



Die Kraft der Stehaufmenschen

Resilienz im Alltag

Stehaufmännchen – dieses Spielzeug kennen Sie sicherlich aus Ihrer täglichen Arbeit. Egal, wie sehr Sie versuchen, die Figuren aus ihrem Gleichgewicht zu bringen: Der tiefe Schwerpunkt oder eine Rückholfeder bringt sie schnell wieder auf die Beine. Wäre es nicht schön, eine solche Rückholfeder auch im echten Leben zu haben? Nach besonderen Belastungen und Krisen nicht zerstört am Boden liegen zu bleiben, sondern aufzustehen, zuversichtlich und kraftvoll in die Zukunft zu gehen? Die Psychologie spricht in diesem Zusammenhang von „Resilienz“.

Ulrich Siegrist

Annemarie F. ist Erzieherin an einer betrieblichen Kita. Mit viel Ehrgeiz wurde die Einrichtung vor einem Jahr eröffnet. Insgesamt fünf Gruppen sollen nach und nach mit Kindern belegt werden. Die Ansprüche sind hoch: Lange Öffnungszeiten, zweisprachiges Arbeiten und individuelles Eingehen auf die unterschiedlichsten Bedürfnisse sind gefragt. Nach der ersten Euphorie kommt die Krise: Es gibt heftige Konflikte zwischen der Leiterin und einzelnen Teammitgliedern, die Begeisterung kühlt ab. Zu allem Überfluss hat Frau Freyer auf dem Weg zur Arbeit auch noch einen Verkehrsunfall, der sie sechs Wochen lang krank sein lässt. Sie fragt sich, wie sie das alles aushalten soll.

Szenenwechsel. Eine Kita im ländlichen Raum. Das Gebäude ist in die Jahre gekommen, die Gruppenräume sind unüberschaubar angeordnet. Eine Elterninitiative ist mit

dem traditionellen pädagogischen Konzept nicht mehr zufrieden und organisiert Proteste. Ein Teil der Erzieherinnen zieht einen angenehmeren Arbeitsplatz vor und kündigt. Die Dagebliebenen leiden jetzt zusätzlich unter der Personalknappheit. Ihre Belastungsgrenze ist mehr als erreicht.

Alltag oder Ausnahmesituation?

Egal, ob diese Beispiele den Alltag in einer Kita beschreiben oder eher eine seltene Ausnahmesituation darstellen: Sie als Erzieherin sind in einem solchen Fall gefordert, damit umzugehen. Dabei stellt sich die Frage, wie solche Situationen nicht zu Stolpersteinen werden, sondern wie Sie sie nutzen können, um Ihre innere Widerstandskraft zu trainieren und die schwierige Situation zu überwinden.

Belastungen und Krisen

Krisen aus dem beruflichen Umfeld resultieren oft aus zunehmendem Arbeitsdruck, überhöhten Erwartungen und einer insgesamt intensiven Arbeitsbelastung. Solche Belastungen hinterlassen irgendwann ihre Spuren. Die Folgen können länger andauernde, unerträgliche Überbeanspruchungen und gesundheitliche Probleme bis hin zum Burnout sein. Häufig sind gerade engagierte Mitarbeiterinnen betroffen.

Bei vielen Menschen entstehen besondere Belastungen auch aus dem persönlichen Umfeld. Dafür verantwortlich sind zwischenmenschliche Unstimmigkeiten und Konflikte, Partnerschaftsprobleme, finanzielle Schwierigkeiten oder auch schwere Erkrankungen.

Krisen und Belastungen gehören zum Leben. Niemand von uns ist davor gefeit. Die Frage ist, wie wir konstruktiv und resilient damit umgehen können.

Resilienz

Das Resilienzkonzept geht zurück auf die Soziologin Emmy Werner, die sich besonders der Frage widmete, wie Kinder trotz widriger Bedingungen gedeihen können. Sie beschreibt Resilienz als die Fähigkeit, zerrüttenden Herausforderungen des Lebens standzuhalten und aus diesen Erfahrungen gestärkt und bereichert hervorzugehen.

Das lateinische Wort „resiliere“ bedeutet in unserem Sprachgebrauch „zurückfedern“. In der Physik wird damit beschrieben, wie gut ein Metall, nachdem es verbogen wurde, wieder in seinen Normalzustand zurückfedert – oder sogar ein bisschen über den Normalzustand hinaus. Auf uns Menschen übertragen heißt das: Nach einer starken körperlichen oder seelischen Belastung sind resiliente Menschen in der Lage, zu ihrem „Normalzustand“ zurückzukehren oder sogar ein Stück über sich selbst hinauszuwachsen. Oft werden dafür auch Begriffe wie „Stressresistenz“, „psychische Robustheit“ oder „psychische Elastizität“ verwendet.

