

SOS Détresse

Resilienz oder Wat meng Krisekompetenz ausmécht

„Fall down seven times, stand up eight.“

Japanisches Sprichwort

*„My strength did not come from lifting weights.
My strength came from lifting myself up when I was knocked down.“*

Bob Moore

*„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die
Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.“*

Vaclav Havel

Krisenzäite si schwéier auszehalen, ustrengend a kaschte Kraaft. Krisen treffen eis oft ganz onerwaart an dramatesch. Si erënnen eis un eppes, wat fréier scho mol wéigedoen huet a schafen nei Blessuren. De Verloscht vun der Aarbecht, eng onheelbar Krankheet, e Stierffall. Kanner, déi aus dem Haus ginn an e Lach hannerloossen, eng Trennung, elengerzéienden Elterendeel sinn, de Partner an der Midlife-Crisis, de Wiessel vum Berufsliewen an d’Pensioun. Migratioun, Krichserliefnisser a Verdriewung aus dem eegenen Heemechtsland, Accidenter an Naturkatastrophen, kierperlech an/oder séilesch Gewalt erliewen, all dëst kann Iech fuerderen, bis wäit iwwer dat eraus, wat auszehalen ass. An oft kënt een Ongléck net eleng. D’Liewe stellt Aufgaben an Erausfuerderungen un eis, un Iech, déi geléist wëlle ginn.

Villäicht hutt Dir Iech no enger Kris, déi Dir iwwerstanen hutt, och scho mol gefrot, wéi et Iech gelongen ass, fir erëm aus der Krisesituatioun eraus ze kommen. Oder wat Iech dozou bruecht huet, no Léisungen ze sichen. Villäicht sidd Dir och erstaunt iwwer Iech a frot Iech, wat et genau war, wat Iech no dëser schwiereger Situatioun gehollef huet, no vir ze kucken.

Resilienz nennt een de konstruktiven Ëmgang mat belaaschtenden Ereegnisser, Liewenssituatiounen a Schicksalsschléi.

Am folgenden Text wëlle mir Iech hëllefbräich Iddië ginn, fir Krise besser ze bewältegen an de Bléck op déi resilient Fäegkeeten ze riichten, déi villäicht schonn an Iech stiechen oder déi Dir bei méi genauer Betruechtung entdecke kënt.

Wat bedeit de Begrëff Resilienz eigentlech?

Fuerscher nenne „Resilienz“ eng ënnerlech Widderstandskraaft, déi munche Mënschen hëlleft, mat schwéiere Belaaschtungen eens ze ginn an dobäi net ze zerbréchen. Dës Stärkt kann, wa se nach net fest verankert sollt sinn, an alle Liewensphasen geléiert ginn[1]. Si beschreift d’Fäegkeet, ob eng robust Aart a Weis den Op an Of vum Liewen ze meeschten a souguer dorunner ze wuessen.

Resilienz mengt méi wéi e „Stéi-op-Männchen“-Effekt: Et heescht, sech selwer ze steieren a sech den Aflëss vu baussen net ausgeléiwert ze fillen.

Resilienz setzt sech aus ënnerschiddleche Facteuren zesummen, ënner anerem aus Optimismus, Akzeptanz, Eegeverantwortung, Léisungsorientéierung an Zukunftsorientéierung, souwéi der Fäegkeet, sech Bezéiungen opzebauen, déi engem a schwéiere Liewenssituatiounen Halt kënnen ginn[2].

Resilienz zeechent sech och doduerch aus, wéi stressresistent e Mënsch ass, wéi e sech regeneréiert a wéi en an der Lag ass, d’Bréch, déi et ëmmer erëm an der eegener Liewensgeschichte ginn, ze verschaffen an erfollegräich ze integréieren.

Resilienz als Immunsystem vun der Séil

Sou wéi Äert kierperlecht Immunsystem kënnt Dir och Äert séilescht Immunsystem, also Är Resilienz, stäerken. Aus fréiere Krisen hutt Dir villäicht elo schonn eng Widderstandsfähigkeet an Erfarungen, wéi Dir mat Stress ëmgoe kënnt oder wéi Dir belaaschtend Erfarunge „verdauen“ kënnt.

All dës Erfarunge kënnen hëlleften, wann Äre Kierper signaliséiert, dass eppes net stëmmt. Oder ass et de Kapp, an deem d’Gedanke kreesen an deem Iech nuets net schlofe léisst? Ass et de Mo, dee grommelt, wann Dir un eng bestëmmte Situatioun denkt? Oder ass et d’Häerz, dat klappt, wann Dir an Zäitdrock gerot oder berufflech staark gefuerdert sidd? Da kéint Äre Kierper e Resonanzbuedem fir Är Séil sinn, deem Iech drop opmierksam mécht, do méi genau hinzekucken, wou et grad net esou gutt funktionnéiert.

