

RESILIENZ FÜR SCHÜLER

EIN ANGEFRAGTES, ABER NICHT DURCHGEFÜHRTES INTERVIEW



Vor einiger Zeit sind junge Menschen an mich herangetreten mit der Bitte, etwas zum Thema Resilienz zu sagen und zu erklären, wie man Resilienz erlernen kann. Leider ist dieses Interview nicht zustande gekommen. Deshalb nutze ich jetzt die Möglichkeit, etwas dazu auszuführen. Dabei greife ich die von den Jugendlichen gestellten Fragen auf und beantworte sie auf den ersten Seiten. Konkrete Tipps, wie man als Jugendlicher seine Resilienz stärken kann, findet man auf der Seite 5.

WAS IST RESILIENZ?

Das Wort „Resilienz“ kommt aus dem Lateinischen (*resilio*) und bedeutet so viel wie Abprallen oder Zurückspringen. Das heißt also, etwas kommt auf mich zu und prallt oder perlt an mir ab.

In der physikalischen Materialforschung versteht man unter resilienten Werkstoffen hochelastische Werkstoffe, die nach einer Verformung schnell wieder ihre ursprüngliche Form annehmen. Was heißt das? Man fährt mit seinem Auto auf ein Hindernis zu, prallt kurz auf und weiß genau, dass die Kühlerhaube des Autos leicht eingebeult sein wird. Man steigt also aus dem Auto, um sich die Delle zähneknirschend anzusehen und sieht nichts. Keine Delle, keine Beule, nichts. Eine schöne Vorstellung, die möglich wäre, wenn die Karosseriematerialien resilient oder eben hochelastisch wären.

In der Erklärung von Resilienz benutzt man auch gerne die Idee vom Bambus. Man stelle sich ein Feld voller Bambushalme vor, ein starker Sturm weht durch das Feld, die Halme biegen sich. Die dünnen Halme mehr, die dicken Halme vielleicht weniger. Was aber passiert mit dem Bambus, wenn das Unwetter vorbei ist? Die Halme richten sich auf, sind eben biegsam, passen sich an, widerstehen, sind unverwüstlich. Wie schön, wenn es für uns Menschen auch so einfach wäre.

„Resilienz ist die Fähigkeit von Menschen, Krisen im Leben zu meistern - und das unter Zuhilfenahme persönlicher Ressourcen. (Definition von 2005, Resilienz-Kongress Zürich)

Resilient ist also, wer die emotionale Stärke aufbringt, sich von Stress und Krisen nicht brechen zu lassen, sondern die Krise, das Problem bewältigt, aus der Situation lernt, in dieser Situation über sich hinaus zu wachsen vermag und diesen Prozess für die persönliche Entwicklung nutzt.“ Resiliente Menschen haben also eine gewisse Grundüberzeugung, dass das Leben sinnvoll ist und man es erfolgreich meistern kann. Sie werden auch gern als Überlebenskünstler, Stehaufmännchen oder Glückskinder bezeichnet. Denen gelingt scheinbar vieles im Leben, wo andere schon längst aufgegeben haben.

IST RESILIENZ ANGEBOREN?

Der Ursprung des Resilienz-Konzeptes hat seinen Ursprung in den 60er Jahren:

Emmy E. Werner hat 1955 in Kauai (Hawaii) eine Längsschnittstudie gemacht. Sie hat 2190 in diesem Jahr geborene Kinder 40 Jahre lang begleitet. Schwerpunkt für diese Studie waren die Kinder, die unter schwierigen sozialen Bedingungen aufwuchsen. Dabei hat sie die biologische und psychosoziale Verwundbarkeit dieser Kinder untersucht. Sie stellte fest, dass 1/3 der „Risikokinder“ die schwierigen Bedingungen nichts anhaben konnten. Sie entwickelten sich trotz des Einwirkens einer Reihe von Belastungsfaktoren zu leistungsfähigen und psychisch stabilen jungen Erwachsenen.

