

## Resilienz

Unser Leben nehmen wir als *immer schnelllebiger* wahr. Das Leben ist komplex und mehrdeutig, es ist *unsicherer* und *unberechenbarer* geworden. Seit vielen Jahren gibt es einen dramatischen Anstieg von Stresserkrankungen, immer mehr Menschen leiden an einem *Burnout* (BBP 3/2019).

Viele Menschen wünschen sich mehr *Widerstandskraft* und *Flexibilität*, um mit den kleinen und vor allem den großen Krisen besser umgehen zu können. Doch wie kommen wir zu dieser Fähigkeit? Die Antwort lautet: durch **Resilienz**. Resilienz steht für psychische Robustheit. Durch Resilienz werden uns Wege aufgezeigt, wie es uns gelingen kann, *angemessener mit Belastungen umzugehen* und dabei psychisch und physisch gesund zu bleiben.

Resiliente Menschen können besser mit Belastungen umgehen, so dass sie nach Phasen der Anspannung wieder in ihre ursprüngliche Form zurückfinden können, so können sich überarbeitete Menschen wieder erholen und gestresste Menschen wieder Ruhe und Gelassenheit finden. So wie unser körperliches Immunsystem uns vor körperlichen Krankheiten schützt, so *unterstützt* uns die *Resilienz* beim Umgang mit Krisen, Belastungen und Stress. Die Resilienz selbst kann in unterschiedlichen Phasen des Lebens unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Menschen, die resilient sind, gehen oftmals gestärkt aus Krisen hervor. So können Krisen dazu führen, dass alte Lebensmuster hinterfragt werden und dann eine neue, positive Lebenseinstellung entwickelt wird.

Wovon hängt ab, ob wir mehr oder weniger resilient sind? Wer gerne Probleme löst und eine realistische Sicht auf die Welt hat sowie über gute Kommunikationsfähigkeiten verfügt, der hat schon einen guten Grundstein für Resilienz gelegt. Menschen, die eher akzeptieren können, dass Krisen, Belastungen (Arbeitslosigkeit, Scheidungen, finanzielle Belastungen,...) und Krankheiten zum Leben dazugehören, sind resilienter. Wenn wir uns zutrauen, aufgrund unserer Fähigkeiten und Talente, mit einer neuen Situation gut umgehen zu können, dann haut uns nichts so leicht um. Resiliente Menschen verfügen über ein Gefühl der inneren Stärke und haben ein *angemessenes Selbstbewusstsein*. Sie sammeln Erfahrungen im Umgang mit Problemen, lernen dadurch neue Fertigkeiten hinzu und so verändert sich die Lebenseinstellung. Menschen, die schon öfter Krisenerfahrungen gemacht haben, werden im Umgang mit Krisen sicherer und flexibler. Sie trauen sich deshalb auch mehr zu und können besser mit Stress umgehen.

Auch Sie können lernen, resilienter zu werden. Helfen kann Ihnen dabei ein Heilpraktiker für Psychotherapie (nach dem HeilprG), der mit Ihnen Schritt für Schritt gezielte Übungen einübt.

Falk Hinneberg ([www.hinneberg.info](http://www.hinneberg.info))

Fragen zum Thema? Schreiben Sie an: [willkommen@hinneberg.info](mailto:willkommen@hinneberg.info)