

Beck kompakt

Erfolgreich durch die Krise

Resilienz im Alltag

Bearbeitet von
Donata Gries

1. Auflage 2016. Buch. 128 S. Kartoniert
ISBN 978 3 406 66818 0
Format (B x L): 10,4 x 16,1 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beek-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Eine meiner Ausbilderinnen mahnte uns immer wieder: In dem Moment, in dem wir denken, andere Menschen könnten uns nicht mehr verbessern oder helfen, weil wir so gut sind – in dem Moment beginnt ein tiefer Fall. Es ist wichtig, sich immer wieder daran zu erinnern und zu würdigen, dass wir nicht nur aus unserer Kraft allein leben.

Übung: Was Sie anderen verdanken

Überlegen Sie einen kurzen Moment: Was wären Sie ohne die Arbeit anderer Menschen? Welches Essen hätten Sie, welche Technik könnten Sie nutzen, wie sähe das Haus aus, in dem Sie wohnen?

Gleichzeitig ist es wichtig, die eigenen Grenzen anzuerkennen, bescheiden zu sein, auch die eigenen Fehler zu sehen, die uns andere Menschen spiegeln.

Kritiker sind eigentlich unsere besten Freunde, denn sie sind bereit, für uns unbequem zu sein. Sie nehmen in Kauf, uns weh zu tun, weil sie uns sagen, was für uns unangenehm ist. Wer ist schon gerne unbequem? Ich bin jedem Kritiker dankbar, dessen Interesse es ist, mich zu unterstützen.

Natürlich gibt es auch Menschen, die Kritik nur dafür nutzen, andere kleinzumachen. Denen gibt man besser nicht so viel Raum im Leben, sonst ist die Resilienz wieder dahin.

Die ständige Bereitschaft, sich zu verbessern, sich zu relativieren, sich weiterzuentwickeln und zu lernen, ist ein wesentlicher Resilienzfaktor – gekoppelt mit der Dankbarkeit dafür, dass andere Menschen einem dabei helfen.

Menschen um Hilfe bitten zu können, sich Unterstützung zu holen, wenn es drauf ankommt – auch das ist nur möglich,

wenn ich mir meiner eigenen Begrenztheit bewusst bin. Und genau diese Fähigkeit macht auch unglaublich resilient.

Übung: Wem sind Sie dankbar?

Machen Sie eine Liste von allen Menschen, die Ihnen in irgendeiner Art im letzten Monat geholfen haben und denen Sie dankbar sind.

Zum Beispiel: Meine Mutter ist mit den Kindern in den Zoo gegangen.

Wie bitten Sie Menschen um Hilfe, und welche Menschen bitten Sie gerne darum?

Zum Beispiel: Ich bitte meine Mutter gerne um Hilfe, weil ich spüre, dass sie es gerne tut.

Auf den Punkt gebracht

Resilienz basiert auf der Fähigkeit, sich selbst als Wachsenden und Lernenden zu verstehen, Träume und Visionen von der eigenen Zukunft zu haben. Dabei ist es auch

resilient zu verstehen, dass man kleine Schritte machen muss, um den großen Traum zu erreichen.

Resilienz bedeutet außerdem, dass der Mensch nicht nur auf sich, sondern auch auf andere Menschen und das Leben vertraut.

Soziale Integration und Individualität

Zugehörigkeit erleben

Gerade das Bedürfnis nach sozialer Einbindung bzw. die Art der sozialen Einbindung verändert sich im Laufe des Lebens. Bezieht man sich z. B. auf das Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung des Psychoanalytikers Erik H. Erikson, kann man am sozialen Miteinander sogar die innere, altersangemessene Reifung einer Person ablesen:

- Ist jemand noch abhängig von der Meinung der Peergroup oder hält er es aus, auch eine eigene Position zu vertreten?
- Bewegt jemand sich noch in Cliquen, die über Zugehörigkeit Sicherheit vermitteln, oder sucht er sich Freunde, die ihn durch kritische Reflexion stützen?
- Sucht jemand im Gegenüber Bestätigung wie ein Kleinkind oder sucht er Bereicherung durch neue Perspektiven?

Das alles hat sehr viel mit einem gesunden Reifungsprozess zu tun. Mit Sicherheit fühlen wir uns auch ab und zu wieder wie ein Kind: Wir wünschen uns bedingungslose Annahme und Zugehörigkeit. Aber als Erwachsene kann uns niemand annehmen, wenn wir uns nicht selbst annehmen.

