

Resilient sein – zwischen Stärke und Verletzbarkeit.

Widerstandskraft · Schutzfaktoren · Vertrauen ins Leben

Resilienz begegnet uns überall – in der Wirtschaft, im Klimadiskurs, in der Bildung. Doch was bedeutet sie wirklich für den Menschen? Kein Wohlfühlkonzept, kein Workshop-Zertifikat – sondern eine lebendige, veränderliche Kraft, die sich oft erst im Rückblick zeigt: «Ich bin da durchgegangen. Und ich bin noch da.»

Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

— Reinhold Niebuhr

Die einzigen normalen Menschen sind diejenigen, die man nicht sehr gut kennt.

— Alfred Adler

DEFINITION

Was resiliente Menschen auszeichnet

Resiliente Menschen sind in der Lage, flexibel, agil und situationsangemessen auf Stressoren zu reagieren – durch den Rückgriff auf innere und äussere Ressourcen. Sie wandeln sich, gehen gestärkt aus Krisen hervor und nutzen sie als Anlass für persönliches Wachstum und individuelle Weiterentwicklung.

Quelle: Reichhart und Pusch, Resilienzcoaching, Seite 15

Ein Wort – und was dahintersteckt

Der Begriff stammt aus der Materialkunde: resilire – lateinisch für «zurückspringen, abprallen». Gemeint ist die Fähigkeit eines Materials, nach Druck oder Verformung in den ursprünglichen Zustand zurückzukehren. Auf Menschen übertragen: Widerstandskraft.

Doch das Bild vom Menschen, der einfach zurückschnappt wie Gummi, passt nur bedingt. Die Seele nimmt Spuren mit – sie kann Beulen behalten, Narben. Und sie heilt nicht immer in den Ursprungszustand zurück. Vielleicht geht es auch gar nicht darum.

CHARAKTERZUG?	PROZESS?	HALTUNG?
<p>Etwas, das man hat – oder eben genetisch mitgegeben?</p> <p>Etwa 30–50 % der Resilienz gelten als genetisch beeinflusst.</p>	<p>Eine Fähigkeit, die man lernen, pflegen und ausbauen kann.</p> <p>50–70 % entstehen durch Erfahrungen, soziale Beziehungen und persönliche Entwicklung.</p>	<p>Nicht naiver Optimismus – sondern Zuversicht trotz Schwere.</p> <p><i>Es kann schwer werden. Und ich bleibe trotzdem dem Leben zugewandt – das ist Resilienz als innere Haltung.</i></p>

DIE KAUAI-STUDIE

Emmy Werner und die Schutzfaktoren der Resilienz

Bekannt wurde der Begriff vor allem durch die Kauai-Studie von Emmy Werner. Die amerikanische Psychologin untersuchte 1955 auf der hawaiianischen Insel Kauai 698 Kinder über 40 Jahre lang – und entdeckte, was manche trotz schwierigster Bedingungen stark macht.

<h1>698</h1> <p>Kinder wurden über 40 Jahre begleitet</p>	<h1>30%</h1> <p>wuchs unter belastenden Bedingungen auf</p>	<h1>1/3</h1> <p>entwickelte sich gut</p>
---	---	--

* Emmy Werner, Kauai-Studie, 1955–1995

Friedrich Lösel & Doris Bender – 1990er Jahre

Die erste Resilienzuntersuchung im deutschsprachigen Raum untersuchte Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren aus Heimeinrichtungen – aufgewachsen unter schwersten Bedingungen: Armut, Erziehungsdefizite, Gewalt, Alkoholmissbrauch.

~80

ERGEBNIS

Etwa die Hälfte der untersuchten Jugendlichen entwickelte trotz schwerer Kindheit Resilienz und konnte ihr Leben positiv gestalten.

BELASTUNGEN DER HERKUNFTSFAMILIEN

• Armut • Erziehungsdefizite • Gewalt • Alkoholmissbrauch

Quelle: vgl. Berndt, 2015, S. 71

SCHUTZFAKTOREN & RISIKOFAKTOREN

INNERE SCHUTZFAKTOREN

- Frühe Selbstständigkeit
- Gute Problemlösefähigkeiten
- Eigenschaften, die positive Reaktionen bei Erwachsenen auslösen

FAMILIÄRE SCHUTZFAKTOREN

- Eine stabile Bezugsperson
- Schulbildung der Mutter
- Ausreichend Abstand zum nächsten Geschwisterkind

EXTERNE SCHUTZFAKTOREN

- Freundschaften
- Ersatzbezugspersonen
- Unterstützende Lehrpersonen

Was uns trägt – ein Überblick

Forschung und Praxis haben sechs zentrale Dimensionen der Resilienz herausgearbeitet. Sie sind nicht als Checkliste zu verstehen – sondern als Orientierung. Kein Mensch ist in allen Bereichen gleich stark, und das muss er auch nicht sein.

