

## Resilienz

In den letzten Jahren gewinnt das Thema Resilienz in Zusammenhang mit HSP immer mehr Bedeutung. Die psychische Widerstandskraft ist für Hochsensitive/Hochsensible Personen besonders wichtig, um Stress besser zu bewältigen und einem Burn-out vorzubeugen. Die gute Nachricht: Resilienz kann erworben, trainiert werden und ist nicht nur abhängig von den Genen oder der Entwicklung in der Kindheit.

Die Basis wird sehr wohl bereits in der Kindheit gelegt: Bezugspersonen sind wichtig, die ermuntern, stärken, aufbauen. Können die Eltern diese Rollen nicht befriedigend erfüllen, werden auch andere Verwandte, Bekannte oder Lehrpersonen an ihrer Stelle gerne als Vorbilder angenommen. Das unterstützt im Leben, Herausforderungen zu meistern und Selbstvertrauen zu entwickeln.

Wachstum und Entwicklung sind in uns angelegt und begleiten uns ein Leben lang. Wer Krisen als Wachstumschancen sieht, kann gestärkt aus ihnen hervorgehen. Einen Sinn im Leben und in allem zu sehen, was uns begegnet, unterstützt die Resilienz.

### Begriffsbeschreibung & Forschung

„**Resilienz** (von lateinisch *resilire* ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘) oder **psychische Widerstandsfähigkeit** ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Mit Resilienz verwandt sind Entstehung von Gesundheit (Salutogenese), Widerstandsfähigkeit (Hardiness), Bewältigungsstrategie (Coping) und Selbsterhaltung (Autopoiesis). Das Gegenteil von Resilienz ist Verwundbarkeit (Vulnerabilität)“, wird der Begriff auf Wikipedia definiert. ([https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz\\_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_(Psychologie)))

Brigid Daniel, eine schottische Professorin für Sozialarbeit, fasst die drei Grundbausteine für Resilienz so zusammen: „Ich HABE, ich BIN, ich KANN. (...) Ich HABE Menschen, die mich gern haben und mir helfen. Ich BIN eine liebenswerte Person und respektvoll mir und anderen gegenüber. Ich KANN Wege finden, Probleme zu lösen und mich selbst zu steuern.“ (zit. n. Berndt, Christina: „Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out“ (dtv-Verlag: München, 2016 – 5. Auflage, S. 81).

Der Begriff „Resilienz“ wird in der Physik schon lange verwendet, sie versteht darunter die Fähigkeit eines Systems, mit Veränderungen umzugehen. Seit über 20 Jahren hat die amerikanische Psychologie diese Bezeichnung übernommen und bezeichnet damit eine Reihe von Eigenschaften, die es ermöglichen, kreativ mit Problemen und Risiken im Leben umzugehen und Veränderung anzunehmen. Die europäischen Sozialwissenschaften benennen damit die Fähigkeit, trotz Stress oder anderer widriger Umstände Erfolg zu haben und sich positiv zu entwickeln.

Die Forschung beschäftigte sich anfangs vor allem mit Menschen, die außergewöhnliche Belastungssituationen besser als andere überstanden hatten, z. B. Kriegsveteranen, Überlebende von Konzentrationslagern oder Naturkatastrophen, Kinder mit Gewalterfahrungen, Menschen mit lebensbedrohlichen Erkrankungen etc. Seit Ende der 1990er-Jahre erforscht die Positive Psychologie vermehrt, wie Lebenstüchtige Krisen bewältigen und auf welche Ressourcen sie dabei zurückgreifen.

Christina Berndt nennt als Eigenschaften, die eine starke Seele ausmachen, die Fähigkeit,

verlässliche soziale Bindungen aufzubauen, Selbstbewusstsein, Intelligenz, Fröhlichkeit, Durchsetzungsvermögen, Kraft, Selbsterkenntnis, Frustristenz, das Bewusstsein, etwas im Leben erreichen zu können, und die Offenheit für Veränderungen. Sie listet eine ganze Reihe von **Faktoren auf, die dabei unterstützen, Krisen möglichst unbeschadet zu überstehen** und die von Wissenschaftern weltweit beschrieben wurden. Dazu zählen in Bezug auf:

- Temperament: Humor, Flexibilität, emotionale Ausgeglichenheit, Frustrtoleranz, Durchsetzungsvermögen, Ausdauer, Kraft, Optimismus, Interesse an Hobbys
- Kognitive Kompetenzen: gute Schulleistung, spezielle Talente, realistische Planung/Zukunftsperspektive, Leistungsmotivation, Intelligenz
- Selbsterleben: Selbstwirksamkeit, Selbstbewusstsein
- Coping: aktive Problemlösung, Fähigkeit, sich zu distanzieren
- Soziale Beziehungen: Bezugspersonen außerhalb der Kernfamilie, gute Beziehung zu Erziehern, unterstützende Geschwister, gute Beziehung zur Schule, Erfahrung von Sinn und Struktur im Leben, Religiosität/Spiritualität, Zufriedenheit mit der erfahrenen Unterstützung, positives Sozialverhalten, hohe Sprachfertigkeiten
- Erziehungsklima: warm, akzeptierend, Kontrolle, Normorientierung, dosierte Anforderungen und Verantwortung

Als mindernd für die psychische Widerstandskraft nennt sie: Impulsivität, Hilflosigkeit, passiv-aggressive Reaktion auf Probleme. (vergl. Berndt, Christina: „Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft“, S. 82ff.).