Wat Dir Iech méi bewusst selwer beobacht a wat Dir (Warn-)signaler éischer erkennt, wat Dir Är Resilienz-Kraaft besser asetze kënnt oder villäicht esouguer nach ausbaue kënnt. Sou ähnlech wéi beim kierperlechen Immunsystem baut Dir Stärkten op, déi Iech dobäi hëlleften, besser mat Krisen ëmzegoen.

Villäicht erënnert Dir Iech un Är lescht Krisensituatioun, an där Dir keen Enn méi gesinn hutt an dunn awer e Liicht um Enn vum Tunnel koum: Villäicht, well Dir akzeptéiert hutt, dass dat, wat ass, net ze vermeiden ass. Nodeems Dir eng Zäit laang ëm de Problem gekreest sidd, hutt Dir Är Stärkten erëm fonnt a konnt no vir kucken.

Kennt Dir d’Geschicht vun deenen 2 Fräschen, déi an en Eemer mat Ram gefall sinn?

Deen ee war hoffnungslos. Hien huet schonn no kuerzer Zäit opgehale ze strampelen an ass erdrunk. Deen aneren huet net opginn. En huet gestrampelt a gestrampelt, bis d’Ram zu Botter ginn ass. Du konnt en aus dem Eemer erausklammen.

Villäicht hutt Dir jo eng Iddi kritt, wéi et bei Iech kéint ausgesinn, aus dem Eemer ze klammen? Villäicht gehéiert Dir och schonn zu deenen, déi net opginn a wësst, wat Dir braucht? Villäicht gehéiert Dir och zu deenen, déi sech elo grad bewosst ginn, wéi eng Resilienz-Kraaft bis elo an hinne geschlummert huet, ouni dass si et gemierkt hunn?

De Wendepunkt téscht de Welten: Dat Aalt hannert mir, dat Neit nach viru mir

Villäicht kennt Dir jo dat Gefill vun Ongewëssheet, Onsécherheet, oder engem onrouegen Hin an Hir. Oder en Dauschen am Kapp, en dréchene Mond, e Grommelen am Bauch wéi een et huet, éier een an en onbekannt Land fiert, oder dat dronkent Gefill wat et huet, wann ee vun engem ongesécherte Biergwee erof kuckt. Kennt Dir dës oder ähnlech Gefiller éier eppes Neits ufänkt, bei deem et sech ufillt, wéi wann et keen Zeréck méi géif ginn?

Wéi kann et Mënsche geléngen, aus Krisen, Verännerungen oder Scheiteren eppes ze maachen, wat si erëm méi lieweg mécht a si schlussendlech och dorunner wuesse léisst?

Et ass de Laf vun der Zäit, dass Kanner erwuesse ginn an hiert Elterenhaus verloossen. D’Mamm, déi sech jorelaang no de Bedierfnisser vun de Kanner geriicht huet, empfënnt en eidelt Gefill, wann et esou wäit ass. Si trauert a Verloschtängscht maache sech breet. Mee da geléngt et hir, erëm Zougang zu hiren eegene Bedierfnisser ze fannen.

E Mann gëtt gewuer, dass hien onheelbar krank ass. Dëst stierzt hien an eng Kris, hien hadert mat sech a sengem Liewen, an de Chancen, déi hie verpasst huet. Hie mécht sech zou viru senger Famill a senger Frënn, ass während enger laanger Zäit net uspreechbar. Nodeems hien eng Zäit laang mat sech selwer verbruecht huet, kann hien erëm Kontakt zu Mënschen ophuelen, déi him wichteg sinn an déi him gären hir Ënnerstëtzung a Wäermt ubidden. Elo kann hien dat gutt unhuelen.

Eng Famill muss aus hirem Heemechtsland flüchten. Fir déi éischte Kéier säit laangem fille si sech an deem Land, dat si ophëlt, erëm sécher. Mee do ass alles anescht: D’Sprooch, d’Kultur, d’Essen, d’Klima, déi kleng Wunneng, d’Schoul. Et gi Konflikter an der Famill an d’Koppel streit sech oft. Si verlaangeren alleguer no hirer Heemecht. Déi Erwuessen traue sech, dat unzeschwätzen an zesumme fanne si Léisungen.

An der Kris hunn all dës Mënschen all hir Kräfte mobiliséiert, obwuel d’Ausgangssituatiounen an de Kontext ongënschteg an d’Tatsaachen net ze verännere waren. Si hunn net opginn, mee si hu sech op dat, wat an hinne stécht, beruff. Dëst huet hinne Vertraue ginn, fir no vir ze kucken.

