

A person in a pink shirt stands with their back to the camera, looking out over a scenic landscape. They are positioned on a wooden walkway next to a large, ancient tree on the left. In the background, a calm lake reflects the surrounding greenery and a range of blue mountains under a clear sky. The overall atmosphere is peaceful and natural.

# INNERSTES URVERTRAUEN LEBEN

Resilienz – eine  
erworbene Fähigkeit  
oder eine  
verborgene Eigenschaft?

VON ROSI VERNACI

Vor vielen Jahren stolperte ich das erste Mal über den Begriff „Resilienz“. Nach einer ersten oberflächlichen Recherche fand ich heraus, dass sie teils Bestandteil unserer Persönlichkeit, teils erlernbar ist. Resilienz wird gerne mit „Widerstandsfähigkeit gegenüber schwierigen und belastenden Lebenssituationen“ beschrieben. Ich beobachtete täglich Menschen, die völlig unterschiedlich auf Lebensumstände, die einen hohen Stresslevel verursachen, reagieren. Die einen scheinen eine endlose Kraftquelle im Inneren zu besitzen, während andere bereits an kleineren Herausforderungen zu zerbrechen drohen. Die einen kommen aus den Tiefen der Hölle mit Schwert und Schild heraus, andere stehen wie gelähmt da und scheinen in ewige Verzweiflung und Ohnmacht zu fallen.

Ist Resilienz also eine in uns angelegte Eigenschaft? Wenn ja, ist sie bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt?

Und falls wir Resilienz nicht bereits in uns haben, wie und wo können wir die Fähigkeit erwerben, resistent gegenüber Ereignissen zu werden, die wir nicht beeinflussen können? Ereignissen, die über uns hereinbrechen wie ein Tsunami, der uns einfach mitreißt, unsere Beständigkeit zunichtemacht und uns dazu zwingt, uns im Leben komplett neu auszurichten?

Ich begann damit, mich sehr intensiv und gründlich mit diesem Thema zu beschäftigen. Ich fing mit der Antwort auf folgende Frage an: „Was löst eigentlich Stress und Lebenskrisen aus?“

Alle Umstände, die einen Menschen aus seiner gewohnten Routine und seiner persönlichen Definition von „optimalem Zustand“ bringen und ihn zwingen, die Komfortzone zu verlassen, können erst mal Ängste, Sorgen und großen Widerstand auslösen. Es wird eine Veränderung erzwungen, die jemand (noch) nicht bereit ist, zu vollziehen. Ob es um Kündigung geht, die eigene Existenz bedroht ist, sich die Familienstruktur durch Trennung oder Verlust verändert – Gründe gibt es unendlich viele. Manchmal katapultieren sie Menschen sogar so weit in die „Panikzone“, dass daraus Traumata entstehen.

In der Psychologie, der Traumatherapie sowie der Persönlichkeitsentwicklung im Coaching steht glücklicherweise eine stetig wachsende Bandbreite an Methoden zur Verfügung, um Menschen, die aufgrund lebensverändernder Umstände kurzzeitig den Boden unter den Füßen verloren haben, wieder aufzuhelfen, indem man ihnen hilft, den Zugang zu ihren wertvollen Ressourcen wiederzufinden. Dadurch unterstützt man sie, unfreiwillige Veränderungen anzunehmen, sie zu bewältigen und sich durch sie weiterzuentwickeln.

Ich fragte mich weiter: „Ist Resilienz demnach eine Fähigkeit, die man erst mal erlernen darf?“

Heute kommt von mir an dieser Stelle ein klares „JEIN“.

Durch meine tiefe Auseinandersetzung mit diesem Thema begann ich, über den Tellerrand hinauszuschauen. Dabei stieß ich auf den Begriff „holistisch“.

Holistisch, auch mit „ganzheitlich“ übersetzt, kann man viele Bereiche

betrachten: Eine Nation, die Wirtschaft, unsere Gesundheit, die Bildung, unsere Familie. Also alles, was einer Struktur beziehungsweise einem System unterliegt. Alle Bestandteile des Systems können für sich betrachtet werden, erlangen jedoch nur in einer ganzheitlichen Betrachtungsweise einen wahren Sinn.