Resiliente Menschen sind widerstandsfähig genug, sich auch unter enormem Druck ihre eigene innere Unversehrtheit weitgehend zu bewahren. Und sie können sich immer wieder selber sowie ein lebenswertes Leben neu erschaffen. Sie überwinden Schicksalsschläge, stehen auf und machen weiter, auch bei erlittenen Traumata. Druck ist heutzutage – und vor allem für HSP – jedoch nicht ausschließlich ein einschneidendes Erlebnis, sondern auch der Lebensstil der westlich geprägten Welt. Schneller, höher, weiter, noch mehr in noch kürzerer Zeit, Konkurrenz und Stress, Überlastung und Überforderung betreffen immer mehr Menschen. Bis hin zu psychischen oder körperlichen Beschwerden und Erkrankungen.

„Wie viel Stress und Druck ein Mensch empfindet, hängt in erheblichem Maße von seiner psychischen Widerstandskraft ab, die er von Kindesbeinen an entwickelt. Persönliche Eigenschaften tragen ebenso dazu bei wie das soziale Umfeld und die Erziehung. Es gibt aber auch hilfreiche Strategien, die den Umgang mit dem tagtäglichen Stress erleichtern und so die persönliche Widerstandskraft gegen die Unbill des Lebens auch später noch stärken“, schreibt Christina Berndt in ihrem Bestseller über Resilienz (S. 16). Sie verweist dabei unter anderem auf Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga, Meditationstechniken, Qi Gong und Taijiquan, ausgedehnte Spaziergänge und tägliche Auszeiten (ohne Handy, E-Mail und Internet). – Allesamt auch nährend für HSP. – Diese Methoden senken den Blutdruck, die Frequenz des Herzschlags und der Hirnströme, fördern Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlergehen. – Moderater Stress kann durchaus dabei helfen, Resilienz zu fördern, er darf allerdings nicht zu viel werden. Wann die Herausforderung, die stark macht, zur schwächenden Überforderung wird, ist wiederum individuell verschieden.

## **Entwicklung von Resilienz**

„Jeder Mensch wird mit der Fähigkeit zur Resilienz geboren, denn der Impuls, zu wachsen

und sich zu entwickeln, ist ein Urtrieb, der uns allen gemeinsam ist“, schreiben Rosette Poletti und Barbara Dobbs in ihrem Buch „Resilienz – Die Kunst, wieder aufzustehen“ (Scorpio-Verlag: München, 2015 – 2. Auflage, S. 60).

Resilienz hängt einerseits von der Psyche des betroffenen Menschen ab, aber auch von der sozialen Unterstützung, die er findet, und der kulturellen Bedeutung seines Leids. Als Faktoren, die **Einfluss auf die Resilienz** haben, nennen die Autorinnen:

- Netzwerke und soziale Hilfestellungen, in denen die Person bedingungslos akzeptiert wird;
- die Fähigkeit, einen Sinn im Leben zu finden (Spiritualität);
- das Gefühl, sein Leben selbst in die Hand nehmen zu können;
- Selbstliebe;
- Humor.

**Bei Kindern** fördert man bereits die Resilienz, indem man sie dabei unterstützt, folgende Fähigkeiten zu entwickeln:

- soziale Kompetenz
- Kommunikationsfähigkeit
- die Fähigkeit zu Problemlösung
- die Fähigkeit, die Realität bewusst wahrzunehmen
- Selbstständigkeit
- die Fähigkeit, an eine positive Zukunft zu glauben

Bezugspersonen, von denen Kinder unterstützende (statt hinderliche) Überzeugungen lernen, legen einen Grundstein in der Entwicklung, auf den sie in ihrem Erwachsenenalter immer wieder zurückgreifen können. Eine optimistische Lebenseinstellung gehört zu den wesentlichen Eigenschaften resilienter Menschen.

Menschen, die sich um das Wohlbefinden des Kindes kümmern, ihm zuhören und es verstehen, die positive Erwartungen in das Kind setzen, ihm die Möglichkeit bieten, aktiv zu werden und sein Leben zu gestalten, sind für seine Entwicklung in puncto Resilienz unterstützend.

