



„Resilienz“ – der Erfolgsfaktor zu mehr Gelassenheit

Resilienz steht für seelische Stärke! – Resilienz steht für seelische Stärke! – die Fähigkeit eines Menschen, sich in äußerst schwierigen Zeiten trotz Niederlagen, Verlusten und Krankheiten immer wieder zu fangen und neu aufzurichten. „resilire“ – lat. für zurückspringen, abprallen – also das Negative, die Krisen an der eigenen inneren Stärke und Kraft abprallen zu lassen. **Resilienz ist angeboren – es ist unser Wille, zu überleben.** Ansonsten gäbe es uns Menschen gar nicht mehr, nach all den Katastrophen, den Kriegen und Pestilenzen. Immer wieder schaffen es Menschen nach schrecklichen Zeiten, wieder aufzubauen, wieder glücklich zu werden, manche allerdings eher und anscheinend leichter als andere. Ein großes Vorbild in Resilienz war meine Großmutter – Professorin, überstand zwei Kriege, Vertreibung und hatte absolut alles verloren mit 60 Jahren, – trotzdem eine von Gelassenheit, Lebensfreude, Kraft, Humor, Weisheit, Liebe und Wärme strotzende alte Dame mit viel Stil, die mein Vorbild geblieben ist in all meinen „schweren Krisen“:

- Niemals aufgeben – beharrlich bleiben, denn es kommen immer auch wieder bessere Zeiten.
- Sich selbst treu bleiben und nach Werten leben, die einen stark machen. Denn am Ende aller Tage muss man sich selbst ganz allein im Spiegel anschauen.
- Auf sich selbst vertrauen – denn es gibt immer eine Lösung, man muss sie nur sehen und dann voller Vertrauen umsetzen.
- Zusammenhalten – denn gemeinsam geht alles besser.

Ein weiteres Beispiel ist meine Mutter, die trotz Krankheit zufrieden jeden Tag etwas Schönes sieht und mit 83 noch für andere da ist, für alle Sorgen und Freuden von Freunden und Familie ein offenes Ohr hat.

Dies ist meines Erachtens der **Kern von Resilienz** – Leben in der Gemeinschaft, stark werden schon als Kind durch warme menschliche Beziehungen. Eltern, Großeltern, die einen lieben wie man ist und bestärken, immer Neues zu wagen. Statt Individualismus und Egoismus – Gemeinschaft mit gegenseitiger Hilfe und Vertrauen, Em-

pathie – und somit haben wir in unserer Gesellschaft wieder viel zu tun. Wir brauchen wieder stabile Partnerschaften, Familien, Freunde und Gemeinden, die einem jeden „Krieg“ überstehen lassen.

Gerade in unserer globalen und komplexen Welt ist dies noch bedeutsamer geworden. Wir brauchen wieder mehr **SINN** im Leben – wie Viktor E. Frankl und Nietzsche bereits feststellten: „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“ In unserer modernen Welt sprechen wir aber eher von – **Netzwerkorientierung**. Wir bleiben oft stehen beim oberflächlichen „Geplauder“, XINGen und Twittern – das ist interessant, aber tatsächliche Hilfe, wahrhaftiges Zuhören und Empathie sind gefragt. Denn nur gemeinsames TUN und für einander da sein, bringt uns weiter.

Mit ihren Lebensweisheiten hat meine Großmutter bereits die 7 Säulen der Resilienz-Forschung vorweggenommen: (vgl. Micheline Rampe: „Der R-Faktor“. Das Geheimnis der inneren Stärke. Frankf/M Eichborn Verlag 2004):

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Opferrolle verlassen
- Verantwortung übernehmen
- Netzwerkorientierung
- Zukunftsplanung

Akzeptanz – Opferrolle verlassen – Lösungsorientierung – Verantwortung für sein Tun übernehmen

Zunächst müssen Sie sich der Realität stellen und begreifen, worum es geht. Mit einer möglichst objektiven Bestandaufnahme der Situation holen Sie sich aus der Opferrolle und schaffen die Basis, Lösungen zu erarbeiten. Diese Akzeptanz erfordert Mut, sich den Tatsachen zu stellen, auch Fehler zuzugeben, um daraus zu lernen und vor allem nicht in Hass, Wut, Ärger und Sorgen „stecken zu bleiben“. Und es gehört bereits ein Stück Optimismus dazu, zu erkennen, dass in jedem Verlust, in jeder Krise auch ein Gewinn steckt – und sei es nur der Zugewinn an Selbstvertrauen, sich neuen Herausforderungen erfolgreich zu

stellen. Ihre Kreativität ist gefragt, wenn Sie an die Lösung gehen. Machen Sie sich Ihre Ressourcen, Stärken und Potentiale bewusst. Sie lassen Ihre Vergangenheit zurück, sehen in die Zukunft und haben klare Zielvorstellungen. Die besten Voraussetzungen für ein erfolgreiches Handeln. Denn dies ist der letzte, aber wesentliche Schritt: Verantwortung für sein TUN übernehmen, nicht im Konzept stecken bleiben, sondern allen Mut zusammen nehmen und den meist nur in Gedanken vorkommenden Widrigkeiten ein „JUST DO IT“ entgegensetzen.

Optimismus – Zukunftsplanung: Unsere Gedanken sind oft unsere größten „Verhinderer“. Statt an der Lösung und Zukunft zu arbeiten, verbleiben sie im Fluch der Krise und legen all ihre Aufmerksamkeit in das Problem selbst. Wir müssen „Altes“ loslassen und Neues wagen. Resiliente Menschen bleiben optimistisch: sie „wissen“, dass sich ihr Schicksal wieder zum Guten wenden wird.

Eine der wesentlichen Grundlagen der seelischen Widerstandsfähigkeit. Sie gehen wie der Dalai Lama davon aus, dass das Glückseligsein unser eigentlicher Lebenszweck ist. Gesunder Optimismus ist weit entfernt vom „positiven Denken“. Ein gesunder Optimist weiß, dass es im Leben schlechte und gute Zeiten gibt. Er respektiert das Negative als Lernimpuls, weiss, dass negative Ereignisse genauso wie „glückliche Zeiten“ zeitlich begrenzt sind.

Viktor Frankl kommt auch hier **vom Ich zum Wir** – „Wir müssen lernen, und die verzweifelten Menschen lehren, dass es nie und nimmer darauf ankommt, was wir vom Leben noch zu erwarten haben, vielmehr darauf: was das Leben von uns erwartet! – Die Verantwortung tragen für die rechte Beantwortung der Lebensfragen und die Erfüllung der Aufgaben, die jedem einzelnen das Leben stellt.“

Der Sinn als Eltern, als Partner, als verantwortungsvolle Führungskraft, als Kollege, als Freund, als Bürger, als Vorbild – denn „Was also ist der Mensch? Er ist das Wesen, das immer entscheidet, was er ist.“ ■