

Modewort mit aktuellem Hintergrund

## Resilienz – die Kunst zu leben?

**Das Leben zu meistern bedeutet oft kleinere und grössere Herausforderungen und Krisen zu meistern. Eine Auseinandersetzung mit sich selber hilft, die eigenen Problemlösestrategien zu erkennen und anzuwenden.**

In den Medien ist das Thema «Resilienz» präsent. Das ist kein Zufall, sondern ein Zeichen der Zeit. Es spiegelt den Wunsch, die vielen Herausforderungen des Lebens zu meistern und Leichtigkeit zu leben.

Resilienz stammt aus dem Lateinischen und wird heute verstanden als Widerstandsfähigkeit, die benötigt wird, um Krisen zu bewältigen. Oder anders formuliert: dass sich ein Mensch trotz widriger Umstände gesund entwickeln kann, auf wechselnde Lebenssituationen beweglich zu reagieren und stressvolle Situationen ohne negative psychische Folgen zu meistern.

### Resilienz als beweglicher Zustand

Resilienz ist kein statischer Zustand, sondern verändert sich im Laufe des Lebens. Ein Mensch ist nicht grundsätzlich resilient oder nicht resilient.

Es gibt Faktoren – so genannte Schutzfaktoren – welche die Chance, schwierige Lebensereignisse gesund zu meistern, erhöhen. Ein gutes soziales Umfeld, Problemlösefähigkeit und ein gutes Selbstwertgefühl sind solche Faktoren.

Viele Fachbücher und Ratgeber sind in den vergangenen Jahren erschienen. Titel wie «Resilienz – gedeihen trotz widriger Umstände», «Kinder, die nicht aufgeben – Förderung der Resilienz in der pädagogischen Praxis», «Armes Kind – starkes Kind? Die Chance der Resilienz» füllen die Regale der Buchhandlungen.

### Ist Resilienz lernbar?

Ein Buch zu lesen reicht nicht aus, um die eigene Resilienz oder diejenige eines Kindes zu stärken.

Fachbücher und Ratgeber können eine Unterstützung sein, um in herausfordernden Situationen neue Ideen zu entwickeln. Sie können das Erziehungsverhalten von Eltern beeinflussen – oder Eltern verunsichern. Es braucht eine vertiefte Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie, mit den eigenen Ressourcen



und den möglichen Entwicklungsansätzen. Resilient zu sein bedeutet an sich selber zu arbeiten. Zu reflektieren, was ist im Leben wichtig, was hat bisher in schwierigen Situationen geholfen und was unterstützt in aktuellen herausfordernden oder belastenden Situationen? Was tue ich, wenn ich nicht mehr weiter weiss? Wie schafft man es, Ressourcen zu mobilisieren?

Jeder Mensch entwickelt individuelle Strategien. Diese können nicht aus einem Buch übernommen werden, man muss sie sich zu Eigen machen, so abändern, dass sie für einen stimmen.

### Faktor Persönlichkeit

Eher introvertierte Menschen möchten in krisenhaften Situationen in Ruhe gelassen werden und alleine eine Woche wegfahren,

um ihre Gedanken zu ordnen. Für sie wäre ein Austausch mit anderen eine zusätzliche Belastung. Andere brauchen das Gespräch, um sich mit sich selbst auseinander zu setzen. Sie wollen sich getragen fühlen, um einen Schritt vorwärts zu kommen.

Je besser man sich selber kennt, desto einfacher ist es, mit Krisen konstruktiv umzugehen.

Eine Auseinandersetzung mit folgenden Fragen kann ein erster Schritt sein:

- Wann hatten Sie das letzte Mal eine richtig schwierige Situation oder Krise zu meistern?
- Was hat Ihnen geholfen, diese zu bewältigen?
- Worauf sind Sie besonders stolz?
- Was haben Sie daraus für kommende Herausforderungen gelernt?

*Doris Brodmann*