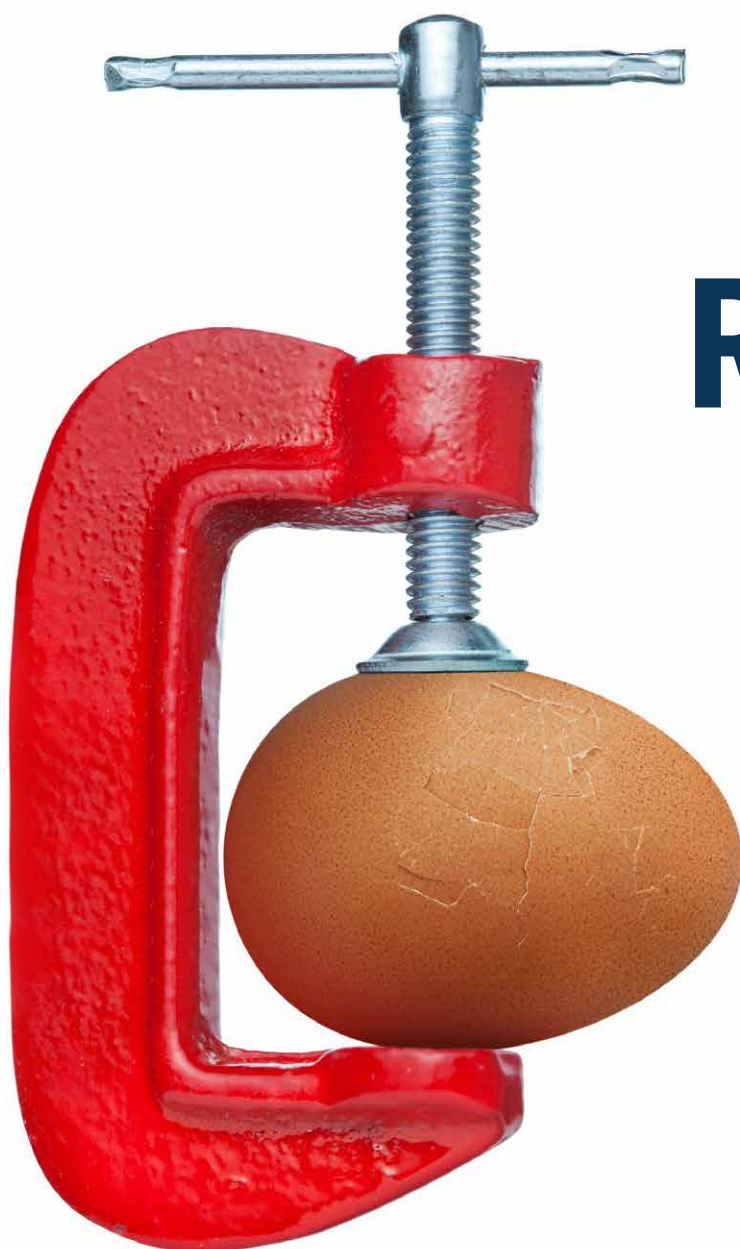


Die **MEDIATION**

Fachmagazin für Konfliktlösung – Entscheidungsfindung – Kommunikation



Resilienz

Stark in der Krise

Anwälte und Mediatoren –
passt das zusammen?

Der Phönix-Effekt:
Stärkt uns die Krise,
und wenn ja – warum?

Bienen in der
Nachbarschaft

An Krisen wachsen – Innovation und Emergenz als erweiterte Formen der Resilienz

Unter Resilienz versteht man zunächst die Fähigkeit, Probleme, Krisen und Katastrophen zu überwinden. Doch es geht dabei um weitaus mehr: Man kann auch lernen, an diesen Schwierigkeiten zu wachsen oder sogar über sich hinauszuwachsen. Jede Krise kann eine Chance sein und die Selbstwirksamkeit stärken. Neue Sinngewebungen und Strukturen können entstehen, plötzlich auftauchen (emergieren), und es kann zu qualitativen Sprüngen in der Entwicklung und im sozialen Miteinander kommen, mit denen niemand gerechnet hat.

Wolfgang Jaede

Vom Umgang mit Wundern – Ovid lässt grüßen

Das sogenannte Wunder der Unverwundbarkeit stand am Anfang der Resilienzforschung. Wie kann es sein, dass bestimmte Menschen schwierigste Lebenslagen und Krisen bewältigen können, sogar gestärkt aus diesen hervorgehen, während andere daran zerbrechen?

