigkeit in den Schoss gelegt wurde. (*Leidfaden* 2/2012, S. 20)
- Resilienz kann man auch als innere Stärke bezeichnen, die es uns ermöglicht, Krisen, schwere Schicksalsschläge, Misserfolge, Schwierigkeiten und aussergewöhnliche Widrigkeiten nicht nur zu überwinden, sondern daraus gestärkt und gereift und ohne schwerwiegende und langfristige Beeinträchtigungen hervorzugehen.
- Resilienz ist keine Resistenz, sondern ein Gedeihen trotz widriger Umstände.
- Entliehen ist der Begriff der Resilienz aus der Werkstoffkunde. Hier bezeichnet man Resilienz als die Fähigkeit von Stoffen, sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Form zurückzufinden. Das lateinische Verb resilire bedeutet soviel wie zurückspringen oder abprallen. (*Leidfaden* 2/2012, S. 10 und 15)
- Resilient zu sein, heisst nicht frei von Stress und Druck, von Konflikten und Widrigkeiten zu sein, sondern mit diesen erfolgreich umgehen zu können. Resiliente Menschen erleben nicht weniger Ängste und Unsicherheiten als andere, wenn sie mit einschneidenden Ereignissen konfrontiert werden, sie lassen sich nur nicht davon überwältigen.
- Resiliente Menschen sind nicht nur in der Lage, Schwierigkeiten zu meistern, es gelingt ihnen, gerade im Überwinden dieser Schwierigkeiten Stärken zu entwickeln und als Persönlichkeit zu reifen.
- Resiliente Kräfte werden benötigt bei bestürzenden Veränderungen und Umbrüchen und auch bei und in normativen Krisen wie z. B. Pubertät, Ende der Berufstätigkeit, Loslassen der Kinder in ihr eigenständiges Weitergehen usw.
- Das Ereignis allein entscheidet nicht, ob jemand resilient oder traumatisiert reagiert.
- Die Bewältigungsstrategie (Coping) darf nicht mit Resilienz verwechselt werden. Bewältigen heisst, dass man sich einer schwierigen Situation stellt, während diese geschieht. Resilienz stellt sich später ein, in der Folgezeit, wenn man sich mit der Vorstellung auseinandersetzen muss, was einem zugestossen ist. Bewältigung ist synchron, Resilienz diachron (aus: Boris Cyrulnik, Rette dich, das Leben ruft, Ullstein; S.88)
- Resilienz wird im laufend höher werdenden Leistungsdruck (Umorganisationen, Kündigungen etc.) immer wichtiger. Resilienz ist unentbehrlich, wenn man einschneidende Ereignisse wie Krankheit, Tod und andere schwerwiegende Verluste verkraften muss.
- Resilienz ist auch eine Reservefähigkeit, um auf zukünftige Schwierigkeiten vorbereitet zu sein: ein Reservoir an emotionaler Stärke und praktischen Fähigkeiten.
- Sich an neue Lebensumstände anpassen zu können, ist eine Kernfähigkeit der Lebensbewältigung. Das Aufgeben von Vertrautem und das Korrigieren des eigenen Selbstbildes oder der persönlichen Lebensziele sind daher zentrale Themen.
- Resiliente Kräfte können wirksam unterstützt, entwickelt und gefördert werden (siehe auch: Kompetenzfelder zur Unterstützung und Entwicklung der eigenen Resilienz). Resiliente Stärke ist aber immer eine Verbindung von Grunddispositionen und unterstützenden Verhalten und Massnahmen.
- Die Idee, dass Resilienz eine konstante Charaktereigenschaft sei, hält der Neurowissenschafter Raffael Kalisch für falsch. «Wir haben bislang nichts Stabiles identifiziert, kein Persönlichkeitsprofil, das Prognosen erlaubt.», sagt Kalisch und zerstört damit den Mythos vom Stehaufmännchen. Für ihn ist Resilienz vielmehr ein «dynamischer Prozess», der erst in der Herausforderung entstehe.
  Anders gesagt: Niemand wird resilient geboren. Und es ist auch nicht so, dass ein einmal resilienter Mensch vor jeder anderen Krise geschützt wäre. Vielmehr ist es umgekehrt: Erst in der Krise wächst die Resilienz. Mit der psychischen Widerstandskraft verhält es sich also ähnlich wie mit dem menschlichen Immunsystem: Um die nötigen Abwehrkräfte (Antikörper) zu entwickeln, muss man den entsprechenden Attacken (Krankheitserregern) erst einmal ausgesetzt sein.