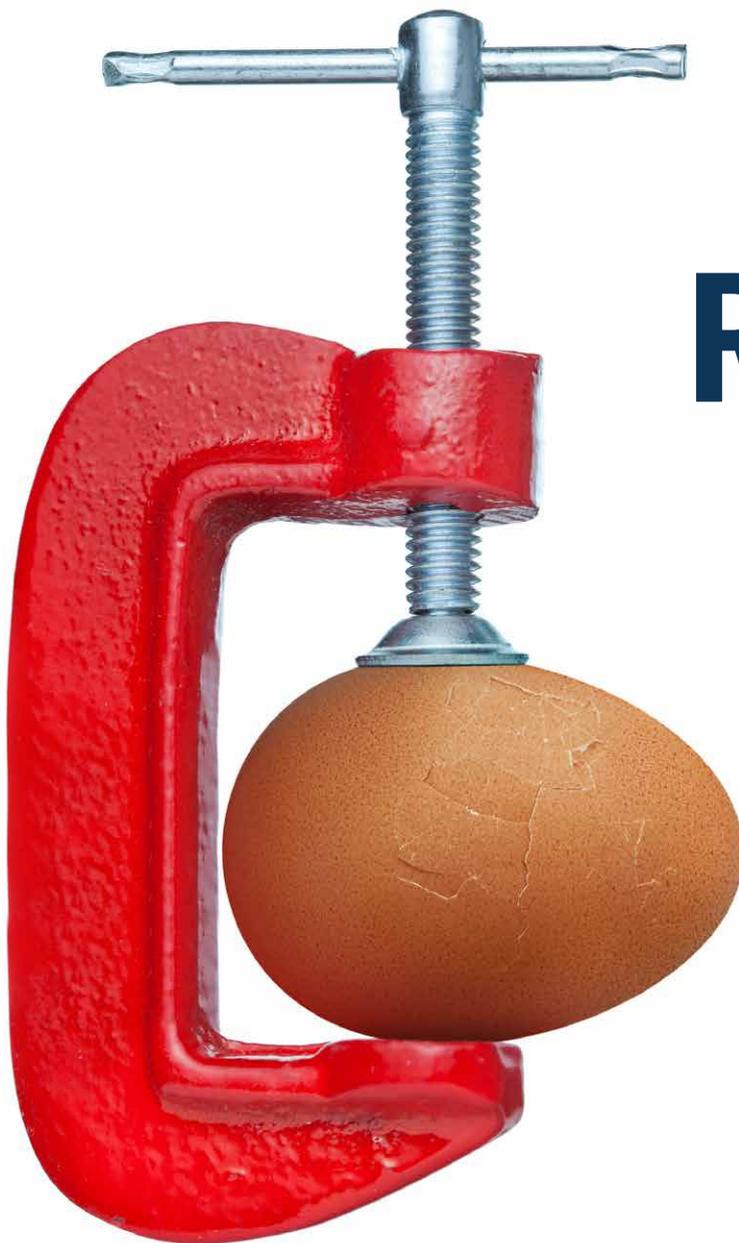


Die **MEDIATION**

Fachmagazin für Konfliktlösung – Entscheidungsfindung – Kommunikation



Resilienz

Stark in der Krise

Anwälte und Mediatoren –
passt das zusammen?

Der Phönix-Effekt:
Stärkt uns die Krise,
und wenn ja – warum?

Bienen in der
Nachbarschaft

Persönlichkeit und Lebenshilfe

Resilienz in fünf Schritten erlernen

Beim Thema Resilienz geht es längst nicht mehr nur um das widerstandsfähige Individuum, sondern auch um robuste Unternehmen, Städte und Gesellschaften. Doch wie so oft beginnt die Reise bei uns selbst und führt uns zunächst zum Paradigmenwechsel von der Pathogenese hin zur Salutogenese – einem Wandel, der die Prävention in den Fokus stellt und sich nur langsam in den Köpfen der Menschen vollzieht. Denn statt Krankheiten zu heilen, geht es bei der salutogenetischen Herangehensweise in erster Linie um die Aufrechterhaltung der Gesundheit, in unserem Fall der psychischen Widerstandskraft.

