



Resilienz Selbstwirksamkeit statt Spielball

von Falko A. Cerny

Unerwartete Probleme, Rückschläge in der Karriere und Tiefschläge im Privatleben, Lebenskrisen, eine bedrohliche berufliche Veränderung oder plötzliche Drucksituation: Die meisten Menschen geraten hierbei leicht gedanklich und seelisch ins Trudeln, mit dem Gefühl, nur ein machtloser Spielball zu sein. Hier hilft die besondere Fähigkeit zur Resilienz: Selbstwirksamkeit.

Eine Situation „nicht im Griff“ zu haben, plötzlich, unerwartet und völlig unvorbereitet unter extremem Druck zu stehen, sich vielleicht sogar nur als Spielball der Umstände oder anderer Menschen zu fühlen, wenn womöglich Angst jedes Fünkchen Zuversicht auffrisst: Das ist nicht nur seelisch stark belastend, sondern das kann in mehrfacher Hinsicht sehr gefährlich werden.

Dem gegenüber gibt es Menschen, die in solchen Extremsituationen fähig sind, einen kühlen Kopf zu bewahren, die Lage vergleichsweise ruhig und gelassen zu überschauen. Eine Fähigkeit zur inneren Gelassenheit und Souveränität, die als „Selbstwirksamkeit“ bezeichnet wird, oder fachlicher: „Resilienz“.

Selbstwirksamkeit ist nicht zu verwechseln mit Selbstbewusstsein oder Selbstvertrauen. Vielmehr handelt es sich dabei um so etwas wie eine innere, seelische „Widerstandskraft“. Eine Fähigkeit, die im Fall der Fälle nicht aktiviert werden muss, sondern sich als mentale Grundhaltung sich selbst und dem Leben gegenüber „in einem Selbst“ verfestigt hat.

Gelassenheit in Ausnahmesituationen

Drohender oder bevorstehender Arbeitsplatzverlust, plötzliche und/oder dauerhafte finanzielle Probleme, die Information über eine schwere Krankheit, medizinische Notfälle oder eine Ehescheidung können Menschen extrem unter Stress, Handlungs- und Entscheidungsdruck setzen. Im Gegensatz zu meisten Menschen, die in solchen Fällen von der Situation schier überwältigt werden, behalten resiliente Menschen auch hierbei einen kühlen Kopf und können die Lage ruhig angehen und vergleichsweise souverän überschauen. Das Gleiche in



Ausnahmesituationen wie Einstellungsgespräche, Assessmentcenter, Geschäfts- oder Gehaltsverhandlungen, etc. Mit Resilienz wird aus negativem Druck eher positive Anspannung.

Lebenserfolg trotz Hindernissen

Resilienz ist dabei kein Phänomen, das an besondere Voraussetzungen geknüpft wäre. Auch Menschen, die eine „schwere Kindheit“ hatten, häusliche Gewalt erleben, in Armut oder zerrütteten Familienverhältnissen aufwachsen mussten, können die Fähigkeit zur Selbstwirksamkeit haben oder immer noch erlernen, auch im fortgeschrittenen Alter. Wenn Resilienz bereits im Kindesalter vorhanden ist oder erlernt wird, ist das natürlich ein erheblicher Schutzfaktor gegenüber Gruppenzwang, Mobbing und etwaigen Lebenskrisen. Kinder und Jugendliche, die über Selbstwirksamkeit verfügen, gehen auch mit Problemen in der Schule gelassener um als nicht-resiliente Schüler.

Schutz vor ungesunden Folgen

Menschen mit der Fähigkeit zur Selbstwirksamkeit neigen nicht zu Verzweiflung, Burnout oder Depression. Ein zusätzlich positiver Nebeneffekt ist, dass dadurch auch ungesunde Bewältigungsstrategien wegfallen, zu denen Menschen ansonsten gern neigen: Übermäßiges essen, Kettenrauchen, Alkohol, Beruhigungs-, Schmerz- und Schlaftabletten, etc. Dazu gehört auch die Neigung, sich „zu Hause einzuschließen“ und den Kontakt zu Mitmenschen auf das Nötigste zu reduzieren. Und dazu wiederum gehört die Art und Weise des zwischenmenschlichen Kontaktes in Druck- und Krisensituationen: Der Neigung zu extremer Gereiztheit bis hin zur Aggressivität verfallen Menschen mit der Fähigkeit zur Selbstwirksamkeit kaum.



Mentale Stärke: „Dennoch-Energie“

Jemand, der über diese Fähigkeit verfügt, weiß genau so sicher, wie der Himmel blau und Gras grün ist, um die Wirksamkeit seiner Grundhaltung, seiner mentalen Stärke, seines Denkens und Handelns. Eine Art „Dennoch-Energie“. Damit werden Widrigkeiten oder Drucksituationen als Ereignisse angenommen, die durchaus ein Problem darstellen, doch weiter darüber hinaus lässt man sich davon nicht beeindrucken. Man gibt dem Problem keine größere Bedeutung als unbedingt notwendig. Keine, die zu einer wirklichen Belastung führen würde.

