

# Resilient sein in stürmischen Zeiten

**CORONAKRISE:** Wie man lernt, mit äußeren Widrigkeiten umzugehen – Eine Stärke, die man ausbauen kann

VON BARBARA ZISSER, CHRISTINE VIGL, HEINOLD PIDER, REINHARD FEICHTER\*

Jeder erlebt diese Corona-Zeit anders herausfordernd. Vieles nagt an uns: Sorgen um die Gesundheit, den Beruf, Familie, Freunde, die Zukunft. Viele haben liebe Menschen verloren und sind in Trauer, andere sind mit der Kinderbetreuung gefordert und müssen sich zudem mit dem „digitalen“ Arbeiten von zuhause aus zurechtfinden. Wie schaffen wir es mit dem allen gut zurechtzukommen? Die Antwort lautet: Es ist eng mit unserer Resilienzfähigkeit gekoppelt.

Aber was genau ist Resilienz? Resilienz ist eine besondere innere Kraft, Belastungen auszuhalten, eine lebensmutige Haltung einzunehmen und sich immer wieder neu auszurichten. Ein resilienter Mensch lässt sich von Schicksalsschlägen nicht aus der Bahn werfen, sondern kommt schnell wieder auf die Beine, ja oft sogar gestärkt aus einer Krise. Wissenschaftler, die sich in den letzten Jahren intensiv mit dem Thema beschäftigt haben, erklären Resilienz als die Fähigkeit, seine psychische Gesundheit während Widrigkeiten aufrechtzuerhalten oder danach schnell wieder herzustellen.

Das Wort Resilienz stammt aus dem Lateinischen (*resilire*) und bedeutet zurückspringen oder abprallen. Bekannt ist das Wort vor allem im Sinne von Materialeigenschaften wie „elastisch“ oder „unverwundlich“. Ein Bild dafür ist das berühmte Stehaufmännchen, das sich aus jeder beliebigen Lage wieder aufzurichten vermag.

Es scheint, als könnten äußere Widrigkeiten das Innere resilienter Menschen nicht berühren, denn sie kennen ihre eigene Kraft und ihre Potentiale sehr genau. Diese Menschen sind flexibel und agil, zukunfts- und lösungsorientiert, belastbar und widerstandsfähig.

## Die 7 Säulen der Resilienz

Die Resilienzforschung rund um die amerikanischen Wissenschaftler Emmy Werner, Karen Revich und Andrew Shatté

hat eine Reihe von Erkenntnissen gewonnen und Faktoren und Vorgehensweisen entwickelt, um Veränderungen besser bewältigen zu können. Denn die gute Nachricht ist: Resilientes Verhalten kann gelernt und jederzeit ausgebaut werden.

Wesentlich sind dabei 7 Eigenschaften, die sie als Resilienz-Säulen postulieren. Diese sind: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Opferrolle verlassen, Verantwortung übernehmen, Netzwerkorientierung und Zukunftsplanung.

## Resilient sein in all seinen Rollen

Gerade in Zeiten der Krise ist es wichtig, diese Eigenschaften laufend zu leben. Wie schwierig es ist, dies ins tägliche Leben zu integrieren, zeigt uns gerade diese Krise auf unterschiedlichen Ebenen. Denn: Resilienz gilt es, als Einzelperson in den verschiedenen Rollen, als Familie, als Unternehmen aber auch als Gesellschaft zu leben.

In der Resilienz-Entwicklung werden mit speziellen Übungen

diese Fähigkeiten auf- und ausgebaut. Dabei geht es vor allem auch darum, ein neues Bewusstsein, mehr Achtsamkeit und durch eine neue innere Haltung passende Lösungen für die Zukunft zu erlangen. Mit Hilfe eines umfassenden „Resilienz-Parcours“ werden alle relevanten Themen reflektiert, Kompetenzen und Umsetzungsschritte erarbeitet.

