

Resilienz

lateinisch: *resilire* – zurückspringen, abprallen

Definition

= die psychische Widerstandsfähigkeit

= die Fähigkeit des Menschen, außergewöhnliche Anforderungen und schwierige Situationen ohne negative Folgen für die psychische Gesundheit zu bewältigen.

In anderen Worten:

Resilienz beschreibt die Entwicklung, Nutzung und den Zugang zu den Potentialen, die Menschen dazu befähigen, Niederlagen, Unglück, Stressoren und Schicksalsschläge besser und schneller zu meistern oder den Körper zu heilen.

oder

Sebastian Mauritz beschreibt Resilienz als eine Evolutionskompetenz im Sinne von Anpassung an sich verändernde Umstände.

Das Gegenteil von Resilienz ist Verwundbarkeit (Vulnerabilität).

Was heißt das für die persönliche Entwicklung eines Menschen?

Vor allem in der **Entwicklungspsychologie** stellt die Herausbildung von Resilienz einen bedeutenden Teil des psychischen Wachstums dar, der bei manchen Kindern trotz belastenden Lebensumständen familiärer, körperlicher oder sozialer Natur für eine 'normale' Entwicklung sorgt.

Resiliente Kinder werden als anpassungsfähig, belastbar, aufmerksam, tüchtig, gescheit, neugierig und voller Selbstvertrauen beschrieben.

Die psychische Widerstandsfähigkeit und die seelischen Ressourcen des Menschen sorgen laut Resilienzforschung nicht nur für die erfolgreiche Bewältigung vorhandener Probleme, sondern auch für die Möglichkeit, auf zukünftige Lebenswidrigkeiten, wechselnde Bedingungen und erhöhte Belastungen angemessen und flexibel zu reagieren.

Wenn Sie resilienter sind, dann...

- > reagieren Sie flexibler auf herausfordernde Situationen.
- > passen Sie sich schneller an Veränderungen an.
- > bemerken Sie Stress schneller und reagieren entsprechend darauf
- > denken Sie mehr in Wechselwirkungen, in „Sowohl als auch“ - es gibt keinen linearen Verlauf
- > sind Sie schneller wieder zentriert, wenn Sie mal aus Ihrer Mitte gekommen sind.
- > durchleben Sie die kleinen und großen Krisen des Lebens mit mehr Akzeptanz und lernen aus ihnen.



Ist Resilienz erlernbar?

Es geht dabei um drei Bereiche, in denen ich meine Resilienz stärken kann:

Umgang mit eigenen Ressourcen / Fähigkeiten – Wissen um eigene Stärken und Werte, Fähigkeit zur Selbstmotivation und ein starker Selbstwert.

Umgang mit anderen Menschen – Kommunikation, Konflikte, Beziehungsregulation und alle Bereiche der menschlichen Interaktion, eingeschlossen die resiliente Führung.

Umgang mit Kontexten, Ereignissen und Dingen – lernen, alles in einem systemischen Kontext zu sehen.

Weitere Bedeutungen in anderem Zusammenhang

- in der Ingenieurwissenschaft: Fähigkeit von technischen Systemen, bei einem Teilausfall nicht vollständig zu versagen
- in der Materialwissenschaft: Fähigkeit eines Materials, nach einer elastischen Verformung in den Ausgangszustand zurückzukehren
- im Ökosystem: Fähigkeit eines Ökosystems, nach einer Störung zum Ausgangszustand zurückzukehren
- in der Soziologie: Fähigkeit von Gesellschaften, externe Störungen zu verkraften