Unbeeindruckt zur Problemlösung

Selbstwirksamkeit hat also den immensen Vorteil, sich von einer Problemsituation nicht übermäßig beeindrucken zu lassen. Das nämlich, vom Eindruck eines Problems „erschlagen“ und überwältigt zu werden, und auch anschließend noch unter dem Eindruck des Problems zu stehen, führt zu genau dem lähmenden und belastenden Effekt, unter dem die meisten Menschen extrem leiden – und sich so bei der Problemlösung selbst im Weg stehen. Und das sei nochmals betont: Es ist *nicht das Problem an sich*, das lähmt und belastet, es ist „lediglich“ *der Eindruck*, unter dem man steht. Wer resilient ist, wer eine Selbstwirksamkeitserwartung hat, weiß das. Und dieses tiefere Wissen ist quasi schon die halbe Problemlösung.

Eine Frage der Betrachtungsweise

Auch resiliente Menschen haben durchaus ihre Stimmungsschwankungen und sind ab und an unzufrieden, doch sie sind in der Lage, das als Momentaufnahme, als eine vorübergehende Phase anzunehmen. Und das Entscheidende hierbei: Resiliente Menschen sind sich bewusst, dass *sie selbst* es sind, die ein Ereignis bzw. eine Situation problematisch *betrachten* und *zunächst erst einmal* ihre Betrachtungsweise ändern müssen. Ganz nach Marion Gräfin Dönhoff „*Nicht die Tatsachen sind entscheidend, sondern das, was wir darüber denken*“. Der enorme Unterschied liegt darin, dass üblicherweise „das Problem“ als ein „Etwas“, quasi als „Objekt“ bezeichnet und dem entsprechend betrachtet wird, dem man ggf. hilflos und ratlos gegenüber steht. Mit Resilienz ausgestattet jedoch weiß man, dass nichts eine Bedeutung *hat*, sondern dass einem Problem eine bestimmte Bedeutung *gegeben wird* – und das ist etwas, das man *selbst* beeinflusst.

Entscheidende Zusammenhänge

Der Denker Gregory Bateson meinte: „*Nichts hat eine Bedeutung, solange man es nicht in ei-*

nem Kontext begreift“. Das heißt erstens: Von Natur aus *hat* also erst einmal nichts eine Bedeutung. Zweitens heißt das: Eine Bedeutung kommt durch *Begreifen* zustande, ist also eine Angelegenheit, die jeder *selbst für sich* vornimmt, entweder auf die eine oder andere Weise, entweder die Bedeutung einer Katastrophe, mit der man *sich selbst* um Kopf und Kragen und in eine Drucksituation denkt – oder eben weniger oder gar nicht. Drittens heißt das: Es gibt kein Problem *an sich*, sondern entscheidend ist der *Kontext*, der jeweilige Zusammenhang, in dem es existiert. So ist dann auch der Spruch von Steve de Shazer zu verstehen: „*Die Lösung hat mit dem Problem nichts zu tun*“.

Analytik verschlimmbessert die Lage

Gerade weil das Erkennen des jeweiligen Zusammenhangs mitentscheidend für die Lösung eines Problems ist, ist jedes analytische Denken hier mindestens kontraproduktiv. Analytik nämlich ist ein Problem-*Zerlegen*, „bis *ins kleinste Detail*“, auf der Suche nach „der“ Ursache, doch damit eben das genaue Gegenteil davon, sich dem *größeren Zusammenhang* zu widmen. So lässt sich sagen: Je analytischer ein Mensch denkt, desto weniger Selbstwirksamkeit. Vielmehr geht es darum zu versuchen, das Problem „nicht persönlich zu nehmen“, sondern es aus einer übergeordneten Perspektive zu betrachten. Das Problem möglichst in dessen Zustandekommen, mit allen Faktoren und beteiligten Personen: wie ein Theaterstück, dem Drehbuch und der Rollenverteilung – mit dem Versuch, neben der Hauptrolle dann auch die Regie zu übernehmen.

Selbstwirksamkeit durch [WIRKUNG!]

Wenn Sie das Prinzip [WIRKUNG!] bereits etwas besser kennen, ist Ihnen bis hierhin ganz sicher in einzelnen Passagen aufgefallen, dass Selbstwirksamkeit einiges damit zu tun hat, von der „Alten Kompetenz“ unseres mittelalterlichen Denksystems loszulassen. Andernfalls lautet die Empfehlung: www.wirkung.biz.

Falko A. Cerny
alpha@halloCerny.de
(+49) 0157 79 59 89 09

