

Resilienz

Ziel: Verstehen was sich hinter Resilienz verbirgt

Gründe dafür: Der Begriff „Resilienz“ gehört nicht zum Alltagswortschatz – deswegen nehmen wir uns direkt zu Beginn die Zeit zu erklären, was der Begriff „Resilienz“ bedeutet und geben Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Anteile, die sich dahinter verbergen.

Was ist Resilienz?

Allgemein kann man sagen, dass Resilienz „Widerstandskraft“ bedeutet. Der Begriff der Resilienz wird allerdings in verschiedenen Wissenschaften benutzt, unter anderem in der Physik, in der Medizin und den Sozialwissenschaften. In der Materialkunde bezeichnet er z.B. Stoffe, die auch nach extremer Spannung wieder in ihren Ursprungszustand zurückkehren und in der Medizin spricht man von resilientem Gewebe, wenn es sich eindrücken lässt. Das Verständnis von Resilienz als Widerstandskraft im psychologischen Kontext entstand in den 1970ern Jahren. Damals fragten sich Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, warum manche Menschen schwierige Lebenssituationen bewältigen und selbst die schwersten Schicksalsschläge überstehen. Die Forscher suchten vor allem nach Schutzfaktoren, die eine positive Entwicklung ermöglichen und wurden fündig. Sie fanden heraus, dass sowohl

- **individuelle Eigenschaften**, wie hohe Selbstwirksamkeitserwartung, Toleranz für Ungewissheit, die Fähigkeit, Beziehungen aktiv gestalten zu können oder die positive Einstellung gegenüber Problemen,
- **Umweltfaktoren**, wie z.B. Unterstützung durch das soziale Umfeld und
- **Prozessfaktoren**, wie die Fähigkeit in Krisen auch Chancen zu erkennen die Resilienzfähigkeit einer Person beeinflussen.

Die *American Psychological Association* beschreibt Resilienz deshalb als einen „Prozess der positiven Anpassung an Widrigkeiten, Trauma, Tragödien, Bedrohungen oder andere wesentlichen Quellen von Stress.“

Quellen

- Herwig-Lempp, J. Aus Erfolgen lernen: Ein Instrument der Selbstevaluation. *systema* 2/2000 14. Jahrgang Seite 185-195
- Müller, S. Als Führungskraft Stärken nutzen, Erfolgspotenziale realisieren 2012, XI, 169 S., Softcover ISBN: 978-3-8349-3175-7 <http://www.springer.com/978-3-8349-3175-7>
- Wolter, B. 2003. „Resilienzforschung“ – das Geheimnis der inneren Stärke ... *Systema* 3/2005 · 19. Jahrgang · Seite 299-304