Viele kennen vielleicht auch das Gefühl, dass die Zeit, sich in einer bestimmten Gruppe aufzuhalten oder sich mit bestimmten Menschen zu umgeben, plötzlich einfach vorbei sein kann: „Wir waren immer eine tolle Clique, aber ich weiß nicht, irgendwie war die Luft raus. Wir haben immer nur noch über die Vergangenheit geredet, eigentlich hat uns nichts mehr verbunden“, erzählte eine Bekannte, als ich sie auf einen Streit unter ihren Freundinnen ansprach. „Ganz ehrlich, es war eine gute Zeit, wir sehen uns nicht mehr, aber mir fehlt jetzt nichts.“

Es ist äußerst resilient, solche Veränderungen zu bemerken, anzuerkennen und dankbar weiterzuziehen. Es geht nämlich nicht darum, auf jeden Fall irgendwo dazuzugehören, unbedingt eine feste Gruppe zu haben. Es ist wichtig, dass man Menschen oder Gruppen begegnet, in denen man lernen und wachsen kann.

Networking wird vor allem im Businessbereich gerne als Resilienzfaktor genannt. Bei genauerer Betrachtung ist Networking allerdings nicht unbedingt resilienzfördernd: Resilienz wird nämlich nicht durch lose, unverbindliche Kontakte gefördert, sondern durch bereichernde Begegnungen, an denen man wächst, wie Emmy Werner ja schon in ihrer Ursprungsstudie gezeigt hat. Das bedeutet nicht, dass Networking nicht in bestimmten Zusammenhängen sehr sinnvoll und hilfreich sein kann. Selbstverständlich kann ein gutes Netzwerk auch in schwierigen Phasen auffangen. Ein sicheres Netzwerk zu haben ist eine sehr gute Strategie, hat aber nichts mit der individuellen Resilienzkompetenz zu tun.

Auch wenn sich die Form der sozialen Einbindung verändert, spielt sie für die Resilienz eine zentrale Rolle. Werde ich in

einer Situation unterstützt, wenn ich das brauche? Teilt jemand meine Sorgen, fragt jemand, wie es mir geht? Das alles ist eine große Stütze.

Ich erinnere mich an einen jungen Polizisten, der ein schwer krankes Kind bekam. Sein Team hat ihn nicht kurzfristig, sondern wirklich über Jahre unglaublich gestützt, Rücksicht genommen auf seine vielen Einschränkungen, seine enorme private Belastung. „Wir sind ein Team, wir tragen das mit“ – das war der Konsens, der dem jungen Vater nicht nur in seinen alltäglichen Herausforderungen half, sondern vor allem emotional einen starken Halt gab.

Durch wen oder wie Halt ins Leben kommt, ist dabei sehr unterschiedlich. Es ist allerdings wichtig, dass man in jeder sozialen Gruppe, in der man sich bewegt, auch Halt findet. Es hilft nichts zu sagen: In meiner Arbeit sind alle doof, dafür habe ich eine nette Familie. Sicherlich gibt es mehr Stabilität, zumindest eine nette Familie zu haben als niemanden – aber wenn man in seinem Arbeitsteam keinen Halt findet, dann ist das auf Dauer destabilisierend und nagt immens an der inneren Kraft. Der österreichische Unternehmensberater Wolfgang Bilinski hat bereits auf die zentrale Rolle des Teams hingewiesen, damit auch die Resilienz der Einzelnen gefördert wird. Deswegen ist es sehr wichtig, sich zu fragen: Wo kann der Halt in meinem Team herkommen oder wie kann ich ihn aufbauen? Dieser Halt kann sich auf ganz verschiedene Weisen zeigen, denn Menschen unterstützen auf sehr unterschiedliche Art. Man muss nicht befreundet sein, um sich zu 100 % auf den Kollegen verlassen zu können, der einen hält, wenn die Krise kommt. Es reicht, dass er ein verlässlicher Teamkollege ist, der zu einem steht, auch wenn es mal heikel wird.

Nun gibt es ja diesen Spruch: Wer Freunde finden will, der muss ein Freund sein. Gerade in Bezug auf Resilienz ist das ein ganz zentraler Faktor. Es geht nämlich nicht nur um die Frage: Habe ich ein Netzwerk, auf das ich zurückgreifen kann? Es geht um viel mehr: Stehe ich in sinnstiftenden Beziehungen, die meinem Leben eine Bedeutung geben? Es geht nicht nur darum, im Notfall versorgt zu werden, sondern auch darum, andere im Notfall versorgen zu dürfen – auch das macht uns innerlich stark.