Monika A. Pohl

Faktoren, die die persönliche Resilienz beeinflussen

Bei der Resilienz handelt es sich um eine Persönlichkeitseigenschaft, die teils vererbt und teils erlernt wird. Demnach hat jede und jeder die Möglichkeit in diese persönliche Stärke zu investieren, um die eigene Fähigkeit zur Anpassung an Stressfaktoren langfristig zu erhöhen und zu halten.

Wissenschaftler gehen seit Jahrzehnten in Studien der Frage nach, warum manche Menschen resilienter sind als andere und welche Faktoren dabei eine Rolle spielen. Inzwischen weiß man, dass neben der Genetik auch die Demografie entscheidend ist, ebenso wie die Kognition und das eigene Weltbild sowie soziale Unterstützung. Eine bessere Bildung und ein höherer sozioökonomischer Status können demnach als Schutzfaktoren bezeichnet werden und die Entwicklung einer resilienten Persönlichkeit unterstützen. Des Weiteren scheinen

Selbstwirksamkeit und Optimismus sowie mentale Flexibilität und Sinnerleben dazuzugehören. Letzteres beispielsweise hilft, mögliche Sinnkrisen im Leben zu überwinden und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Auch familiärer Zusammenhalt und ein gut funktionierendes soziales Netzwerk, auf das wir uns bei Bedarf verlassen können, tragen entscheidend dazu bei, dass wir uns als resiliente Menschen erfahren.

Neuroplastizität und Epigenetik

Da die oben genannten Faktoren einem dynamischen Prozess unterliegen und zum großen Teil willentlich von uns beeinflusst werden können, wird mehr als deutlich, dass wir in der Lage sind, unser Verhalten gezielt zu steuern und bewusst zu gestalten. Dass diese Entwicklung überhaupt möglich ist, basiert auf zwei grundlegenden Erkenntnissen: zum einen der Neuroplastizität unseres Gehirns, die neue neuronale Verbindungen und Verschaltungen erst möglich macht und dadurch für kognitive Umstrukturierung sorgt. Zum anderen wissen wir heute, dass unser Genom bei der Geburt kein festgeschriebenes Drehbuch für die Zukunft ist. Zwar werden wir schon vorgeburtlich geprägt und in der Kindheit und Jugend sozialisiert, doch unsere Gene passen sich auf der Basis der Epigenetik unserer Umwelt und unserem Lebensstil flexibel an. Anders ausgedrückt: Die Merkmale unserer Persönlichkeit, und dazu gehört neben vielem



anderen auch die Resilienz, sind aufgrund der Eigenschaft unseres Gehirns durch Training formbar und veränderbar. Und auch unsere Gene sind flexibel und reagieren schon nach einer relativ kurzen Phase der Veränderung signifikant mit neuer Prägung.

Die Möglichkeiten der Einflussnahme auf unser Gehirn und auf unsere Gene sind also enorm. Gerade die bewusste Ausrichtung, Auswahl und das Einüben von Fähigkeiten und Kompetenzen machen uns zu dem, was wir sind. Wir haben eine Wahl und sind dem Zufall an Ereignissen, die uns widerfahren, nicht hilflos ausgeliefert. Manche Dinge können wir nicht ändern und die Vergangenheit nicht zurückdrehen, aber über die Zukunft, wie wir sie bewerten und was wir daraus machen, entscheiden wir immer noch selbst.

Die Erkenntnisse der Forschung sollten also eine Aufforderung für uns sein, uns in Zukunft noch mehr auf die für uns relevanten Persönlichkeitsmerkmale zu besinnen, sie zu trainieren und zu erweitern. Denn unser Geist ist selbst im fortgeschrittenen Lebensalter noch anpassungsfähig, kann Veränderungen einleiten und vornehmen, sofern wir ihm dazu den richtigen Impuls geben.

