

Resilienz

Das Wiedergewinnen der inneren Stärke



Er hat immer gelebt, wie Gott es sich wünscht. Gott sagt von ihm, dass es keinen rechtschaffenderen Menschen auf der Erde gibt, wie ihn. Und dann, aus heiterem Himmel nimmt das Unglück seinen Lauf: Seine Farm wird überfallen, es wird gemordet und gestohlen. Ein Unwetter bricht herein und vernichtet die Herden. Dann wieder ein Überfall, wertvolles Gut, seine Lebensgrundlage wird ihm genommen, Angestellte, für die er verantwortlich ist, ermordet. Und als wenn das noch nicht genug wäre, verliert er durch eine Naturkatastrophe auch noch alle seine Kinder. Er selbst wird schwer krank. Seine Frau wird bitter und macht ihm Vorwürfe und so weiter und so weiter. Alles was er hatte, was ihn ausgemacht hat ist ausgelöscht. Alle seine Lebensträume sind zerbrochen.

Plötzlich ist alles anders. ...

Nun geht es nicht vielen Leuten so wie Hiob, das sich die Unglücke derart aneinanderreihen. Doch selbst eine „Hiobsbotschaft“ reicht oft schon aus, um in eine üble Krise zu stürzen. Die Aussage eines Arztes: „Es tut mir leid, aber ich muss Ihnen mitteilen, dass die Ergebnisse der Untersuchungen ergeben haben, dass Sie an Krebs erkrankt sind“ Oder die Mitteilung, dass die Folgen eines Unfalles doch für bleibende Schäden gesorgt haben und an eigenständiges Laufen zur Zeit nicht zu denken ist. Oder die Botschaft vom Tod des geliebten Partners...Jede/r die/der solche Situationen in seinem Leben erlebt, oder sie im direkten Umfeld miterlebt, setzt sich gezwungenermaßen damit auseinander. Schnell tauchen viele Fragen auf. Doch mit einer möchten wir uns hier näher beschäftigen, weil die Antworten hilfreich sein können, aus einer Lebenskrise mit neuen Ressourcen und Kräften hervor zu gehen:

Warum zerbrechen manche Menschen an einer solchen Krise und manche Menschen erscheinen wie Hiob aus den Krisen mit neuem Lebensmut hervor zu gehen? Nach Faktoren für eine solche innere Lebensstärke zu suchen, hat sich die Resilienzforschung zur Aufgabe gemacht.

Kinder auf Hawaii machten es vor

In einer Langzeitstudie untersuchten amerikanische Psychologen alle Kinder des Geburtsjahres 1955 auf der Insel Kauai (Hawaii Archipel). Diese Kinder wurden nach der Geburt, im zweiten, zehnten, achtzehnten und dreißigsten Lebensjahr untersucht. Das Ziel war, ihre allgemeine Entwicklung zu beobachten. Dabei machten die Forscher eine aufregende Entdeckung. Es gab Kinder, die sich, obwohl ihre Lebensumstände belastend und mitunter sehr schwierig waren, physisch, kognitiv und sozial gut entwickelten. Einige hatten bei vergleichbaren ähnlichen, zum Teil sehr bedrückenden Familienverhältnissen, sogar eine sehr gute Entwicklung genommen. Was war der Hintergrund? Was gab es in ihrem Leben, was andere vielleicht nicht vorweisen konnten? Gab es angeborene positive Merkmale, die ihre Startvoraussetzungen verbesserten? Wie wächst ihre Kraft, in vergleichbaren Widrigkeiten standzuhalten? Es entstand eine neue Forschungsrichtung – Resilienz.

Mai 2010

Die lebensethische Initiative des Bundes Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden und des Bundes Freier evangelischer Gemeinden. Träger ist das Evangelisch-Freikirchliche Sozialwerk Hannover e.V.

Kirchröder Straße 46
30559 Hannover
Fon 05 11/9 54 98 73
Fax 05 11/9 54 98 52
provita@sozialwerk-hannover.de
www.sozialwerk-hannover.de

Leitung:
Dr. Detlev Katzwinkel
Pastor Michael Borkowski

Spendenkonto
Bank für Sozialwirtschaft
Konto 4446607
BLZ 251 205 10

**DAS LEBEN
LIEGT UNS
AM HERZEN**

Resilienz – gestärkt aus Krisen

„**Resilienz ist die Fähigkeit, aus widrigen Lebensumständen gestärkt und mit größeren Ressourcen ausgestattet als zuvor herauszukommen**“ (Froma Walsh). Ursprünglich kommt der Begriff aus dem Lateinischen (Resilio) und bedeutet „abprallen“, „zurückspringen“. In der englischen Sprache (Resilience) wird er auch als technischer Begriff verwendet und beschreibt die Eigenschaften von Werkstoffen, die nach starken Verformungen in die ursprüngliche Form zurückspringen. Es gibt sieben Indikatoren, die bei einem Menschen darauf hinweisen, dass er über eine starke Fähigkeit zur Bewältigung von Stress und Krisen verfügt. Und in der Tat wachsen Menschen in Krisen und manchmal auch in Katastrophen über sich hinaus. Erstaunlich, dass es durchaus möglich ist, in seiner Lebensführung diese Resilienzfaktoren zu berücksichtigen und sie gezielt umzusetzen.