Rosette Poletti und Barbara Dobbs haben darüber hinaus eine Anleitung zur **Förderung von Resilienz bei Erwachsenen** entwickelt. Wesentlich sind dabei fünf Faktoren:

1. **Kommunikation:** Sie ermöglicht es, einander Mut zu machen, Erlebtes auszudrücken und zu verarbeiten, dem Geschehenen Sinn zu geben und wieder nach vorne zu schauen. Resiliente Erwachsene zeigen als eines ihrer Charakteristika die Fähigkeit zur Kommunikation. Zuhören ohne Wertung hilft anderen, ihre Stärken zu entwickeln und resilient zu werden. Der Austausch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, ist dabei unterstützend.
2. **Die Fähigkeit, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen:** Resiliente Menschen haben ein Schöpferbewusstsein verinnerlicht, statt in der Rolle des Opfers zu verharren. Sie ergreifen die Initiative, schöpfen Kraft aus einer spirituellen Praxis, haben auch in schwierigen Situationen das Gefühl, selbst zur Verbesserung etwas beitragen zu können.
3. **Das Wissen, schuldlos an den Ereignissen zu sein:** Verantwortung ist eines, Schuld etwas anderes. Schuldgefühle schwächen und beeinträchtigen die Resilienz. Resiliente Menschen haben die Fähigkeit, Schuldzuweisungen von

anderen nicht zu übernehmen und sich auch selbst nicht mit ungerechtfertigten Schuldgefühlen zu belasten.

4. **Eine feste Überzeugung:** Wer davon überzeugt ist, dass letztlich alles einen Sinn hat, kann belastende Situationen besser annehmen und überstehen. Menschen, die einen Grund zum Leben haben, mobilisieren unglaubliche Ressourcen, die ihnen helfen, durchzuhalten und häufig auch noch andere zu unterstützen.
5. **Mitgefühl:** Menschen, die selbst herausfordernde Erlebnisse gemeistert haben, können anderen nachfühlen, wie es ihnen geht. Resiliente Menschen besitzen großes Mitgefühl und setzen sich für andere ein. Sie haben Wertschätzung für sich selbst sowie Achtung und Mitgefühl für andere. Mitgefühl fördert die Resilienz, weil es ein positives Selbstwertgefühl vermittelt sowie sich vom eigenen Unglück zu lösen und anderen hilfreich zuzuwenden.

Die American Psychological Association hat einen Zehn-Punkte-Plan unter dem Titel „Road to Resilience“ ins Internet gestellt (<http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>), übersetzt im Buch von Christina Berndt zu finden (S. 201f.).

**Die zehn Wege zu mehr seelischer Widerstandskraft** lauten demnach in Kurzform:

1. Bauen Sie soziale Kontakte auf
2. Sehen Sie Krisen nicht als unlösbare Probleme
3. Akzeptieren Sie, dass Veränderungen zum Leben gehören
4. Versuchen Sie, Ziele zu erreichen
5. Handeln Sie entschlossen
6. Finden Sie zu sich selbst
7. Entwickeln Sie eine positive Sicht auf sich selbst
8. Behalten Sie die Zukunft im Auge
9. Erwarten Sie das Beste
10. Sorgen Sie für sich selbst

Resilienz ist wie ein Muskel, der immer wieder trainiert werden will. Kein Mensch ist frei von traumatischen Erlebnissen, doch wenn die Resilienz immer wieder gestärkt wird, lässt es sich damit besser umgehen. „Das Leben eines resilienten Menschen ist wie ein Gewebe, in dem sich Fäden der Not und der Hilflosigkeit ebenso finden wie solche des Mutes und der Entschlossenheit. Nur dass Letztere zahlreicher sind“, fassen es Rosette Poletti und Barbara Dobbs in ihrem Buch „Resilienz – Die Kunst wieder aufzustehen“ zusammen (S. 108).

### **Resilienztest**

Karena Leppert vom Universitätsklinikum Jena hat mit Wissenschaftlern einen Fragebogen mit 13 Fragen entwickelt, der „Resilienzskala RS-13“ genannt wird. Für jede Frage können 1 bis 7 Punkte vergeben werden (von „ich stimme nicht zu“ bis „ich stimme völlig zu“). Faktoren zur Feststellung der Resilienz sind dabei:

- Pläne verfolgen zu können
- alles irgendwie zu schaffen
- sich nicht so schnell aus der Bahn werfen zu lassen
- sich selber zu mögen
- mehrere Dinge gleichzeitig zu bewältigen
- entschlossen zu sein
- die Dinge zu nehmen, wie sie kommen
- an vielen Dingen das Interesse zu behalten

- eine Situation aus mehreren Perspektiven betrachten zu können
- sich überwinden zu können, auch Dinge zu tun, die man nicht machen will
- einen Weg aus schwierigen Situationen zu finden
- genügend Energie zu haben, alles zu machen, was man machen muss
- zu akzeptieren, wenn nicht alle einen mögen

Bei einem Ergebnis von über 72 Punkten wirft die Person nicht so schnell etwas um, zwischen 67 und 72 Punkten hat sie eine durchschnittliche Widerstandskraft, unter 67 Punkten ist sie wenig belastbar.

Der Test mit seiner genauen Auswertung ist im Buch „Resilienz – Das Geheimnis psychischer Widerstandskraft“ von Christina Berndt zu finden (S. 112ff.).

*Sabine Knoll*

### **Verwendete Literatur:**

Berndt, Christina: „Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out“ (dtv-Verlag: München, 2016 – 5. Auflage).

Poletti, Rosette; Dobbs, Barbara: „Resilienz – Die Kunst, wieder aufzustehen“ (Scorpio-Verlag: München, 2015 – 2. Auflage).

<http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>

[https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz\\_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_(Psychologie))