



Erich R. Unkrig

Top 10 der

## MISSVERSTÄNDNISSE ÜBER RESILIENZ

Inspirations by ILOS - Dezember 2020

### **(1) Resilienz zu entwickeln fokussiert und betont Gefühle.**

Bei der Entwicklung von Resilienz geht es um grundsätzlich um Logik und logisches Denken, nicht um "Gefühlsduschelei". Die Fertigkeiten ermöglichen uns, einen kritischen Blick auf unsere Denkprozesse werfen und helfen uns zu verstehen, wie unsere Gedanken und unsere mentalen Modelle unsere Emotionen und Reaktionen beeinflussen.

### **(2) Resilienz kann nicht gelernt werden - entweder man hat sie oder man hat sie nicht.**

Resilienz ist ein Prozess, nicht ein Ziel. Zwar verfügt jeder Mensch bereits über ein gewisses Maß an Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit, doch zeigt uns die Resilienzforschung, dass die durch Interventionen wie bspw. Reflexion, Mentoring, Coaching oder Training vermittelten Fähigkeiten unsere Resilienz tatsächlich erhöhen, und zwar unabhängig davon, wie viel Jede/r von uns anfangs hatte.

### **(3) Die Entwicklung von Resilienz ist vor allem ein Thema der jungen Generation, die sich den Herausforderungen des Lebens noch nicht gestellt hat.**

Natürlich ist das Thema Resilienz besonders hilfreich für Menschen, die vielleicht noch nicht mit Widrigkeiten und Krisen konfrontiert waren. Denn es rüstet sie für eine bessere Bewältigung, wenn sie schließlich doch vor überraschenden, großen Herausforderungen stehen. Wenn jedoch unerwartet ein Hindernis vor uns auftaucht, die Krise zuschlägt und uns das Glück verlässt, dann wird wahrscheinlich Jede/r von uns, ob Experte\*in oder nicht, froh darüber sein, auf eigene belastbare Resilienzfähigkeiten zugreifen zu können, um sich nicht unterkriegen zu lassen und sich schnell zu erholen.

#### **(4) Die Förderung von Resilienz ist nur für Menschen gedacht, die mental nicht besonders fit sind.**

Resilienz ist ein Thema für jede und jeden. Betrachten wir entsprechende Interventionen wie bspw. Reflexion, Mentoring, Coaching oder Training einfach gesagt als „präventive Wartung“ oder als „TÜV“ für unseren Verstand. Ähnlich wie die meisten von uns ihren Pkw regelmäßig warten, um ihn am Laufen zu halten und sicher für das zu machen, was so im Straßenverkehr passieren könnte, soll die Förderung von Resilienz unseren Geist beweglich, neugierig und fähig halten, um mit dem, was das Leben im Privaten wie Beruflichen bringen könnte, umzugehen.

#### **(5) Faktoren zur Förderung von Resilienz basieren nicht auf „harter“ Wissenschaft, sondern sind ein Gemenge von „Binsenweisheiten“.**

Faktoren, die unsere Resilienz fördern und stützen, beruhen auf mehr als 50 Jahren interdisziplinärer Forschung. Die Ergebnisse zeigen, dass diese Faktoren Symptomen von Depression und Angst vorbeugen, Optimismus und Selbstbewusstsein steigern sowie unser allgemeines Wohlbefinden und die körperliche wie auch mentale Fitness verbessern.

#### **(6) Resilienz brauchen vor allem die, die regelmäßig mit großen Schwierigkeit und Krisen konfrontiert sind, wie bspw. Ärzte, Feuerwehr und Polizei oder auch Soldaten\*innen - für die Meisten ist das eigentlich kein Thema.**

Dass Resilienz explizit entwickelt und gefördert wird, ist in den genannten Berufsgruppen weitestgehend obligatorisch. Zu lernen, wie man wertschätzender, effizienter und effektiver besser mit anderen kommunizieren kann, den eigenen Fokus auf das Positive und die Chancen zu richten, vor allem in Lösungen zu denken und sich nicht im Hamsterrad der Probleme einzurichten, sind jedoch auch die Fähigkeiten, die jede und jeder von uns braucht, nutzen kann und von denen wir alle profitieren können - unabhängig davon, ob wir zu einer besonders belasteten Berufsgruppe gehören.