Innere Krisen und die Bibel

Es ist interessant, dass bereits Texte im Alten und Neuen Testament diese Resilienzfaktoren kennen. In Jesaja 42,3 weist der Prophet darauf hin, dass es Gott mit dem leidenden Knecht selbst ist, der Menschen hilft, ihren inneren Kräften zu vertrauen. Mit den Bildern vom glimmenden Docht, der nicht ausgelöscht wird und dem geknickten Rohr, das nicht brechen wird, hilft er, die innere Stärke zu entwickeln und zu fördern. Er will helfen, mit innerer Stärke Krisen zu überwinden. Der Mensch als Ebenbild Gottes lebt mit einer inneren Ressource, die er auch nach dem Sündenfall nicht verloren hat. Im Gegenteil. Und wenn davon auch nur wenig zu spüren sein sollte, so ist jeder Mensch eingeladen, diese Ressource zu nutzen und in Anspruch zu nehmen. Sie wird nicht vernichtet. Der Knecht Gottes sieht seine Berufung gerade darin, die manchmal sehr geringe innere Widerstandskraft zu schützen, zu pflegen und neu zu dynamisieren. Vieles in der Seelsorge Jesu weist später darauf hin, dass er sich diesem Anliegen des Knechtes Gottes aus dem Jesaja-Buch verpflichtet weiß und Menschen in der Begegnung mit ihm neu ihre Lebenskräfte entdecken, bejahen und mit Kraft leben. Trotz schwerer Belastungen. Mitten in widrigen Umständen.

Resilienz – die sieben Säulen

1. Zuversicht

Eine zuversichtliche Grundeinstellung ist der Kern jeder erfolgreichen Bewältigung einer Krise. **Resiliente Menschen glauben, dass die erlebte Schwierigkeit nicht zu verniedlichen ist, aber insgesamt nur einen vorübergehenden Charakter hat.** Am Ende wird sich in ihrem Leben das Gute durchsetzen. Es wird im Leben eine nächste Chance geben. Resiliente Menschen haben Ziele, die über die aktuelle Krise hinausgehen. Christen wissen davon, dass ihr Leben von Gottes Güte geleitet wird und sich deshalb alles Negative nicht nur zum Guten weiterentwickeln wird, sondern ihnen auch Krisen und Scheitern zum Besten dienen werden. Dieser Glaube erweist sich, das zeigen die Studien, als eine unersetzbare Ressource. (Römer 8, 28)

2. Wirklichkeitssinn

Es ist passiert, was passiert ist. **Resiliente Menschen akzeptieren die Krise.** Und das kann sehr wehtun. Dieser Realismus ist gepaart mit der Überzeugung, dass es bereits nächste Schritte gibt, die gegangen werden können. Bereits in der Krise gibt es den Weg aus der Krise. Die Zukunft ist Teil der Gegenwart. Resiliente Menschen spüren die Attraktoren der Zukunft und denken bereits über neue Strategien nach. Es gibt ein Leben nach der Krise. (Apostelgeschichte 16, 23-40)

3. Lösungsorientierung

Eine Krise hat immer mehrere Ursachen. **Resiliente Menschen analysieren die Gründe für eine Krise.** Es geht ihnen nicht in erster Linie um das Meditieren von Problemen. Sie fragen vielmehr, welche Chancen in der erlebten Krise für ihr Leben stecken. Sie sind bereit, sich von übernommenen Meinungen zu lösen. Sie nehmen einen mentalen Standpunkt außerhalb der Krise ein und erkennen so neue Lösungen, die in der Krise bereits schlummern und darauf warten, entdeckt zu werden. Resiliente Menschen denken und handeln lösungsorientiert. (Apostelgeschichte 4, 23-31)

4. Selbstwirksamkeit

Es ist natürlich, in den Stürmen des Lebens eine eigene Ohnmacht zu fühlen. **Resiliente Menschen verlassen aber zügig die Opferrolle.** Ihr Klagelied ist nur kurz. Jammern bringt nicht nur nichts, sondern verschlechtert auch die Zukunftschancen. Stattdessen wissen resiliente Menschen um ihre Kompetenzen. Sie spüren ihr eigenes Dasein und nehmen den Strom des Lebens in sich wahr. Sie werden aktiv. Der innere Flow wird nach außen gewendet. (Johannes 5, 1-16)

