



# Stehaufmännchen

**RÜDER KUDENTON UND EINE STEIGENDE BELASTUNG – DER ARBEITSDRUCK IN APOTHEKEN IST HOCH. UM DEM ALS PTA STAND ZU HALTEN, BEDARF ES EINER HOHEN RESILIENZ. DIE GUTE NACHRICHT: RESILIENZ IST LERNBAR.**

[ von Michael Sudabl ]

**W**er über eine starke Persönlichkeit und Widerstandsfähigkeit verfügt, gilt als resilient. Im Alltag zeigt sich das daran, dass starke Personen standhaft bleiben, auch bei Schicksalsschlägen – etwa wenn sie den Job oder einen lieben Menschen verlieren. Sie fallen nicht in ein tiefes Loch. Wer diese Sensibilität entwickelt, erkennt, dass Menschen unterschiedlich sind. Resiliente Personen können auch gut auf andere eingehen und empfinden es nicht als verletzend, wenn sie abgewiesen oder kritisiert werden.

Tibetische Meditationsmeister sollen bereits vor rund 1000 Jahren gesagt haben: „Wenn man alles, was einem begegnet, als Möglichkeit zu innerem Wachstum ansieht, gewinnt man innere Stärke.“ Resilienz, oder die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen, ist die moderne Übersetzung der fernöstlichen Weisheit. Heute begegnen wir dieser Wachstums-

chance auf mehreren Ebenen: körperlich, emotional und spirituell. Dabei stammt der Begriff Resilienz aus der Physik. Er bezeichnet die Fähigkeit eines Werkstoffs, sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Form zurückzukehren. Doch wie bekommen wir sie: die Resilienz?

## Die starken Kinder von Kauai

Die Resilienzstudie (1955 – 1999) von Emmy Werner liefert Antworten. Die Professorin für Psychologie (University of California) untersuchte den Einfluss von biologischen und psychosozialen Risiken auf die Entwicklung von 698 Kindern, die 1955 auf der Insel Kauai (Hawaii) geboren wurden. Unterstützt von Kinderärzten und dem Gesundheits- und Sozialdienst fand sie heraus: Ein Drittel der Kinder hatte ein hohes Entwicklungsrisiko, weil sie arm geboren wurden, während der Geburt Komplikationen ausgesetzt waren und in Familien



aufwuchsen, die durch elterliche Psychopathologie und dauerhafte Disharmonie belastet waren.

Ein Drittel der Kinder, die diesen Risiken ausgesetzt waren, entwickelten sich zu leistungsfähigen, zuversichtlichen und fürsorglichen Erwachsenen. Im Alter von 40 Jahren gab es in dieser Gruppe die niedrigste Rate an Todesfällen, chronischen Krankheiten und Scheidungen. Keiner hatte Konflikte mit dem Gesetz oder bezog Sozialhilfe. Alle hatten Arbeit. Die Ehen waren stabil. Sie schauten positiv in die Zukunft und hatten viel Mitgefühl für Menschen in Not. Diese Kinder waren und sind resilient.

### Stärke erwerben

Die starken Kinder von Kauai hatten etwas, das die anderen nicht hatten: Es gab eine liebevolle Bezugsperson in ihrem Leben. Eine solche Bindung macht so stark, dass negative Einflüsse dadurch wettgemacht werden.

Auf diese Weise erlangen die Starken eine wichtige Fähigkeit. Weil sie gelernt haben, dass sie sich auf andere verlassen können, suchen sie sich in der Not die Hilfe, die sie brauchen. Denn auch wer stark ist, ist keineswegs immer gut drauf. Wissenschaftler dachten zunächst, die starken Kinder von Kauai seien unverwundbar. Doch das sind sie nicht, weiß Emmy Werner: Sie sind verwundbar, aber unbesiegbar.

### Resilienz erwerben

Auch wer als Kind nicht derart gut ausgestattet wurde – und dazu gehören viele – kann im erwachsenen Leben Resilienz aufbauen. Ein therapeutisches Werkzeug ist der Perspektivwechsel. Statt in der Rolle des Opfers haften zu bleiben, hilft es zu fragen:

- > Wie kann ich aus einer Krise gestärkt hervorgehen?
- > Wie lerne ich, Probleme als Herausforderung anzunehmen?
- > Was muss ich tun, um fit und gesund zu bleiben?

