

Resilienz - aus Krisen gestärkt hervorgehen

Ein Leben ohne berufliche oder private Krisen ist kaum möglich. Resilienz ist die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen und Krisen unter Rückgriff auf eigene Ressourcen zu meistern. Doch wie sieht dies im Detail aus? Und warum gelingt dies einigen besser als anderen?

Welche Auswirkungen haben Stress und psychische Belastungen?

Persönliche Schicksalsschläge, aber auch beruflicher oder privater Stress, gesundheitliche Einschränkungen u.v.m. gehören zum Leben. Für den einzelnen Menschen stellen sie psychische Beanspruchungen dar, die auf Dauer gesundheitliche Einschränkungen zur Folge haben können. Sie können sogar in einer psychischen Erkrankung, wie einem Burnout, einer Depression oder mit längerer Krankheitszeit enden. Unternehmen spüren die Folgen psychischer Belastungen z.B. in Ausfallzeiten, in einem angespannten Kommunikationsklima oder mittelbar durch Präsentismus.

Ist die Belastbarkeit durch Resilienz verstärkbar?

Wie Menschen mit psychischen Belastungen umgehen, ist höchst unterschiedlich. Je besser die Bewältigung gelingt, desto ausgeprägter ist die sogenannte Resilienz eines Menschen. Der Begriff kommt aus der Physik und bezeichnet dort Material, wie z.B. Schilf das nach einer Belastung wieder in den Ausgangszustand zurückkehrt. Die Psychologie hat den Begriff übernommen und bezeichnet mit ihm die psychische Widerstandskraft eines Menschen, d.h. die Fähigkeit selbst schwierigsten Lebenssituationen zu begegnen, ohne daran seelisch zu zerbrechen.

Ist Resilienz erlernbar?

Lange Zeit ging die Psychologie davon aus, dass die Persönlichkeitsentwicklung in jungen Jahren weitgehend abgeschlossen ist und Resilienz eine Eigenschaft ist, mit der man geboren wird bzw. die sich im Kindesalter entwickelt.

Allerdings geben Studien deutliche Hinweise darauf, dass die Förderung von Resilienz auch im Erwachsenenalter erfolgversprechend ist. Erkenntnisse aus der Neurobiologie untermauern dies. Experten sehen als Grundlage der psychischen Widerstandskraft bestimmte Haltungen und Fähigkeiten, die in individuellen Beratungsgesprächen oder Workshops zu Tage gefördert oder auch weitgehend entwickelt werden können.

Was genau macht Resilienz aus?

Es sind bestimmte Haltungen und Fähigkeiten, die Resilienz ausmachen, wie z. B. eine optimistische Lebenshaltung. Diese wird als eine innere Haltung verstanden, auch in sehr schwierigen Zeiten die Zuversicht auf bessere Tage hervorzubringen. Zu den ebenfalls in der Literatur an vorderster Stelle genannten Faktoren zählt weiterhin die Akzeptanz. Gerade sehr einschneidende Erlebnisse, wie z.B. eine chronische Krankheit, sind oft nur schwer zu akzeptieren. Dennoch zeigen Erfahrungen, dass Menschen, die einen unveränderlichen Zustand in ihrem tiefen Innern annehmen können, eher seelisch gesund bleiben als diejenigen, die dauerhaft hadern. Tragfähige soziale Beziehungen haben ebenso einen hohen Einfluss auf die Belastbarkeit eines Menschen, ebenso wie beispielsweise Humor und Spiritualität.

Ist Resilienz dauerhaft vorhanden?

Je nach Herausforderung oder Krisen werden unterschiedliche Anforderungen an die Resilienz -Fähigkeit gestellt.

Auch sehr resiliente Menschen sind vor Angst, Trauer oder Erschöpfung nicht gefeit. Auch sie durchleben zuweilen dramatische Tiefpunkte. Allerdings gelingt es ihnen oftmals gut, ihre eigenen, inneren Ressourcen zu nutzen und diese Tiefpunkte wieder zu verlassen. Und - anders als Schilf - kehren resiliente Menschen nicht einfach nur wieder in ihren Ausgangszustand zurück. Sie sind im Idealfall nach der Krise sogar ein Stück innerlich gewachsen, stärker geworden

Wir Menschen benötigen Herausforderungen und Krisen, um unsere Resilienz - ähnlich einem Muskel - zu trainieren. Das gelingt manchen Menschen „wie von selbst“, anderen helfen dabei Unterstützungsangebote wie Beratungen und Workshops, in denen sie ihre Haltungen und Fähigkeiten reflektieren und in eine resiliente Richtung weiterentwickeln können.

Resilienz im Unternehmen?

In unserer schnelllebigen und veränderungsreichen Welt sind auch Unternehmen daran Interessiert, sich diesem Thema zu widmen. Als langfristige Strategie zur Förderung der persönlichen Resilienz von Führungskräften und Mitarbeitern haben sich aus unserer Sicht begleitende Gespräche und Trainings sehr bewährt.

Auch auf der administrativ-organisatorischen Ebene kann ein Unternehmen resilient werden, indem es die Ressourcen betrachtet, mit denen es z.B. Markt- Herausforderungen, Veränderungen oder Krisen begegnet. In Kenntnis der Idee von „Resilienz“ lassen sich in Teams oder für ganze Organisationen die Faktoren zur Stärkung der Widerstandskraft bewusst machen und weiter entwickeln.

Und dies geschieht durch die Akzeptanz dessen, „was vorhanden ist“ und eine von Optimismus getragene Grundhaltung möglichst aller Beteiligten im Unternehmen.

Literatur / Quellen

Gruhl, Monika „Die Strategie der Stehauf-Menschen. Resilienz - so nutzen Sie Ihre inneren Kräfte“, Herder, Freiburg im Breisgau (2008)

Berndt, Christina Resilienz „Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out“. Deutscher Taschenbuch Verlag, München (2013)

Frankl, Victor „Trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“, Kösel- Verlag (1977)

Ware, Bronni „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“ Wilhelm Goldmann Verlag, München (2015)