Was aber war das Besondere bei diesen Kindern? Diese Kinder hatten in der frühen Kindheit unter anderem kontinuierlich eine Hauptbezugsperson an ihrer Seite, von der sie Zuwendung bekamen. Sie wuchsen in Familien mit maximal vier Kindern auf und hatten zu den Geschwistern einen Altersabstand von mindestens zwei Jahren. Bei den Jungen fiel auf, dass sie häufig die Ältesten Geschwisterkinder waren und die Aufmerksamkeit der Eltern nicht mit vielen anderen Geschwistern teilen mussten. Nicht selten gab es auch als Alternative zum Vater männliche Bezugspersonen innerhalb der Familie bzw. im familiären Umfeld, die als Rollenmodelle verfügbar waren. Das Alltagsleben in der Endphase des Jugendalters war bei diesen Jungen durch Struktur, Regeln und kleinere Aufgaben geprägt. Außerhalb der Familie fanden die Kinder außerdem emotionale

Unterstützung bei Freunden, Verwandten, Nachbarn oder „Lieblingslehrern“. Häufig hatten sie auch besonders positive Erfahrungen mit Gleichaltrigen in ihren Jugendgruppen gemacht.

Es gibt inzwischen neurobiologische Studien die belegen, dass soziale Unterstützung und familiäre Sicherheit in der Jugend über das Wirken epigenetischer Mechanismen weitreichende Folgen für die körperliche Gesundheit haben und dieser Prozess bei einer stimmenden Umgebung positiv beeinflusst werden kann.

Dem gegenüber stehen Studien aus den USA, Neuseeland und Großbritannien, in denen festgestellt wurde, dass körperlicher Misshandlung und sexueller Missbrauch in der Kindheit zu Langzeitfolgen führen und sich dadurch die späteren Möglichkeiten für psychische Erkrankungen und schwerere Persönlichkeitsstörungen erhöhen kann.

Wir können daraus schlussfolgern, dass ein Teil der Resilienz-Voraussetzungen angeboren ist, es aber auch andere wesentliche Voraussetzungen gibt. Es unterstützt, wenn wir zu einer Familie gehören, dass es Menschen gibt, die uns lieben (Mama, Papa, Geschwister, Onkel, Tanten usw.) und die für uns ansprechbar sind. Es scheint von Bedeutung, dass wir füreinander da sind, wir für uns einstehen, uns umeinander sorgen. Freunde zu haben und Mitschüler, mit denen wir uns verbunden fühlen und von denen wir positive Resonanz auf unser Dasein bekommen erfüllt unser menschliches Bedürfnis nach Zugehörigkeit, nach erfüllender und aufbauender Verbindung. Wir haben auf dieser Grundlage die Möglichkeit, ein tiefes Vertrauen zu uns selbst und zum Leben zu entwickeln. Dadurch Wir können uns selbst als wirksam erleben und entwickeln ein Selbstverständnis, Einfluss auf unser Leben nehmen zu können. Damit verfügen wir in uns selbst über eine Instanz, die wir lebenslang gut nutzen können. Sie zeigt uns immer wieder an, was wir uns im Leben zutrauen können.

WIE LERNEN DIE MENSCHEN, DIE IN IHR COACHING KOMMEN, RESILIENZ?

Wenn Menschen zu mir zum Coaching kommen, dann haben sie für sich befunden, dass sie sich in einer Situation befinden, die sie nicht gut lösen können. Sie sprechen übrigens nicht davon, resilienter zu werden. Ich fände das auch sehr abstrakt und es wäre so für mich gar nicht greifbar. Sie kommen immer mit einem konkreten Thema, einer persönlichen Krise, einem Problem oder einer Frage, die sie für sich klären wollen. Meine Rolle ist dann weniger diese Menschen zu beraten, sondern hier geht es darum, Menschen zu unterstützen, sich in einem persönlichen Reflexionsprozess über sich selbst und ihr Leben klar zu werden und für die mitgebrachte Problematik zielgerichtete Interventionen zu entwickeln.

Es gibt übrigens auch Erfahrungen aus Unternehmen zur Resilienz von Mitarbeitern. Wenn es in Unternehmen zu langanhaltenden Krisen kommt, dann leiden ca. 2/3 der Mitarbeiter unter extremen Beeinträchtigungen (Migräne, Angstattacken, Depression, Herz-Kreislauf-Krankheiten) und 1/3 der Mitarbeiter ist während des Krisenprozesses zufrieden und bleibt gesund.

