

Resilienz – Widerstandskraft bei sich und anderen erkennen und nutzen

*«Mitten im Winter habe ich erfahren,
dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt»*

Veränderte Klima- und Umweltbedingungen, die neue Konzepte und ein Umdenken in der Landwirtschaft benötigen, fordern unsere Flexibilität, unsere Kreativität und unsere Kraft heraus. Die Belastungen durch rasch wechselnde Rahmenbedingungen im beruflichen und im privaten Kontext nehmen zu. Es macht daher Sinn, sich immer mal wieder den eigenen, inneren Kräften bewusst zu werden und diese innere, psychische Widerstandskraft für ein gutes Leben für sich und andere einzusetzen.

Das eingangs erwähnte Zitat stammt von Albert Camus (1913 - 1969), einem französischen Schriftsteller und Philosophen. Es ist Sinnbild für das Konstrukt der Resilienz. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen umzugehen. Es ist ein Ausdruck für die psychische Widerstandskraft eines Menschen, die ihn dazu befähigt, sich von einer schwierigen Lebenssituation nicht „unterkriegen zu lassen“ und nicht daran zu zerbrechen, sondern in der Persönlichkeit gestärkt daraus hervor zu gehen.

Die Bausteine der Resilienz

In der Literatur werden drei Grundbausteine für die Stützung von Resilienz genannt:

- Eine sichere Basis, in der ein Mensch ein Gefühl der Zugehörigkeit und Sicherheit erlebt (ich bin „in guten und schlechten Zeiten“ willkommen).
- Eine gute Selbst-Wertschätzung (ich bin eine liebenswerte Person und respektvoll mir und andern gegenüber).
- Ein Gefühl der Selbst-Wirksamkeit (ich kann Wege finden, das Problem zu lösen).

Die Erfahrung der „sicheren Basis“ wird bei Kindern in der frühen Kindheit geprägt. Ein wohlwollendes, wertschätzendes, (aber nicht verwöhnendes!) Umfeld stärkt die innere Festigkeit eines Kindes. Ausschlaggebend dafür ist, dass Kinder mindestens eine Bezugsperson haben, zu der sie „aufschauen“, zu der sie uneingeschränktes Vertrauen haben können, „in guten und in schlechten Zeiten“. Das können im besten Fall die Eltern oder ein Elternteil sein, müssen aber nicht. Genauso gut kann eine Lehrerin, ein Lehrer oder eine andere Bezugspersonen diese Rolle übernehmen.

Das Gleiche gilt übrigens auch für Erwachsene: Die sichere Basis, die innere Sicherheit, die sich durch ungünstige Rahmenbedingungen in der Kindheit nicht entwickeln liess, kann im Erwachsenenalter sozusagen „nacherworben“ werden durch vertrauensvolle Beziehungen.

Sand essen erhöht die Immunabwehr (bei Kindern). Das Er- und Durchleben schwieriger Situationen stärkt die psychische Immunabwehr.

Die psychologische Forschung hat gezeigt, dass Resilienz keine angeborene Fähigkeit ist, sondern dass sie erst in der Interaktion mit der Umwelt, in der Begegnung mit schwierigen Situationen entwickelt wird. Resilienz funktioniert also ein bisschen so wie das menschliche Immunsystem. Das Immunsystem entwickelt Antikörper beim ersten Zusammentreffen mit bestimmten Krankheitserregern. Resilienz entwickelt sich ebenfalls erst beim Eintreten einer gravierenden Situation. Etwas fatalistisch ausgedrückt sollten wir also für jede schwierige Situation dankbar sein, weil wir damit unsere psychische Widerstandskraft trainieren können.

Resilienz bei andern und bei sich selbst stärken

Wenn Sie LehrmeisterIn oder LehrerIn oder BeraterIn sind, werden Sie bestätigen können, dass sich Ihre Tätigkeit verändert hat, seit sie begonnen haben, mit Lernenden und/oder mit Klienten ressourcenorientiert zu arbeiten. Ressourcenorientiertes Arbeiten fördert die innere Sicherheit und Festigkeit Ihrer Lehrlinge, Schüler und Klienten: Fordern, aber nicht überfordern, eigene Lösungen finden lassen, missglückte Versuche darauf hin untersuchen, was (trotzdem) daraus gelernt werden kann, als Vorbild durch gutes Tun wirken... . Solches und ähnliches Verhalten von unserer Seite als Lehrerin und Beraterin fördert die Resilienz von Kindern, Lernenden, Lehrlingen und Kunden.

Mit Fragen wie: Was macht mir Freude, wo erlebe ich mich „selbstwirksam“? lässt einen die eigenen inneren Ressourcen entdecken. Vielleicht ist es der Gang über den Acker oder durch den Stall, vielleicht ist es die Spiritualität, vielleicht sportliche Aktivitäten, vielleicht der Austausch mit Freunden. Aber auch Fragen wie «was hat mir geholfen, die Trennung von einem geliebten Menschen so zu überstehen, dass ich daran nicht zerbrochen oder hart gegen mich und andere geworden bin, sondern daraus gestärkt hervorgegangen bin?» stärken Selbstwirksamkeit, Selbstwertschätzung und damit die eigene, psychische Widerstandskraft.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie in den letzten Altweiber-Sommertagen den „unbesiegbaren Sommer“ in sich finden und andere dabei unterstützen können, diesen bei sich zu finden. Denn der nächste Winter kommt bestimmt...

Barbara Suter, Sept. 2018

BASEL
LANDSCHAFT 

VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION
EBENRAIN – ZENTRUM FÜR LANDWIRTSCHAFT, NATUR UND ERNÄHRUNG



EBENRAIN – Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung | Ebenrainweg 27 | 4450 Sissach
Telefon 061 552 21 21 | Fax 061 552 21 55 | ebenrain@bl.ch | www.ebenrain.ch