

Persönlichkeit

RESILIENZ

Gesundheit

NACH
HALL

<https://nachhall.net/prg07>

Die Resilienzforschung bemüht sich seit fast dreißig Jahren um Antworten auf die Frage, weshalb manche Menschen prekäre Lebensbelastungen bewältigen können, an denen andere zerbrechen? Das wissenschaftliche Interesse an diesem Thema entstand durch die Beobachtung, dass Kinder, die in belastenden und problematischen Verhältnissen aufwuchsen, im Erwachsenenalter nicht zwangsläufig in ihrer Entwicklung beeinträchtigt waren. So gibt es Menschen, die an schwierigen Lebenssituationen wachsen, während andere scheitern. So betrachtet wird die Resilienz als Widerstandskraft bezeichnet, Krisen zu bewältigen und schwere Lebensumstände zu meistern, ohne dadurch einen konkreten Schaden davonzutragen. Resiliente Menschen gehen mit Fehlschlägen, Misserfolgen oder Niederlagen völlig anders um. (1) Dabei ist die Frage interessant, warum Stressfaktoren oder traumatische Belastungen von der einen Person bewältigt und integriert werden können, während dies einer anderen Person nicht zu gelingen scheint und somit eventuell zu Somatisierungen (Krankheitssymptomen) führt? Nach Aussage von Forschern in der Psychosomatik sind dafür unter anderem die sogenannten Resilienzfaktoren sowie die Individualspezifität verantwortlich. Reivich und Shatté stellten 2002 zum ersten Mal in dem Buch „*The resilience factor*“ sieben Resilienzfaktoren vor. (2) Diese beruhen auf den Erkenntnissen langjähriger Forschungsarbeit und gesammelter Ergebnisse im Rahmen eines Trainingsprogramms von mehr als zehn Jahren Dauer.

Nachfolgend werden diese Resilienzfaktoren interpretiert und näher beleuchtet. Dabei sollen diskursive Aspekte und weitere Gesichtspunkte betrachtet werden, mit dem Ziel, diese Faktoren zum persönlichen Nutzen zu stärken und weiterzuentwickeln.

Der erste dieser Faktoren, die **Emotionssteuerung**, bedeutet, sich in einer angespannten Situation, die mit Ärger und aufkommender Wut einhergeht, anderen positiven Gedanken und Gefühlen zuzuwenden, um somit dem ungunstigen Erlebnis keine Bedeutungshoheit zu gestatten. So mag zum Beispiel eine unbefriedigende Tätigkeit, die tagaus, tagein ausgeführt werden muss, zu einer ständigen Frustration führen. Wenn der Betreffende dabei zusätzlich permanent lächeln muss („gute Miene zum bösen Spiel“), entsteht eine



Diskrepanz zwischen innerer Befindlichkeit und äußerem Verhalten. Dies erzeugt Stress mit all seinen Auswirkungen auf die Hormonausschüttung, (3) welchen der Organismus in irgendeiner Weise ausgleichen muss, sei es durch Spannungsvermehrung am Tag und in der Nacht oder, im ungünstigsten Fall, durch fehlgesteuerte emotionale und inadäquate Handlungen (z.B. Gewalt). Emotionskontrolle meint hier, entweder die Ursache für die negative Emotion zu verändern oder die Emotion in eine positive Richtung zu lenken. Sind diese Ressourcen vorhanden, führen sie zu einer Neubewertung der Situation.

