

DIE 7 SÄULEN DER RESILIENZ

Realistischer Optimismus: Das bedeutet, Situationen realistisch einzuschätzen – gepaart mit der Bereitschaft und bewussten Entscheidung, das Beste daraus zu machen.

Akzeptanz: Wer ständig im Widerstand gegen alles ist, braucht dafür viel Kraft und Energie. Besser ist es, Situationen, die man aus eigener Kraft nicht ändern kann, zu akzeptieren. Nicht dagegen zu sein, bedeutet allerdings nicht gleichzeitig, dafür zu sein. Diesen Unterschied zu kennen, macht es oft leichter, etwas zu akzeptieren.

Zukunfts- und Lösungsorientierung: Probleme und Krisen gehören zum Leben dazu. Es kommt aber immer darauf, wie man damit umgeht. Resiliente Menschen denken und handeln möglichst lösungsorientiert.

Selbstregulation: Dabei geht es um die Frage, wie gut man sich selbst und seine Emotionen kennt und wie gut man unangenehme Gefühle regulieren kann. Das Gute an Krisen ist, dass sie vorbei gehen. Das Schlechte ist: Man weiß nicht, wann. Und in diesem Zeitraum geht es um den bewussten Umgang mit Gefühlen.

Achtsamkeit: Achtsam zu sein, bedeutet offen und nicht im Widerstand zu sein. Der Widerstand an sich kostet Kraft und Energie.

Soziale Netzwerke: Spätestens seit der Corona-Pandemie weiß man, wie wichtig ein starker sozialer Rückhalt ist und dass Einsamkeit und Isolation ein massiver Stressfaktor sein können. Auch in Zeiten von Social Distancing ist es deshalb wichtig, das persönliche soziale Netz im Rahmen des Erlaubten aufrecht zu erhalten und zu pflegen.

Selbstwirksamkeitserwartung: Resiliente Menschen haben ein gutes Vertrauen in ihre Fähigkeiten und wissen, wie sie Ziele aus eigener Kraft erreichen können. Sie übernehmen die Verantwortung für ihr Denken, Fühlen und Handeln.



RESILIENTE MENSCHEN SIND NICHT IMMUN GEGEN KRISEN, SIE GEHEN NUR ANDERS DAMIT UM.

Mag. Andreas Urich ist psychologischer Berater mit Praxen in Linz und Vöcklabruck.

ich kurzzeitig wieder die rote Brille aufsetzen. Die Frage ist dann: Wie lange setze ich sie auf?

Das heißt, sogar Sie als Experte müssen das immer wieder trainieren und sich bewusst machen?

Ja, klar! Es ist ein ständiges Training. Nur das Wissen alleine heißt ja nicht, dass alle Schwierigkeiten des Lebens weg sind. Der Umgang damit sollte ein anderer werden. Welche persönlichen und sozialen Ressourcen kann ich dafür nutzen? Auch ich bin ein Meister des Widerstandes. Darum muss ich auch immer wieder trainieren, um nicht in diesen Widerstand zu gehen. Das ist normal und menschlich. Um den Widerstand loslassen zu können, ist es notwendig, ihn erst einmal zu erkennen und in der Folge zu akzeptieren – das ist ja das Paradoxe.

Corona-Virus, Terroranschläge im eigenen Land – können Sie verstehen, dass viele Menschen Angst haben und sich Sorgen machen? Wie hilft Resilienz in dieser Zeit?

Natürlich verstehe ich, dass es Angst und Sorgen bei den Menschen gibt. Ich selbst habe am 13. März noch nicht geglaubt, dass drei Tage später alles zu sein wird. So eine Situation hatten wir noch nie. Ein Lockdown samt Ausgangsbeschränkungen ist vermutlich für jeden Menschen eine Herausforderung. Für den einen mehr, für den anderen weniger. Ich verstehe auch jeden, der jetzt finanzielle Schwierigkeiten oder Angst vor dem Virus hat. Die Frage ist: Was ist der positive Gegenpol von Angst? Das ist Sicherheit. Es gibt keine Sicherheit, wann die Pandemie vorüber ist und auch nicht, dass es keinen Terroranschlag mehr geben wird. Umso wichtiger ist es, zu schauen, wo man sich selbst persönliche Sicherheit schaffen kann. Diese Überlegung weg von der Angst hin zur Sicherheit braucht meiner Meinung nach seinen Platz. Das fehlt mir auch in der aktuellen Diskussion ein bisschen. Was können die Menschen im Moment tun? Was gibt ihnen Sicherheit? Darunter fällt für mich zum Beispiel auch das Stärken des Immunsystems, um etwaige Virusinfektionen besser abwehren zu können. Auch wenn man bestimmte Situationen nicht beeinflussen kann, so kann man zumindest seine Einstellung dazu beeinflussen. Außerdem ist Angst eine Form von Stress. Es lässt uns Stresshormone ausschütten und das wiederum schwächt unser Immunsystem. Je gelassener ich mit manchen Situationen umgehe, desto besser ist es also auch für unser Immunsystem. Und wenn uns dieses Jahr etwas gelernt hat, dann dass das Hier und Jetzt, die Gegenwart, wichtig ist und wir es bewusst genießen sollten. ●



Fachgruppe OÖ Personenberatung und Personenbetreuung
Berufsgruppe Lebens- und Sozialberater
Hessenplatz 3, 4020 Linz, Tel.: 05-90909-4145/4146, Fax: 05/90909 4179
E-Mail: pb@wkooe.at
Internet: www.lebensberater.at

