

Resilienz: Was uns stark macht im Umgang mit Herausforderungen

Text: Sonja Boxler

Die populärwissenschaftliche Literatur verkauft Resilienz als Allheilmittel gegen fast alle psychologischen Widrigkeiten. Doch ganz so einfach ist es nicht. Resilienz kann als komplexer, dynamischer Prozess verstanden werden.

Manche Menschen scheinen es einfach zu können: Sie bewältigen diverse Herausforderungen erfolgreich – und das scheinbar spielend! Weder wirken sie erschöpft, noch scheinen sie Schaden zu nehmen. Ganz im Gegenteil: Es wirkt gar so, als könnten sie unter Widrigkeiten wie Termindruck, Konflikten und Niederlagen sogar noch wachsen. So wie ein Getreidehalm, der sich im Wind biegt und dann schnell wieder in seine ursprüngliche Form zurückfindet!

Eine Erklärung für diese Widerstandsfähigkeit liefert das Konzept namens Resilienz. Der Begriff Resilienz geht zurück auf das lateinische Wort «resiliere» = «zurückspringen», «abprallen». Der Ausdruck stammt ursprünglich aus der Materialkunde und bedeutet «Elastizität» und «Spannkraft». In der Physik wird der Begriff der Resilienz verwendet, um die Eigenschaft eines elastischen Materials zu charakterisieren, nach einer von aussen bewirkten Deformierung seine

ursprüngliche Form schnell wieder anzunehmen. Bezogen auf den Mensch kann Resilienz als ein Prozess beschrieben werden, der zur erfolgreichen Bewältigung von Herausforderungen führt. Bei einem günstigen Resilienzprozess reagiert eine Person nicht passiv auf die herausfordernden Lebensumstände, sondern aktiv und sucht sich in Eigenverantwortung Menschen und Gelegenheiten aus, die ihrem Leben eine positive Wendung geben können.

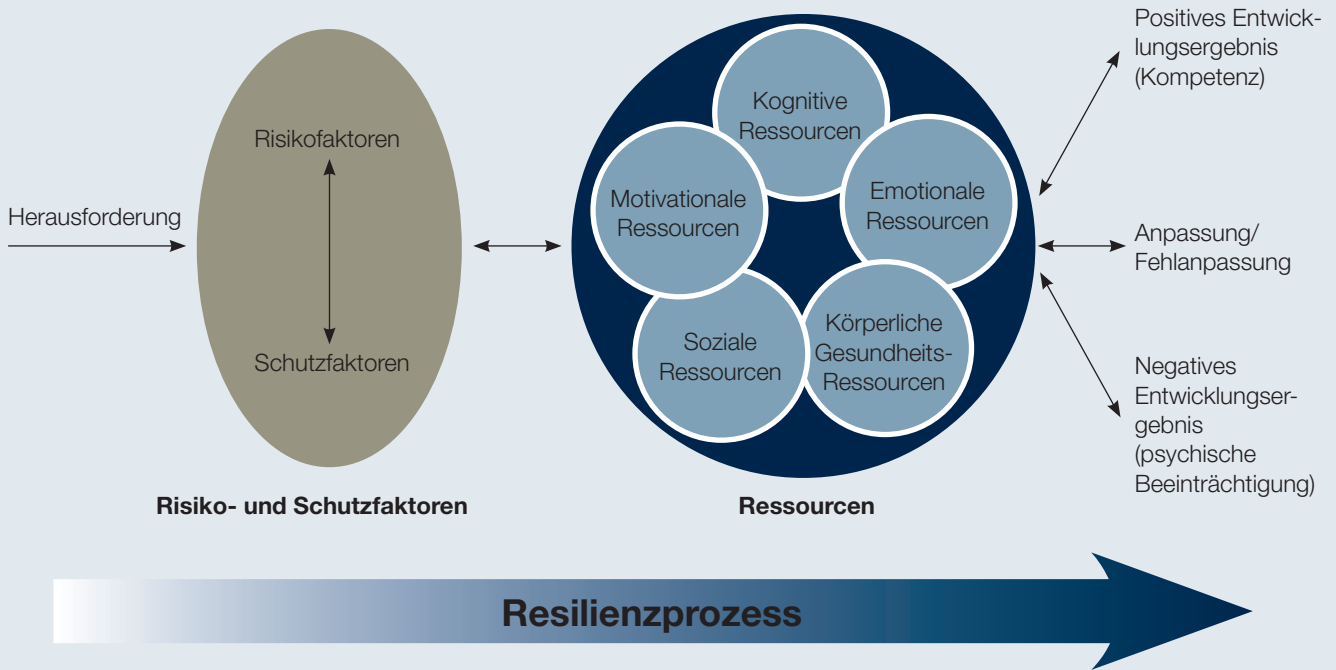
Das Gute an der Resilienzthematik: Resilienz ist kein statisches Konstrukt; Resilienz kann gemäss dem Rahmenmodell nach Wustmann (2004, modifiziert nach Kumpfer, 1999) als Prozess verstanden werden und lässt sich dementsprechend beeinflussen. In der Folge werden von diesem Modell besonders die Ressourcen hervorgehoben, welche sich in einem Resilienztraining entsprechend fördern lassen.