Die **Impulskontrolle** kann mit dem Begriff der Disziplin verglichen werden. Es geht in erster Linie darum, seine ersten Impulse in Druck- und Stresssituationen zu kanalisieren und zu steuern. Gemeint ist auch die Fähigkeit, sich auf eine bestimmte Arbeit zu konzentrieren, bei ihr zu bleiben, den Überblick zu wahren und Dinge fertigzustellen. Die Impulskontrolle spielt daher in unserer heutigen Zeit eine wichtige Rolle, da Ablenkungen, Zerstreuung und Verführungen vielfältig sind. Daher stellt Murlane die These auf, dass nicht die Komplexität unserer Arbeit uns krank macht, sondern wie wir damit umgehen. Diese Aussage wird vom Managementvordenker Malik (2000) wie folgt gestützt:

„Fast alle...Begleiterscheinungen intensiver Arbeit und beruflichen Leistungsdrucks wie Stress, Hetze und Hektik...und gesundheitliche Schäden,...lassen sich, so behaupte ich, auf Mängel in der Arbeitsweise zurückführen. An viel und harter Arbeit erkrankt man nicht so leicht. Man erkrankt an ineffizienter sinn- und ergebnisloser Arbeit“. (4)

Der impulskontrollierte Mensch zieht daher aus seinen Handlungen trotz der immer weiter zunehmenden Komplexität, in der sich viele Menschen zu verlieren scheinen, ein hohes Maß an Zufriedenheit, weil er selektieren kann und Prioritäten bei seiner Arbeit einhält.

Die **Kausalanalyse** ist die Fähigkeit, einen vorhandenen emotional negativen Zustand durch eine autogene Befragung (Hinterfragung) zu identifizieren und anschließend durch geeignete Maßnahmen zu verändern. Häufig werden die Gründe für negative Zustände und Befindlichkeiten bei anderen gesucht. Dies muss jedoch nicht zwangsläufig zu einer Verbesserung der Situation führen. So sind resiliente Menschen bemüht, ihre Ressourcen nicht an Dinge zu verschwenden, die sie sowieso nicht ändern können, sondern sie so einzusetzen, dass eine intelligente Lösung zustande kommt. So betrachtet ist die Kausalanalyse auch gleichbedeutend mit Intelligenz oder, wie Murlane in seiner Übersetzung aus dem Englischen vermerkt, mit „*korrektem Denken*“.

Eine der bedeutsamsten Resilienzfaktoren ist die **Empathie**. Sie ist bekanntermaßen unsere Fähigkeit, uns in unser Gegenüber, den anderen Menschen mit seinem Wesen, seinen Bedürfnissen sowie seiner Situation, einfühlen zu können. Dabei wechseln wir gewissermaßen die Perspektive und entwickeln so ein Verständnis für den Anderen. Diese Fähigkeit ist unerlässlich für Menschen, die in Heilberufen tätig sind. Denn nur durch ein gewisses Maß an Empathie kann dem Hilfsbedürftigen Mitgefühl, Verständnis und schließlich Hilfe zuteilwerden. Gesellschaftliche Einflüsse, z.B. Botschaften, wie sie aus



der Werbeindustrie und in den Medien zunehmend vermittelt werden, sind jedoch in der Regel „Ich-Botschaften“. Sie vermitteln den Konsumenten durch subtile Informationen, dass diese zu kurz kommen könnten bzw. enthalten versteckte Botschaften dahingehend, dass ihnen ein Mitbewerber zuvorkommen und ihnen ein Angebot vor der Nase wegschnappen könnte.

Zwei markante Beispiele sollen hier genannt werden. Die Postbank formulierte vor Jahren den Werbeslogan „*Unterm Strich zähl ich*“. Hierbei wurden Worte benutzt, an deren Ende das „-ich“ farblich hervorgehoben wird, wie z. B. „*günstlich, niedrich, lebendich oder erstklassich*“. Obwohl diese Worte eigentlich auf die Silbe „-ig“ enden, wird so das „-ich“ auf zweierlei Weise abgesetzt. Des Weiteren titulierte der Media Markt im Dezember 2013 „*Weihnachten wird unterm Baum entschieden*“ bzw. „*Wollt ihr das totale Fest?*“. Verzerrende Botschaften werden in der Werbeindustrie oft gezielt zur Manipulation eingesetzt. So sehen es jedenfalls verschiedene Kritiker. (5) Dabei soll, so die Vermutung, durch emotionale Botschaften eine Beeinflussung generiert werden, die zahlreiche Menschen aufgrund von Oberflächlichkeit, Bequemlichkeit und Naivität bzw. aus einer eigenen Unehrlichkeit heraus oft nicht hinterfragen. Diese subtilen Informationen könnten dabei durchaus mächtiger sein, als ein ausgeübter Zwang, wenn sie ins Bewusstsein dringen und somit Handlungen beeinflussen. Befördert wird der Konsum als Ausdruck eines neuen Lebensgefühls nach dem Motto „Ich kaufe, also bin ich“. (6)

