



Resilienz - Was ist das?

Resilienz ist ein Begriff aus der Werkstoffphysik. Hier gelten Materialien als resilient, die nach Momenten der extremen Spannung wieder in ihren Ursprungszustand zurückkehren, wie etwa Gummi.

Bei Menschen funktioniert das Prinzip ähnlich: Resiliente Menschen besitzen eine seelisch hohe Widerstandskraft und Beweglichkeit und sind deswegen psychisch immun gegen die Angriffe des Schicksals. Diese Stehauf-Menschen erholen sich nicht nur erstaunlich schnell von extremen Stresssituationen, sondern gehen sogar gestärkt aus ihnen hervor.

Die amerikanische Psychologin Emmy Werner hat den 1950er mit ihrer Langzeitstudie über hawaiianische Kinder begonnen. In der sogenannten "Kauai-Studie" hat sie den gesamten Geburtsjahrgang 1955 der Insel Kauai von ihrer Geburt an 40 Jahre lang begleitet.

Insgesamt waren das 700 Kinder. 30 Prozent dieser Kinder wuchsen unter sehr schwierigen Bedingungen auf. Sie waren sehr arm oder kamen aus Familien, die dauerhaft stritten oder in denen die Eltern psychisch krank waren. Von diesen Risikokindern entwickelte sich jedoch ein Drittel erstaunlich gut. Emmy Werner widerlegte so die Annahme, dass sich Kinder aus Risikofamilien zwangsläufig schlecht entwickeln.

Was unterschied das Drittel resilienter Kinder von den anderen? Werner erkannte bei ihnen soziale und individuelle Schutzfaktoren: Eine stabile Beziehung zu einer Vertrauensperson außerhalb der dysfunktionalen Familie war, Halt und soziales Vorbild zugleich. Außerdem mussten diese Kinder früh Verantwortung übernehmen, wurden also gefordert. Schließlich spielt auch das Temperament eine Rolle. Die resilienten Kinder aus der Studie verfügten über ein eher ruhiges, positives Temperament und verhielten sich gegenüber anderen Menschen offen.

Die dem Resilienz Modell von Monika Guhl und Hugo Körbächer entnommenen Schlüsselfaktoren sind als Haltung zu verstehen. Und Haltungen können wir verändern. Wir können uns die Schlüsselfaktoren der Resilienz zu Nutze machen, um uns im Alltag mit einer guten Portion Balance auszustatten. So können wir Herausforderungen gelassener begegnen.

Es besteht aus folgenden Resilienzfaktoren:

Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Verantwortung übernehmen, sich selbst regulieren, Beziehungen gestalten und Zukunft gestalten

Durch die Weiterentwicklung Ihrer Resilienz nutzen Sie Ihre persönlichen Ressourcen und aktivieren so Ihr Potential Veränderungen gut zu bewältigen.