

Was ist eigentlich...?

Resilienztraining

Resilienz wird gemeinhin als Widerstandskraft bezeichnet – oder: die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen. Man kann es auch mit «Kraft, das Leben zu meistern» übersetzen, denn das Leben an sich hält immer wieder Herausforderungen für uns Menschen bereit, die wir durchlaufen und an denen wir wachsen dürfen. Sind wir im Widerstand, so geben wir die Macht an das ab, womit wir im Widerstand sind. Wir sind also eher Opfer. Widerstand ist nur in gewissen Kontexten hilfreich, da z.B., wo Macht missbraucht wird. Betrachten wir das Leben, so müssen wir nicht im Widerstand mit dem Leben sein. Das Leben ist dazu da, es zu leben, mit allem, was daherkommt. Das Leben ist ein Geschenk, ein Ort zu lernen, uns zu entwickeln, unsere Fähigkeiten einzubringen.

Eins ist sicher: Das Leben fließt nicht nur immer harmonisch dahin. Es gibt Krankheiten, Krieg, Tod, Hunger auf der ganzen Welt. Es gibt die Sorge zu überleben, unterschiedlichste Unsicherheiten, Ängste, Antriebslosigkeit, Ausweglosigkeit, Unfälle, Verluste. Es gibt Menschen mit anderer Meinung, es gibt aggressive Menschen, neidische Menschen, auch Menschen, die einem nichts Gutes wollen.

All das ist da. All das sind Dinge, die wir nicht wegzaubern können. All das sind Dinge, die uns belasten, unsere Lebensfreude einschränken können oder die unsere Seele unter Umständen nur schwer verkraften kann.

Im Resilienztraining kann man lernen, mit den Unwägbarkeiten des Lebens umzugehen. Mit den Dingen, die wir nicht planen, vorhersehen, kontrollieren können. Natürlich können auch Dinge passieren, die so traumatisch sind oder waren, dass sie auch mit einem Training nicht einfach «wegzutrainieren» sind. Da braucht es dann eine geeignete Therapie.

»Das Leben ist
für Dich!«

Louise Hay



Trainieren kann man bis zu einem gewissen Grad. Es geht dabei um die Frage: «Was kann ich selbst tun, damit ich im Leben zurechtkomme?» Die Fragen können oft nicht schnell beantwortet werden, führen einen aber in einen Prozess der Entwicklung. Die hier aufgelisteten Fragen können dabei helfen und skizzieren die Bereiche des Resilienztrainings, vor allem in Unternehmen:

- ♥ Bin ich eigenständig in dem, was ich tue und entscheide? Kann ich autonom handeln und die Verantwortung für mich und mein Handeln übernehmen?
- ♥ Kann ich selbstkongruent handeln, bin ich authentisch, in dem, was ich tue oder muss ich mich einem System anpassen, meine Stärken verleugnen, eine Rolle spielen?
- ♥ Ist mein Energiehaushalt ausgeglichen: Muss ich übermäßig Energie für etwas aufbringen oder um eine Aufgabe zu erfüllen? Wenn ja, wie gleiche ich das aus? Sind meine Emotionen fühlbar und dadurch regulierbar?
- ♥ Kann ich mich selbst beobachten, meine Fähigkeiten realistisch einschätzen und mein Handeln regulieren?
- ♥ Vertraue ich dem, was ich für mich entscheide und tue? Bin ich fähig, Herausforderungen zu meistern und daran zu wachsen?

♥ Bin ich sozial kompetent? Kann ich meine Bedürfnisse, Gedanken und Einschätzungen meinem Gegenüber wertschätzend formulieren?

♥ Habe ich Durchhaltevermögen? Kann ich mein Ziel im Auge behalten und meine Vision realisieren?

♥ Kann ich mit Stress umgehen, die Stress-Faktoren herausarbeiten und ein Gleichgewicht für mich schaffen? Kann ich nach schwierigen Situationen wieder in die Ruhe kommen?

♥ Habe ich Problemlösungsstrategien? Bin ich fähig, Probleme zu erkennen, zu benennen, kann ich den Berg an Problemen in Einzelschritte zerlegen und bewältigen oder mir Hilfe holen, wenn ich nicht weiterkomme?

♥ Macht das, was ich tue, Sinn und bewerte ich das auch so für mich?

Bei all den Punkten ist nicht gewollt, dass wir hart gegen uns selbst sind. Es ist nicht gemeint, dass wir uns von den Gefühlen abschneiden, um dem Leben die Stirn zu bieten. Resilienztraining, wie es hier vorgestellt wird, ist eine Hilfe für das Leben, sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen, wenn es mal wackelt. Auch eine gewisse Verletzlichkeit gehört zum Leben, um schwungsfähig zu bleiben, um Gefühle fühlen und auch im Mitgefühl mit anderen Menschen sein zu können. (sn)