Möglicherweise entsteht so eine immer präsentere „Ich-Gesellschaft“, deren Individuen verstärkt aus diesem Standpunkt heraus denken und handeln. Zu diskutieren wäre hierbei auch die Frage, ob die Empathiefähigkeit durch solche Einflüsse innerhalb unserer Gesellschaft abnimmt, da der Andere, der Mitbewerber und/oder Mitkunde als potenzieller Konkurrent wahrgenommen wird. So gesehen würde eine unbewusste Bedrohungslage entstehen. Dass Emotionen auch medienabhängig sind, hat Sturm bereits in den siebziger Jahren herausgefunden, indem er emotionale Eindrücke von Hörfunk- und Fernsehzuschauern miteinander verglich. (7) Dies wiederum könnte in der Folge eine Gesellschaft befördern, welche ihr emotionales Verhalten immer schwerer kontrollieren kann.

Bekannt ist, dass in einem angenehmen emotionalen Kontext im Gehirn nicht der Mandelkern aktiviert wird, sondern der Hippocampus. Erleben wir jedoch unangenehme Situationen, z. B. im Straßenverkehr oder in Konkurrenzsituationen am Arbeitsplatz, werden vom Gehirn über das Stresszentrum, bevorzugt efferente (absteigende) Impulse ausgelöst, diesen Stress abzubauen. Dies wiederum könnte z. B. für unser Muskelsystem situationsbedingt vermehrte Aktivität, also Verstärkung von Verspannungen, bedeuten. Empathische Menschen sind, wie Goleman in seinem Buch *Emotionale Intelligenz* beschreibt, in der Lage, Stresssituationen als eine Herausforderung zu sehen, um in einer unwägbaren Situation angemessen reagieren und diese gut beherrschen zu können. (8)

Bei dem **Realistischen Optimismus** geht es um eine gewisse Grundhaltung die darauf ausgerichtet ist, in der Sache angemessene Handlungsoptionen zu



bevorzugen. Gemeint ist damit nicht, zu jeder Aufgabe eine unkritische selbstüberzogene Einstellung zu haben, sondern es geht vielmehr darum, einen realistischen Optimismus mit einem gesunden Pessimismus zu verbinden. Um eine Situation richtig einschätzen zu können, ist es nicht hilfreich, mögliche Gefahren zu bagatellisieren. Genauso wenig hilfreich dürfte es sein, mögliche Hindernisse mit allzu vielen negativen Eventualitäten zu belegen und ein negatives Szenario herbeizureden, welches noch gar nicht existiert. Anders ausgedrückt, eine katastrophisierende oder theatralisierende Grundhaltung kann ein Vorhaben von vornherein scheitern lassen, weil keine Spielräume für ein Gelingen zugelassen werden. Anders wäre nicht zu erklären, warum sich Forscher, Pioniere und Abenteurer seit jeher immer wieder auf neue Herausforderungen eingelassen haben. Hierbei mussten Chancen und Risiken stets gegeneinander abgewogen werden. Gerade diese Gruppe hat sicher um die Risiken gewusst. Ausgezeichnet hat sie ein realistischer Optimismus, dass ihr Vorhaben erfolgreich sein würde. So ist mit einem realistischen Optimismus eine Haltung von Hoffnung verbunden, dass sich die Dinge zum Guten wenden.