Fünf Schritte, um Resilienz effizient zu fördern

In meiner Zusammenarbeit mit Menschen, die sich mehr Resilienz im (Arbeits-)Alltag wünschen, habe ich ein Konzept entwickelt, das fünf aufeinander aufbauende Schritte beschreibt und jeweils eine konkrete Frage als Zielvorgabe beinhaltet:



1. Wecken Sie den Adler in sich – seien Sie kein Huhn.

Der Adler ist das Sinnbild für Bewusstheit und Objektivität. Das Huhn dagegen steht als Metapher für Geschäftigkeit und den Mangel an Selbsterkenntnis. Demnach ist Achtsamkeit eine wertvolle Ressource, aus der heraus Sie täglich schöpfen können, um mehr Gewahrsein für den Moment zu entwickeln und mehr über sich selbst zu erfahren. In diesem Zusammenhang stellen Sie sich folgende Frage: *Wie gut gelingt es Ihnen im Alltag, im jetzigen Augenblick verankert und sich Ihrer selbst bewusst zu sein, und was genau können Sie tun, um das zu fördern?*

2. Üben Sie sich in Selbstfürsorge und arbeiten Sie an einem positiven Selbstbild. Überprüfen Sie dazu Ihre Glaubenssätze.

Selbstfürsorge beinhaltet zahlreiche Aspekte, die ich in meinem Buch *Selbstfürsorge 4.0* näher beleuchte. Denn nur wer gut für sich selbst sorgt, kann sein Bestes geben. Ein positives Selbstbild schafft die Voraussetzung, um zu erkennen, dass Sie sich der Bemühungen auch wirklich wert sind. Positive innere Überzeugungen können Sie beflügeln und antreiben, nega-

Schon gewusst?

Gestresst, aber optimistisch: So beeinflusst Corona die Jugendlichen in Europa

Zu Beginn der Corona-Pandemie galten vor allem junge Menschen lange Zeit als unsolidarische Partymacher, inzwischen ist aber klar, dass auch die 16- bis 26-Jährigen durch Covid-19 einer starken psychischen Belastung ausgesetzt sind. Sogar von der „Generation Corona“ ist in letzter Zeit die Rede. Laut der aktuellen Jugendstudie der TUI Stiftung fühlt sich etwa die Hälfte der Jugendlichen in Europa müde, unsicher, genervt und gestresst. Vor allem in Südeuropa und in ärmeren Haushalten machen sich die Auswirkungen der Pandemie bemerkbar. Während in Deutschland 46 Prozent der Befragten angaben, dass sich ihre persönliche Situation im Zuge der Corona-Pandemie verschlechtert habe, waren es in Griechenland sogar 65 Prozent (Gesamteuropa: 52 %). Europaweit mussten durchschnittlich vier von zehn jungen Menschen mit einem geringeren Einkommen zurechtkommen oder verloren gar ihren Job (Deutschland: 29 %, Griechenland: 58 %). Dennoch ist die Grundstimmung unter den Jugendlichen positiv: Zwei Drittel der insgesamt 6.253 Studienteilnehmer blickten optimistisch in die Zukunft.

Quelle: TUI Stiftung (2021): Junges Europa 2021. So denken Menschen zwischen 16 und 26 Jahren. Online abrufbar unter: https://www.tui-stiftung.de/wp-content/uploads/2021/06/2021_06_16_TUI-Stiftung-Jugendstudie-2021_Gesamt.pdf.

tive dagegen schwächen und im schlimmsten Fall sogar handlungsunfähig machen. Daher ist es wichtig, beide zu kennen, bei Bedarf negative zu entkräften und neue Glaubenssätze einzurichten. Die Frage, die hier auftaucht: *Was sind Sie sich selbst wert und wie viel Selbstfürsorge sehen Sie als notwendig an, um ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen?*



3. Denken Sie in Chancen statt in Problemen. Nutzen Sie Ihre Kraftquellen, um ein positives Mindset zu entwickeln.

Meist verbirgt sich hinter einem Problem oder einem negativen Ereignis eine Chance, die es zu entdecken gilt. Wer in schwierigen Zeiten die eigenen Kraftquellen nutzt, um wieder aufzusteigen und das Krönchen zu richten, macht sich selbst zum Sieger. Oft ist es hilfreich, einen Plan B in petto zu haben – bleiben Sie also flexibel. *Sind Sie tendenziell eher ein Pessimist oder Optimist und war das schon immer so?*

