

Datum: 27. Januar 2021

Pressemitteilung

Nr.:

Reihe „Altern ist das, was du daraus machst“

Teil 5 Resilienz: Die Widerstandsfähigkeit im Leben

Katrin Fink, Seniorenbeauftragte der Stadt Oberursel (Taunus) sind seit Jahren die Themen „Gesund älter werden“ und „differenziertes Altersbild“ sehr wichtig. In der Reihe „Altern ist das, was du daraus machst“ geht es heute um das Thema Resilienz.

Wie kommt es, dass bei einer gleichen schwierigen Lebenssituation, einer Krise oder einem Schicksalsschlag manche Menschen besser damit umgehen können und andere sehr darunter leiden? Das liegt an der Resilienzfähigkeit, der Widerstandsfähigkeit im Leben, eine Art Immunsystem für die Seele. Resilienz ist abgeleitet von dem lateinischen Wort *resilire*, was „abprallen“ oder „zurückspringen“ bedeutet. Resilienz steht daher – vereinfacht ausgedrückt – für die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen.

Wir müssen uns ständig an neue Situationen anpassen. Das ganze Leben ist Veränderung. Eine hohe Resilienz hilft, in jeder Krise auch eine Chance zu sehen. Dadurch wird auch das Stressempfinden

massiv reduziert. Aufbau von Resilienz ist immer auch als Persönlichkeitsentwicklung zu verstehen, ein Prozess, der Zeit, Geduld und Durchhaltevermögen erfordert.

Die mentale und emotionale Belastungsfähigkeit wird dadurch systematisch gestärkt und es wird die Fähigkeit erlernt, sich auf die eigenen Ziele zu fokussieren und die eigene Selbstwirksamkeits- und Problemlösungskompetenz deutlich zu verbessern. Resiliente Menschen haben über Jahre Mechanismen entwickelt, die ihnen bei der Bewältigung schwieriger Situationen helfen.

Die gute Nachricht: Die Mehrheit der Fähigkeiten, die widerstandsfähig machen, lässt sich erlernen. Zwar gibt es keine Knopfdrucklösung, sondern es ist ein langer (Entwicklungs-) Prozess, aber er lohnt sich. Laut Psychologen sind es vor allem 7 Persönlichkeitsmerkmale oder Charaktereigenschaften, die dafür sprechen, dass jemand eine starke Fähigkeit zur Stress- und Krisenbewältigung besitzt.

Die 7 Säulen der Stärke /der Resilienz nach Dr. Michael Ullmann, 2017, sind:

- Akzeptanz dessen, was ist
- Optimismus und Umgang mit Misserfolg
- Lösungsorientierung
- Die Opferrolle verlassen / Selbstwirksamkeit
- Verantwortung übernehmen / Selbstwirksamkeit
- Soziale Netzwerke aufbauen
- Die Zukunft planen.

Das Themenfeld Resilienz ist sehr groß und sprengt den Rahmen dieses Artikels. Es gibt zahlreiche spezialisierte Coaches, Workshops, Bücher, Informationen im Internet usw.

Ein Aspekt ist, die Innere Flexibilität zu trainieren. Flexibilität besteht zu einem großen Maß aus einem grundsätzlichen JA zu Veränderungen. Damit ist nicht gemeint, dass man alle Veränderungen toll finden soll, sondern es geht darum, sie als Bestandteil des Lebens zu akzeptieren und die Notwendigkeit einzusehen, sich immer wieder auf sie einstellen zu müssen und auch zu können – eine mentale Fähigkeit/Stärke. Flexibilität hat sehr viel mit der Fähigkeit zu tun, flexibel denken zu können und dies ist eine Einstellungssache und eine Fähigkeit, die sich erlernen und trainieren lässt.

So können Sie Ihre Flexibilität trainieren:

- Machen Sie 1 x täglich etwas anders als sonst.
- Lernen Sie in Möglichkeiten zu denken – immer mehrere Lösungsansätze zu entwickeln.
- Seien Sie offen für Anregungen. Flexibilität wird durch ständiges Dazulernen genährt.
- Veränderungsbereitschaft – Raus aus der Komfortzone!

Ein Teil dieses Textes sind Ausschnitte einer Präsentation von Simone Neumann, Expertin für Resilienz, Burnout-Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung,

<http://www.simoneneumann.de>. Sie sagt: „Resilienz lässt sich lernen, und zwar von jedem Menschen, egal mit welchen Charakterzügen. Resilienz erfordert allerdings den Willen, an sich zu arbeiten. Dabei helfen

kann ein positives Wesen, Lösungsorientierung, Analysefähigkeit, Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse zu erkennen. Resilienz ist ein Prozess, bei dem wir uns immer wieder situationsbedingt neu ausrichten.“

Was man konkret machen kann, um trotz Einschränkungen zufrieden zu sein – was aktuell alle betrifft - erfahren Interessierte in den nächsten Folgen.

Für weitere Informationen und Gespräche steht Katrin Fink gerne montags, mittwochs und donnerstags zur Verfügung unter Telefon 06171 502 289 oder per E-Mail unter katrin.fink@oberursel.de.

Christof Fink
Erster Stadtrat