

## **Resilienz: Das Geheimnis innerer Stärke**

„Sagen Sie mal, was ist eigentlich Resilienz? Mein Duden kennt das Wort nicht!“. Diese Frage stellte mir eine Dame aus Langenhorn, nachdem sie in der Langenhorner Rundschau gelesen hatte, dass ich eine ‚Praxis für Stressbewältigung und Resilienz‘ führe.

Resilienz steht für die Fähigkeit, gut mit Krisen umzugehen. Manche bezeichnen Resilienz als ‚Glückshaut‘, nennen resiliente Menschen ‚Überlebenskünstler‘ oder ‚Stehaufmännchen‘. Diese Spielzeugfiguren kennen Sie vielleicht noch aus Ihrer Kindheit. Egal, wie sehr Sie versuchen, das Männchen aus dem Gleichgewicht zu bringen: Eine Rückholfeder bringt es schnell wieder auf die Beine.

Wäre das nicht schön? Eine Art Rückholfeder auch im wirklichen Leben zu haben, die uns hilft, nach Misserfolgen nicht niedergeschlagen am Boden liegen zu bleiben, sondern aufzustehen und zuversichtlich wieder in die Zukunft zu schauen?

Genau diese Fähigkeit, sich trotz Niederlagen und Krankheiten immer wieder aufzurichten und Krisen ohne langfristige Beeinträchtigungen zu überwinden, bezeichnen Psychologen als Resilienz, abgeleitet von lateinisch „resilire“: abprallen, zurückspringen. Manchen gelingt das leichter als anderen. Die gute Nachricht: Die Fähigkeiten, die die ‚Glückskinder‘ ausmachen, können in jedem Lebensalter erlernt werden.

In der Psychologie wurde die Aufmerksamkeit lange darauf gelegt, wie traumatische Erfahrungen einen Menschen nachhaltig prägen und ihn womöglich in seiner inneren Entwicklung gefährden. In den letzten Jahren hat sich die Blickrichtung geändert: Zunehmend interessieren sich Forscher für jene Menschen, die an seelischen Belastungen nicht zerbrechen, sondern sogar daran wachsen. Untersucht wird, welche Eigenschaften und inneren Haltungen sie dazu befähigen, sich zu regenerieren. Resilient zu sein heißt nicht, frei zu sein von Stress und Druck, von Konflikten und Schwierigkeiten, von Ängsten und Unsicherheiten. Nach Turbulenzen wieder die innere Balance herzustellen und gestärkt aus einer Krise hervorzugehen, das zeichnet resiliente Menschen aus.

Warum erwähne ich Resilienz im Zusammenhang mit ‚zufrieden leben‘? Weil es eine Verbindung gibt: Studien haben gezeigt, dass resiliente Menschen ein hohes Maß an Zufriedenheit empfinden. Das Wort „zufrieden“ drückt aus, dass etwas zum inneren Frieden führt. In den letzten Tagen habe ich Menschen im Alter zwischen 13 und 85 Jahren gefragt, was für sie Zufriedenheit bedeutet. Ich bekam viele tolle Antworten, die die verschiedenen Ebenen der Zufriedenheit zum Ausdruck bringen. Gern lasse ich Sie an den Stimmen meiner Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner teilhaben.

Beginnen wir mit Lena, einer Frau um die 50: *„Zufriedenheit ist, mit sich in Frieden zu sein und die Dinge annehmen zu können, wie sie sind, um sie dann ggf. auch zu ändern.“* Damit drückt sie die **Säule „Akzeptanz“** aus. Zur Bewältigung einer Krise gehört das Anerkennen dessen, was geschehen ist. Sich behutsam der schmerzlichen Wirklichkeit zu öffnen, um sie zu begreifen und anzunehmen. Erst dann öffnet sich der Weg für die nächsten Schritte. Lena spricht auch die **Selbstakzeptanz** an: Resiliente Menschen akzeptieren sich mit ihren Stärken und Einschränkungen und gehen versöhnlich damit um.