RESILIENZTRAININGS IN DER SCHWEIZ

Das Coachingzentrum Olten bietet neben eintägigen Resilienz-Seminaren den einjährigen Lehrgang «dipl. Resilienztrainer/-in CZO» an, der auf dem vorgestellten theoretischen Konzept gründet. Resilienztrainer/-innen CZO trainieren Einzelpersonen, Teams und Organisationen und vermitteln die erworbenen Kompetenzen im Bereich der Resilienz. Beachten Sie dazu auch das Jahresprogramm 2014 des Coachingzentrums zu diesem Magazin, das ein Weiterbildungsangebot in den Bereichen Coaching, Supervision und Organisationsberatung (Bologna-konforme MAS und CAS) umfasst. Weiterführende Informationen gibt's auch online: coachingzentrum.ch.

Emotionale Ressourcen

Emotionale Ressourcen umfassen Fähigkeiten im Zusammenhang mit der Regulierung von Emotionen. Dazu gehört beispielsweise, die eigenen Gefühle wahrzunehmen wie auch, sie auszudrücken. Die Ausprägung emotionaler Ressourcen kann sich beispielsweise



Rahmenmodell nach Wustmann (2004, modifiziert nach Kumpfer, 1999)

darin zeigen, wie gut eine Person sich selber im Alltag spürt und die eigenen Gefühle auch adäquat zum Ausdruck bringen kann.

Gesundheitsressourcen

Dass Körper und Geist miteinander in Wechselwirkung stehen, ist schon längst kein Geheimnis mehr. Entsprechend bietet der Körper einen guten Ansatzpunkt zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit. Mit Gesundheitsressourcen sind Ressourcen gemeint, die auf der Ebene unseres Körpers zu finden sind. Dazu kann beispielsweise ein gesundes Bewegungs-, Erholungs- und Essverhalten gezählt werden, aber auch generell der Umgang mit dem eigenen Körper.

Soziale Ressourcen

Zu den sozialen Ressourcen zählen die sozialen Fähigkeiten, die sich auf den Umgang mit dem eigenen Umfeld beziehen. So gehören beispielsweise die Fähigkeit zur Empathie oder auch Humor dazu, der es einer Person erleichtert, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Auch Loyalität kann dazu gezählt werden: Sie kann dazu führen, dass langfristige und stabile Beziehungen gelebt werden können. Es können aber auch die Personen aus dem eigenen Umfeld eine soziale

Ressource darstellen wie zum Beispiel gute Freunde, Arbeitskollegen, die eigenen Kinder oder auch Eltern.

Motivationale Ressourcen

Motivationale Ressourcen können beispielsweise als Ziel-Ressourcen verstanden werden. Diese Ressourcengruppe setzt sich auch mit dem «Warum» auseinander. Was motiviert uns, uns einer bestimmten Herausforderung zu stellen? Beispielsweise können wir gewillt sein, uns einer Herausforderung zu stellen, weil wir einen bestimmten Nutzen wie persönliche Weiterentwicklung, Gehaltserhöhung und den Wunsch nach gesellschaftlicher Anerkennung daraus zu ziehen hoffen. Die Motivation für ein Verhalten kann aber auch darin liegen, weil wir eine Bedeutung in diesem Verhalten sehen und daran glauben.

Kognitive Ressourcen

Unter kognitiven Ressourcen werden gedankliche Fähigkeiten wie Aufmerksamkeitsfokussierung, Merkfähigkeit, Wissen und Erinnern verstanden. Auch kann der Attributionsstil einer Person zu diesen Ressourcen gezählt werden. Unter Attribution versteht man die «Ursachenzurückführung». Also die Frage danach, auf was eine bestimmte Gegebenheit zurück zu führen ist. Wenn sich ein Mensch zum Beispiel aufgrund eines für ihn spezifischen «Attributionsstils» stets die Schuld für einen Rückschlag

gibt und gleichzeitig Erfolge immer auf den Zufall zurückführt, wird dies zu wenig Motivation und zu wenig positiven Gefühlen führen.

Fazit

Einen wesentlichen Faktor, bezogen auf die Resilienz, stellen die Ressourcen einer Person dar, welche in Interaktion mit der Umwelt stehen. Es ist somit wichtig zu beachten, dass Angebote zur Resilienzförderung, immer im Zusammenhang mit der Umgebung der jeweiligen Personen, den entsprechenden Teams und der Organisationen stehen.

ZUR AUTORIN:



Sonja Boxler ist Arbeits- und Organisationspsychologin sowie Klinische Psychologin M.Sc. Als Geschäftsleitungsmitglied des Coachingzentrums Olten ist sie für die Produkte/Entwicklung zuständig und setzt sich momentan mit dem Themenschwerpunkt der Resilienz auseinander. Sie hat einen Lehrgang entwickelt, der Resilienztrainer/-innen ausbildet. Ausserdem arbeitet sie als Coach (Dipl. Coach SCA), Trainerin (Ausbilderin mit eidg. Fachausweis) und Psychotherapeutin.