Wie wichtig dies ist zeigt das oft verwendete Zitat von Heraklit: „Nichts ist beständiger als der Wandel“. Jetzt ist dieser Wandel nicht nur Theorie, sondern knallharte Praxis. Wir stecken mittendrin. Möchten wir so schnell wie möglich wieder zurück in unser gewohntes Leben, oder können wir Ungewissheit

zulassen und uns dem neuen Moment anvertrauen? Unsere eigene Resilienz entscheidet darüber.

## „Die große Lehrstunde des Lebens nicht verpassen“

Sylvia Kèrè Wellensiek, die Resilienz-Koryphäe und Inhaberin der HBT-Akademie in Deutschland, meint dazu: „Es ist ein genialer Reife-Test, individuell und kollektiv, innerlich und äußerlich, zu dem uns das Leben gerade auf die Schulbank einlädt. Wir sollten die große Lehrstunde des Lebens nicht verpassen. Sie ist Appell an uns, klar und ehrlich hinzuschauen und deut-



So wie ein Stehaufmännchen sich aus jeder beliebigen Lage wieder aufzurichten vermag, können resiliente Menschen ihre psychische Gesundheit während Widrigkeiten aufrechterhalten.



„Corona sollte uns mit so viel Erkenntnis und Entschiedenheit versehen, dass wir unsere altbekannten Muster und Prägungen aushebeln und in eine neue Bewusstseinskultur hineinwachsen.“

Sylvia Kèrè Wellensiek,  
Resilienztrainerin

che Ableitungen von dem zu machen, was wir in uns und in unserem Umfeld vorfinden. Wir haben schon oft erlebt, wie nach überstandener Gefahr, der Mechanismus der persönlichen und auch gesellschaftlichen Verdrängung einsetzt. Dem sollten wir uns vehement widersetzen.



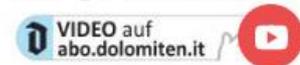
Wie geht's jetzt weiter? Resiliente Menschen bleiben optimistisch und gehen lösungsorientiert an die Probleme heran. shutterstock

Corona sollte uns mit so viel Erkenntnis und Entschiedenheit versehen, dass wir unsere altbekannten Muster und Prägungen aushebeln und in eine neue Bewusstseinskultur hineinwachsen. Die Dringlichkeit weit größerer globaler Bedrohungen ist jetzt deutlich spürbar geworden. Aus dieser Betroffenheit heraus, sollten wir jetzt vorausschauend

handeln und uns in vielen Dimensionen gezielt weiterentwickeln. Es gilt zu Navigieren beim Driften.“

Die Frage ist also: Was könnte ein resilientes Leben tatsächlich bedeuten – für die Gesellschaft, für Organisationen, für unser soziales Miteinander, unsere Beziehungen, für einen selbst?

\* Barbara Zisser, Christine Vigl, Heino Pider und Reinhard Feichter sind spezialisierte und geprüfte Resilienztrainer und -coaches der HBT-Akademie Deutschland. Sie begleiten Unternehmen und Einzelpersonen auf dem Weg zu mehr Resilienz.



© Alle Rechte vorbehalten

**Desinfektions-sprayer**  
mit automatischer  
Sprühfunktion  
auf Inox-Säule  
**199 €**  
(ohne MwSt)

**Gesichtsvisier**  
(Antifog)  
Trendig, leicht und  
stabil, hochwertig,  
modisch (verschiedene  
Farben), für Brillenträger  
geeignet

**Infrarot  
Fieberthermometer**

**SICH UND ANDERE  
SCHÜTZEN!  
BLEIBEN SIE GESUND**

Einweg Mund- und  
Nasenschutz  
**0,69 €** (ohne MwSt)

FFP2 - KN95  
Atemschutzmasken  
**2,99 €** (ohne MwSt)

>> Plexiglastrennwände  
(modular)  
>> Desinfektionsmittel

**Wir liefern das Komplett-Paket  
und garantieren einwandfreie  
und hochwertige Ware mit  
CE-Zertifikaten, eine sofortige  
Auslieferung und faire Preise!**

Für Bestellungen und Informationen:  
info@alpidee.com  
T +39 0472 759 013

**ALPIDEE**  
Mareit/Ratschings  
alpidee.com