Dës Mënschen hu gekuckt, wéi si selwer dës Situatioun am beschte geréiere kënnen, fir erëm zu deem ze kommen, wat hinne perséinlech guttdeet. Dat huet awer fir d'éischt emol geheescht, eppes hannert sech ze loossen, wat villäicht och onangenehm war oder wéigedoen huet.

Resilienz heescht och, d'Péng vum Wuesstem auszehalen

Dësen Zoustand ka sech kuerzzäiteg ufillen wéi déi hefteg Péng, déi ee während dem Wuesstem huet. Also wéi eng Péng, déi een am léifste guer net hätt oder sou séier wéi méiglech erëm wëll lassginn. Een Deel vun der Resilienz ass also och d'Fäegkeet, ze akzeptéieren, dass et esou ass, wéi et ass. An dat grad während deem Prozess vum Wuesstem, deen esou wéi deet, awer an deem och de Wuesstem vun der Resilienz-Kraaft läit. A wéi e Bam, dee Joer fir Joer méi grouss gëtt, deem säi Stamm ee Joresrank bäikritt, sou gëllt dat och fir d'Resilienz. Mat all Wuesstem an der Péng, déi domadder verbonnen ass, kënnt och ëmmer e bësse méi Wëssen a Stärkt derbäi.

D'Fra, respektiv d'Mamm, déi hir Kanner huet misse lassloossen; de Mann, dee säi Liewen an Zukunft mat der Krankheet lieue muss an d'Famill, déi en neien Ufank gewot huet. Hinnen all ass bewosst ginn, dass si duerch dës schwéier Phas duerchmussen, fir wieder ze kommen.

Dëst kann onangenehm sinn an och Iech an Ärer perséinlecher Kris bis bei d'Grenz vun der Belaaschtung bréngen. Villäicht kann et Iech hëllef, driwwer nozedenken, wat Iech scho mol gehollef huet, wéi Dir scho mol an enger ähnlecher Situatioun waart a wou et Iech gelongen ass, dass d'Péng manner ginn ass.

Ängscht an Trauer als Deel vum Prozess

An dësem Prozess ass et nëmmen normal, Ängscht ze hunn. Ängscht virun dem „eidelen Nascht“, wann d'Kanner aus dem Haus ginn, Ängscht viru Péng oder dem Doud, Ängscht op der Flucht, Ängscht virun deem, wat ass, wa si nei ukommen. Dës Ängscht si ganz individuell a weise sech fir jiddereen op eng aner Aart a Weis.

Sou wéi Ängscht kann och Trauer kommen: Beim Lassloosse vun de Kanner, déi „flügge“ gi sinn, oder d'Trauer, duerch eng Krankheet net méi esou wéi fréier am Liewe stoen ze kënnen, oder dem Verloscht vun der Heemecht an der Famill.

Wann Dir mat Matgefill fir Iech selwer op dës Gefiller kucke kënnt, bréngt dat d'Chance, fir Blessuren, déi sech scho laang ugestaut hunn, endlech ze versueren, oder villäicht esouguer ze heelen. Trauer an Ängscht ginn dann zu Äre Begleeder an hëllef Iech, fir fürsorglech mat Iech selwer ëmzuegoen. Ängscht an Trauer schéngen doduerch manner bedreelech an di manner wéi.

Villäicht fannt Dir Iech jo an enger vun de folgende Beispiller erëm oder Dir hutt Är ganz individuell Erfarungen domadder gemaach.

D'Mamm, déi och Fra ass, an där bewosst gëtt, dass si dëst scho laang net méi gelieft huet. De kranke Mann, dee bis elo seng Famill zesumme gehalen huet an deen et sech elo erlaabt, no Ënnerstëtzung ze froen. D'Famill, déi laang Méint an Onsécherheet an (Doude)-Angscht gelieft huet a sech elo erëm a Sécherheet fillt. Si kënne sech an der neier Kultur aliewen an oppe fir en Neufank sinn.

Qualitéiten a Ressourcen

Nieft der Angscht an Trauer als Begleeder ginn et als Géigegewiicht och Ressourcen a Qualitéiten. Dës zeechnen Iech perséinlech aus. Verschiddener gëllt et nei ze entdecken oder erëm ze fannen.

So wéi d'Mamm, déi laang op hiert Hobby d'Danze verzicht huet a sech elo erëm an en Owescours aschreift. Freed an Energie kommen zréck, wéi och de Spaass, fir mat anere Mënschen am Kontakt ze sinn. Iwwer dëse Kontakt fënnt si Zougang zu hirer neier Aarbechtsplaz als Nohëllefsoffer.

No enger laanger Phas vum Traueren an Abschied huele fënnt de Mann erëm Kraaft an der Natur. Et deet him gutt, fir laang eleng ënnerwee ze sinn. An engem Naturschutzzentrum an der Géigend hëlleft hien heiansdo. Hie kann déi Ënnerstëtzung, déi him ugebuede gëtt, unhuelen. Seng Famill a seng Frënn erliewen hien als méi oppen a lieweg.