Eine weitere Komponente ist die **Zielorientierung**. Sich Ziele zu setzen und diese konsequent zu verfolgen ist aller Ehren wert. Wenn dabei jedoch die Zielsetzung zu hoch und die Ressourcen zu gering sind, kommt es schnell zu einer Überforderung. Es besteht die Gefahr, dass die eigene Gesundheit aufs Spiel gesetzt wird oder andere negative Begleiterscheinungen auftreten. Zielorientiert zu sein heißt in diesem Sinne daher auch, nicht erreichbare Ziele zu erkennen, sie wieder aufzugeben und sich neuen, realistischeren Zielen zuzuwenden. Resiliente, zielorientierte Menschen verfolgen ihre Ziele mit großer Energie und Disziplin, unabhängig vom Feedback ihrer Umgebung und im unbedingten Glauben an das Gelingen ihres Vorhabens. (9) Hierbei sollte Disziplin nicht mit Perfektionismus gleichgestellt werden, denn gerade zum Perfektionismus neigende Personen stehen sich durch diese Eigenschaft oft selbst im Weg und verbauen sich das Erreichen ihrer Ziele durch die Überbewertung von weniger wichtigen Kleinigkeiten. Auch eine Neigung zur Pedanterie könnte hier möglicherweise hemmend wirken.

Der etwas sperrige Begriff der **Selbstwirksamkeitsüberzeugung** ist der Glaube daran, sein eigenes Schicksal in der Hand zu halten und durch das eigene Verhalten Dinge gestalten und verändern zu können. Selbstwirksamkeit steht dafür, nicht reagierend, sondern agierend in seiner Umgebung zu sein, das Heft des Handelns in der Hand zu behalten, Gestaltungsmöglichkeiten zu erkennen und zu nutzen. Zum anderen gehört zur Selbstwirksamkeitsüberzeugung die Fähigkeit, sich von Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen, sondern an seine Fähigkeiten zu glauben und aus Niederlagen zu lernen, wieder neue Wege zu gehen bzw. sich andere Denkmuster zu erlauben, um so auf Rückschläge individueller reagieren zu können. Hierbei spielen außerdem Faktoren wie die Individualspezifität eine wichtige Rolle.

Die **Individualspezifität** gehört streng genommen nicht zu den Resilienz-faktoren, ist aber mit diesen unmittelbar verbunden. Der Begriff der Individualspezifität bezeichnet den Sachverhalt, dass Personen auf völlig unterschiedliche



Reizsituationen oft ein für sie typisches Reaktionsmuster zeigen. Dies ist im Allgemeinen abhängig vom sozialen Umfeld und der Erziehung. Hierbei spielen eine Reihe von Faktoren hinein, welche die Persönlichkeit im Laufe eines Lebens prägen und beeinflussen. Welche Aspekte haben eine Lenkungswirkung im Leben? Hier könnte z.B. eine Religionszugehörigkeit genannt werden, die eine bestimmte Weltanschauung vermittelt und damit auch das persönliche Verhalten beeinflusst. Aber auch Vorbildfunktionen durch dominante Personen innerhalb von Gruppen, Fremdbestimmung und Mitläufertum können einen Menschen prägen, genauso wie ein mangelndes Interesse oder unzureichende Fähigkeiten am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen durch fehlende Kommunikationsmöglichkeiten, wie beispielsweise bei Überbehütung oder überautoritärer Erziehung. Auch verschiedene Arten von Überforderungen, ausgelöst durch Armut oder andere Abhängigkeiten, Ängste oder Entscheidungsverluste (z. B. durch Beeinflussungen von Vereinigungen, Fraktionen oder Sekten) könnten in diesem Zusammenhang eine Rolle spielen. So spielt die Individualspezifität, gewissermaßen als individuelle Prägung, eine Rolle, warum Personen in ähnlichen Situationen, sehr unterschiedlich reagieren und handeln, zumal diese Fähigkeiten und Merkmale nicht angeboren sind, sondern erworben, erarbeitet oder eingeübt werden (können). So können diese in einer Krankheitsentstehung, aber auch in der Krisenbewältigung verschiedenster Art, als wertvolle Schutzmechanismen angesehen werden oder sogar von therapeutischem Nutzen sein.