Man könnte hier die Weisheit der Antike zurate ziehen, etwa die *Metamorphosen* von Ovid (* 43 v. Chr.), die mit der Weltentstehung aus dem Chaos beginnen und in 250 Verwandlungsgeschichten (Metamorphosen) menschliche Krisen und Schicksale beschreiben. In ihnen konnten zu Zeiten von Bedrohung, Hass, Grausamkeit, Liebeskummer oder Einsamkeit Menschen mithilfe der Götter in Blumen, Bäume, Tiere, Steine, sogar in eine Quelle oder eine Insel verwandelt und damit gerettet oder auch belohnt werden. Dies ist heute leider nicht mehr möglich.

Stattdessen greifen wir auf die Entwicklung von Modellen, auf Langzeitstudien und empirische Ergebnisse zurück, um das „Wunder der Resilienz“ entschlüsseln zu können und Protektivfaktoren für eine effektive Krisen- und Lebensbewältigung zu gewinnen. Mit Erfolg. Schrieb doch Ann S. Masten (2016) in ihrem Standardwerk *Resilienz: Modelle, Fakten & Neurobiologie*, in den Untertitel: „Das ganz normale Wunder entschlüsselt“.

Was wissen wir heute? – Eine Shortlist protektiver Faktoren

In zahlreichen Langzeituntersuchungen (Masten 2016), insbesondere bei Kindern und Familien in kritischen Lebenslagen, haben sich immer wieder ähnliche Faktoren und adaptive Fähigkeiten herauskristallisiert, die Menschen geholfen haben, zu überleben und sich trotz aller Widrigkeiten positiv zu entwickeln. Hierzu zählen in erster Linie sichere und verlässliche Beziehungs- und Bindungserfahrungen, Eltern und Angehörige, die sich um einen kümmern und Schutz geben, unterstützende Partner, Freundschaften und soziale Netzwerke. Denkfähigkeit, Einfallsreichtum und Problemlösefähigkeit stehen an zweiter Stelle. Wie erfasse ich, was gerade geschieht, was ansteht, was zu tun ist, wie man Hilfe bekommt, gerade in Notlagen? Ein dritter wesentlicher Bereich umfasst die Selbstregulation und die Selbstbeherrschung. Wie kann ich meine Aufmerksamkeit, meine Erregung, meine Impulse und meine Emotionen steuern und Verantwortung für meine Handlungen übernehmen? Schließlich brauche ich eigene Kontrollüberzeugung und Selbstwirksamkeitserwartung, um schwierige Situationen bewältigen zu können. Ein letzter Bereich, gerade in ausweglosen Situationen, umfasst das Vertrauen, die Hoffnung auf Hilfe und Erleichterung und den Glauben an den Sinn des Lebens.





An Krisen wachsen und über sich hinauswachsen

So paradox es klingt, aber zur Erlangung von Resilienz und Krisenfestigkeit braucht es Krisen, um an ihnen zu wachsen. Wer nur in seiner Komfortzone lebt oder sich und seine Kinder vor jeglicher Unbill und Belastung bewahrt, tut sich und ihnen damit keinen Gefallen. Der frühzeitige Umgang mit Krisen, die Erfahrung, sie bewältigen zu können, stärkt das Selbstbewusstsein, den Glauben an sich selbst und die Selbstwirksamkeit: Ich mache die Erfahrung, dass mich unerwartete Ereignisse, Misserfolge, Enttäuschungen und Verluste nicht lähmen, sondern dass ich sie ertragen kann und wieder Kontrolle gewinne über den Schmerz, die Angst und den Stress. Aus Überforderungen werden Herausforderungen, aus Rückzug und Vermeidung wird aktives Coping, und ich lerne gelassener und effektiver mit Problemen und Krisen umzugehen.

Eine Erziehung, die Selbstverantwortung fördert und altersgerechte Anforderungen stellt, in der Kinder Bindungssicherheit, Zutrauen, Unterstützung und Modelle der Problembewältigung, des Umgangs mit Stress und der Ko-Regulation erfahren, kann die Resilienz, den Lebensoptimismus und die Anpassungsfähigkeit langfristig stärken.

Aber auch bei fehlender oder geringer familiärer Unterstützung kann Resilienz durch eigene positive Krisenbewältigungen und durch Präventions- und Trainingsprogramme im späteren Kindheits- und im Erwachsenenalter gestärkt und entwickelt werden: Ich lerne einzuschätzen, wann es sich zu kämpfen lohnt, wann ich mich eher zurückziehe oder Unterstützung von außen brauche und wann ich Unausweichliches und Unveränderbares einfach akzeptieren und hinnehmen muss.

Statt aktivem Handeln sind dann interne Coping-Strategien und Bewältigungsprozesse gefordert. Ich kann mich der Angst oder der Trauer, die ich zunächst verdrängt oder verleugnet habe, stellen oder die Realität eines Verlustes oder einer Niederlage anerkennen. Ich kann auch das Positive und Gute

einer Krise wahrnehmen, etwa sehen, dass eine Trennung oder ein Verlust auch eine Chance zur Neuentwicklung sein kann, und so eine depressive Phase überwinden. Auch Humor und Formen der Spiritualität können zur Resilienz beitragen.

