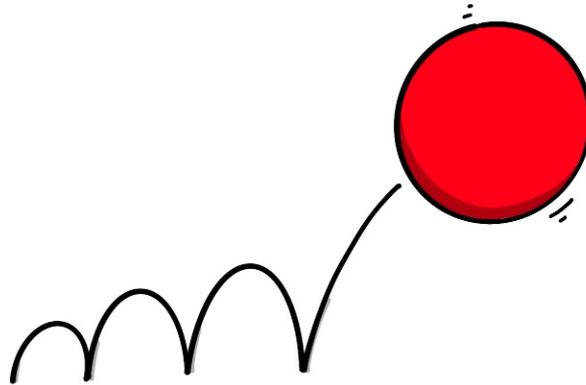


Resilienz, eine Kompetenz zum Wertschätzen und Entwickeln!

20.9.2023, David Fiorucci



Resilienz ist zentral, um auf all die Herausforderungen und den raschen Wandel der heutigen Welt reagieren zu können. Es geht darum, unsere Anpassungsfähigkeit zu entwickeln, aus gemachten Erfahrungen zu lernen und sich positiv weiterzuentwickeln, auch wenn wir mit schwierigen Situationen oder Unsicherheit konfrontiert sind.

Was braucht es, um Resilienz zu fördern? Ist das aktuelle gesellschaftliche Klima dafür günstig oder verhindert es Resilienz tendenziell bzw. schränkt es sie ein? Die Lösung liegt zu einem Grossteil in der Idee der Familie und der Zugehörigkeit: sozialer Kitt als Schlüssel zum Entwickeln von Resilienz, der eigenen Resilienz.

Resilienz verweist auf die Fähigkeit des Einzelnen, einer Gemeinschaft oder eines Systems, Störungen, Erschütterungen oder Krisen bewältigen, sich anpassen und wirkungsvoll wiederaufbauen zu können. Es geht mit andern Worten darum, immer wieder einen Neuanfang zu wagen und Widerstandskraft zu entwickeln. Der Begriff stammt vom lateinischen «resilio» ab, wörtlich «zurückspringen», also in etwa «überwinden, um neu zu beginnen». Damit ist nicht nur das blosses Überwinden gemeint, sondern überwinden, um stärker daraus hervorzugehen, besser gerüstet und fähig zu sein, sich neuen Umständen anzupassen. Resilienz kann sich auf verschiedene Ebenen beziehen, also auf die eigene Person, eine Gruppe, Organisation oder gar die Gesellschaft als Ganzes. Es handelt sich um einen dynamischen Prozess, wie Boris Cyrulnik es beschreibt, der den Begriff der Resilienz für die Gegenwart aufgegriffen hat.

Im Kontext der gegenwärtigen Entwicklung unserer Welt ist Resilienz zu einer wesentlichen Qualität avanciert. Hier ein paar Gründe, weshalb Resilienz heute besonders notwendig ist:

1. **Rasche und unvorhersehbare Veränderungen:** die heutige Welt ist in konstantem Wandel begriffen, mit technologischen Sprüngen, Umweltveränderungen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Umbrüchen, die sich rasch und oft unvorhergesehen vollziehen. Resilienz ermöglicht, diesen Wandel besser mitzutragen und unser Verhalten entsprechend neu auszurichten.

2. **Zunehmende Komplexität:** weltweite Herausforderungen wie Pandemien, Klimawandel, Wirtschaftskrisen und Gesellschaftskonflikte werden immer komplexer und sind ineinander verschränkt. Resilienz hilft dabei, ganzheitliche Ansätze zu entwickeln, um diesen komplexen Herausforderungen zu begegnen.
3. **Höhere Verletzlichkeit:** Ereignisse wie die Covid-19-Pandemie haben die Verletzlichkeit der bestehenden Gesundheits-, Wirtschafts- und Gesellschaftssysteme zum Ausdruck gebracht. Resilienz motiviert zu Vorbereitung und Planung im Hinblick auf künftige Krisen.
4. **Weltweite Abhängigkeit:** In der Ära der Globalisierung können Vorgänge und Ereignisse an einer Stelle des Planeten beträchtliche Auswirkungen nach sich ziehen, und zwar weltweit. Resilienz bedeutet nicht zuletzt, diese gegenseitige Abhängigkeit zu anerkennen und Strategien zum Minimieren der negativen Auswirkungen zu entwickeln.
5. **Anpassung an den Klimawandel:** Die Auswirkungen des Klimawandels spitzen sich weiter zu und ziehen extreme Wetterphänomene, Fluchtbewegungen und Umweltschäden nach sich. Für die unvermeidlichen Anpassungen an diese Herausforderung ist Resilienz ausschlaggebend.
6. **Politische und wirtschaftliche Unwägbarkeiten:** Politische und wirtschaftliche Umwälzungen können tiefgreifende Auswirkungen auf die Stabilität der Gesellschaften haben. Resilienz erlaubt, Unsicherheit besser auszuhalten und damit verbundene Risiken zu verringern.
7. **Innovation und Kreativität:** Resilienz ermutigt zu Innovation und Kreativität beim Suchen nach neuen Lösungen für die sich stellenden Probleme. Sie spornt dazu an, aus alten Mustern auszubrechen, um den unerwarteten Herausforderungen die Stirn zu bieten.