Zusammenfassung und Schlussfolgerung

Wenn Sie Ihre Resilienz weiterentwickeln möchten, wird Ihnen als Leser dieser kurzen Einführung nicht entgangen sein, dass viele dieser sieben Resilienzfaktoren vor allem mit unserer Haltung, Perspektiven, Einstellungen und auch mit unseren individuellen Ressourcen verknüpft sind. Wie schaffe ich es beispielsweise eine Haltung zu einer Situation zu finden, die mich positiv stimmt oder mit Sinnhaftigkeit erfüllt? Obwohl der Begriff **Emotionssteuerung** sehr technisch anmutet, ist er doch einer der zentralen Faktoren des Resilienzmodells. Hilft er doch in Stresssituationen gelassen zu bleiben und sich nicht von seinen Emotionen überwältigen zu lassen. Darüber hinaus ist der resiliente Mensch von dem Willen geprägt, glücklich sein zu wollen und negativ empfundene Situationen so zu beeinflussen, dass sie zumindestens erträglich werden. Auch beim **realistischen Optimismus** geht es letztlich nicht um die berühmte „rosarote Brille“, aber eben auch nicht um einen unbegründeten Negativismus, sondern eher um die Frage, ob ich das Glas „halb voll oder halb leer“ wahrnehme. Bin ich bereit, mich in die „Haut“ des anderen hineinzuversetzen (**Empathie**) und wieviel Disziplin vermag ich aufzubringen, Dinge zu Ende zu führen, weil ich weiß, dass es mich näher an mein Ziel führt und mir zum Schluss ein gutes Gefühl vermittelt (Impulskontrolle)? Mit der **Selbstwirksamkeitsüberzeugung** wechseln Sie gewissermaßen von einer Opfer- in eine Schöpferrolle. Wie oft hören Sie in Ihrer Umgebung den Ausspruch, „da kann man doch nichts machen“ oder „das wird sich nie ändern“. Der resiliente Mensch glaubt jedoch daran, dass sich durch sein eigenes Verhalten die Dinge zum Besseren wenden können. Die **Kausalanalyse** (auch Intelligenz) ist geprägt



durch einen Denkvorgang, der uns dabei hilft, Gründe für Rückschläge und die damit verbundenen negativen Zustände richtig zu verstehen, um daraus die entsprechenden Schlüsse zu ziehen und Handlungen abzuleiten. Aber keine Sorge, Sie müssen nicht Albert Einstein sein, um eine treffende Kausalanalyse zu beherrschen. Verwenden Sie daher lieber den Begriff des „*akkuraten Denkens*“. Der Begriff des *Reaching-out* wurde aus dem englischen mit **Zielorientierung** übersetzt, trifft es aber leider nicht ganz. Diese Fähigkeit ist gewissermaßen eng mit der Impulskontrolle und Kausalanalyse verbunden. Gemeint ist nicht unkontrolliertes und ruheloses Nachjagen nach Zielen im Hamsterrad. Auch nicht das Erreichen von Zielen durch eigene Ressourcenverschwendung und der von anderen ist gemeint, sondern eine realistische Zielsetzung sowie das Verfolgen von Zielen mit innerer Freude und Disziplin, sich nicht von Rückschlägen entmutigen zu lassen und sich neue Ziele zu suchen, wenn andere bereits erreicht wurden.

