

Widerstandsfähig werden

RESILIENZ ERLERNEN UND TRAINIEREN



Monster Studio - Adobe Stock

Als zehnjähriges Mädchen wurde Natascha Kampusch in Wien entführt und für 3096 Tage gefangen gehalten. Als Achtzehnjährige gelang ihr endlich die Flucht. Der Fall ging damals durch die Medien. Kann ein Mensch ein solches Trauma überstehen? Wider Erwarten ist Natascha Kampusch nicht daran zerbrochen. In einem ORF-Interview sagt sie: „Ja, also ich war nicht einsam, in meinem Herzen war meine Familie und glückliche Erinnerungen waren immer bei mir und ich hab mir eines Tages geschworen, dass ich älter werde, stärker und kräftiger, um mich eines Tages befreien zu können, ich hab sozusagen mit meinem späteren Ich einen Pakt geschlossen, dass es kommen würde, und das kleine zwölfjährige Mädchen befreien.“

DAS IMMUNSYSTEM DER SEELE

An diesem Beispiel wird deutlich, was wir unter „Resilienz“ verstehen. Natascha Kampusch entwickelte sich zu einer selbstbewussten, kreativen jungen Frau, die von diesen dramatischen Erfahrungen geprägt wurde, aber nicht daran zerbrochen ist. Der Begriff Resilienz kommt ursprünglich aus der Materialforschung und heißt „abprallen“, oder „zurückspringen“. Resilienz beschreibt die Anpassungsfähigkeit bzw. Widerstandsfähigkeit eines Menschen in sehr schwierigen oder gar katastrophalen Lebenssituationen. Es gilt, Bewältigungsmöglichkeiten und Kraftquellen zu nutzen, um nicht zu zerbrechen und einigermaßen stabil zu bleiben. Manche bezeichnen Resilienz als das Immunsystem der Seele. Wenn Menschen einen schweren Unfall, eine Erkrankung, einen dramatischen Verlust oder eine andere Katastrophe erleben, dann entgleitet ihnen die Kontrolle und das Leben gerät aus den Fugen. Die Frage ist dann: Wie gehen Menschen damit um? Welche Widerstandsfähigkeiten haben sie bisher erlernt?

RESILIENZ FÖRDERN

Als die Psychologin Emmy Werner 1955 nach Kauai auf Hawaii kam, ahnte sie noch nicht, welche bahnbrechende Entdeckung sie machen sollte. In ihrer Langzeitstudie mit fast 700 Kindern erforschte sie, wie sich Lebensumstände auf die Entwicklung von Kindern auswirken. Etwa 200 dieser Kinder wuchsen unter sehr schwierigen Lebensumständen auf. Sie waren arm, wurden vernachlässigt, erlebten Gewalt und hatten kranke oder getrennte Eltern. Diese Kinder hatten erwartungsgemäß mehr Schwierig-

keiten im Leben als andere. Sie wurden verhaltensauffällig, kriminell oder psychisch krank. Allerdings gab es überraschende Ausnahmen: Etwa ein Drittel entwickelte sich gut, trotz widriger Lebensumstände. Sie blieben gesund, wurden leistungsfähig und sozial kompetent. Was war der Grund dafür? Emmy Werner beschrieb 1977 in ihrer berühmt gewordenen Kauai-Langzeitstudie, die die Kinder über viele Jahre bis ins Erwachsenenalter begleitete, einige Faktoren für Resilienz und wurde damit zur Begründerin der Resilienzforschung. Was hat diesen Kindern geholfen, trotz widriger Umstände das Leben zu meistern?

Kinder, die zu resilienten Personen heranreiften, hatten:

- mindestens eine Bezugsperson, von der sie in der Kindheit positive Aufmerksamkeit bekam (z.B. Großeltern, Ersatzeltern),
- emotionale Unterstützung in einem Beziehungsnetz (z.B. Jugendleiter, Lehrer),
- eine Aktivität (z.B. die Teilnahme an einer Sport- oder Jugendgruppe, wie dem CVJM),
- das Gefühl, mitmachen zu dürfen und dazugehören, was wiederum den Selbstwert stärkte (optimistische Grundhaltung),
- einen Sinn gefunden, der ihnen half, ihr „Schicksal“ besser zu bewältigen,
- Halt im Glauben und im Gebet gefunden (nicht alle, aber viele).

Wir als Initiative Seelsorge – Beratung – Bildung haben ein Resilienz-Seminar durchgeführt, in dem das Resilienzmodell von Gruhl und Körbächer vorgestellt wurde.

Es enthält drei Grundeinstellungen:

1. Optimismus (Zuversicht)
2. Akzeptanz
3. Lösungsorientierung

Darüber hinaus eröffnet es vier Handlungsmaxime als Resilienzfaktoren:

1. Sich selbst regulieren
2. Verantwortung übernehmen
3. Beziehungen haben und gestalten
4. Zukunft gestalten

Man kann dabei viel für das eigene Leben, Stresssituationen und Krisenbewältigung lernen. Allerdings ist Resilienz keine statische Eigenschaft, sondern oft ein komplexer Prozess mit vielen weiteren Unbekannten. Darum ist es auch nicht verwunderlich, dass es inzwischen viele weitere Definitionen von Resilienz gibt und neue Faktoren hinzukommen.

