

RESILIENZ

„Wie ein Phoenix aus der Asche“



Dipl.-Kfm. Andreas Erbenich,
Personalberater

Plötzlich ist die Krise da: ein Unfall, eine Krankheit, ein Jobverlust. Die einen zerschlagen daran, andere machen Schicksalsschläge stärker. Wieso ist das so? Was ist das Geheimnis derer, die an Krisen wachsen? Eigentlich bezeichnet der englische Begriff resilience (Spannkraft, Belastbarkeit) in der Materialkunde die Eigenschaft von Werkstoffen, nach starker Verformung wieder die ursprüngliche Gestalt anzunehmen.

In den vergangenen Jahren aber hat der Begriff in der Psychologie, der Ökologie und in der Soziologie eine steile Karriere gemacht. Als „resilient“ werden mittlerweile nicht nur Menschen bezeichnet, die große Krisen unbeschadet bewältigen, sondern auch Gruppen, Unternehmen oder Ökosysteme, die sich angesichts massiver Irritationen als stabil erweisen.

Resilienz ist damit der Begriff der Stunde. Denn herrscht derzeit nicht permanent Krisenbewältigung – in der Politik, in der Wirtschaft, im Ausland und im Inland? Dazu kommen die persönlichen Lebenskrisen wie Scheidung, Kündigung, Krankheit und Tod.

Wie unterschiedlich Menschen auf Schicksalsschläge reagieren, hat etwa der Psychologe George Bonanno an Überlebenden des

11. September 2001 nachgewiesen: Die einen waren so schockiert, dass sie dauerhaft psychisch krank wurden, Depressionen, Angstpsychosen oder weitere chronische Störungen entwickelten. Andere zeigten nur anfangs Stresssymptome oder leichte Psychosen, erholten sich dann allmählich von dem Schreck und waren nach zwei Jahren wieder psychisch gesund. Die dritte Gruppe reagiert zunächst gefasst – entwickelte aber nach Monaten oder Jahren eine ausgewachsene Depression oder posttraumatische Belastungsstörung. Und dann gab es noch die Resilienten, die den Terroranschlag ganz ohne erkennbare pathologische Folgen verarbeiteten.

Was solch resiliente Menschen auszeichnet, will auch das Deutsche Resilienz-Zentrum in Mainz erforschen. Hier will man vor allem die genetischen und neurobiologischen Ursachen der „seelischen Widerstandskraft“ ergründen. Dazu wurde 2015 das Mainzer Resilienz-Projekt (marp-studie.de) gestartet, in dem 5.000 junge Erwachsene über die nächsten Jahre hinweg bei ihrem Übergang in das Berufsleben begleitet werden sollen. Damit will man herausfinden, welche Faktoren helfen, diese Lebensphase zu meistern.

Das Thema boomt auch auf dem Buchmarkt. Lesenswert ist sicherlich das „Geheimnis der psychischen Widerstandskraft“, geschrieben von Christina Berndt. Hier beschreibt die Wissenschaftsjournalistin, woher seelische Stärke kommt, wie man besser Krisen überwinden und Stress begegnen kann.

Doch so verführerisch die Vorstellung der psychologischen Unverwundbarkeit ist, einer Art „seelischer Rüstung“, die man sich antrainieren kann wie Muskeln, so irrig sind oft die Erwartungen, die damit einhergehen. Ein „Teflon-Ich“, an dem alle Unbilden des Lebens abperlen, funktioniert im wirklichen Leben eher nicht. Angst, Trauer, Selbstzweifel erlebt jeder. Resiliente Menschen können diese Gefühle lediglich besser bewältigen, auseinander setzen müssen sie sich damit wie alle anderen auch.

Gemäß der Forschungsergebnisse der Entwicklungspsychologin Emmy Werner sind insbesondere Beziehungserfahrungen, die in der

Kindheit gemacht wurden, zentral für den Aufbau eines gesunden Selbstwertgefühls. Auch bei Erwachsenen erweisen sich soziale Beziehungen als wichtigste Ressource seelischer Widerstandskraft. Eine Befragung von „frisch gefeuerten“ Topmanagern, durchgeführt von dem Wirtschaftspsychologen Jörg Bauer, wie sie den Karriereknick überwunden haben, gab eine eindeutige Antwort: Den entscheidenden Halt geben immer wieder Freunde und Familie. Tragisch ist hierbei oft nur, dass gerade beruflich Erfolgreiche für ihre Arbeit alles geben, sich für die Familie oft viel zu wenig Zeit nehmen, und für Freunde schon gar nicht. Ganz ohne Netz droht der totale Absturz.

Nicht nur Freunde und Familie geben Halt, die Liebe zu Musik und Kunst, auch die Zugehörigkeit zu einem Verein, ein soziales Engagement oder ein persönlicher Glaube können helfen. Als förderlich für die Resilienz haben sich in Studien auch bestimmte Charaktermerkmale erwiesen: Wer über ein aktives, offenes Temperament oder Humor verfügt, hat es in Krisensituationen leichter. Wem geistige Flexibilität fehlt, der tut sich dagegen schwer mit Neuem und/oder Unbekanntem, in das die Krise ihn stößt. Und auch der Kontostand spielt eine Rolle: Manche haben einfach mehr finanzielle Möglichkeiten, sich Hilfe zu holen.

Doch trotz mannigfaltiger Erkenntnisse ist die zentrale Frage der Resilienzforschung noch immer ungelöst: Wie lässt sich prognostizieren, ob ein bestimmter Mensch resilient ist oder nicht? Daran beißt sich die Wissenschaft bislang die Zähne aus. Wie jemand eine Krisensituation bewältigt, kann man mit Bestimmtheit erst nach der Krise sagen. Der eine rutscht trotz Familie, Wohlstand und Kirchenchor in eine tiefe Depression; der andere hat weder Geld noch Glaube noch Geschwister und schwingt sich dennoch auf wie ein Phoenix aus der Asche. Wissenschaftlich ausgedrückt: Die Aussagekraft (genauer auch der prädiktive Wert genannt) all der ermittelten Resilienz-faktoren ist erschreckend niedrig. Hier hat die Wissenschaft noch eine Menge zu leisten.

ANDREAS ERBENICH
WWW.ANDREASERBENICH.DE



Die Jobs des Monats

**ABTEILUNGSLEITUNG
EINBAUKÜCHEN/ -GERÄTE
IM NORDEN (M/W)**

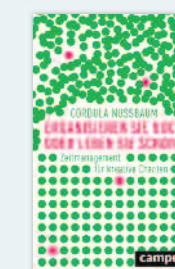
... mehr auf Seite 149

**KEY ACCOUNT
MANAGER/IN**

für das Verkaufsgebiet Nord
... mehr auf Seite 149

BUCHTIPP

**Organisieren Sie noch oder
leben Sie schon?
von Cordula Nussbaum**



Ein gutes Zeitmanagement ist heute wichtiger denn je. In der komplett überarbeiteten Neuauflage ihres Zeitmanagementklassikers stärkt Cordula Nussbaum mit frischen Tipps und Übungen den „Kreativen Chaoten“ den Rücken und gibt auch Ordnungsfans handfeste Instrumente an die Hand, um sich in modernen Arbeitsumgebungen zurechtzufinden. Seit Jahren bricht die Autorin eine Lanze für einen unkonventionellen Organisationsstil und hat sich mittlerweile ein großes Renommee als Zeitmanagement-Experten aufgebaut. Campus Verlag, 19,95 Euro, 292 Seiten, ISBN: 978-3-593-50690-6