Ressourcen

Das Resilienzmodell zeigt auf, dass Resilienz immer dann gefordert ist, wenn wir mit einer Anforderung oder Belastung konfrontiert sind, die wir in unserer Bewertung als bedrohlich oder krisenhaft einstufen. Es kommt dann zu einem Verarbeitungs- und Bewältigungsprozess, an dessen Ende im Idealfall ein positives Ergebnis steht.

Sehr wichtig ist dabei, dass wir auf Ressourcen zurückgreifen können, die uns bei der Bewältigung helfen und uns stabilisieren. Dazu gehören:

Soziale Ressourcen

Hierzu zählen vor allem Familie, Freundeskreis, Vorbilder und Berater. Wichtig sind dabei verlässliche und belastbare Beziehungen, die Hoffnung, Zuversicht und Geduld vermitteln.

Sie als Betroffene können selbst einen Beitrag zur Schaffung und Stabilität dieses Umfelds leisten: Seien Sie bereit, Hilfe anzunehmen, und kümmern Sie sich gerade in guten Zeiten um Ihre Beziehungen!

Arbeitsressourcen

Sehr wichtig ist, dass Sie Ihre Arbeit in der Kita generell als sinnvolle und für Sie passende Tätigkeit erleben. Dazu gehört, dass die Arbeit für Sie eine gewisse Bedeutung hat, dass Sie sie gut handhaben, also den Anforderungen gerecht werden können.

Das bedeutet nicht, dass es nicht auch schwierige Zeiten gibt, in denen Sie zum Beispiel die Sinnhaftigkeit Ihrer Arbeit infrage stellen. Aber genau diese Zeiten sollten dann zu einer verstärkten Auseinandersetzung führen – mit dem Ziel, dass die Gesamtkonstellation wieder für Sie passend wird.

Persönliche Kompetenzen

Hierzu zählen emotionale Stabilität, akkurates Denken, Empathie und Mitteilungsfähigkeit. Dabei geht es nicht in erster Linie um intellektuelle Kompetenzen, sondern um Aspekte wie das Erkennen und Neubewerten von

Resilienzmodell



Zusammenhängen, das bewusste Steuern von Gedanken und den Versuch, sich selbst Gutes zu tun. Dazu gehören Mechanismen wie das Beiseiteschieben von Gedanken, das Setzen und Verfolgen von Zielen, die Entscheidung gegen Selbstmitleid und Bitterkeit, das Aufgreifen früherer Erfahrungen, die Übernahme von Verantwortung und die Bereitschaft, Hilfe anzunehmen.

Proaktive Grundhaltung

Proaktive Menschen haben erkannt, dass sie auch unter schwierigen Umständen immer noch selbst für ihr Leben verantwortlich sind. Sie übernehmen die Initiative zur Gestaltung ihres Lebens und ihres direkten Umfeldes und orientieren sich dabei an ihren Werten und Zielen. Sie begreifen ihr Leben als eine Funktion ihrer Entscheidungen, nicht der gegebenen Bedingungen. Das zeigt sich darin, dass sie anstelle einer Opferhaltung eine hohe Selbstverantwortung übernehmen und aktiv nach Lösungen suchen. Tragfähige Sinnkonzepte (Glaube, religiöse Orientierung) spielen dabei eine wichtige Rolle.

Bewältigungsprozess

Menschen, die über Resilienz verfügen, sind nicht von vornherein erhaben über die Krise. Auch sie kennen die Gefühle der Enttäuschung und Verzweiflung, die Gedanken der Hoffnungslosigkeit und Sinnlosigkeit, den Wunsch nach Rückzug oder nach kurzfristiger Erleichterung. Aber sie finden dann zu einem Bewältigungsprozess, der Schlimmes nicht ausgrenzt und ihnen doch neue Horizonte für ihr Denken und Fühlen eröffnet. Dieser Prozess gelingt durch emotionale und kognitive Auseinandersetzung mit der Situation, und er gelingt vor allem dann, wenn die Betroffenen die Dialektik des Bewältigungsprozesses zulassen.

Gegensätze integrieren

Auffallend ist, dass die Verarbeitungsprozesse sehr individuell und in einer gewissen Gegensätzlichkeit verlaufen. Schwere Belastungen polarisieren. Sie entfalten ein Spannungsfeld, in dem das Individuum eine Position finden muss – sowohl persönlich als auch in beruflicher Hinsicht. Es wird eine Balance zwischen gegensätzlichen Aspekten gesucht.

Die Balance besteht allerdings nicht aus einer Positionierung genau in der Mitte zwischen den jeweiligen Polen, sondern in einem individuellen Gewichten der gegensätzlichen und doch zusammengehörenden Aspekte. Letzten Endes geht es darum, die Gegensätze zu integrieren, sie sozusagen zusammenzuführen.