Extremsituationen – wenn nichts mehr geht

Extremsituationen wie Naturkatastrophen, Unfälle, lebensbedrohliche Erkrankungen, Verfolgung, Gewalt, Terror, Traumata bin ich zunächst total ausgeliefert, reagiere mit Schock, Erstarrung, Abspaltung der Ereignisse, Erinnerungsverlust oder emotionaler Taubheit. Immer wieder taucht das Erlebte erschreckend auf, kann aber nicht verarbeitet werden. Wenngleich Resilienz hier eine Traumatherapie nicht ersetzen kann, kann sie doch zur Abfederung oder Genesung einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) beitragen. Forscher sprechen auch von „posttraumatischem Wachstum“, wenn Betroffene anschließend eine höhere Wertschätzung des Lebens, ein positiveres Selbstbild, bessere Beziehungen zu anderen Menschen ent-

Schon-gewusst?

Resilienz bei Kindern stärken: Tipps für den Alltag

„Kinder sind unsere Zukunft“ heißt es oft. Umso wichtiger ist es, bei den Erwachsenen von morgen Resilienz gezielt zu fördern. Diese Tipps helfen Ihnen dabei, die Widerstandsfähigkeit Ihres Nachwuchses zu stärken:

- Zeigen Sie aufrichtiges Interesse und schenken Sie Ihrem Kind möglichst viel Zuneigung.
- Erlauben Sie es Ihrem Kind, auch negative Emotionen zuzulassen, und begleiten Sie es aktiv aus emotionalen Tiefen heraus.
- Haben Sie stets ein offenes Ohr und hören Sie Ihrem Nachwuchs aufmerksam zu.
- Räumen Sie nicht alle Steine selbst aus dem Weg, sondern geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, auch eigene Lösungen für Probleme zu finden.
- Schaffen Sie eine Umgebung, in der Ihr Kind seine persönlichen Wünsche ausleben und eine eigene Identität entwickeln kann.
- Übertragen Sie Ihrem Nachwuchs altersgerechte Aufgaben (etwa Tischdecken) – das stärkt das Selbstvertrauen und das Gemeinschaftsbewusstsein.
- Auch wenn Sie es selbst besser wissen: Lassen Sie Ihr Kind eigene Fehler machen – und daraus lernen.

Quelle: Stephanie Poggemöller (2018): Resilienz bei Kindern – mit diesen 7 Tipps Kinder stärken. Online abrufbar unter: <https://workandfamily.de/resilienz-bei-kindern-foerdern>.



stehen bei Innovation und Emergenz kreative Veränderungen und Neuschöpfungen im Vordergrund. Statt individueller Anpassung, Erhalt und Rückgewinnung des Vertrauten geht es darum, Krisen oder auch Konflikte als Impulsgeber für neue Ideen und Entwicklungen zu nutzen, selbst aktiv zu werden und gemeinsam zu handeln.

Krise bedeutet Gefahr und Chance gleichzeitig

Bisherige Strukturen, Werte und Verhaltensmuster werden hinterfragt, neu bewertet und neu geordnet. Das erfolgt häufig nicht ohne

decken oder spirituelle Veränderungen in sich erleben. Auch die vorausgehende Stabilität und Resistenz eines Menschen kann eine Verarbeitung von Traumata unterstützen (Harms 2017).

Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie, der selbst vier Konzentrationslager überlebte, hat dort erfahren und erkannt, dass in einer verzweifelt und ausweglos Situation das Festhalten am Sinn des Lebens und an der Würde des Menschen ein unverzichtbarer Rettungsanker ist. Anstelle von Resilienz spricht er von der „Trotzmacht des Geistes“, die ihn vor dem Aufgeben bewahrte. Sinnsuche und Selbst-Transzendenz des Menschen wurden für ihn fundamentale Bestandteile des Lebens und Voraussetzung auch für ein Überleben und ein Über-sich-hinaus-Wachsen in unüberwindbaren Situationen. Als Psychiater und Existenzialist orientierte er sich an dem Leitspruch nach Friedrich Nietzsche:

*„Nur wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“
(Frankl 2019: 1)*

Schließlich kann nicht genug betont werden, welch hohen und unverzichtbaren Stellenwert gerade in Extremsituationen der wichtigste Resilienzfaktor hat: nämlich Beistand, Trost und Halt gebende Unterstützung durch Familie, Angehörige, Freunde, Nachbarn, professionelle Helfer und andere Menschen.