4. Lassen Sie los, was Sie belastet. So schaffen Sie Raum für Neues.

Indem Sie längst veraltete Muster, Überholtes und Belastendes loslassen und sich bewusst davon trennen, schaffen Sie Platz für neue Ideen, Überzeugungen und Werte. Nur so entwickeln Sie sich in Ihrer Persönlichkeit weiter. Alles andere bedeutet einen Rückschritt oder Stagnation. *Wie gut gelingt es Ihnen, im Alltag loszulassen?*

5. Investieren Sie in Wesentliches. Akzeptieren Sie Unveränderbares.

Definieren Sie Ihre eigenen Ziele und setzen Sie immer wieder Prioritäten. Schauen Sie genau hin: Wo ist noch Luft nach oben und was müssen Sie als gegeben hinnehmen? Indem Sie lernen, das eine vom anderen zu unterscheiden, beginnen Sie in Wachstum und Erfolg zu investieren, statt Ihre Energie zu verschleudern. Bestimmen Sie dazu zunächst Ihren Status quo: *Wie gut gelingt es Ihnen, Prioritäten zu setzen und Gegebenheiten anzunehmen?*

Mangelnde Ungewissheitstoleranz und ihre Folgen

Diese fünf Schritte bewusst zu gehen, kann Ihrer Resilienz auf die Sprünge helfen. Ein essenzielles Charaktermerkmal blieb jedoch noch unerwähnt: die Ungewissheitstoleranz. Wir alle sind täglich Ungewissheiten ausgesetzt, jedoch bewerten wir sie unterschiedlich und gehen auch unterschiedlich mit ihnen um. Während manche sie kaum ertragen und sich gleich Sor-

gen machen, nehmen andere sie gelassen hin und betrachten sie als Chance, wie auf einen möglichen Gewinn im Lotto.

Auch diese Eigenschaft ist in unserer Persönlichkeit verankert und unterliegt einer ganz individuellen Prägung, die – wie wir inzwischen wissen – entsprechend unserer Wunschvorstellung beeinflusst werden kann. Dadurch

werden wir zwar nicht zu neuen und vollkommen anderen Menschen, erfahren uns jedoch als selbstbestimmt (statt fremdbestimmt) und auf Dauer meist glücklicher, weil wir erkennen, dass wir und nicht andere die Fäden in der Hand halten, wenn es darum geht, unser Leben zu meistern.

Eine geringe Ungewissheitstoleranz hingegen geht oft mit der Überzeugung einher, dass es im Leben immer Gewissheit geben müsse, dass Ungewissheit schlimme Folgen habe und dass sie zudem noch ungerecht sei. In Wirklichkeit trifft allerdings nichts davon zu. Diese fälschliche Sichtweise bedarf eines klaren Perspektivwechsels, damit sich die Person nicht mehr in der Opferrolle erlebt. Auch hier geht es also um das Ablegen alter und blockierender Überzeugungen und das Etablieren neuer, die sich positiv auf unseren Geist und Körper auswirken, ohne die Tatsachen zu verzerren oder zu beschönigen. Denn nur ein realistischer und zugleich positiver Blick in die Zukunft kann unseren Sinn für das Ungewisse fördern und somit unserer Resilienzfähigkeit einen ordentlichen Boost geben.

Um diese Glaubenssätze zu entkräften, ist es daher sinnvoll, sich Folgendes vor Augen zu führen: Leben bedeutet Veränderung und diese ist zwangsläufig mit Ungewissheit verbunden. Sie als Herausforderung statt als Belastung zu betrachten hilft, sie anzunehmen und an ihr zu wachsen.

Monika Alicja Pohl

Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung. Expertin auf dem Gebiet der Selbstfürsorge; Trainings und Coachings auf Führungs- und Mitarbeiterebene sowie Vorträge. Gründerin der Physioyoga Akademie, Heilpraktikerin für Physio- und Psychotherapie und Autorin zahlreicher Ratgeber, zuletzt *Employability. So werden sie fit für den Arbeitsmarkt der Zukunft* (Gabal 2021).