Resilienz in der Praxis

Nur ganz selten verläuft ein Leben wie geplant und erhofft. Meist wird es irgendwann, oft ganz unerwartet, von Krisen durchbrochen, von Belastungen bedrängt. Sie haben die Kraft, aus der Bahn zu werfen. Aber sie können auch Wegmarken sein, die uns innehalten und den bisherigen Weg überdenken und neu ausrichten lassen. Dann verliert der Lebensriss seine lähmende Macht und versorgt mit neuer Energie.

Die Erfahrungen von Menschen mit Resilienz sind ein Appell an Betroffene und ihre Begleiterinnen und Begleiter, nicht die Hoffnung sinken zu lassen, sondern anfangs tastende, später feste Schritte in eine neue Zukunft zu gehen.

Dialektik des Bewältigungsprozesses



Erste Schritte, um Ihre Resilienz zu fördern, können Sie unternehmen, wenn Sie sich ein paar einfache Fragen beantworten:

- **🔗** Welche Einstellungen und Verhaltensweisen haben mir bisher in Krisen geholfen? Wie kann ich diese Einstellungen weiter fördern?“
- **🔗** Welches Umfeld kann ich mir jetzt schaffen, das mich bei Bedarf unterstützen würde?“
- **🔗** Wie würde ich im Fall einer Krise am liebsten mit den dargestellten Polaritäten des Bewältigungsprozesses umgehen?“

Krisenbewältigung nach Plan

Wenn Sie eine schlechte Nachricht erhalten oder von einer Krise überrascht werden, könnte ein Plan zur Bewältigung folgendermaßen aussehen:

1. Tun Sie nichts Unüberlegtes.

Atmen Sie zuerst einmal in Ruhe durch, wenn Sie eine schlechte Nachricht erhalten oder eine Belastung besonders akut wird. Keine vorschnellen Handlungen einzuleiten, ist oft schon an sich eine Herausforderung.

2. Rechnen Sie mit der Krise in der Krise.

Gestehen Sie sich ein, dass eine schlechte Nachricht oder eine andere Krise Sie erst einmal an einen emotionalen Tiefpunkt führt. Sie dürfen wütend oder traurig sein und sogar schimpfen, das ist vollkommen normal.

3. Beschließen Sie, aktiv zu werden.

Nach einer angemessenen Zeit der Wut oder der Trauer gilt es, aktiv zu beschließen, sich nicht zurückzuziehen, nicht mental auszusteigen und die Niederlage auch nicht zu verdrängen. Auch Selbstmitleid gilt nicht mehr. Ab jetzt steht aktive Krisenbewältigung an.

4. Analysieren Sie gründlich.

Analysieren Sie den Istzustand und fragen Sie sich: „Wie kam es zu diesem Ereignis?“ „Hatte ich überhaupt einen Einfluss darauf?“ „Wenn ja, was kann ich in Zukunft besser machen?“ Hilfreich sind in dieser Phase Gespräche mit Freunden und Bekannten, aber auch mit Kollegen und Vorgesetzten.

5. Verfolgen Sie neue Ziele.

Jetzt gilt es, neue Ziele für die Zukunft zu entwickeln: „Wie kann es für mich neue Chancen geben?“ „Wo liegt vielleicht sogar das Gute im Schlechten?“ Handlungsmöglichkeiten müssen bewertet werden, und vielleicht tun sich Möglichkeiten auf, an die Sie zuvor nicht gedacht haben. Die neu gefassten Ziele sollten dann konsequent verfolgt werden, damit sich möglichst schnell auch wieder Erfolgsergebnisse einstellen können.

Ulrich Siegrist, Arbeits- und Organisationspsychologe, Supervisor (DGSw/GwG) und Coach (DVCT).

Kontakt

www.ulrichsiegrist.de

Literatur

Gruhl, Monika: **Die Strategie der Stehauf-Menschen: Krisen meistern mit Resilienz**. Herder, 2010

Märting, Doris: **Mich wirft so schnell nichts um. Wie Sie Krisen meistern und warum Scheitern kein Fehler ist**. Campus-Verlag, 2010

Siegrist, Ulrich/Luitjens, Martin: **30 Minuten Resilienz**. Gabel-Verlag, 2011

Welter-Enderlin, Rosmarie/Hildenbrand, Bruno (Hrsg.): **Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände**. Carl Auer Verlag, 2006

Speziell zur Resilienzforschung:

Siegrist, Ulrich: **Der Resilienzprozess. Ein Modell zur Bewältigung von Krankheitsfolgen im Arbeitsleben**. VS-Verlag für Sozialwissenschaften, 2010