Resilient, das zeigte bereits Emmy Werners erste Studie schon, sind besonders die, die anderen gerne helfen, die nicht nur ihre eigenen Interessen verfolgen, sondern die auch spüren und erleben, dass es wichtig ist, etwas für andere zu tun. In der Pädagogik hat man herausgefunden, dass sich viele Pubertätskrisen damit bewältigen oder mildern lassen, wenn man Jugendlichen ihren Platz und ihre Aufgabe in der Gesellschaft zeigt, sie etwas tun lässt, was Sinn macht, was über sie selbst hinausweist. Der Reformpädagoge Hartmut von Hentig hat diesem Thema ein ganzes Buch gewidmet: „Bewährung – von der nützlichen Erfahrung, nützlich zu sein“. Einige Schulen haben seinen vorgeschlagenen Ansatz schon integriert. Die ganze Zeit nur in der Schule zu sitzen und für den eigenen Erfolg zu lernen, das ist zu wenig, um innere Kraft zu entwickeln.

Für Erwachsene gilt Ähnliches: Erfolgreich im Job zu sein, nur damit man einen super Eindruck macht und viel Geld verdient, das macht innerlich nicht stark. Es mag einen kurzfristigen Selbstwert geben. Aber Menschen brauchen und suchen die Gemeinschaft, in der ihr Einsatz gebraucht wird – sie wollen nützlich sein. Das ist die Art der sozialen Einbindung, die resilient macht.

Beispiel: Wenn sich Prioritäten ändern ...

Ein junger, sehr begabter Mann wurde von der Geschäftsführung sehr gefördert und aufgebaut, damit er im Unternehmen eine Schlüsselposition langfristig ausfüllen konnte. Er war ohne Frage brillant, aber nachdem er die Position erreicht hatte, schmiss er zum Entsetzen der Führungsriege hin und wurde Geschäftsführer eines Non-Profit-Unternehmens, das sein Know-how dringend benötigte, um am Markt erfolgreich zu werden. „Ich verdiene nur die Hälfte“, sagte er mir, „aber es fühlt sich einfach besser an, hier wirklich helfen zu können; das leiste ich mir.“

Deswegen möchte ich im Folgenden einmal die Frage aus beiden Richtungen stellen: Wem geben Sie Halt, und wodurch geben Sie diesen? Und wer gibt Ihnen Halt?

Übung: Halt geben

- *Welchen Menschen gebe ich Halt und wodurch?*

- *Welche Menschen geben mir Halt und wodurch?*

Vielleicht stellt sich bei der Beantwortung der ersten Frage ein schlechtes Gefühl ein, wenn Sie an eine bestimmte Person denken. Sie merken, Sie geben dieser Person viel Halt, aber eigentlich kostet Sie das zu viel Kraft, es fühlt sich nicht gut an. Es ist sehr wichtig, dass Sie das, was Sie für andere tun, wirklich auch gerne und mit Freude tun, sonst ist die gut gemeinte Hilfe Gift für alle Beteiligten.

Es geht also keineswegs um Selbstaufopferung. Suchen Sie sich Möglichkeiten, wo Sie den Menschen gerne Halt und Unterstützung geben – es gibt ja viele Wege. Verlangen Sie nichts von sich, was Sie nicht innerlich zufrieden macht. Die Menschen, mit denen man zu tun hat, merken nämlich sehr schnell, ob man seine Pflicht tut oder ob man aus Freude handelt. Nur Letzteres fühlt sich gut an für den, der die Unterstützung bekommt. Überprüfen Sie für sich auch noch einmal genau, ob Sie sich mit der Unterstützung wohlfühlen, die Sie selbst suchen und bekommen. Geben Sie nicht auf; suchen Sie so lange, bis Sie einen Menschen gefunden haben, der gerne tut, was er für Sie tut – dann ist es wirklich bereichernd.

Ich z. B. bin wirklich kein großes Ass mit Computern. Ich musste schon oft Menschen um Hilfe bitten. Ich bin unendlich dankbar, dass ich meist Hilfe bekomme von einem Computerfreak, der einfach begeistert ist von dem, was alles geht – und mir genau das auch ebenso begeistert zeigt.

Individualität leben

Genauso wie ein Mensch aus der Gemeinschaft innere Stärke entwickelt, genauso zieht er Kraft aus individuellem Ausdruck und individueller Entfaltung. Blockiert eine Gemein-