– Impulsivität		– Hilflosigkeit		– Passiv-aggressive Reaktion auf Probleme	
Temperament Humor · Flexibilität · Ausgeglichenheit · Hobbies · Ausdauer · Frustrationstoleranz	Kognitive Intelligenz Gute Schulleistung · Spezielle Talente · Realistische Planung · Leistungsmotivation	Selbsterleben Selbstwirksamkeit · Selbstbewusstsein	Coping Aktive Problemlösung · Fähigkeit, sich zu distanzieren	Soziale Beziehungen Bezugsperson ausserhalb der Kernfamilie · Unterstützende Geschwister · Erfahrung von Sinn und Struktur · Hohe Sprachfertigkeit · Positives Sozialverhalten · Religiosität / Spiritualität	
		Erziehungsklima Warm, akzeptierend · Kontrollen, Normorientierung · Dosierte Anforderungen und Verantwortungen			

Quelle: vgl. Berndt, 2015, S. 82/83

<p>OPTIMISMUS <i>Positives annehmen / Dankbarkeit</i></p> <p>Die Überzeugung, dass Herausforderungen überwindbar sind. Nicht naive Schönfärberei – sondern eine grundlegende Zuversicht.</p>	<p>SINN- & WERTEORIENTIERUNG <i>Eigene Werte kennen und nach ihnen leben</i></p> <p>Zu wissen, was einem wichtig ist – und danach zu handeln. Dieser innere Kompass gibt Halt in unsicheren Zeiten.</p>
---	--

<p>SELBSTWIRKSAMKEIT</p> <p><i>Bewältigungskompetenz</i></p> <p>Das Vertrauen, Einfluss auf die eigene Situation nehmen zu können – gespeist aus gelebter Erfahrung.</p>	<p>SOZIALES NETZ</p> <p><i>Unterstützung suchen & annehmen</i></p> <p>Verbindungen zu Menschen, die tragen. Resilienz entsteht selten allein – oft braucht es einen Menschen, der daneben ist.</p>
<p>LÖSUNGSORIENTIERUNG</p> <p><i>Ins Handeln kommen</i></p> <p>Den Blick auf Möglichkeiten richten statt auf Hindernisse. Kleine Schritte zählen.</p>	<p>SELBSTREGULIERUNG</p> <p><i>Gefühle regulieren / Verhalten verändern</i></p> <p>Die Fähigkeit, Körper, Gedanken und Gefühle zu steuern – auch wenn es schwer fällt.</p>

Quelle: Reichhart/Pusch, Resilienzcoaching. Berlin: Springer, 2023, S. 296.

SALUTOGENESE NACH ANTONOVSKY

Verstehbarkeit · Handhabbarkeit · Bedeutsamkeit

Aaron Antonovsky verband Gesundheit mit dem Vertrauen ins Leben. Sein Kohärenzgefühl besteht aus drei Kerndimensionen – und erklärt, warum manche Menschen auch unter widrigen Umständen gesund bleiben.

<p>VERSTEHBARKEIT</p> <p><i>Was verstehe ich (noch) nicht? Was ist gerade unklar?</i></p> <p>Die Überzeugung, dass das, was einem begegnet, geordnet und erklärbar ist – auch wenn man es nicht sofort begreift.</p>	<p>HANDHABBARKEIT</p> <p><i>Was brauche ich? Was hilft mir jetzt?</i></p> <p>Das Gefühl, über genug innere und äussere Ressourcen zu verfügen, um die Anforderungen des Lebens zu bewältigen.</p>	<p>BEDEUTSAMKEIT</p> <p><i>Was ist mir wichtig? Wofür lohnt es sich, dranzubleiben?</i></p> <p>Das Erleben, dass das eigene Leben einen Sinn hat – dass es sich lohnt, Energie zu investieren.</p>
---	--	---

STÄRKE & VERLETZBARKEIT

Zwei Seiten derselben Kraft

Verletzbarkeit und Stärke gehen Hand in Hand. Unsere Verletzbarkeit macht sichtbar, was uns wirklich wichtig ist – sie erinnert uns daran, dass wir menschlich sind und miteinander verbunden.