WAS MACHT MAN GANZ PRAKTISCH IM COACHING UND WAS KÖNNEN WIR DARAUS ALS SCHÜLER LERNEN?

1. Wichtig zu wissen ist, dass man beim Lösen von Problemen und Krisen Hilfe annehmen kann. Viele versuchen es alleine, weil es ihnen unangenehm ist, dass andere Menschen merken, dass sie sich Sorgen machen. Der oder diejenige, der bei mir sitzt, tut das aber gerade. Er signalisiert, dass er Hilfe sucht und damit auch den Wunsch nach Weiterentwicklung hat. Und die meisten Menschen, die zu mir kommen, wollen sich mit dem Ziel reflektieren, das

mitgebrachte Thema gut zu bewältigen und etwas für ihr Leben zu lernen und in der Zukunft ein Stück besser gewappnet zu sein.

2. Der erste Schritt vor oder im Coaching ist es, dieses Problem, das man hat, zu akzeptieren. Es ist so wie es ist. Erst wenn man diese Akzeptanz hat, dann ist man bereit, wirklich darüber ins Denken und Fühlen zu kommen. Viele Menschen schieben zum Beispiel Probleme vor sich her (Schulden, Prüfungen usw.) und hoffen, dass es irgendwie vorbei geht. Das ist aber meistens nicht so.
3. Im nächsten Schritt wird das Problem von allen Seiten angeschaut (also 360 Grad) und der Coachee versucht, es umfassender zu verstehen, sich klarer zu werden. Dabei geht es nicht nur darum, was der Coachee (Person, die ein Coaching in Anspruch nimmt) denkt, fühlt, wie er sich verhält, sondern auch das Umfeld. Wie geht es den anderen, die daran Anteil haben, was denken die Anderen, wie geht es ihnen, was fühlen sie, wie verhalten sie sich?
4. Es ist auch immer wieder hilfreich, die Fragestellung zu verändern.: Warum bin gerade ich in dieser Situation und was soll oder kann ich daraus lernen. Das kann den Blick auf einen selbst erweitern.
5. Der Coachee muss dann entscheiden, ob er das Problem lösen kann, weil manche Dinge im Leben man auch hinnehmen muss und sich neu orientieren sollte. Zum Beispiel fallen im Rahmen von Digitalisierungen Arbeitsplätze weg, die es auch so in der Zukunft nicht mehr geben wird. Diese Situation kann man selbst nicht ändern, aber man kann sich ein Unternehmen suchen, in dem es die „alte“ Tätigkeit noch gibt oder man lernt etwas Neues dazu.
6. Es steht auch die Frage im Raum, ob der Coachee dieses Problem ändern will. Wichtig dabei, ist zu wissen, dass man andere Menschen nicht ändern kann. Man kann nur sich selbst ändern und man sollte sich die Frage stellen, ob man dazu auch bereit ist. Manchmal machen persönliche Veränderungen Angst und man ist dafür noch nicht so weit. Das wäre dann auch okay.
7. Es gibt dieses Gelassenheitsgebet:
„Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
und gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“
Generell haben wir immer drei Wege, mit ungünstigen Situationen umzugehen: Verändern, Leben, Verlassen – ganz egal, was man tut, man muss sich darüber im Klaren sein, dass man es für sich tut. Man strebt selbst nach einem gelebten Wert, einem persönlichen Anspruch, nach etwas, was einem persönlich wichtig erscheint. Und genau das sollte man verstehen und dass man, was immer man auch im Leben tut oder wie man sich entscheidet, dann auch immer selbst die Konsequenzen tragen muss.
8. Generell unterstütze ich die Coachee dabei, dass sie sich nicht wie ein Opfer dem Problem hilflos ausgeliefert fühlen, sondern wir suchen gemeinsam nach Ideen, wie es zu lösen ist und man zum aktiven Gestalter in der Situation werden kann. Als Opfer fühlt man sich in einem Rahmen gefangen, als Gestalter nimmt man sein Leben in die Hand und sprengt auch scheinbar vorgegebene Rahmen. Der Coachee entscheidet, was er tun will.
9. Zu meiner Disposition in diesem Zusammenhang: Wichtig dabei ist, dass es mir mit meiner Tätigkeit als Coach selbst gut geht, ich selbst optimistisch bin und an das Gestalten allgemein glaube. Das wirkt sich in jedem Fall auf den Prozess aus, da ich mit dem Coachee in Resonanz bin.

