

Zauberformel Resilienz



Von Peter Stalder

Es gibt Menschen, die an Krisen zerbrechen, und welche, die Niederlagen und Rückschläge unbeschadet überstehen, ja sogar gestärkt aus ihnen hervorgehen. Letztere besitzen eine Fähigkeit, die Resilienz (etwa mit »Widerstandsfähigkeit« zu übersetzen) genannt wird. Umgangssprachlich würde man sie wohl als Stehaufmensen oder als Überlebenskünstler bezeichnen. Im Coaching, Recruiting und Managementtraining erlebt der Begriff »Resilienz« derzeit eine Konjunktur. Verschiedene Studien haben das Phänomen dieses seelischen Immunsystems mittlerweile wissenschaftlich untermauert, allen voran jene der Entwicklungspsychologin Emmy E. Werner, die über vierzig Jahre lang auf einer Hawaii-Insel mehrere hundert Kinder begleitete, die unter misslichsten sozialen Bedingungen aufwuchsen. Zwei Drittel dieser Kinder blieb den Prognosen entsprechend der Weg in ein erfolgreiches Leben verwehrt. Sie hatten Schul- oder Drogenprobleme, wurden aggressiv oder gar straffällig. Ein Drittel der Risikokinder jedoch entwickelte bestimmte Eigenschaften und Strategien, die es ihnen ermöglichten, an den Umständen nicht zu zerbrechen, sondern daran zu wachsen. Erkenntnisse wie diese scheinen die Annahmen zu relativieren, dass einmal gemachte schlech-

te Erfahrungen prägend für das gesamte weitere Leben sind und das Individuum seinem Schicksal hilflos ausgeliefert ist. Die heutige Resilienzforschung geht davon aus, dass wir alle zwar ein bestimmtes Maß dieser inneren Schutzhülle mitbringen, dieses aber keineswegs festgeschrieben ist. Vielmehr noch: Resilienz ist erlernbar und lässt sich wie ein Muskel trainieren. Doch was befähigt uns nun, nach Turbulenzen wieder auf die Füße zu kommen? Sieben wesentliche Faktoren scheinen den Ausschlag zu geben: Optimismus, Selbstakzeptanz, Lösungsorientiertheit, Fähigkeit zur Selbstmotivation, die Bereitschaft, Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen, Aufbau und Pflege eines stabilen sozialen Umfeldes und eine umsichtige und realistische Gestaltung der eigenen Zukunft. Kompetenzen also, die in einem Coachingprozess durch entsprechende Maßnahmen entdeckt und gefördert werden können. Resilient zu sein heißt aber keineswegs, vor Krisen und allem Ungemach des Lebens gefeit zu sein. Entscheidend ist vielmehr, auf welche Art und Weise jemand die eben genannten Eigenschaften als Ressourcen anzuzapfen weiß. Ein Perspektivenwechsel und der daraus erwachsende Erkenntniswert sind auch hier die ersten relevanten Schritte zu einer Veränderung, um eingefahrene Verhaltensmuster und Glaubenssätze abzulegen. Insofern ist die Resilienzformel auch ein wenig alter Wein in neuen Schläuchen – denn inhaltlich ähnelt sie anderen ressourcenorientierten Beratungsansätzen. Eine, die insofern zuversichtlich stimmt, als sie uns vor Augen führt, dass nicht alles im Leben vorbestimmt oder reine Glückssache ist.