

## **Resilienz**

Clemens Hausmann beschreibt Resilienz als die Fähigkeit auch sehr belastende, erschöpfende, enttäuschende oder traumatisierende Lebenssituationen, sogenannte Stressoren, angemessen zu bewältigen und Angesichts widriger Umstände körperlich und psychisch gesund zu bleiben.

### *Resilienz ist situationsangepasst*

Dabei darf Resilienz nicht als stabile Immunität gegenüber negativen Lebensereignissen verstanden werden. Sie ist ein dynamischer und variabler Prozess, welcher sich im Verlauf des Lebens durch unsere Erfahrungen und den Interaktionen mit Menschen und der Umwelt entwickelt und verändert. Bei der Resilienz geht es darum, dass erlernte Strategien der Anpassung und Bewältigung, trotz schwierigen Umständen, selbstständig angewendet werden können. Sie kann situationsspezifisch sein. Eine Person kann gegenüber einem bestimmten Stressor wie zum Beispiel einem Verkehrsunfall resilient sein und bei einer anderen Situation, wie zum Beispiel einem Überfall, können grössere Bewältigungsprobleme aufweisen.

### *Wahrnehmung beeinflusst Resilienz*

Es kommt weniger darauf an, wie gross der erlebte Stress oder die Probleme wirklich sind, sondern wie es die betroffene Person erlebt und wahrnimmt. Personen, die schwierige Situationen eher als handelbar und beeinflussbar wahrnehmen, haben eine grössere Resilienz. Diese Personen entwickeln oft auch einen grösseren Selbstwert und erleben eine grössere Selbst-Wirksamkeit. In belastenden Situationen einen gesunden, realistischen Optimismus zu entwickeln und darauf vertrauen, dass man Probleme durchaus zu lösen vermag, steigert die Resilienz.

## **Ist Resilienz trainierbar?**

In der Resilienzforschung gibt es viele Hinweise darauf, was Resilienz fördert. Es sind Fähigkeiten und Fertigkeiten, die gelernt werden können! Es zeigt sich, dass resiliente Personen viel von diesen Eigenschaften haben:

### Positive Emotionen

Die Fähigkeit positive Gefühle zu erleben, in der Relation zur Häufigkeit von negativen Emotionen, sind ein Aspekt, welcher Resilienz fördern kann. Sich freuen, staunen und geniessen gehören dazu!

### Optimismus

Optimistische Personen bewerten Probleme tendenziell realistischer als solche mit niedrigen Optimismus-Werten. Zudem zeigen sie in schwierigen Situationen ein aktiveres Bewältigungsverhalten, was ihre Situation schneller verbessert. Veränderungen werden nicht als Bedrohung wahrgenommen, sondern als Möglichkeit zu Wachstum und Weiterentwicklung.

### Selbstwirksamkeitserwartung

Vertrauen in die eigene Kompetenz, die damit einhergehende Gewissheit, auf schwierige Anforderungssituationen nicht nur Einfluss nehmen, sondern diese auch bewältigen zu können, hat nicht nur einen direkten Einfluss auf das psychische

Befinden, sondern wirkt auch indirekt, indem sie positive Bewältigungsprozesse unterstützt. Wissen, dass man die Situation im Griff hat und weitgehend Kontrolle hat.

#### positive Grundhaltung zum Leben

Personen mit einer grossen Resilienz finden in vielen Lebensbereichen Sinn und Bedeutung und sind aktiv und interessiert an der Gestaltung dieser Lebensbereiche teilzuhaben. Sie behalten so die Kontrolle und fühlen sich Situationen nicht hilflos ausgeliefert.

#### Soziale Unterstützung

Personen mit einem gut funktionierenden sozialen Netzwerk können in belastenden Situationen auf ihre Freunde und Bekannte zählen und werden vielfältig unterstützt. Soziale Unterstützung wirkt auf emotionaler, kognitiver und körperlicher Ebene positiv auf die Stressverarbeitung.

Es hört sich vieles logisch an, nicht? Was bedeutet dies nun für unseren Alltag? Schlussendlich gibt es nicht den Königsweg zur Resilienz, wohl aber verschiedenste, individuelle Möglichkeiten diese zu stärken. Es liegt an Ihnen, Ihre individuellen Resilienzfaktoren zu finden und Sie zu pflegen.