

# Resilienz

## Resilienz

### Bedeutung:

Der Begriff Resilienz stammt ursprünglich aus der Werkstoffkunde und leitet sich von dem englischen Begriff „resilience“, was etwa mit „Spannkraft / Elastizität / Strapazierfähig“ übersetzt werden kann, ab. Es bezeichnet Stoffe, die nach Belastung wieder in ihren ursprünglichen Zustand zurückkehren können.

In der *Gesundheit* meint „Resilienz“ die psychische Widerstandskraft, Belastbarkeit oder Flexibilität eines Menschen im Umgang mit schwierigen, belastenden Situationen und/oder Lebensereignissen.

Ein ganz besonderes Augenmerk richtet sich auf eine Studie auf Kauai, eine Nachbarinsel von Hawaii. Hier wurden 700 Jungen und Mädchen aus unterschiedlichen Schichten 40 Jahre begleitet.

210 der Kinder kamen aus schwierigen Verhältnissen mit Krankheit, Armut, Vernachlässigung, Misshandlungen oder auch Krankheit der Eltern.

2/3 dieser Kinder wuchsen mit psychischen Problemen, Lern- und Verhaltensstörungen auf und wurden später kriminell.

1/3 dieser Kinder allerdings wurden glückliche Erwachsene die nie mit dem *Gesetz* in Konflikt kamen, sie hatten Erfolg und führten glückliche Beziehungen.

Die letzte Gruppe war besonders interessant. Wo war bei diesen Kindern der Unterschied zu den anderen Kindern die kriminell wurden?

Es stellte sich heraus, dass die Kinder die später glückliche Erwachsene wurden in ihrem Leben immer eine liebevolle Bezugsperson hatten, sie übernahmen früh Verantwortung (z. B. für Geschwister) und hatten eine hohe soziale Kompetenz und innere Stärke.

Hierraus leitete man dann später die Resilienzfaktoren ab, die durchaus lernbar sind und langfristig nachhaltige Veränderungen bewirken.

Man kann sich ein Stehaufmännchen vorstellen, das bei der kleinsten Erschütterung ins Wanken gerät, aber immer wieder aufsteht bzw. stehen bleibt. Anders als der Ritter mit seiner Rüstung, der, wenn er fällt, nicht mehr alleine aufstehen kann.

Die Resilienzfaktoren führen zu der Fähigkeit mit Belastungen (besser) umzugehen.

Vulnerable but invincible (Verletzlich aber unbesiegbar)!

Zu den Resilienzfaktoren gehören:

### Netzwerk

- Hilfe und Trost bei Freunden zu finden, über eigenen Probleme reden zu können, seinen Frust, Ängste, Sorgen teilen zu können!
- Das Netzwerk von Freunden trainiert die Person und stützt sie

### Eigenverantwortung

- selber nach Lösungen suchen zu können um Probleme zu bewältigen
- sich klar werden, was man möchte oder auch nicht möchte, was man braucht und wie es einem selber geht

### Vertrauen in die Zukunft

- Visionen
- positiver Ausgang von anderen Problemen, sprich Erfahrungen

### Fähigkeiten Lösungen zu finden - Lösungsorientierung

- Was kann ich daraus lernen?
- Kreative Lösungen finden

### Impulskontrolle - Fähigkeiten seinen Willen zu bändigen - sich zu Disziplinieren

- konstruktive Kritik üben
- Diskussionen aus Konflikten auf einen anderen Zeitpunkt verschieben
- inneren Schweinehund überwinden

### Emotionssteuerung

- wie gehe ich grundsätzlich mit Gefühlen um?
- wie gehe ich im Nachgang mit Gefühlen um? - Frust loswerden
- Distress / Eustress
- Akzeptanz der eigenen Gefühle

### Zukunftsplanung

- erreichbare Ziele haben
- Ziele in kleine, überschaubare Häppchen einteilen
- Sinn im Leben sehen

### Humor

Resilienz ist also lernbar. Stetiges Üben ohne Stress führt dazu mit Belastungen umzugehen.

## Resilienzübungen

### **4 x 4 Atemzüge**

- 4 Atemzüge Konzentration auf das Einatmen und das Ausatmen
- 4 Atemzüge lang auf eine positive Situation von heute konzentrieren
- 4 Atemzüge auf 4 Körperteile konzentrieren
- 4 Atemzüge auf ein positive Vorstellung von erwünschtem Ereignis in der Zukunft

### **Energiespeicher**

Wie voll ist mein Akku

1. Frage: Was sind Tätigkeiten oder Erlebnisse, die mit mich Kraft/Energie kosten (beruflich, privat)? -> aufschreiben!
2. Wie kann ich dafür sorgen, oder mein Leben verändern, dass sie weniger auftreten, sodass dieser Punkt weniger Auswirkung auf mein Wohlbefinden hat?  
Mit dem Leichtesten anfangen!!!!
3. Was sind die Tätigkeiten oder Erlebnisse, die mir Kraft/Energie bringen? Wo tauchen sie auf? -> aufschreiben!
4. Was kann ich tun, damit sie häufiger auftreten oder intensiver sind oder genussvoller?

**Drei Fragen für ein glückliches Leben:**

1. Was habe ich heute getan, dass mich glücklich macht?  
(Eigenverantwortung!)
2. Was hat jemand anderes für mich getan, worüber ich mich freue und wie habe ich meine Dankbarkeit gezeigt? (Fokus positiv!)
3. Was habe ich getan um jemandesn anderen glücklich zu machen?

### Geschichte zum schmunzeln:

Mullah Nasrudin saß mit Freunden in einem Cafe´, sie tranken, erzählten sich Dinge, die vorgefallen waren. Aufgeregt kam ein Mann in´s Cafe´ gerannt und rief: "Mullah, Mullah, ich werde heiraten! Hast Du denn eigentlich jemals ans Heiraten gedacht?" „Ja, natürlich“, sagte der Mullah. „Als ich jung war, da wünschte ich es mir sehr. Ich suchte nach der vollkommenen Frau und ich bin herumgereist, zuerst nach Damaskus. Und dort traf ich eine wunderschöne Frau. Sie war freundlich und sie war großzügig, und sie war spirituell sehr tief, aber sie verstand überhaupt nichts von weltlichen Dingen. Ich bin weitergereist nach Isfahan, und dort traf ich eine Frau, die war sowohl weltlich als auch spirituell und schön in vielerlei Hinsicht, aber wir verstanden uns nicht besonders. Endlich kam ich nach Kairo. Nach langem Suchen, da fand ich sie dann: Sie war spirituell weit fortgeschritten und sie war anmutig, schöne in jeder Hinsicht, und sie war sowohl in dieser Welt gut zu Hause als auch in der jenseitigen. Ich fand, ich hatte die vollkommene Frau gefunden.“ „Ja und“, fragten die Leute, „hast du sie dann geheiratet?“ „Nein!“, sagte Nasrudin und zuckte die Schultern. „Sie war unglücklicherweise auf der Suche nach dem vollkommenen Ehemann.“  
(aus dem Buch Resilienz von Brigitte Dorst)