5. Entschlossenheit

Wer aus einer Krise herauskommen will, überlässt nichts dem Zufall. Die nächsten Schritte werden geplant. Emotionen werden den Zielen zugeordnet. Die Ereignisse des Lebens werden als Gelegenheiten und Ressourcen für die neuen Ziele in Anspruch genommen. **Resiliente Menschen wissen, dass ihr Gefühlsleben beeinflussbar ist.** Sie stecken für ihren Weg in die Zukunft realistische Etappen ab. Das Erreichen von jeweiligen Etappenzielen wird mit eigenen Gratifikationen belohnt. So kann das eigene Gefühlsleben positiv beeinflusst werden. Durch die Kontrolle der Aktivitäten stabilisieren sie ihr Gefühlsleben. (Lukas 19, 1-10)

6. Netzwerke

Krisen können Menschen in eine große innere und äußere Einsamkeit stürzen. Freunde, von denen man/frau es nie erwartet hatte, ziehen sich zurück. Das kann schnell zu Verbitterungen führen. Oft reicht auch die eigene seelische Kraft nicht mehr aus, noch irgendwelche Kontakte zu pflegen. Dieses Stadium im Durchlaufen einer Krise ist typisch und sollte sich und anderen auch gestattet werden. **Resiliente Menschen wissen aber, dass dieser Rückzug nur vorübergehend sein kann.** Krisen sind nachhaltig nur

mit Hilfe anderer zu lösen. So leben resiliente Menschen schon vor einer Krise in einem Netzwerk von Familienangehörigen, Freunden und Bekannten. Sie pflegen dieses Netzwerk durch dauerhafte Beziehungen. Sie „netzwerken“. Wer anderen in ihren Krisen beisteht, wird erleben, dass ihm dann sehr wohl Unterstützung zukommt. Voraussetzung ist allerdings die Bereitschaft, eine persönliche Krisensituation zu kommunizieren, Hilfe zu suchen und Unterstützungsangebote anzunehmen. (Markus 2, 1-12)

7. Zukunftsorientierung

Jeder Mensch hat im Kopf und im Herzen Zukunftsbilder. Seine Zukunftsbilder. In Krisenzeiten zeigt es sich, ob diese Zukunftsbilder eine Ressource darstellen. Für wen die eigene Zukunft nur als eine einzige Plattform von Niederlagen vorstellbar, ist macht sich selbst zum ewigen Verlierer. **Die Zukunftsbilder resilienter Menschen sind von einer Offenheit geprägt.** Die Zukunft ist offen und wartet darauf, dass sie gestaltet wird. Sie ist nicht nur offen, sondern wird ganz wesentlich von der Hoffnung geprägt, die Menschen mit ihr verbinden. Resiliente Menschen tragen in sich ein großes Potential an Hoffnung, wenn sie an ihre eigene Zukunft denken. Für Christen ist die Zukunft durch den wiederkommenden Christus bestimmt. Er kommt der Welt und jedem einzelnen Menschen entgegen und hält seit seiner Auferstehung die Welt tagtäglich für unser Handeln offen. Diese Ressource ist unerschöpflich. In großen und kleinen Krisen. (Offenbarung 1,8)

Widerstände stärken

Natürlich schmerzen Krisen. Sie hinterlassen Spuren, die oft wehtun. Sie konfrontieren uns mit Widerständen. Der Gegenwind mag manchmal so stark werden, dass er uns die Luft zum Atmen nehmen will.

Aber in diesen Momenten beginnen uns Widerstände bereits zu stärken. Sie machen uns vertraut mit den Ressourcen des Lebens zum Leben. Der Widerstand gegen den Widerstand beginnt dann zu fallen, wenn der Vorteil einer Krise bejaht wird. In jeder Krise steckt eine verborgene Lösung für die Zeit nach der Krise. Spätestens ab diesem Moment werden Gegenwinde zu Aufwinden.

Michael Borkowski

Er ist Theologe, Systemischer Berater und Familientherapeut.
Geschäftsführer des Diakoniewerks Kirchröder Turm e. V. und Leiter des Kirchröder Instituts für Organisationsberatung, Supervision und Coaching in Hannover

Der ungekürzte Artikel von Michael Borkowski zum Thema Resilienz erschien in der Zeitschrift „Aufatmen“ 4/2009 unter der Überschrift: „Gegenwinde sind Aufwinde“. Diesen Artikel, sowie alle Veröffentlichungen von Pro Vita finden Sie auf unserer Internetseite: www.provita-lebensinitiative.de

Literatur zum Thema:

Christian Deysson, Bloß nicht unterkriegen lassen, Wirtschaftswoche, 26.01.2009

Gerald Hüther, Die Macht der inneren Bilder, 2006

Matthias Lauterbach/Susanne Hilbig, So bleibe ich gesund, 2006

Jürgen Moltmann, Im Ende der Anfang, Eine kleine Hoffnungslehre, 2003

Elisabeth Nicolai, Resilienz, Manuskript, 7. Wissenschaftliche Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie und Familientherapie, 2008

Micheline Rampe, Der R-Faktor, 2005

C. Otto Scharmer, Theorie U, 2009

Rosemarie Welter-Enderlin, Bruno Hildenbrand, Resilienz, Gedeihen trotz widriger Umstände, 2006