10. Es geht in meinem Coaching immer um Lösungen und ich finde es bedeutend, dass der Coachingprozess als Trainings- und Lernfeld gesehen wird und immer auch Improvisationen seitens des Coachees miteinschließt.
11. Wenn das Problem, die Krise, der Konflikt gelöst wurden, dann reflektieren wir im Coaching, was der Coachee dabei gelernt hat und was ihm wirklich gelungen ist und an welcher Stelle mögliche Lernfelder zu definieren sind.

WAS HAT DAS JETZT MIT RESILIENZ ZU TUN?

Wenn der Coachee in diesem Prozess bemerkt hat, dass er die Problematik bewältigen kann, dann wird er ein Stück widerstandsfähiger, denn er hat sich bewiesen, dass er wie ein Bambus wieder geradestehen und agieren kann. Allerdings kann es natürlich passieren, dass ein neuer Sturm durch Lebenssituationen fegt. Natürlich kann man auch hier wieder ratlos sein. Aber in jedem Fall weiß man jetzt, wie man die Situation angehen kann, denn man hat auf dem zurückgelegten Weg schon viel über sich und sein Gestalter-Wesen gelernt.

WAS IST, WENN DIE RESILIENZ FEHLT?

Man kann sich beim Auftreten von problematischen Situationen auch in Sackgassen flüchten, um die Themen nicht zu lösen:

- Man stürzt sich in eine Sucht. (Arbeit, PC, Spiele, Shopping, Alkohol, Drogen)
- Man verdrängt die Probleme.
- Man hasst andere Menschen, man hasst Dinge, macht andere für das eigene Schicksal verantwortlich.
- Man verliert sich im nicht enden wollendes Selbstmitleid.

Es ist allerdings gut möglich, dass sich mit dieser Herangehensweise massive Lebensprobleme und psychische Krankheitsbilder manifestieren können.

WELCHE TIPPS KÖNNEN SIE UNS SCHÜLERN GEBEN; WIE WIR UNSERE EIGENE RESILIENZ STÄRKEN KÖNNEN?

Ich bin mir nicht sicher, ob wir hier von Techniken oder Tipps reden sollten, denn ich finde, Resilienz hat etwas mit meiner Verbindung zum Leben zu tun. Und da geht es um meine Haltung zum Leben und um das Finden sehr individueller Antworten auf die Fragen, die auf uns zukommen. Hier einige meiner Ideen:

1. Seid glücklich und habt Anteil daran, dass andere glücklich sind.
2. Schaut auf eure Fähigkeiten und auf das, worauf ihr Lust habt, was euch Spaß macht. (Beruf, Veränderungen, Aktivitäten)
3. Achtet dabei darauf, dass das, was ihr tut, auch für andere Menschen gut ist.
4. Schaut, was ihr in Angriff nehmen wollt und ob es sinnvoll ist. Man sollte den Dingen einen Sinn geben. Geld verdienen und auch Shoppen über das normale Maß hinaus hat keinen Sinn, es steht für etwas anderes. Es ist eine Kompensation versteckter, nicht erfüllter Wünsche. Hier könnt ihr euch gerne die Frage stellen, was einmal auf Eurem Grabstein stehen sollte: Hier ruht jemand, der hat Millionen verdient, war Shoppingkönig...oder doch lieber etwas anderes?

