

Die Wirksamkeit von Resilienz Monika Auer-Furrer

*„Bewahre mich vor dem naiven Glauben,
es müsste im Leben alles gelingen.
Schenke mir die nüchterne Erkenntnis,
dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge,
eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind,
durch die wir wachsen und reifen.“*

Antoine de Saint-Exupéry

Im folgenden Artikel möchte ich die Wirksamkeit von Resilienz aufzeigen – anhand von Praxisbeispielen aber auch aufgrund der dahinterliegenden Theorien. Zu diesem Zweck gebe ich zuerst einen Überblick über das Konzept der Resilienz. In der untenstehenden Übersicht finden sich auf der linken Seite die theoretischen Themen, auf der rechten Seite die praktischen Kontexte, in denen Resilienz beobachtet werden kann.

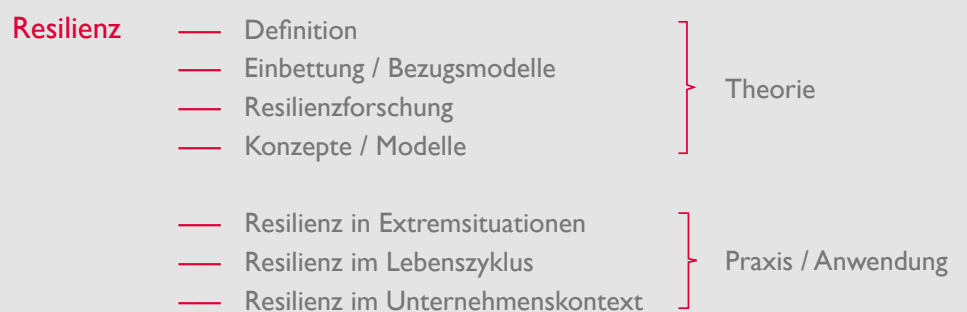


Abbildung 1: Übersicht Resilienz © Monika Auer-Furrer 2010

Resilienz in der Theorie

Definition und Einbettung

Als Umschreibung von Resilienz führe ich hier nochmals die Definition von Elisabeth Welter-Enderlin an: „Als Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen [...] unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.“¹ Das Konzept der Resilienz gehört damit zu den ressourcenorientierten Modellen, die sich dadurch auszeichnen, dass sie sich am Positiven, an den Kompetenzen, den Möglichkeiten und eben an den Ressourcen orientieren.

Resilienzforschung

Die systematische Forschung zu Resilienz und protektiven Faktoren begann in den 70er-Jahren des 20. Jahrhundert und ist von einer stetigen Ausweitung des Anwendungsgebietes gekennzeichnet. Als resilient bezeichnet wurden zunächst Kinder, die sich unter widrigen Entwicklungsbedingungen vergleichsweise gut entwickeln konnten. Später wurde das Konzept auf Heranwachsende unter Risikobedingungen angewendet und heute wird es für Widerstandsfähigkeit gegen belastende oder einschränkende Entwicklungsbedingungen über die gesamte Lebensspanne bis ins hohe Alter verwendet.²

Das Thema Resilienz wird heute aus verschiedenen Perspektiven untersucht – der entwicklungspsychologischen, der soziologischen und der biologischen. Protektive Faktoren sind nach wie vor Inhalt der Forschung, wobei psychologische und nicht-psychologische (materielle, soziale, sozio-ökonomische, biologische) Faktoren unterschieden werden. Diese Faktoren stellen aber insgesamt relativ statische Konstrukte dar. Mittlerweile hat deshalb eine Verschiebung in der theoretischen Kontur der Resilienzforschung stattgefunden, die dem relationalen Charakter von Resilienz – gemeint ist damit, dass sich Resilienz durch eine bestimmte Person-Situation-Konstellation definiert – vermehrt Rechnung trägt. Hier wird deutlich, dass das

Konzept der Resilienz zwar durchaus plausibel ist, in der Anwendung aber sehr komplex werden kann.