Jeder von uns hat in diesen sieben Resilienzfaktoren bereits individuelle Stärken entwickelt, manche Fähigkeit ist weniger, andere sind stärker ausgeprägt. Auch wenn Sie an sich selbst und ihrem Selbstwert arbeiten, werden Sie feststellen, dass viele dieser Fähigkeiten nicht nur in Sie selbst, sondern in Ihre Umgebung hineinwirken und Sie werden mit anderen Menschen gut zusammenleben können. Gehen Sie die Herausforderungen, die das Leben an Sie stellt, mit Optimismus an – eine stabile Resilienz hilft Ihnen dabei.



NACHHALL

Persönlichkeitsentwicklung durch Stärkung der autogenen Resilienz

von *Frank Phil Martin*NACH
HALL

archive.ph/ht1kP

Veröffentlichung am 23. Februar 2023

<https://nachhall.net/resilienz/>

Anmerkungen und Quellen:

1. Wolter, B. Resilienzforschung - das Geheimnis der inneren Stärke, S. 299 - 304. systema 3-2005.
2. Murlane, D. (2013). Die sieben echten Resilienzfaktoren. Göttingen: BuisnessVillage-Verlag.
3. Selye, H., & Rimmele, U. (1953). Einführung in die Lehre vom Adaptionssyndrom. J of Neuroscience, 10.1523 / jneurosci., 2009. 4260-08.
4. Malik, F. (2000). Führen, leisten, leben. Stuttgart: Deutsche-Verlags-Anstalt.
5. Risi, A. (2006). Machtwechsel auf der Erde. Zürich: Govinda-Verlag.
6. Descartes, R. Zitat in Anlehnung an den französischen Philosoph, der den Ausspruch prägte: Ego cogito, ergo sum = ich denke also bin ich.
7. Sturm, H. & Häbler, v., H., 1972, Zit. nach Goleman, D. (2009). Emotionale Intelligenz in der Schule. S. 14. Weinheim: Beltz-Verlag.
8. Goleman, D. (2000). Emotionale Intelligenz. München: dtv.
9. Murlane, D. (2013). Resilienz. Kapitel: Der Resilienzfaktor Zielorientierung, S. 57. Göttingen: BuisnessVillage-Verlag.

<https://nachhall.net/prg07>



Frank Phil Martin

 schreibatelier.org

Frank Phil Martin, Jahrgang 1963, ist in West-Berlin geboren und aufgewachsen, er lebte dort bis kurz vor dem Mauerfall. Seit dieser Zeit ist er mit seiner Familie im Südschwarzwald beheimatet, wo er im Hauptberuf als freiberuflicher Therapeut und Naturheilmediziner eine ambulante Praxis betreibt.

Martin studierte Kulturwissenschaften und komplementäre Medizin an der Universität Viadrina in Frankfurt (Oder), 2016 promovierte er zum Doktor der Philosophie im Fachbereich Gesundheitswissenschaften.

Seit dieser Zeit schreibt er als freier Autor regelmäßig für verschiedene Fachmagazine wie Der Heilpraktiker, Volksheilkunde, Ärzte-Zeitschriften und GZM-Systemische-Orale Medizin. Parallel dazu publizierte der Autor etliche Kurzgeschichten (Genre Humor) im Self publishing bei Neobooks und Tolino sowie Gedichte und Artikel zu verschiedenen gesellschaftlichen Themen, die auf seiner Homepage veröffentlicht sind.

Von 2018 bis 2019 absolvierte Martin bei der Textmanufaktur André Hille das Literaturstudium Prosaschreiben. Dieses Studium war der Ausgangspunkt für seinen historischen Roman „Der Schottische Prediger“ als sein Belletristisches Debut. Das Buch beschreibt die Entstehung einer apostolischen Kirche im England des 19. Jahrhunderts anhand der Lebensgeschichte des Predigers Edward Irving.

Seit einem Jahr ist Martin Mitglied im Redaktionsteam NACHHALL – für die Kultivierung lesenswerter Texte, welches einmal im Monat erscheint.

