

Resilienz - die Eigenschaft, die uns hilft, mit schwierigen Situationen fertig zu werden

erstellt am 31.01.2024

Resilienz ist die Eigenschaft, die uns hilft, mit schwierigen Situationen fertig zu werden. Aber was ist Resilienz und wo finde ich sie? Habe ich sie überhaupt? Und kann man sie trainieren? Die meisten Menschen haben Resilienz, wissen es aber nicht. Wenn man sie erst einmal entdeckt hat, ist sie eine große Hilfe in schwierigen Situationen. Wir machen uns im [Webinar](#) auf die Suche!

Was ist Resilienz?

Resilienz ist die Eigenschaft, die uns hilft, mit schwierigen Situationen fertig zu werden. Sie beschreibt die Anpassungsfähigkeit an verschiedene Situationen. Resilienz hat eine positive Bedeutung: Es ist möglich sich auch an schwierige Situationen anzupassen und dadurch mit Herausforderungen und Problemen fertig zu werden.

Besitze ich sie überhaupt und kann ich sie trainieren?

Die meisten Menschen haben Resilienz, wissen es aber nicht. Wenn man sie erst einmal entdeckt hat, ist sie eine große Hilfe in schwierigen Situationen. Ob sie erlernbar ist, darüber streiten sich die Experten. Manche denken, dass es eine Eigenschaft ist, die ein Mensch entweder hat oder nicht. Andere gehen davon aus, dass man Resilienz trainieren kann. Wenn Sie zum Beispiel bereits gut durch eine Therapie gekommen sind, fällt Ihnen die nächste Therapie leichter, weil Sie wissen, dass Sie es schon einmal geschafft haben. Negative Erfahrungen, beispielsweise mit der Kommunikation des Arztes, können dazu führen, dass Sie vor dem nächsten Gespräch mehr Bedenken haben. Dadurch kann es passieren, dass Sie sich weniger zutrauen, die Ihnen wichtigen Punkte anzusprechen. Es könnte also Faktoren geben, die Ihre persönliche Resilienz steigern oder verringern.

Welche Teile der Resilienz gibt es?

- **Emotionale Resilienz:** Spüren Sie in sich hinein, ob Ihnen die Gefühle, die sie gerade empfinden, guttun und ob Sie sie vielleicht für etwas nutzen können. Wenn Sie z.B. Ärger empfinden und das Gefühl haben, dass er Ihnen nicht guttut, dann können Sie sich fragen, ob die Sache es wert ist, dass sie Sie so aufregt. Wenn nicht, können Sie die durch den Ärger freigesetzte Energie in Kraft umwandeln und nutzen, um das Ärgernis aus der Welt zu schaffen oder andere Dinge anzugehen.
- **Soziale Resilienz:** Es kann sowohl belasten, wenn plötzlich viele in Ihrem Umfeld Ihnen helfen wollen als auch, wenn sie sich von Ihnen distanzieren. Wenn Sie sich wünschen, anders behandelt zu werden: Wie können Sie es Ihren Angehörigen sagen, sodass sich etwas ändert und ohne sie zu verletzen? Dabei kann eine offene Kommunikation helfen – also, dass Sie beschreiben, wie Sie sich fühlen und warum, welche Gedanken es bei Ihnen auslöst und wie Sie gerne behandelt werden wollen.
- **Spirituelle Resilienz:** Damit ist nicht Esoterik gemeint, sondern, dass es helfen kann, dem Leben Sinn zu geben. Gibt es einen Nutzen/Gewinn, den Sie aus der Situation ziehen können? Was gibt Ihnen ein Gefühl von Sinn im Leben?
- **Familiäre Resilienz:** Die familiäre Resilienz besitzt häufig eine emotionale Komponente. Familie und Freunde können ein Faktor sein, der einen stärken und dabei helfen kann mit schwierigen Situationen fertig zu werden.

