



Resilienz

Franz Sedlak

Resilienz (die - rasche - Wiedergewinnung der ursprünglichen Form) kennzeichnet die passive Fähigkeit, in Extremsituationen weitgehend unbeschädigt zu bleiben, und die aktive Fähigkeit, aus diesen Belastungen sogar Anstöße für eine weitere Persönlichkeitsentwicklung zu gewinnen. Die psychische (und wohl auch psychosomatische) Widerstandsfähigkeit und Robustheit, die man als Resilienz bezeichnet, scheint nur möglich, wenn man gegen Verletzungen gefeit ist. Aber Achilles hat seine verwundbare Ferse und Siegfried seine verwundbare Schulter. Unverwundbar ist niemand.

Vielleicht wäre die Bezeichnung „unbesiegbar“ passender? Aber jeder Mensch hat Gegner, denen er hoffnungslos unterlegen ist, nämlich die Zeit, den Alterungsprozess und den Tod. Jeder Mensch wird zum Schluss besiegt, auch wenn er glorreicher Feldherr, begnadeter Arzt war oder einfallreicher Genießer und Ästhet. Der Tugendbold stirbt ebenso wie der Lasterhafte. Niemand entkommt. Niemand ist unbesiegbar– aber man kann unbezwingbar bleiben, d.h. die eigene Personenwürde hochhaltend, stolz auf sich und stolz in der Haltung.

Diesem stolzen Menschen steht allerdings die gebrochene Person gegenüber, der Mensch, der einer massiv überfordernden Belastung ausgesetzt war, seine Identität aufgegeben hat. Letztlich ist auch die Unbezwingbarkeit ein Relativum, es gibt keinen Menschen, der absolut unbezwingbar ist.

Das macht die Resilienz nicht unnötig. Unsere Auferstehungsfähigkeit wird immer nur eine begrenzte sein. Aber es zahlt sich aus, Resilienz aufzubauen. In der Broschüre "*Und dennoch unbezwingbar*" (kostenlos downloadbar) beschreibt der Autor viele Wege zum Aufbau von Resilienz; z.B. Entspannung, positive Deutungen, die tägliche Kraftquelle finden, sich mit seiner Wertpyramide beschäftigen..