



## Resilienz

Es wird viel über diese „Widerstandsfähigkeit“ geredet und geschrieben – als wäre sie eine neue Fähigkeit, die man mal eben erwerben kann. Dabei geht es um die Frage, warum manche Menschen im Umgang mit Stress, Krisen und Konflikten widerstandsfähiger sind als andere. Inzwischen geht man davon aus, dass ein Zusammenspiel von genetischen Anlagen und Umweltfaktoren dafür verantwortlich ist, manche Menschen geradezu wachsen zu lassen, wenn sie Krisen gut überstanden haben. Gemeinsam haben diese Menschen, dass sie über die folgenden drei Grundhaltungen verfügen: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung. Außerdem sind bei ihnen vier Fähigkeiten ausgeprägt: Selbstregulierung, Verantwortung übernehmen, Beziehungen aufbauen, Zukunft planen.

Vieles wurde in frühester Kindheit entwickelt und seitdem im Alltag gefestigt. Manches davon lässt sich aber noch im Erwachsenenalter wieder erwecken und trainieren. Mit diesem Thema haben eigentlich die meisten Menschen in sozialen Berufen zu tun, sei es in Kitas, in der Weiterbildung oder in der Pflege, denn es ist für die Selbstreflexion ebenso relevant wie für das professionelle Verständnis.