



# DAS GEHEIMNIS VON «STEHAUFMÄNNCHEN»

«Das Leben ist kein Ponyhof» – eine Redewendung, die sich im Leben leider nur zu oft bewahrheitet. Oft hat das Leben unerwartete Schicksalsschläge bereit. Damit kann nicht jeder gleich gut umgehen. Aber woran liegt das? VON DANIELA WINKLER

Es gibt Menschen, die sind bereits bei der kleinsten Herausforderung entkräftet und sehen keinen Ausweg. Andere jedoch scheinen Schicksalsschläge weitgehend wegstecken zu können und das Leben trotz Schwierigkeiten positiv und lebenswert zu finden. Diese Fähigkeit wird in der Psychologie als Resilienz umschrieben. Die Resilienz ist die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen und bedeutet innere Widerstandskraft und seelische Stärke. Sie sind für die Bewältigung von schwierigen Veränderungsprozessen und Krisen ein zentraler Erfolgsfaktor. Ein anschauliches Beispiel für Resilienz ist die Fähigkeit von Stehaufmännchen, sich aus jeder beliebigen Lage wieder aufzurichten.



Martin Bertsch, Coach BSO, Sozialarbeiter und Inhaber Visions Schmiede GmbH, Bern.

**Martin Bertsch, nicht jeder kann mit Krisen und Schicksalsschlägen im Leben gleich gut umgehen. Woran liegt das?**

Der Schlüssel liegt in unserem Verhältnis gegenüber Herausforderungen oder Krisen. Sind für uns Krisen – wie allgemein in unserer Gesellschaft – ne-

Wie Resilienz erworben wird und wie sie auch im Erwachsenenalter noch aufgebaut werden kann, weiss Martin Bertsch, Coach BSO, Sozial-

gativ behaftet oder können wir ein positives Verhältnis zu Herausforderungen aufbauen?

Menschen mit einer Affinität zur Sinnhaftigkeit können eine Situation besser annehmen und einen besseren Umgang damit finden. Sie erkennen Sinnbezüge, sehen in Ereignissen keinen Zufall und können damit die Situation besser einordnen und darauf auch Einfluss nehmen.

**Das Geheimnis von «Stehaufmännchen» ist also eine andere Einstellung gegenüber Herausforderungen?**

Ja, die Einstellung dazu beeinflusst unsere Reaktion. Jeder steht permanent in einem Spannungsfeld. In einer Krise jedoch ist das Spannungsfeld zwischen

## AUFBAU VON RESILIENZ

Resilienz bedeutet innere Widerstandskraft und seelische Stärke, die für die Bewältigung von schwierigen Veränderungsprozessen und Krisen ein zentraler Erfolgsfaktor sind. Veränderung gelingt oft nur dann, wenn verschiedene Faktoren der inneren Stärke ein tragendes Fundament bilden. Einflussgrößen dafür sind:

- Eine optimistische Grundhaltung, Positivität
- Annehmenkönnen der aktuellen Situation, Realitätssinn
- Ziel- und Lösungsorientierung, eine Vision haben
- Bereitschaft, die Opferrolle zu verlassen
- Verantwortung für sein Handeln übernehmen
- Netzwerke aufbauen und nutzen, Hilfe erfragen
- Zukunftsplanung, ein erfolgreiches Projektmanagement





«Ist» und «Soll» grösser. Die Frage ist nun, wie reagiere ich in dieser Situation? Reagiere ich mit Angst, Entmutigung oder aber mit Hoffnung und Gelassenheit? In dieser Reaktion unterscheiden sich nicht resiliente Menschen von Stehaufmännchen.

#### Welche Faktoren spielen dabei eine zentrale Rolle?

Dafür kann man nicht nur einen Faktor verantwortlich machen, vielmehr spielen verschiedene Faktoren ineinander. Die Kindheit oder bereits die Schwangerschaft bilden eine wichtige Basis für den Aufbau von Resilienz. Gute, innige und dauerhafte Bindungen wirken sich positiv auf das spätere Resilienzverhalten aus, dementsprechend instabile Verbindungen negativ. Diese Personen werden innerlich schneller verunsichert und lassen sich in einer Krise runterziehen.

