



## **Resilienz**

### **Ein (neuer?) Gedanke in der Selbsthilfe.**



In der Psychologie wird mit Resilienz die Stärke von uns Menschen bezeichnet, Lebenskrisen wie schwere Krankheiten, lange Arbeitslosigkeit, Verlust von nahestehenden Menschen, oder ähnliches, ohne anhaltende Beeinträchtigung durchzustehen. So werden z.B. Kinder als resilient bezeichnet, die in einem risikobelasteten sozialen Umfeld aufwachsen, das durch Risikofaktoren wie z.B. Armut, Drogenkonsum oder Gewalt gekennzeichnet ist und sich dennoch zu erfolgreich sozialisierten Erwachsenen entwickeln. Auch die erfolgreiche Überwindung von Traumata ist ein Zeichen von Resilienz. Wesentliche Faktoren, die Resilienz begünstigen, sind das soziale Umfeld des Betroffenen, seine biologische Vitalität und seine mehr oder weniger aktive Einstellung zu Problemen.

Nun haben wir als Suchtkranke ganz besondere Erfahrung mit Krisen. Und, als trockene Alkoholiker, mit deren Bewältigung. Jeder einzelne von uns mit unterschiedlichen Erlebnissen.

Der Begriff Resilienz kommt aus der Materialforschung. Ein Gegenstand, ein Stoff hat dann die Eigenschaft Resilienz, wenn er nach einer Belastung in seinen Ausgangszustand selbstständig zurückkehrt. Beispiele hierfür sind viele Kunststoffe wie z.B. moderne Brillengestelle. Ein anschauliches Beispiel für Resilienz ist die Fähigkeit des Stehaufmännchens seine aufrechte Haltung aus jeder beliebigen Lage wieder einzunehmen. In der Natur sind Bäume, die sich in einem sehr starken Sturm verbiegen, aber nicht brechen oder entwurzelt werden resilient.

Zentrales Thema ist nun, wie stark ich diese Kräfte. Das Denken in Grautönen ist eine gute Möglichkeit Resilienz zu fördern. Statt alles schwarz/weiß zu sehen; anstelle Jedes und Alles in absolutes Richtiges und Falsches einzuteilen, ist es eine gute Übung auch das Gegenteil, das vermeintlich Negative, Falsche zu bedenken und zu würdigen.

Ein Beispiel: Um den nächsten Schritt zu tun, ist es sicher nützlich, keine Angst vor Fehlern zu haben, anzupacken, loszugehen, Entscheidungen treffen oder gar Konsequenzen zu ziehen. Verharren, stehen bleiben, etwas aushalten, oder gar rückwärts gehen, werden hier

eher als negativ, als nicht förderlich angesehen. Um sich aber weiter zu entwickeln, um voranzukommen, ist es eine hervorragende Strategie, erst einmal zu verharren, die Umgebung zu erkunden, ja auch rückwärts zu gehen, um in einem Bogen, einem Umweg besser nach vorne zu kommen. Das chinesische Sprichwort „Wenn du es eilig hast, mache einen Umweg“ kennzeichnet diese Handlungsweise sehr gut.

Alle Lebewesen und somit auch wir Menschen können innere und äußere Gegebenheiten niemals vollständig beherrschen. Wir müssen daher in der Lage sein, Abweichungen wie z.B. Fehler auszugleichen. Wir müssen fehlertolerant , fehlerfreundlich, d.h. resilient sein.

Dies Lernen mit den eigenen Fehlern tolerant umzugehen lässt sich in Selbsthilfegruppen gut darstellen. Haben nicht gerade wir Suchtkranke zahlreiche Erfahrungen mit fehlerhaften Verhalten gesammelt? Sind es nicht sehr oft wir Alkoholiker, die unseren Perfektionismus und das daraus sich ergebene Scheitern als Mitgrund für unsere Sucht angeben? Das Gruppengespräch hilft hier tolerantes Verhalten gegenüber eigenen (vermeintlichen?) Fehlern zu schärfen. Oft stellt sich ja heraus, dass die „Fehler“, an denen ich schier verzweifele, von den anderen als nicht so entscheidend, ja manchmal (oft?) als überhaupt nicht fehlerhaft dargestellt werden.

Was wir brauchen ist eine neue Sicht auf unsere eigenen Fehler. Fehler sollten wir nicht länger als totale Niederlagen begreifen. Dies ist natürlich nicht so einfach, wenn die Gesellschaft uns für unsere Fehler bestraft. Ich werde nicht so leicht einen Fehler, z.B. bei der Arbeit eingestehen, wenn ich dadurch Nachteile befürchten muss.

Diese zwei Grundgedanken, eine andere Bewertung der Umwelt und eine neue Fehlerkultur sind zentral für das Beschäftigen mit Resilienz.

Das Reden über Resilienz in Selbsthilfegruppen bringt den Vorteil sich mit Zukunft mit Veränderung zu beschäftigen. Die Gründe des Alkoholmissbrauches sind bestimmt wichtig, hier ist Bewältigungsarbeit zu leisten. Dies ist unbestritten. Die Beschäftigung nur mit der Vergangenheit birgt aber die Gefahr nicht genügend für die Zukunft vorzusorgen. Abwehrkräfte aufzubauen und zu stärken, dazu sollten wir die Abende in den Selbsthilfegruppen nutzen.

Wolfgang  
Mitglied im Freundeskreis Westallgäu  
im April 2007  
Foto: Ernst Rose (<http://home.arcor.de/ernst.rose>)