Meine Nachbarin Carla, die jüngste dieser Runde, 13 Jahre alt, sagte mir: *„Zufriedenheit fühlt sich gut an. Ich würde am liebsten die ganze Welt umarmen. Ich fühle mich dann einfach wie ganz neu, als wenn alles gut ist.“* Aber auch bei Carla ist nicht immer alles gut. Wenn sie mal Kummer hat, sieht sie diese Situation als etwas, das sie meistern kann. Und nach der überwundenen Krise fühlt man sich wie neu geboren, glücklich. Das ist die **Säule „Lösungsorientierung“**. Auch Arne, 42 Jahre, macht sich Gedanken um mögliche Lösungen, statt Probleme zu beklagen: *„Ich muss herausfinden, was genau meinen Frieden stört und an dieser Schraube justieren, bis ich meinen Frieden gefunden habe.“*

Dann gibt es die **Säule „Optimismus“**. Dazu fällt mir ein wunderbarer Satz von Albert Camus ein: *„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“* Was für ein kraftvolles Bild! Gemeint ist hier kein positives Denken, bei dem die Realität verleugnet wird, sondern ein gesunder Optimismus, der die Realität respektiert. Darin stecken Zuversicht und Vertrauen darauf, dass Krisen zeitlich begrenzt sind und aktiv überwunden werden können.

Nun zur **Säule „Selbstregulierung“**: Wir unterschätzen oft, wie viel Einfluss wir selbst auf unsere Stimmungen und unsere innere Verfassung haben. Wir können uns selbst motivieren und beruhigen, können belastende Gefühle steuern, ohne sie zu unterdrücken, sondern sie auf angemessene Art berücksichtigen. Eine wirksame Stressbewältigung ist dabei ein sehr wichtiger Aspekt für einen resilienten Lebensstil.

Peter, 47 Jahre, drückt es so aus: *„Zufriedenheit hat für mich in erster Linie mit Ausgeglichenheit zu tun.“*

Yvonne aus Langenhorn betont die **Säule „Verantwortung“**: *„Mit zufrieden leben verbinde ich Ehrlichkeit mit sich selbst, Reflektion, bereit sein, bei sich und in sich aufzuräumen und ganz unbedingt: Vergebung.“* Hier klingt an, weder sich noch anderen die Schuld zu geben und die Reife, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Barbara, 71 Jahre, ergänzt: *„Zur Zufriedenheit gehört auch, ‚nein‘ zu sagen, wenn mir etwas nicht gefällt.“* Ein wichtiger Punkt: Gerade Menschen mit einem ausgeprägten Verantwortungsbewusstsein übernehmen Aufgaben und Pflichten, obwohl sie sich innerlich dagegen wehren oder sie fühlen sich innerlich für alles und jeden verantwortlich. Damit gerät man in eine Opferhaltung und eine Situation der Überlastung.

Von mehreren Personen wurde die **Säule „Beziehungen und Netzwerke“** genannt: mit anderen zusammen sein, Verbundenheit und Wertschätzung erfahren. Neben guten, tragfähigen Beziehungen zu Partner, Familie und Freundeskreis wurde auch Engagement für andere genannt. Auch Religion gehört für manche Menschen dazu, sie finden im Gebet eine Quelle der Kraft.

Zum Abschluss möchte ich zwei Menschen zitieren, die -aus dem Blick ganz unterschiedlicher Dauer an Lebenserfahrungen- etwas sehr Ähnliches über Zufriedenheit gesagt haben, das mir aus dem Herzen spricht: das „befriedigt sein“. Elisa, 14 Jahre: *„Zufrieden sein ist ein satt sein, wie nach einem guten Essen“*. Und Ursula, 85 Jahre: *„Wirkliche Zufriedenheit hat wenig mit äußeren Umständen zu tun. Es geht nicht um die Befriedigung aller Wünsche, weil diese sich durch das permanente Verlangen, die Gier, immer weiter steigern und nie zu einem Ende kommen. Dieses Begehren ist der Durst, der die Unzufriedenheit am Leben hält! Zufriedenheit kann nur aus vollkommener Umkehr entstehen. Das heißt, von dem ewigen Habenwollen und Festhalten einmal loszulassen.“*

Regine Böttcher