- **Physische Resilienz:** Damit ist die körperliche Anpassungsfähigkeit gemeint. Zum Beispiel, wenn Sie eine gute Muskelkraft und Reserven besitzen, hilft das besser durch die Erkrankung und Therapie zu kommen.
- **Mentale Resilienz:** Diese beschreibt die Fähigkeit, sich gedanklich an Situationen anpassen zu können. Dazu gehört, dass Sie verstehen in welcher Situation Sie sich befinden, was noch auf Sie zukommt und welche Bedeutung das für Sie hat. Eine hohe mentale Resilienz kann dafür sorgen, dass Sie die richtigen Maßnahmen ergreifen und besser durch schwierige Situationen kommen.

Resilienz beschreibt demnach die Anpassungsfähigkeit Ihres Körpers, Geistes und Ihrer Gefühlswelt an Herausforderungen. Sie beinhaltet aber auch, wie sich Ihr Umfeld (Partner, Familie, Freunde, Arbeitskollegen, etc.) an die durch die Erkrankung verursachten Veränderungen bei Ihnen anpassen kann und wie Sie damit umgehen.

Resilienz - Wie finde ich sie?

Es gibt viele Möglichkeiten Resilienz in sich zu entdecken und zu stärken:

Verstehen von Zusammenhängen: Es ist wichtig, dass Sie verstehen welche Beschwerden mit Ihrer Erkrankung oder bestimmten Therapien zusammenhängen können, um etwas dagegen tun zu können.

Sagen, was Sie denken: Wenn Sie Ärzten, dem Partner, Familienmitgliedern und Freunden sagen, was Sie denken und empfinden, können diese Sie besser begleiten oder passende Therapien für Sie auswählen.

Seien Sie mutig: Wenn Sie dem Arzt wichtige Fragen stellen wollen, aber das Gefühl haben, dass dafür nie Zeit übrig ist, trauen Sie sich, die Zeit einzufordern. Wenn es etwas gibt, das Ihnen besonders am Herzen liegt, wie zum Beispiel eine spezielle Reise oder die Einschulung Ihres Enkelkinds, scheuen Sie sich nicht, dies mit dem Behandlungsteam zu besprechen. Oft besteht die Möglichkeit, Therapiepläne anzupassen, um solche wichtigen Ereignisse zu ermöglichen.

Bleiben Sie am Ball: Vielleicht gelingt es nicht immer beim ersten Mal, dass Sie Dinge ansprechen, die Ihnen wichtig sind. Resilienz bedeutet auch am Ball zu bleiben, wenn etwas nicht sofort funktioniert. Es ist aber natürlich auch in Ordnung mal durchzuhängen oder manchmal sogar klug den geordneten Rückzug anzutreten.

Wenn es Ziele gibt, die sie erreichen wollen oder Dinge, die Sie unbedingt erleben wollen (z.B. eine Reise), die scheinbar im Konflikt mit der Therapie stehen, reden Sie mit Ihrem behandelnden Arzt. Er kann Ihnen oft helfen die Therapie so zu gestalten, dass ihr Wunsch Wirklichkeit werden kann.

Sie sind der Spezialist für sich: Sie kennen sich am besten. Was ist Ihnen wichtig? Welche Schwerpunkte möchten Sie setzen? Was tut Ihnen gut, und was eher nicht? Viele Menschen erleben erst während oder nach der Erkrankung, dass sie eigentlich gerne etwas anderes machen möchten als sie bisher getan haben. Das können z.B. Dinge sein, von denen Sie früher geträumt oder die Sie früher gemacht haben: ein Instrument zu spielen, zeichnen, basteln, schreiben. Vielleicht hatten Sie davor durch nicht die Zeit dafür. Dann wäre jetzt eine gute Möglichkeit, sich solch einen Wunsch zu erfüllen.

Und wenn es (mal) nicht so klappt? Dann ist es wichtig zu wissen, wohin oder an wen Sie sich wenden können, wer Sie auffängt und Ihnen Halt und Schutz gibt. Mal die Zügel abzugeben und zu wissen, wann man sie wieder in der Hand halten möchte, hilft, schwierige Situationen zu bewältigen.