Stéck fir Stéck geet et der Famill an hirem neien Doheem besser. Och wa si wëssen, dass nach e puer Hindernisser kommen, bis si sech agelieft hunn, kucke si optimistesesch no vir. Si kënne an d'Zukunft denken an an deem neie Land ukommen, jiddereen op seng Aart a Weis.

Wéi dës Beispiller weisen, kënne Ressource ganz ënnerschiddlech sinn. Dat gëllt och fir dat, wat Dir als Är Resilienz-Kraaft bezeechne kënnt. Et lount sech, bewosst no deem ze kucken, wat Iech an dëse Situatioune stäerkt. Genee esou hëlleft et, de Bléck op perséinlech Erfolleger an dat, wat Dir dozou bäigedroen hutt, ze riichten.

Am Entdecke vun den eegene Gefiller stécht also vill Eegen-Aarbecht. D'Sich no Ressourcen ass vergläichbar mam Fanne vun engem Rohdiamant. Dëse brauch dann och e puer Aarbechtsschrëtt mat Schläifen a Poléieren, bis en a senger ganzer Schéinheet erstraalt. Wann dëse Glanz no an no siichtbar gëtt, wäert dat och Äert Ëmfeld mierken. Villäicht stellt Dir och selwer fest, dass Dir anescht op Äert Ëmfeld wierkt a kënnt och erëm anescht op Mënschen duergoen.

E Netz spannen, éier Dir Iech fale loosst

Resilienz heescht och an der Krisenzäit e sécher gesponnen Netz ze hunn: Persounen an der Famill oder ënner Frënn / Kollegen, deenen ee vertraue kann. Dozou gehéieren och Mënschen, déi fir Är Situatioun wichteg kéinte sinn: sief et eng berufflech orientéiert Grupp, déi dat selwecht Zil huet, eng Selbsthilfegruppe, eng

Berodungsstell, een/eng Therapeut(in).

A wat Äert Netz méi stabil ass, wat et Iech besser an enger Zäit hale kann, an där Dir drop zräckgräift. Da kënt Dir Iech fale loosse. Frëndschafte bestinn aus engem „Ginn an Huelen“. Et gött eng Zäit, an där Dir deem anere gi kënt, genee sou wéi et eng Zäit gött, an där Dir eppes kritt. Et steet Iech zou, dat unzehuelen. Genee sou wéi Dir Iech an dëser Situatioun aneren zoumudde kënt, sou wéi Dir sidd.

Et kéint och sinn, dass Iech bewosst gött, dass Dir Iech an dëse Momenter mat verschiddene Mënschen net esou wuel fillt. Dann ass et och an der Rei, wann Dir Iech schützt oder fir eng Zäit zrëckzitt. Iwwerleet Iech, wien Iech guttdeet a wat Iech Energie gött.

Et geet weider - den éischte Schrëtt!

Wann Iech Äert neit Potential bewosst gött, gitt Dir och weider aus der Kris an d'Liewen zrëck, an Ärem Tempo, mat Äre Fäegkeeten. Villäicht fillt et sech esou un wéi no engem Saunagang: erfrëscht, midd a gläichzäiteg entspaant. Villäicht wëllt Dir Iech fir d'éischt emol leeën a raschten. Gläichzäiteg ass villäicht grad elo de richtege Moment fir den éischte Schrëtt ze maachen. Dir gitt méi aktiv a gitt mental gestärkt aus der Kris eraus.

Resilienz fonctionnéiert nom Prinzip vu luesen, klenge Schrëtt. Dir hutt Är ganz perséinlech Resilienz-Kraaft. Gläichzäiteg brauch een och Gedold mat sech selwer, fir Resilienz opzebauen. Wat Dir mir achtsam mat Iech ëmgitt, wat Dir och déi kleng Verännerunge bei Iech méi mierke wäert. Et ass e Prozess, deen Dir perséinlech gitt, ouni Iech ze hetzen an ouni Iech mat Aneren ze vergläichen. Den Erfolleg, deen Dir selwer am beschte gesitt, dierft Dir roueg och feieren. Déi positiv Liewenskraaft, déi Dir elo spiert, dierft vu bannen no bausse stralen.

Villäicht hëlleft Iech dat hei, fir och an der nächster Kris méi bewosst wouer ze huelen a fir d'Kris nach méi achtsam unzegoen.

Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail again. Fail better.

Samuel Beckett

[1] aus: Jedes Ich ist viele Teile - Die inneren Selbst-Anteile als Ressourcen nutzen, Jochen Peichl

[2] aus: Gesellschaft für Resilienz