Die Resilienzforschung unterscheidet innere und äußere Schutzfaktoren. Zum inneren Schutz gehören Eigenschaften und Verhaltensweisen, die in der Person selbst liegen (Freundlichkeit, Ängstlichkeit, Gelassenheit). Hinzu kommen Haltungen, Glaubenssätze, Überzeugungen, Verhaltensstrategien und ganz wichtig: positive Erfahrungen der Selbstwirksamkeit.

### Äußere Schutzfaktoren

Sie umfassen das unterstützende Umfeld: Familie, Schule, Sportverein, Vorbilder, Bezugsperson, Freundschaften, Schulbildung sowie eine resilienzfördernde Umgebung, sprich Lebens- und Arbeitskultur. Resilienztraining kann auch sportlich aufgefasst werden. Manchem hilft ein Selbstverteidigungskurs. Dabei erfahren die Teilnehmer, dass sie einem kräftigeren Menschen nicht hilflos ausgeliefert sein müssen. Widerstandsfähigkeit lässt sich ebenso über Bewegung stimulieren. Wer le-



#### Zusätzliche Tipps für mehr Resilienz

- > Bleiben Sie in Bewegung. Machen Sie Sport, spüren Sie Ihren Körper.
- > Lernen Sie, Ihre Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und diese zum Ausdruck zu bringen.
- > Lernen Sie, Widerstände von außen auszuhalten.
- > Nehmen Sie sich Zeit für persönliche Gespräche.
- > Bieten Sie Hilfe an und fragen Sie nach Hilfe.
- > Pflegen Sie Beziehungen, die Ihnen erheitern.
- > Machen Sie sich regelmäßige Auszeiten.

bendig, kreativ und schöpferisch ist, bleibt auch geistig in Bewegung. Sport zu treiben und den Körper zu spüren, zahlt ebenso auf das Resilienzkonto ein.

### Innere Schutzfaktoren

Ebenso wichtig ist, auf emotionaler Ebene zu trainieren. Lernen, die eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen, diese ausdrücken zu können und Widerstände von außen auszuhalten.

Dazu gehört es, Krisen und Konflikte als Angebote zum Wachstum zu begreifen. Statt zu fragen „Warum trifft es ausgerechnet wieder mich?“, lohnt es sich zu erkennen, wozu eine Krise gut ist und was es hier und jetzt zu lernen gibt. Dann kann die Erkenntnis reifen: Ich kann es nicht allen recht machen. Und ich kann nicht von allen geliebt werden. Auch, dass es mir gut gehen darf, sogar in Krisenzeiten, gehört zur Reflektion, die Resilienz stärkt. Dahinter steht die Erlaubnis, sich als wertvoll zu sehen und sich selbst und andere gut dastehen zu lassen. Ein Appell ist das Schaffen von Sinn. Etwa durch Zeit für persönliche Gespräche. Hilfe anzubieten und danach zu fragen. Sich für eine Herzenssache zu engagieren. Beziehungen zu Menschen zu pflegen, die einem guttun und mit denen man Erfahrungen, Interessen, Hobbys oder Leidenschaften teilt.

**Stolz auf sich**– Schlussendlich ist es wichtig, für Momente der Selbstwirksamkeit zu sorgen. Dazu gehört es, die eigenen Talente und Fähigkeiten zu achten. Stolz zu sein auf das, was man gut kann. Sich zu trauen, Fehler zu machen und daraus zu lernen. Sich einfache, messbare und erreichbare Ziele zu setzen. Eigene Werte und realistische Erfolgsmaßstäbe zu entwickeln. Sich regelmäßige Auszeiten zu gönnen – um Visionen entstehen zu lassen und diese immer wieder zu überprüfen. Genauso wie sich von Zielen und Vorhaben zu trennen, wenn sie unglücklich machen. ✪

NÄHERES UNTER: [www.der-lebensberater.net](http://www.der-lebensberater.net)