

WAS SICH ALLE WÜNSCHEN

Es ist nicht allzu lange her, da war «Resilienz» selbst fremdwortverliebten Akademikern kein Begriff. Das hat sich in relativ kurzer Zeit geändert. Ohne Resilienz geht heute gar nichts mehr. Resilienz verspricht, was sich heute alle wünschen, maximale Sicherheit in einer von maximaler Unsicherheit geprägten Welt.

Wikipedia erklärt Resilienz wie folgt: «Resilienz (lateinisch *resilire* «zurückspringen», «abprallen», deutsch etwa Widerstandsfähigkeit) beschreibt die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen. Systeme müssen von innen oder aussen kommende Störungen ihres Zustandes ausgleichen oder unter Aufrechterhaltung ihrer Systemintegrität ertragen... Ein anschauliches Beispiel für Resilienz im engeren Sinn ist die Fähigkeit von Stehaufmännchen, sich aus jeder beliebigen Lage wieder aufzurichten.»

Es gibt inzwischen Resilienzforschung aller Art: Die einen forschen über die Resilienz von Unternehmen, die nächsten über die Resilienz von Regionen. Und dann gibt es auch Resilienz bei Menschen. Tatsächlich scheint es Menschen zu geben, die besser als andere persönliche Krisen überstehen. Denen selbst widrigste Lebensumstände nichts anhaben können, während andere, die unter scheinbar glücklichen Vorzeichen gross wurden und leben, von den kleinsten Krisen so geschüttelt werden, dass sie sich davon nicht mehr erholen. Was ist das Geheimnis der Widerstandskraft unsere Seelen?

Mittlerweile ist sich die wissenschaftliche Gemeinschaft weitgehend einig: Um ein Selbstvertrauen zu entwickeln, das uns befähigt Krisen mehr oder weniger unbeschadet zu überstehen, sind zwei Erfahrungen in früher Kindheit wichtig: Stabile Beziehungen und «Selbstwirksamkeit». Kinder die sich durch besondere Resilienz auszeichnen, hatten stabile Beziehungen zu einer oder mehreren Bezugspersonen in der Familie oder im Umfeld, die ihnen Aufmerksamkeit und Anerkennung gaben. Das zweite Geheimnis ist die Erfahrung der Selbstwirksamkeit. Menschen die frühzeitig dazu ermutigt werden, zu handeln und dabei die Erfahrung machen, dass sie ihre Welt positiv beeinflussen können, sind seelisch stabiler als andere, die von ihrer Umgebung entmutigt werden oder denen ihre Umgebung alle Schwierigkeiten beiseite räumt. Wer sich niemals bewähren darf – was die Chance zum Scheitern einschliesst – kann kein Selbstvertrauen entwickeln, bleibt unsicher und unter seinem Potenzial. Menschen, die früh und anhaltend ermutigt werden, selber wirksam zu werden, glauben später stärker an sich und

an ihre Fähigkeiten, Krisen zu bewältigen, schreiben Erfolge sich selber und Misserfolge den Umständen zu. Sie durchleben einen Zirkel positiver Bestätigungen, an denen ihr Vertrauen in sich selber wächst.

RESILIENZ FÖRDERN

Als Hauptansatzpunkte zur Förderung der Resilienz haben die Experten herausgearbeitet:

- die Förderung von Problemlösefähigkeiten und Konfliktlösestrategien
- die Förderung von Eigenaktivitäten
- die Förderung der Fähigkeit, persönlich Verantwortung zu übernehmen und zu kooperieren
- die Förderung von Selbstwirksamkeit
- die Stärkung des Selbstwertgefühls
- die Förderung sozialer Kompetenzen und die Stärkung der Beziehungsfähigkeit
- die Förderung der Fähigkeit, sich zu entspannen und sich Hilfe zu holen
- die Förderung körperlicher Gesundheit.

Es ist natürlich nicht verboten, diese für Bildungseinrichtungen entwickelten Aspekte bei sich selber zu entfalten. *Christine Ax*