RESILIENZ TRAINIEREN

Nun stellt sich die Frage: Ist Resilienz angeboren oder erworben? Kann man sie lernen? Neuere Forschungen können Resilienz anhand von Fragenkatalogen und Hormonstatus zwar „messen“, aber keine verlässlichen Aussagen zu genetischer Veranlagung machen. Im Grunde wird Resilienz unter widrigen Umständen „erlernt“ und herausgebildet, aufgrund der Lebensgrundüberzeugungen (Lebenslogik), die ein Mensch in seiner frühen Entwicklung gewonnen hat. Nun ist es eine Tatsache, dass es Menschen gibt, die bereits als Kinder und Jugendliche viel Unterstützung und Ermutigung erfahren haben, um damit ihre widrigen Lebensumstände zu bewältigen. Andere hingegen nicht. So wie wir alle einzigartige Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten geworden sind, haben wir auch einzigartige Ressourcen bzw. Resilienzfaktoren entwickelt. Der eine mehr, der andere weniger. Dabei kann sich jeder von seinem jetzigen Ausgangspunkt weiterentwickeln. Denn wir sind lernfähig. Ich fasse die wichtigsten Trainingsfelder zusammen, die man in den unterschiedlichsten Definitionen wiederfindet:

- Verantwortung übernehmen, anstatt in der Opferrolle zu verharren.
- Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit entwickeln, das heißt, in der Suche nach Bewältigungsmöglichkeiten pro-aktiv zu handeln, anstatt vermeidend.
- Akzeptanz entwickeln. Der Selbstwirksamkeit steht dann sofort die Akzeptanz des Unabänderlichen gegenüber. Oft wollen Menschen ändern, was sie nicht ändern können, anstatt das zu ändern, was in ihrem Verantwortungs- und Einflussbereich liegt. Hier möchte ich die hohe Bedeutung des Gelassenheitsgebets ins Blickfeld rücken: „Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das

eine vom anderen zu unterscheiden.“ Ich glaube, dass diese Akzeptanz ein wesentlicher Schlüssel ist, um Krisen zu überstehen.

- Die Situation so annehmen, wie sie ist und aufhören, nach dem Warum zu fragen. Stattdessen suche ich nach Sinn und Lösungen für die gegebene Situation.
- Gut mit Gefühlen umgehen. Gefühle können durch gedankliche Steuerung und Beruhigung wahrgenommen, zugelassen und reguliert werden: Es ist o.k., dass es dafür jetzt keine Lösung gibt.
- Soziale Netzwerke und die hohe Bedeutung von guten Beziehungen.
- Lernbereitschaft und Lernfähigkeit, etc.

IM BEZIEHUNGSDREIECK LEBEN

Ebenso sehe ich viele Überschneidungen zu dem, was die Bibel als Weisheit bezeichnet. Der Weisheit Anfang ist die Erkenntnis, dass Gott der Grund für unser Leben ist, allen Respekt verdient und uns durch Jesus Christus in eine vertrauensvolle Beziehung einlädt. Paulus berichtet im zweiten Korintherbrief von vielen überstandenen Krisen (2Kor 11,24-32). Er wurde geschlagen, fünfmal ausgepeitscht, gesteinigt, bedrängt, verhöhnt, verfolgt. Er litt Hunger und Durst, Hitze und Kälte und durchlebte vielerlei Gefahren, z.B. als Schiffbrüchiger. Pläne, Paulus ihn zu töten, scheiterten nur knapp. Über die Zeit in der Provinz Asia schreibt er: „Wir sind in so große Schwierigkeiten geraten, dass es nicht mehr auszuhalten war. Es war mehr, als wir ertragen konnten, sodass wir schließlich am Leben selbst verzweifelten. Wir hatten dabei schon längst alle Hoffnung aufgegeben, dass wir noch einmal dem Tod entinnen könnten. Das hatte zur Folge, dass wir unser Vertrauen nicht auf uns selbst setzten, sondern auf Gott, der in der Lage ist, die Toten wieder zum Leben zu erwecken.“ (2Kor 1,8b-9, Das Buch).

Paulus ist offenbar zu einer sehr resilienten Persönlichkeit herangereift. Er war kein Held, aber jemand, der sich in der Not rückhaltlos an Gott geklammert hat und dadurch im Vertrauen gewachsen ist. Ähnliche Erfahrungen habe ich in einer eigenen gesundheitlichen Krise gemacht. Was gibt Halt, wenn nichts mehr hält? Die Beziehung zu Gott und die Nähe und Zuwendung von Menschen sind dann entscheidend. Darum ist für mich der eigentliche Kern von Resilienz in einem Dreieck zu suchen: einer intakten vertrauensvollen Beziehung zu Gott, einer akzeptierenden Selbstbeziehung und einem guten Netz intakter, liebevoller und naher Beziehungen.



GEBHARD WEIK

... ist leitender Seelsorger der Initiative Seelsorge – Beratung – Bildung. Verheiratet mit Marianne, sie haben vier erwachsene Kinder.