STUDIE: GEORGE BONANNO

Von 3.000 befragten Polizist:innen nach dem 11. September entwickelten lediglich 7,8 % innerhalb von zwei bis drei Jahren eine posttraumatische Belastungsstörung. Die grosse Mehrheit fand zurück ins seelische Gleichgewicht.

Unser Überlebenswille ist tief verankert – über 120.000 Generationen als Jäger und Sammler haben diese Kraft in uns geformt.

VIKTOR FRANKL

Der Psychiater und KZ-Überlebende beschreibt in «...trotzdem Ja zum Leben sagen» eine besondere Freiheit: die Freiheit, sich zu seiner Situation zu verhalten. Keine Theorie – sondern eine innere Haltung. Ein letzter Rest Würde.

«Die Frage ist falsch gestellt, wenn wir nach dem Sinn des Lebens fragen. Das Leben ist es, das Fragen stellt.»

VERTRAUEN & VERLETZBARKEIT

Vertrauen und Verletzbarkeit als tragende Kräfte

Vertrauen ist keine Superpower – es ist eine Kraft, die uns nach vorne schauen lässt.

Vertrauen

Vertrauen ist vielmehr eine Kraft, eine Fähigkeit, die nur im gemeinsamen Wirken entsteht und durch das beständige Miteinander gepflegt werden muss. Ja, wir können scheitern, weil wir verletzbar sind – doch genau das verbindet uns. Vertrauen ermöglicht Empathie und Solidarität.

– Barbara Schmitz, Seite 195

Wie wäre es, wenn
Menschen unsere Fähigkeit,
Schmerzen zu empfinden,
nicht teilen würden?

– Ludwig Wittgenstein

«Ich werde sein Baum im dunklen Wald – erwählt vom Licht, das ihn bescheint.»

— Lea Goldberg (aus: «Was Nina wusste» von David Grossman)

Resilienz zeigt sich im Rückblick

Resilienz und Selbstwirksamkeit sind verwandt – aber nicht dasselbe. Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung, etwas bewältigen zu können. Resilienz hingegen zeigt sich erst danach: im Rückblick, wenn wir erkennen, dass wir es tatsächlich bewältigt haben – auch ohne zu wissen, wie.

Resilient sind wir nicht, weil wir stark genug gehofft haben. Sondern weil wir es waren, wie es war – mit allem, was das bedeutete.

KRITIK AN DER RESILIENZ

Wenn Stärke zur Pflicht wird

Ist Resilienz wirklich die Antwort auf alles? Auf die Klimakrise, soziale Ungleichheit, mentale Erschöpfung? Reicht es, wenn wir alle nur anpassungsfähiger werden – oder sollten wir nicht vielmehr lernen, die Ursachen mutiger und entschiedener anzugehen?

Der Soziologe Andreas Reckwitz beschreibt, wie der westliche Fortschrittsglaube eine Gesellschaft hervorgebracht hat, die Verluste kaum mehr kennen will – und die nun, in einer Zeit des Umbruchs, auf die Erschöpften zeigt und sagt: Seid resilienter. Passt euch an. Werdet stärker.

Was aber passiert mit denen, die von Verletzbarkeit stärker berührt sind? Wer gibt ihnen Raum, wer hört hin? Die Forderung nach Resilienz kann – wenn sie unreflektiert bleibt – zu einem subtilen Optimierungsdruck werden: Du musst stark sein. Du darfst nicht zusammenbrechen. Du musst dich zusammenreißen.

Und doch stellt sich die Frage: Sind das Schiefe, die Narben, das Krumme nicht auch auf ihre Weise schön?

«Ich bin da durchgegangen. Und ich bin noch da.»

QUELLEN Bonanno, G. A. (2012). Die andere Seite der Trauer. Bielefeld: Aisthesispsyche. | Berndt, C. (2015). Resilienz. München: dtv. | Schmitz, Barbara (2025). Offenheit und Berührbarkeit. Münster: Reclam. | Reichhart/Pusch (2023). Resilienzcoaching. Berlin: Springer, S. 296. | Reckwitz, A. (2024). Verluste. Berlin: Suhrkamp. | Frankl, V. E. (1946). ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Wien: Franz Deuticke.