#### **(7) Resilienz zu entwickeln dauert zu lange - dafür ich habe keine Zeit.**

Die Angebote sind vielfältig – von einer Stunde über Tagesveranstaltungen bis hin zu „Trainingsmarathons“ für jeweils einige Tage. Alles hat wahrscheinlich (s)eine Berechtigung, aber nicht immer eine Wirkung. Denn: Resilienzförderung ist keine Eintagsfliege, sondern braucht einen kontinuierlichen (Lern-)Prozess, der nicht nur die Aspekte auf der persönlichen Ebene, sondern auch die aus unserem direkten Umfeld als auch solcher aus der gesamten Umwelt berücksichtigt. Last but not least: das, was Resilienz ausmacht, steht zwar miteinander in eine Beziehung, kann jedoch einzeln angesprochen, reflektiert und getestet werden. Erfahrungsgemäß ist ein solches „scheibchenweises“ Vorgehen (und für „Scheibchen“ findet man immer Zeit, oder?) sogar besonders effektiv.

### **(8) Resilienz fördernde Faktoren sind theoretisch und kompliziert - in meinem täglichen Leben kann ich sie nicht anwenden.**

Die Faktoren, die unsere Resilienz fördern, müssen wir zunächst erst einmal kennenlernen, in ihrer Wirkung verstehen und müssen sie dann üben, um sie zu einer Routine zu machen. Das ist wie beim Autofahren: als Fahranfängern müssen wir uns zunächst kompliziert und komplex erscheinende Fähigkeiten aneignen – wenn wir dann Erfahrung haben, geschieht vieles in der Bedienung des Fahrzeugs quasi intuitiv und automatisch. Und es sind die kleinen Dinge, mit den wir unsere Resilienz stärken, wie bspw. sich jeden Abend drei positive Dinge, die am Tag geschehen sind, ins Gedächtnis zu rufen. Da wir nur zu oft dazu neigen, uns mit den negativen Dingen im Leben zu beschäftigen, hilft es, uns Zeit zu nehmen, um die positiven Dinge zu erinnern und Optimismus zu entwickeln.

### **(9) Resilient zu sein bedeutet, positiv zu denken, und dass alles gut wird.**

Das Leben ist nicht immer einfach und insoweit weiß jede/r von uns, dass es eben nicht nur um Sonnenschein und Regenbögen geht. Resilienz hilft uns, Situationen logisch zu betrachten und zwischen Fakten, Gedanken und Konsequenzen zu unterscheiden. Wenn wir die damit verbundenen Facetten verstehen, können wir viel besser mit all dem umgehen, was uns das Leben „an den Kopf wirft.“ Wie ein Sprichwort sagt: „When life gives you lemons, make lemonade!“

### **(10) Resilienz ist nur dann erforderlich, wenn man erwartet, dass schlimme Dinge passieren.**

Natürlich hilft Resilienz dabei, Schwierigkeiten zu bewältigen und Krisen zu durchstehen – uns davon zu erholen und idealerweise sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Sie macht uns aber auch fit für den Umgang mit den alltäglichen Schwierigkeiten, für die kleinen und großen „Nickeligkeiten“ des Lebens. Und es sind die Fähigkeiten, die wir präventiv entwickeln und stärken sollten – ganz wie die Firmen, die präventiv Fähigkeiten im Notfall- und Krisenmanagement aufbauen und vorhalten oder auch die meisten von uns, wenn wir mögliche Schadensfälle über Versicherungen absichern. Und dies in der Hoffnung, dass der „Fall der Fälle“ nie eintreten möge.