

# RESILIENZ – DIE KUNST, KRISEN ZU MEISTERN



## OB WIRTSCHAFTLICHE KRISEN, BERUFLICHER STRESS ODER PERSÖNLICHE SCHICKSALSSCHLÄGE –

immer wieder stehen wir vor Herausforderungen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen. Um wieder auf die Beine zu kommen, brauchen wir Resilienz. Was macht resiliente Persönlichkeiten aus und wie können wir unsere Widerstandskraft präventiv stärken?

TEXT: MAG. BRIGITTE WEUTZ, COACH UND TRAINERIN

**D**er Begriff Resilienz stammt ursprünglich aus der Physik. Beschrieben wird dabei die Eigenschaft von Materialien, die sich nach äußerem Druck wieder in ihre ursprüngliche Form zurückbiegen. Übertragen auf uns Menschen lässt sich dieses Bild gut anwenden: Resiliente Menschen haben die Fähigkeit, nach schwierigen Lebenssituationen wieder aufzustehen und ihren Weg weiterzugehen.

Menschen, die Belastungen aushalten und ertragen oder in schwierigen Situationen verharren, sind jedoch nicht zwingend widerstandsfähig. Manchmal bleiben sie in einer passiven Haltung stecken, sitzen Probleme aus oder verdrängen sie, ohne aktiv nach einer Lösung zu suchen. Dieses Verhalten kann in Resignation münden und Nährboden für eine Opferrolle sein – ein Zustand, der den Aufbau echter Widerstandskraft unterbindet. Resiliente Personen sind keineswegs unverwundbar. Sie empfinden genauso Schmerz, Trauer oder Stress wie andere auch, doch sie finden Wege, diese Gefühle zu verarbeiten und handlungsfähig zu bleiben. Sie integrieren das Gelernte in ihr Leben und bleiben oder besser gesagt kommen wieder in Bewegung.

Resiliente Persönlichkeiten finden wir in der Weltgeschichte, in den Medien ... und direkt nebenan. Spitzensportler, die trotz einschneidender Rückschläge ein Comeback feiern, bezeichnen wir als resilient. Eine alleinerziehende Mutter verliert ihren Job, entwickelt jedoch eine neue berufliche Perspektive, in der sie aufblüht. Oder ein Unternehmer, der nach dem Verlust seines wichtigsten Kunden nicht aufgibt, sondern neue Märkte erschließt und sich breiter aufstellt. Gemeinsam ist allen, dass sie Rückschläge nicht als Endstation



sehen, sondern als Herausforderung, die neue Wege eröffnet.

Was sagt die Resilienzforschung dazu? Die US-amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy E. Werner startete 1955 eine Langzeitstudie auf der hawaiianischen Insel Kauai und setzte damit einen Meilenstein in der Resilienzforschung. Rund 700 Kinder wurden von der Geburt an über mehrere Jahrzehnte hinweg begleitet. Viele der Kinder wuchsen unter schwierigen Bedingungen auf. Armut, Scheidungen, häusliche Gewalt, psychische und/oder physische Erkrankungen der Eltern bestimmten ihren Alltag. Das zentrale Ergebnis der Studie zeigte, dass sich etwa ein Drittel der Kinder dennoch gesund und erfolgreich entwickelte; sie zeigten eine bemerkenswerte Resilienz. Schlüsselfaktor dafür war zumindest eine

stabile Beziehung zu einer Vertrauensperson, die Halt gab und zugleich Vorbild sein konnte. Dies konnte beispielsweise ein Nachbar, eine Lehrkraft oder ein Mentor sein. Die Kinder mussten früh Verantwortung übernehmen, verhielten sich anderen Menschen gegenüber offen und verfügten generell über kommunikative Stärke. Entwicklung und Wachstum sind also trotz negativer Erlebnisse nicht nur einer kleinen Gruppe vorbehalten, sondern für alle möglich.

## DAS FUNDAMENT DER RESILIENZ

Stellen Sie sich vor, Sie bauen ein Haus. Das Fundament ist die tragende Basis, auf der es errichtet wird. Es sorgt für Stabilität, verteilt das Gewicht und schützt vor Absacken oder Einsturz. Ohne Fundament würde das Haus bei Sturm, Regen

oder Erschütterungen Risse bekommen, wanken oder sogar einstürzen. Auch unsere seelische Widerstandskraft braucht ein Fundament – etwas, das uns trägt, wenn äußere Belastungen zunehmen. Dieses Fundament basiert im Wesentlichen auf Selbstwirksamkeit, Optimismus, Sinnorientierung, sozialem Miteinander, Zukunftsplanung, Lösungsorientierung oder Selbstfürsorge. Sind wir gut „aufgestellt“, befinden wir uns im Zustand des Gleichgewichts zwischen der eigenen Person und der Umwelt bzw. anderen Menschen.