Konzepte / Modelle

Trotzdem existieren mittlerweile verschiedene Versuche, eine Verbindung zwischen der Resilienzforschung und der angewandten Alltags-Praxis zu schaffen. Im deutschsprachigen Raum werden oft als Resilienz-Modell die „Sieben Säulen der Resilienz“ von Micheline Rampe zitiert. Zur Erläuterung habe ich die Merkmale von Resilienz in der folgenden Grafik zusammenfassend dargestellt:

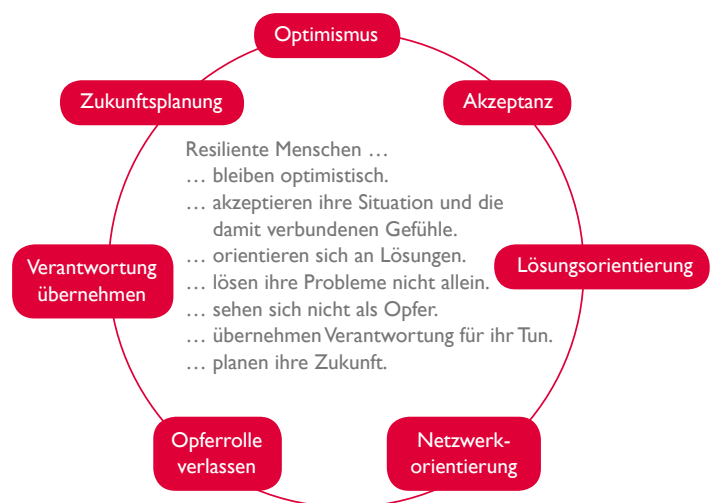


Abbildung 2: Merkmale von Resilienz © Monika Auer-Furrer 2010
(Basierend auf den von Rampe³ vorgestellten Begriffen)

— **Optimismus** Optimismus stellt eine der wichtigsten Grundlagen für Resilienz dar. Resiliente Menschen glauben daran, dass Krisen zeitlich begrenzt sind und überwunden werden können. Zudem besitzen sie die Fähigkeit, das Gute im Schlechten zu sehen.

— **Akzeptanz** Gerade in schwierigen Situationen ist es verlockend, die Augen vor der Realität zu verschliessen. Zur Bewältigung einer Krise gehört aber die Akzeptanz

dessen, was geschehen ist. In einem umfassenderen Sinn gehört Akzeptanz zu einer grundsätzlichen Haltung, die Veränderungen und Rückschläge als einen wichtigen Teil des Lebens annimmt.

— **Lösungsorientierung** Ein resilienter Umgang mit Herausforderungen zeigt sich auch an der Konzentration auf die eigenen Stärken, der Orientierung an Zielen und der Suche nach möglichen Lösungen, daran, nach vorne zu schauen und neue, ungewohnte Wege zu versuchen und dabei einen guten Umgang mit dem dazugehörigen Stress zu finden.

— **Netzwerkorientierung** Ein stabiles Netzwerk trägt viel zur Stärkung von Resilienz bei. Resiliente Menschen bemühen sich um Vernetzung, Kontakt, Beziehung und Austausch und scheuen sich nicht, in belastenden Situationen auf die Unterstützung von anderen zurückzugreifen.

— **Opferrolle verlassen** Ohne das Gefühl von Selbstwirksamkeit und der Überzeugung, sein Schicksal in die Hand nehmen zu können und die entscheidende Kraft im eigenen Leben zu sein, verbleibt man in der Opferrolle. Resilienten Menschen gelingt es, auch in kritischen Situationen den Glauben an die eigene Handlungsfähigkeit zu behalten.

— **Verantwortung übernehmen** Zu resilientem Verhalten gehört die Bereitschaft, Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen, aber auch die Entscheidung, sich nicht zum Sündenbock zu machen, wenn einen keine Schuld trifft.

— **Zukunftsplanung** Gerade resiliente Menschen zeichnen sich durch eine umsichtige Zukunftsplanung aus. Sie versuchen, absehbaren Schwierigkeiten vorzubeugen, sich rechtzeitig Alternativen zu überlegen, Visionen der Zukunft zu entwickeln, um so ihre Handlungsfähigkeit zu stärken und sich Möglichkeiten offenzuhalten.

