

Die Strategie der Stehauf-Menschen, Krisen meistern mit Resilienz

von Monika Gruhl

Bibliographische Angaben:

Broschürt, 200 Seiten, Auflage Februar 2010

Kreuzverlag

ISBN: 978 378 3134445 € 14,95

Die Strategie der Stehauf-Menschen, Krisen meistern mit Resilienz

von Monika Gruhl

Was ist das Geheimnis der Menschen, die auch aus großen Krisen gestärkt hervorgehen? Wie schaffen es manche, den alltäglichen Stress scheinbar gelassen zu bewältigen? Verfügen diese Menschen über eine zentrale Kraft im Leben? Auf diese Fragen versucht das Buch eine Antwort zu finden. Das Zauberwort heißt „**Resilienz**“.

Bisher hat sich die Forschung vor allem damit befasst, wie es zu psychischen Störungen kommt und welche Einflüsse die Entwicklung eines Menschen stören können. Die Frage war, was sind die Risikofaktoren im Leben. Irgendwann ist den Forschern aufgefallen, dass es Menschen gibt, die allen Widerständen zum Trotz, gut gedeihen und die erfolgreich ihren Weg gehen. Und die Forschung beginnt so langsam, sich um die Schutzfaktoren im Leben zu kümmern „Diese Stärke, die es Menschen offensichtlich ermöglicht, Lebenskrisen ohne langfristige Beeinträchtigungen zu meistern, wird Resilienz genannt. Sie setzt sich zusammen aus unterschiedlichen Haltungen, Eigenschaften und Strategien, ...“ (S.12)

„Wörtlich bedeutet Resilienz Elastizität. Sie wird auch als Anpassungsfähigkeit oder Widerstandsfähigkeit bezeichnet. Sie lässt Menschen wie ein Gummiband in ihren normalen Zustand zurückschnellen oder sich wie ein Stehaufmännchen immer wieder aufrichten, egal was ihnen widerfährt.“ (S.23)

Resilienz heißt nicht, immer stark zu sein. „In Schweren Krisen sind Zusammenbruch, Verzweiflung und Desorientierung zeitweilig angemessen und sogar heilsam. Sie sind eine Voraussetzung, um Wiederherstellung und Erneuerung in ihrer ganzen Tiefe und Tragweite zu erleben. Erst dadurch wird die Krise wirklich verarbeitet und die neuen Aspekte werden integriert. Kurz gesagt: Gerade durch die Krisenerfahrung kommt der Zuwachs an Resilienz....“ (S.21)

Monika Gruhl beschreibt 3 Grundhaltungen, die der Resilienz zugrunde liegen:

Optimismus (eine positive Weltsicht, ein positives Selbstbild, ein realistischer Optimismus)

Akzeptanz (Geduld, Akzeptanz des Unabänderlichen und Selbstakzeptanz)

Lösungsorientierung: „Wer etwas will, sucht Wege. Wer etwas nicht will, sucht Gründe“ (S.43)

Weiter schildert sie, wie auf der Basis dieser drei Grundhaltungen resiliente Menschen ganz bestimmte Strategien für ihr Denken, Fühlen und Handeln entwickeln.

Dabei geht es um Fragen wie: Sind Sie leicht aus der Fassung zu bringen oder neigen Sie dazu Ruhe zu bewahren? Haben Sie einen langen Atem und sind Sie bereit Hindernisse zu überwinden? Können Sie Ihre Gefühle unter Kontrolle halten, haben Sie Selbstkontrolle? Wie gehen Sie mit Stress um?

Die Autorin kommt zu dem Schluss, dass resiliente Menschen die Fähigkeit besitzen, „zwischen ihrem bewussten Verstand (linke Gehirnhälfte) und ihrem emotionalen Erfahrungsgedächtnis (rechte Gehirnhälfte) zu pendeln und dadurch ihre Stimmungen zu regulieren. Stressbewältigung ist eine der Hauptkomponenten eines resilienten Lebensstils. Resiliente Menschen haben wirksame Strategien, mit Stress so umzugehen, dass sie keinen dauerhaften Schaden davontragen.“(S.62)

In dem Kapitel „Verantwortung übernehmen“ wird erläutert, wie resiliente Menschen nicht in der Opferrolle verharren und sich auch nicht mit Schuldgefühlen belasten. „Dabei übernehmen sie die Verantwortung für das, was sie selbst sagen und tun, ohne in die Sphäre der anderen einzugreifen. Fehler und Rückschläge betrachten sie als Quelle von Lernen und Erfahrung und als Hinweis zur Verbesserung.“ (S. 74)

Wichtig ist auch, „Beziehungen zu gestalten“. Dabei geht es um Beziehungen in der Familie und im sozialen Umfeld. Diese helfen bei Krisen oft besser als Ärzte oder Therapeuten.

All die genannten Fähigkeiten sind nicht angeboren, man kann sie erlernen. Resilienz ist ein Prozess. Monika Gruhl beschreibt durchgängig, wie man sich diese Fähigkeiten aneignen kann und wie man seine Verhaltensweisen und inneren Haltungen verändern kann. Es ist ein Buch, das viele Informationen und Anregungen bietet und für den Alltag sehr hilfreich ist. Nach dem Motto „Es geht immer auch anders“, Thomas Mann (S.133)

Barbara Mechelke
Angehörigengruppe Bruchsal