Wir sind zusammen stärker: Es ist anspruchsvoll Einzelkämpfer bei einer schwerwiegenden Krankheit zu sein. Es kann Zeiten geben, in denen Unterstützung erforderlich ist, weil Sie vielleicht keine Kraft zum Einkaufen oder für den Haushalt haben, bestimmte Dinge im Krankenhaus benötigen oder Trost suchen. In solchen Momenten können Partner, Familie, Freunde, Nachbarn, Kollegen, aber auch Mitglieder von Selbsthilfegruppen oder psychosozialen Krebsberatungsstellen eine wichtige Stütze sein. Es kann aber auch guttun, die Rollen zu tauschen und selbst in Ihrem Umfeld Hilfe zu leisten und Unterstützung anzubieten. Ehrenamt ist eine gute Möglichkeit mehr über die Erkrankung zu lernen, sich mit anderen Menschen auszutauschen, wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu gewinnen und zu helfen. Sie können sich zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe, einem (Sport-)Verein engagieren oder Nachbarn unterstützen.

Geteilte Freude, geteiltes Leid? Es kann helfen zu wissen, dass das Gewicht nicht ausschließlich auf den eigenen Schultern liegt. Zu wissen, dass es Menschen in Ihrem Leben gibt, die die Last mittragen oder die sich mit Ihnen über Fortschritte/Verbesserungen freuen.

Das Leben bunt färben: Das Leben kann dadurch bunter werden, dass Sie neue Sachen ausprobieren, neue Orte besuchen und neue Menschen kennenlernen. Versuchen Sie auch in schwierigen Situationen das positive zu entdecken: „Es gibt noch Raum jenseits der Krankheit, den ich nach meinen Wünschen gestalten kann.“

Keine Panik: Angst ist nicht unbedingt etwas Schlechtes. Sie ist ein Warnsignal, sagt Ihnen, dass Sie aufpassen müssen. Dementgegen blockiert Panik Sie und passt somit nicht mit Resilienz zusammen. Hören Sie auf Ihre innere Stimme und versuchen Sie so aus der Panik zu kommen. Wenn z.B. zu viele Informationen beim Arzt Panik bei Ihnen auslösen und Ihre innere Stimme Ihnen mitteilt, dass Sie Zeit zum Verarbeiten benötigen, können Sie dem Arzt sagen: „Ich bin gerade nicht mehr aufnahmefähig, weil das Ergebnis so schlecht ist. Kann ich nochmal wiederkommen oder Sie anrufen?“

Resilienz hat viel mit am Ziel anzukommen zu tun. Zum Beispiel könnte das Ziel heißen: Ich möchte gesund werden. Dafür ist es teilweise nötig Strategien zu ändern und diese Anpassungsfähigkeit ist Resilienz. Resiliente Personen besitzen die Fähigkeit, Möglichkeiten dort zu ergreifen, wo sie sich bieten oder mit einer nicht zu verändernden Situation zurecht zu kommen.

Ein verwandter Begriff: Ressourcen

Ein verwandter Begriff zur Resilienz, ist „Ressourcen“. Er steht für Kraftquellen. Wenn Sie Ihre persönlichen Ressourcen kennen, also woraus Sie Kraft schöpfen, dann können Sie dieses Wissen nutzen, um besser durch die Erkrankung zu kommen. Das kann sein, dass Ihnen bewusst ist, dass Sie etwas bestimmtes können, es können die Familie und andere Menschen in Ihrem Umfeld sein. Eine Kraftquelle kann auch Gesundheitswissen sein, wenn Sie verstehen, was passiert, was getan werden muss und was Sie selbst in der Hand haben.

Was haben Sie für Ressourcen und was könnte eine Ressource für Sie sein? Wenn Sie eine Liste schreiben und diese regelmäßig erweitern, dann behalten Sie im Blick, was Sie aufbaut. Sie können diese dann in Momenten, in denen Sie Kraft und Unterstützung benötigen, hervorholen, um konkrete Schritte zu wissen, die Ihr Wohlbefinden verbessern.

Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars „Resilienz - die Eigenschaft, die uns hilft, mit schwierigen Situationen fertig zu werden“ aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).