Resilienz in der Praxis

Resilienz in Extremsituationen

In Praxisberichten lassen sich zahlreiche Beispiele von solch resilienten Menschen und ihren Geschichten finden. In seinem Buch „The Survivor Personality“⁴ berichtet Al Siebert von Menschen die Extremsituationen überlebt haben – Kriegsrückkehrer, Opfer von Naturkatastrophen, Überlebende von Krankheiten. Als besonders eindrücklich an seinen Begegnungen mit diesen Überlebenden beschreibt Siebert, dass er jene oftmals als ausgesprochen humorvoll und optimistisch erlebte und dass er immer wieder Geschichten hörte, in denen Menschen ihre grössten Notlagen als die wichtigsten Erfahrungen ihres Lebens bezeichneten. Sie akzeptierten ihre Situation, fanden einen Sinn darin und sahen sich nicht als Opfer.

Resilienz im Lebenszyklus

Das Thema Resilienz betrifft aber nicht nur das Überleben von Extremsituationen, Resilienz hat auch im ganz normalen Lebenszyklus eine Bedeutung. Dazu möchte ich ein Beispiel von Urs Hepp anführen, der für eine Untersuchung Menschen befragte, die schwere körperliche Verletzungen erlebt hatten und in der Folge keine psychischen Störungen entwickelten. Ihnen allen stellte er die Frage, was aus ihrer Sicht der Grund sei, dass sie keine psychischen Probleme entwickelt hätten.

„Eine Mutter von drei Kindern, die ihr Auto am Hang parkte, ohne die Handbremse zu ziehen, wurde beim Versuch, das Auto, das davonrollte, aufzuhalten, von diesem überrollt und zog sich schwere Verletzungen zu. Auf meine Frage antwortete sie: ‚Ich war selber schuld, ich konnte die Verantwortung für den Unfall auf niemanden abschieben‘. Sie war überzeugt, dass sie viel länger arbeitsunfähig gewesen wäre, wenn sie die Schuld auf jemand anders hätte projizieren können. Im weiteren Verlauf seien es dann die erfreuliche Entwicklung ihrer Kinder gewesen, die in dieser Situation grosse Schritte in Richtung Selbständigkeit gemacht hätten, sowie die Unterstützung durch Familie und Freunde, die sich protektiv ausgewirkt hätten.“⁵

Resilienz im Kontext von Unternehmen

Schliessen möchte ich mit einem – ziemlich bekannten – Beispiel aus der Unternehmenswelt: Um 1920 machte sich ein junger Illustrator in Südkalifornien selbständig. Er hatte die – für damalige Verhältnisse – absurde Idee, Filme mit lachenden und sprechenden Tieren zu produzieren. Schliesslich erhielt er von einem wagemutigen Geldgeber einen Jahresvertrag für die Produktion einer Cartoon-Serie mit dem Namen „Oswald der lustige Hase“. Die Serie war höchst erfolgreich, aber leider nicht durch Kopierrechte geschützt. So verstrickten sich der Zeichner und sein Auftraggeber in einen Streit über die Filmrechte, den der Illustrator verlor. Er war enttäuscht und wütend, für ihn endete der Streit mit ziemlichen Schulden und der Tatsache vor Augen, den einzigen grossen Kunden verloren zu haben. Aber statt wie ein Opfer zu reagieren, überlegte er, wie er sich in Zukunft nicht mehr so abhängig von möglichen Auftraggebern machte. Er entschied, seinen eigenen Cartoon zu kreieren – eine Maus, die er zuerst Mortimer nennen wollte, seine Frau allerdings fand den Namen nicht wirklich passend und schlug stattdessen Mickey vor. Der Cartoon „Mickey Mouse“ wurde ein Riesenerfolg – der Rest ist Geschichte.

Quellen

- 1 Welter-Enderlin, R. / Hildenbrand, B.: Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände, 2008, 2. Auflage, Carl-Auer-Verlag, Heidelberg, 13.
- 2 Opp, G. / Fingerle, M.: Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz, 2008, 3. Auflage, Reinhardt Verlag, München.
- 3 Rampe, M.: Der R-Faktor. Das Geheimnis unserer inneren Stärke, 2004, Books on Demand GmbH, Norderstedt, 13 ff.
- 4 Siebert, A.: The Survivor Personality. Why Some People Are Stronger, Smarter, and More Skillful at Handling Life's Difficulties... and How You Can Be, Too. 2010, 1 Revised edition, Perigee Trade, New York.
- 5 Welter-Enderlin, R. / Hildenbrand, B.: Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände, 2008, 2. Auflage, Carl-Auer-Verlag, Heidelberg, 146.