Innovation und Emergenz

Geht es im Rahmen von Resilienz primär um Selbstregulation und Anpassung, um die Wiedererlangung von Stabilität und die Bewältigung widriger oder traumatischer Erfahrungen,

Kämpfe und Trauerarbeit. Oft geht es sogar darum, die „Unordnungskraft“ einer Krise zu nutzen, Abweichungen vom Gewohnten bewusst einzugehen, Komplexität und Widersprüche zu erhöhen, um so Veränderungen und Entwicklungssprünge in Gang zu setzen.

Ich kann neue Wege einschlagen, meinen Tagesrhythmus ändern, meine Ernährung umstellen, andere Menschen und Kulturen kennenlernen, mich in andere Sichtweisen und Einstellungen hineinversetzen. Auch paradoxe Interventionen sind möglich, indem ich auf Menschen zugehe, die ich bisher gemieden habe, oder mir widerstrebende Aufgaben bewusst aussuche. Gemäß dem Motto „Werde, der du bist“ (Kast 2020) kann dies der Aufbruch zu neuen Ufern sein und im Sinne der Salutogenese die innere Kohärenz, Widerstandskraft und Resilienz stärken.

Nicht nur Einzelne profitieren von mehr Authentizität, Mut zum Aufbruch und neuen Denk- und Sichtweisen, auch in Paarbeziehungen, Einrichtungen und Organisationen kann es, gerade in Krisen- und Ausnahmezeiten, durch Vielfalt, Offenheit und gegenseitige Resonanz zu Entwicklungssprüngen (Bifurkationen) kommen, indem Neues auftaucht und entsteht (Emergenzen). Die Adaptivität und Resilienz von Systemen wird gestärkt, wenn sie Krisen nicht nur überstehen, sondern auch aus ihnen lernen.

Erfahrungen aus der Mediationspraxis

In der Mediation sind solche Prozesse zu beobachten, wenn sich eine neue Kommunikation etabliert, ein tieferes wechselseitiges Verständnis entwickelt und eine Wandlung vom Ich

zum Wir vollzogen hat. Konfliktlösungen können sich dann häufig unerwartet rasch und leicht ergeben. Stillstand löst sich auf, Zuversicht macht sich breit und die Energie wird wieder spürbar.

Auch in der Arbeit mit Gruppen und Teams kann ich quasi durch die bestehende Krise hindurchgehen, lösungsorientierte und motivierende Zukunftsvisionen entwickeln und visualisieren. Wo wollen wir in drei bis fünf Jahren stehen, was soll sich bis dahin verändert haben, was ist anders geworden, wie fühlt sich das an, welche Auswirkungen hat dies auf unser heutiges Planen und Handeln?

Matthias Horx hat im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie hierfür den Begriff „Re-Gnose“ geprägt – Selbst- und Strukturveränderung durch rückblickende Vorausschau. (Horx 2020). Die Menschen hätten die Möglichkeit, sich durch die Krise selbst verwandeln zu lassen, die Zukunft nicht nur auf sich zukommen zu lassen, sondern sie innerlich schon mitzugestalten, hin zu neuen Werten und einer neuen Kultur des Miteinanders.

Wir stehen mittendrin in diesem Verwandlungs- und Veränderungsprozess, in dem trotz aller Opfer, Schrecken und Einschränkungen die Hoffnung auf dadurch mitbedingte positive soziale, strukturelle und gesellschaftliche Veränderungen nicht verloren gehen darf.

Literatur

- Frankl, Viktor E. (2019): Wer ein Warum zum Leben hat. Lebenssinn und Resilienz. Weinheim: Beltz Verlag.
- Kast, Bas (2020): Das Buch eines Sommers. Werde, der du bist. Zürich: Diogenes Verlag.
- Harms, Louise (2017): Trauma und Resilienz. Symptome verstehen und Heilung fördern. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Horx, Matthias (2020): Die Zukunft nach Corona. Wie eine Krise die Gesellschaft, unser Denken und unser Handeln verändert. Berlin: Econ Verlag.
- Masten, Ann S. (2017): Resilienz: Modelle, Fakten & Neurobiologie. Das ganz normale Wunder entschlüsselt. Paderborn: Junfermann Verlag.

Wolfgang Jaede

Dipl.-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor (DGSv) und Mediator (BM, BAFM). Er arbeitet als freier Mediator, Coach und Supervisor, führt Ausbildungen und Supervision für Mediation an der Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung in Freiburg durch und ist als Supervisor am Zentrum für Psychologische Psychotherapie ZPP der Universität Heidelberg tätig.



5. Stuttgarter Mediationsforum



Steinbeis-Tage



JETZT ANMELDEN

vom 15.11.
bis 16.11.2021



www.mediationstage.de