## WIDERSTANDSKRAFT AUFBAUEN

Starten wir mit dem eigenen Selbstwert. Ein hohes Selbstwertgefühl ist nichts anderes, als sich selbst wertvoll zu erleben. Das mag bei großen Erfolgen leicht gelingen, doch was bedeutet das für die vielen Tage, die für Großes nicht vorgesehen sind? Genau hier können Sie einen ersten Fokus setzen. Notieren Sie jeden Abend drei Dinge, die gut gelungen sind. Gehen Sie einen Schritt weiter und überlegen Sie, welche Fähigkeit oder Stärke Sie dabei eingesetzt haben. Hier ein paar Beispiele:

- „Ich habe heute eine schwierige E-Mail klar und freundlich formuliert.“
- „Ich bin trotz Stress ruhig geblieben und habe Prioritäten gesetzt.“
- „Ich habe heute einen Fehler bemerkt und korrigiert, bevor er größer wurde.“

Sie können täglich vermutlich auf mehr als drei Erfolge zurückgreifen und bestimmte Fähigkeiten wie Mut, Disziplin, Kreativität oder etwa Kommunikationsfähigkeit zuschreiben. Sie verschieben also ihren Blick bewusst auf ihre Ressourcen. Bekommen Sie hin und wieder Komplimente? Prima, darauf gibt es nur eine Antwort: „Danke.“ Verzichten Sie auf falsche Bescheidenheit und Schmälerungen wie „Ach, das war nichts“.

Werden Sie selbst Ihr innerer Verbündeter – durch Selbstmitgefühl. Das bedeutet,

dass Sie sich selbst in schwierigen Momenten freundlich, verständnisvoll und unterstützend begegnen, auch und vor allem dann, wenn Sie etwas vermässelt haben, sich unzulänglich fühlen oder einfach vor einer schwierigen Herausforderung stehen. Kennen Sie bereits Ihren inneren Saboteur? Er zeigt sich gerne durch kritische, abwertende Gedanken wie „Das kannst du sowieso nicht“, „Mach bloß keinen Fehler mehr“ oder „Andere sind besser als du“. Diese Haltung sät Zweifel, verstärkt die Angst und hält uns schließlich davon ab, Neues auszuprobieren.

## RESILIENZ WÄCHST IM TUN.

Zurück zum Selbstmitgefühl. Stellen Sie sich vor, eine gute Freundin ist verzweifelt und teilt sich Ihnen mit. Wie reagieren Sie? Sie hören vermutlich aufmerksam zu, zeigen Anteilnahme und überlegen, wie Sie am besten helfen können. Vielleicht verschieben Sie auch einen anstehenden Termin, weil Sie deutlich spüren, was nun Priorität hat. Im Selbstmitgefühl brauchen wir genau diese Freundlichkeit – auch uns selbst gegenüber. Wenn wir der Frage nachgehen, was wir genau JETZT brauchen, um wieder Kraft zu schöpfen, wandelt sich unsere Beziehung zu uns selbst. Vielleicht rufen Sie einen Freund an, gehen spazieren, gönnen sich Ruhe, hören Musik oder tanzen wild darauf los.

Nehmen Sie Ihre Gefühle, Gedanken und Empfindungen bewusst wahr – ohne diese zu bewerten. Dadurch entsteht der Raum, der es zulässt, freundlich mit uns umzugehen; Verdrängung oder Selbstkritik haben darin keinen Platz.

## WIR SIND SOZIALE WESEN

Schon von Geburt an sind wir auf andere angewiesen. Fürsorge, Nähe und Austausch geben uns Sicherheit und Orientierung. Auch wenn wir Phasen der Ruhe

und des Alleinseins brauchen – ohne Verbindung zu anderen verkümmern wir, denn Gemeinschaft ist ein Grundbedürfnis. Wir stärken also unsere Resilienz, indem wir unsere Kontakte pflegen. Vor allem jene, die uns Kraft geben. Das bedeutet auch, dass wir Energieräubern weniger Aufmerksamkeit, sprich Zeit schenken. Werden Grenzen überschritten oder Bedürfnisse häufig übergangen, sind wir nach einem Treffen meist erschöpft. Konzentrieren Sie sich auf jene Freunde, wo Respekt und Verständnis, Geben und Nehmen ausgeglichen sind. Picken Sie die echten Freundschaften heraus, indem Sie sich die Frage stellen: Wie fühle ich mich vor, während und nach dem Kontakt mit dieser Person? Werden Sie aktiv und fördern Sie die Kraftquellen.

Ob durch Selbstmitgefühl, gute Gespräche mit Freunden oder kleine Momente der Erholung – jeder Schritt in diese Richtung stärkt unsere innere Widerstandskraft und zeigt, dass Resilienz kein angeborenes Talent ist, sondern eine Haltung, die sich im Alltag üben und entwickeln lässt. Damit wir auf sie zurückgreifen können, wenn wir sie brauchen. :



### MAG. BRIGITTE WEUTZ

begleitet Menschen in ihrem Veränderungsprozess und zeigt dabei neue Perspektiven auf, gedankliches Chaos zu sortieren und die Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Mit „Wie geht's?“ ist sie Coach und Trainerin für Privatpersonen, Unternehmen und Eltern.

hallo@wiegehts.cc  
www.wiegehts.cc

## SUMMARY

Resilienz bedeutet, schwierige Lebenssituationen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen – nicht durch Ausharren, sondern durch aktives Handeln. Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit oder soziale Unterstützung sind entscheidende Faktoren für den Aufbau unserer Widerstandsfähigkeit. Resilienz entsteht durch bewusstes Training, etwa durch das Erkennen eigener Stärken und den Aufbau förderlicher Kontakte. Insgesamt ist Resilienz eine Haltung, die im Alltag wächst und uns in schwierigen Zeiten trägt.