Doch wie lässt sich die Kompetenz, die Fähigkeit entwickeln, die wir Resilienz nennen? Dazu gibt es gleich mehrere Elemente zu berücksichtigen und umzusetzen:

- **Tun Sie Gutes** in Ihrem Umfeld, bieten Sie Hilfe und Unterstützung an. Damit fühlen Sie sich nützlich und können Ihrerseits andere und ihre Hilfe annehmen.
- **Übernehmen Sie Verantwortung (accountability)**, so bleiben Sie angesichts der Ereignisse nicht bloss passives Opfer, sondern bieten ihnen die Stirn. Weichen Sie nicht aus (Kopf in den Sand stecken, Vogel-Strauss-Verhalten). Entscheiden Sie, handeln Sie.
- **Nehmen sie Ihren Mut zusammen.** Lesen Sie in diesem Zusammenhang den Beitrag «Management: Wie lässt sich eine mutige Haltung fördern?».
- **Nehmen Sie sich regelmässig einen Moment Zeit, um nachzudenken (Selbstreflexion).** Lassen Sie Vergangenes Revue passieren und konzentrieren Sie sich auf die positiven Aspekte, die Erfolge, Ihre Stärken. Dies erleichtert das Annehmen von Ereignissen, die Sie aus dem Konzept bringen, Sie stören könnten.
- Zur Verstärkung des eben Erwähnten geben und **verlangen Sie Rückmeldungen** (Feedback bzw. Feedforward), um damit Ihre Stärken herauszustreichen und das Hauptaugenmerk darauf zu richten.
- Aus meiner Perspektive entscheidend ist der folgende Punkt: **Rücken Sie die Familie ins Zentrum** (Zugehörigkeit). Soziale Bindung ist einer der entscheidenden Schlüssel zur Resilienz. Das Alleinsein und Alleinbleiben dürfte die gefährlichste Tendenz der aktuellen Entwicklung unserer Gesellschaft sein.
Lassen Sie Ihre Leute deshalb nicht allein, gehen Sie auf sie zu, integrieren Sie die andern in Ihre Netzwerke, vermitteln Sie Ihnen Zugang zu Ihren Kontakten und bauen Sie Ihre eigenen dabei aus. Übernehmen Sie wenn möglich eine aktive Rolle in Vereinen, Gruppen, Gemeinschaften und engagieren Sie sich allenfalls auch freiwillig.

Zusammenfassend gesagt: Suchen/finden Sie eine Bezugsperson und werden Sie Bezugsperson für jemanden, aus der Sie gegenseitig Kraft schöpfen können.

- **Nehmen Sie eine lösungsorientierte Haltung an.** Nach Lösungen zu suchen statt Probleme zu wälzen, löst eine positive Dynamik aus und stärkt Ihre Resilienz.
- **Entwickeln Sie eine positive Zukunftsvision.** Stellen Sie sich die ideale Zukunft vor, die Sie für sich und Ihre Nächsten wünschen, und visualisieren Sie diese Vorstellung. Diese positive Zukunftsvision dient Ihnen als Kompass, mit dem Sie durch schwierige Momente navigieren können. Projizieren Sie sich in diese Vision, wenn es hart auf hart geht, lassen Sie sie einen Moment lang auf Sie einwirken und schöpfen Sie daraus neue Energie.
- **Verlieren Sie den Humor nicht!** Nicht deplatzierte schlechte Witze, sondern ein klein wenig humorvolle Distanz zu allem, was Ihnen widerfährt, ist ein nicht zu unterschätzender Motor.
- **Schauen Sie zu sich**, sowohl körperlich, seelisch, als auch was Ihr Äusseres angeht. Tun Sie sich von Zeit zu Zeit etwas Gutes – Sie sind es sich wert!
- Die Liste abschliessen möchte ich mit der Anregung, **Medien zu meiden**, die bloss Negativschlagzeilen verbreiten und demoralisierend wirken. Wählen Sie die Medien, die Sie überhaupt berücksichtigen, sehr selektiv aus, und nutzen Sie diese Medien mit einem kritischen Blick auf ihre Inhalte und deren Wahrheitsgehalt.

Widmen Sie den erwähnten Punkten Ihre Aufmerksamkeit und üben Sie sich darin, konsequent zu sein. Sie tragen damit zu zunehmender Resilienz bei, sowohl für Sie selbst, aber auch für die Menschen in Ihrem Umfeld. So stärken Sie die Resilienz Ihres Netzwerks oder Ihrer Organisation.

Ich wünsche Ihnen viele positive Erfahrungen!