5. Achtet auf euch selbst und seid euch selbst wichtig. Nehmt euch z.B. Auszeiten und sagt zu Dingen, die euch nicht gut tun „nein“, z.B. wenn es euch zu viel wird oder ihr andere Interessen habt.
6. Generell gilt: Achtet bei allem, was ihr tut auch auf andere und wie es ihnen geht. Ihr seid nicht allein und müsst euer Umfeld mitdenken.
7. Haltet Euch körperlich und mental fit. Treibt Sport, musiziert, meditiert usw. Macht etwas, was Euch Spaß macht.
8. Ernährt Euch gesund und sammelt dazu Wissen an.
9. Macht euch bereit, dass euer ganzes Leben ein Lernfeld ist und seid neugierig auf die Dinge die auf euch zukommen und auch auf euch selbst.
10. Sucht euch Vorbilder! Und orientiert euch an denen und lernt von ihnen. Werdet selber Vorbilder für andere Menschen.
11. Nehmt euch Zeit für eure Familie und pflegt mit ihnen gemeinsam eure Traditionen. (Weihnachten, Ostern, Pfingsten usw.): Organisiert gemeinsame Erlebnisse, kocht euer Lieblingsessen und geht zusammen auf Konzerte.
12. Besucht eure Großeltern und seid auch für sie da.
13. Seid neugierig auf die Geschichte Eurer Familie. Eure Familie ist die Wurzel eures Daseins und aus der Familie kommt eure Kraft.
14. Ihr dürft auch wütend sein, wenn ihr einen Grund dafür seht. Das geht ganz vielen Menschen so. Das ist okay, scheut Euch nicht davor.
15. Und wenn es in der Familie nicht so läuft, dann sucht euch andere erwachsene Gesprächspartner: Großeltern, Tante, Onkel, gerne auch euer Lehrer. Teilt euch mit und sucht Rat. Ihr seid nie allein.
16. Gestaltet aktiv eure Freundschaften und nehmt euch Zeit für eure Freunde. Hier empfehle ich ein direktes Zusammensein und nicht hinterm PC oder Handy. Trefft Euch, treibt zusammen Sport, musiziert, feiert zusammen Geburtstage und zeigt euch, dass Ihr euch wichtig seid.
17. Seid euch darüber bewusst, dass alles was Ihr tut (das Gute und auch das Zerstörerische) Konsequenzen für euer Umfeld und auch darüber hinaus (Gesellschaft) hat und bedenkt das. Reflektiert regelmäßig euer Verhalten und schaut, was ihr bewirkt oder auch auslöst und lernt daraus.
18. Lernt, Euch selbst zu verzeihen, wenn etwas nicht so gelaufen ist.
19. Tut anderen etwas Gutes, bereitet ihnen eine Freude, helft Ihnen, unterstützt sie. Das kann Euch glücklich machen und bringt eine gute persönliche Befriedigung.
20. Werdet zum Erbsenzähler: Achtet darauf, was Euch täglich gut gelingt. Nehmt z.B. 10 Erbsen in eure linke Tasche und immer, wenn euch was gelungen ist, dann packt ihr eine Erbse in die rechte Hosentasche. Ihr werdet staunen, wie gut ihr darin seid, das Leben zu meistern.
21. Seid Euch bewusst, dass die Art und Weise unserer Kommunikation, die wir zwischenmenschlich pflegen, ein Instrument ist, um Verbundenheit zu erzeugen. Don Miguel Ruiz hat in seinem Buch „Die vier Versprechen“ dazu gesagt: Verwende mit Bedacht Deine Worte. Nehme nichts persönlich. Ziehe keine voreiligen Schlüsse. Tue immer dein bestmögliches.

Leben ist Veränderung und es gibt nie Stillstand. Man sollte einfach losgehen, auf die Wegweiser am Rande des Weges achten und dabei wachsam sein.

NUR WER SICH GRÜN FÜHLT, DER KANN WACHSEN: VIEL SPASS DABEI!

LITERATUR

Martens, Jens-Uwe; Begus, M. Birgit (2018). Das Geheimnis seelischer Kraft – Wie Sie durch Resilienz Schicksalsschläge und Krisen überwinden. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

WEITERFÜHRENDE LITERATUR FÜR INTERESSIERTE

Bauer, Joachim (2012). Das Gedächtnis des Körpers – Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. Zürich: Piper Verlag.

Bauer, Joachim (2015). Selbststeuerung – Die Wiederentdeckung des freien Willens. Pößneck: Blessing Verlag.

Broughton, Vivian (2014). Zurück in mein Ich. München: Kösel Verlag.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Wir übernehmen keine Gewähr für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Angaben. Sie sind nach bestem Wissen und mit großer Sorgfalt zusammengestellt und unterliegen dem Recht auf freie Meinungsäußerung. Die Inhalte dieser Seiten dienen lediglich der Information und stellen keine Heil- und Behandlungsanweisung dar.