Weitere Einflussfaktoren neben einem funktionierenden sozialen Netzwerk sind eine optimistische Grundhaltung, das Annehmenkönnen der aktuellen Situation, eine Ziel- und Lösungsorientierung, die Bereitschaft, die Opferrolle zu verlassen, und das Übernehmen von Verantwortung für das eigene Handeln.

#### Die Kindheit spielt eine Rolle. Kann man sich Resilienz auch als Erwachsener noch aufbauen?

Für Erwachsene ist Resilienz erlernbar. Dabei spielt das Verhältnis zu sich selbst eine wichtige Rolle. Grundvor-

aussetzung ist eine positive Beziehung zu mir selber, ein liebevoller Umgang mit mir (Selfcompassion, Selbst-Mitgefühl). Nächstes Ziel ist eine Ausrichtung auf eine tief verwurzelte (nicht nur oberflächliche) Positivität hin. Damit ist meine innere Haltung gegenüber Herausforderung, Situationen und Grundeinstellungen gemeint. Dies setzt oft voraus, eingeschliffene Negativ-Muster zu verlassen und neue neuronale Muster und positive Bilder aufzubauen.

#### Sind Bezugspersonen wichtig für eine gute Resilienz?

Ja. Das Eingebettetsein in soziale Bindungen ist ein weiterer wichtiger Aspekt. Soziale Kontakte spielen eine enorm grosse Rolle. Sie bedeuten: Man kann jederzeit um Hilfe anfragen und muss nicht alleine mit etwas klarkommen. Es hat sich in der Psychologie auch gezeigt, dass resiliente Menschen vermehrt um Hilfe anfragen und gemeinsam mit andern unterwegs sind. Als kleines Beispiel hierfür: der Frühjahrsputz. Man sieht die kaum bewältigbare Arbeit und schiebt es vor sich her. Lädt man jedoch einige Freunde ein und bewältigt es gemeinsam, kann es sogar Spass machen. Dieses Empowerment-Prinzip gilt auch in Krisensituationen.

**Gibt es Akut-Massnahmen, wenn man einmal an seine Grenzen stösst?** Das Wichtigste ist: Kontakt zu andern aufnehmen und die Situation nicht

alleine bewältigen wollen. Dazu kommt die Akzeptanz der Situation. Es hilft wenig, den Kopf in den Sand zu stecken oder sich etwas vorzumachen. Wesentlich ist jetzt, sich auf die Situation, zum Beispiel eine Krankheit, einzulassen, den Ist-Zustand vor Augen zu haben und dabei den Soll-Zustand nicht aus den Augen zu verlieren, ihn zu nähren. Eine Lösungsorientierung und das Setzen realistischer Ziele wäre ein nächster Schritt in die richtige – resiliente – Richtung.

#### UNTERSTÜTZUNG VON INNEN

z.B. Johanneskraut



Wer einmal in einer schwierigen Lebenssituation steckt, der kann auch auf die Kraft der Natur zählen. Unterstützend im Bewältigen von Krisensituationen wirken pflanzliche Arzneimittel mit Rosenwurz, Ginseng, Johanniskraut sowie Bäder zur Entspannung oder zum Stimmungsausgleich. Lassen Sie sich in Ihrer DROPA beraten.

Weitere Informationen:  
Kostenpflichtiger Test  
[www.resilienztest.ch](http://www.resilienztest.ch)

#### Buchtipps

Micheline Rampe  
Der R-Faktor  
ISBN: 978-3-8391-5069-6

Gruhl, Monika; Körbächer, Hugo  
Mit Resilienz leichter durch den Alltag  
Das Trainingsbuch  
ISBN: 978-3-451-61077-6

Wellensiek, Sylvia Kéré  
Fels in der Brandung statt Hamster  
im Rad. Zehn praktische Schritte  
zu persönlicher Resilienz  
ISBN: 978-3-407-36511-8