Ein Mensch kann individuell betrachtet werden. Aber erst eine Vielzahl von Menschen bilden eine Gemeinschaft, eine Gemeinde, einen Landkreis, eine Region und letztlich eine ganze Nation – welche wiederum einem Kontinent angehört und Teil der Erde ist. Auch unser Körper ist ein System. Alle Organe können jeweils für sich in Funktion und Aufbau betrachtet werden, jedoch ergibt erst das Zusammenspiel aller Organe Sinn, denn daraus resultiert Leben. Selbst das Leben ist Teil eines ganzheitlichen Systems. Die einen nennen es Universum, in der Religion heißt es Gott. Begrifflichkeiten gibt es viele. Gemeint ist immer dasselbe.

Systeme können erst dann funktionieren, wenn sie bestimmten Gesetzmäßigkeiten folgen. Der Straßenverkehr funktioniert nur dann, wenn sich alle Verkehrsteilnehmer an die Regeln halten. Auch Märkte folgen festen Gesetzmäßigkeiten, beispielsweise jener, dass die Nachfrage den Preis bestimmt.

Was haben jedoch Gesetzmäßigkeiten und Systeme mit Resilienz zu tun?

Wenn man sich der Vorstellung öffnen mag, dass unser Leben nicht absolut zu begreifen ist, sondern vielmehr Teil eines „großen Ganzen“ ist, kommt man in die Lage, Gesetzmäßigkeiten zu erkennen, die täglich um

## Äußeren Umständen die Schuld zu geben ist doch bequemer, als das eigene Denken infrage zu stellen.

uns herum wirken. Wir kennen diese alle, nur sind wir uns ihrer nicht (immer) bewusst. Eines der bekanntesten ist das „Gesetz von Ursache und Wirkung“, von dem wir alle bereits gehört haben. Redewendungen wie „Was du in den Wald hineinrufst, kommt auch wieder zurück!“ oder „Das Leben ist wie ein Bumerang – du bekommst zurück, was du gibst!“ beschreiben diese Gesetzmäßigkeit sehr gut.

Das würde also bedeuten, dass alles, was in unserem Leben auf uns einwirkt, in irgendeiner Form von uns verursacht wurde. Es ist verständlich, dass an dieser Stelle bei vielen Menschen ein innerer Widerstand aufsteigt. Es mag der berechtigte Einwand kommen: „Den Verkehrsunfall letzte Woche habe ich nicht verursacht! Der andere war schuld!“ Oder: „Die Kündigung ist vollkommen ungerechtfertigt!“

Betrachten wir nur das Ergebnis einer Situation, erscheint es im ersten Moment auch so. Wenn man sich jedoch auf seiner „persönlichen Zeitlinie“ auf den Weg zurück macht und jene Begebenheiten ganz nah betrachtet, die zu bestimmten Reaktionen im Umfeld führten und letzten Endes entsprechende Ergebnisse hervorbrachten, ist die Wahrscheinlichkeit recht hoch, dass man den einen oder anderen Punkt als Ursache identifizieren kann. Und sei es auch „nur ein harmloser Gedanke“ gewesen. Gedanken beeinflussen Gefühle und Gefühle bewirken eine Handlung und damit auch eine Reaktion.

Ich habe eine ganze Weile gebraucht, bis ich diese Betrachtungsweise annehmen und integrieren konnte. Denn äußeren Umständen die Schuld

zu geben ist doch ehrlicherweise bequemer, als das eigene Denken infrage zu stellen, Verantwortung dafür zu übernehmen und Verhaltensweisen zu verändern. In mir reifte jedoch mit der Zeit die Erkenntnis, dass sich daraus die Chance ergibt, die Macht über sein eigenes Leben zu haben. Die Hilflosigkeit, welche aus der Annahme entsteht, dass man äußeren Umständen und dem Schicksal ausgeliefert sei, verwandelt sich in Selbstwirksamkeit und das Wissen, dass man jederzeit sein Schicksal selbst in der Hand hält.

Eine weitere Gesetzmäßigkeit ist ebenfalls sehr bekannt: das Gesetz des Rhythmus/Zyklus. Alles unterliegt einem Rhythmus im Leben. In der Natur gibt es den Tag-Nacht-Rhythmus. Die Sonne geht auf, sie erreicht um die Mittagszeit ihren Höhepunkt, sie beginnt unterzugehen und schließlich wird es Nacht. Auch unsere Atmung unterliegt einem Rhythmus. Wir atmen ein, bis die Lunge nicht mehr Luft aufnehmen kann, und atmen dann wieder aus. Wir kennen dieses Gesetz auch aus der Wirtschaft, beispielsweise als Produktlebenszyklus. Ein Produkt wird entwickelt, eingeführt, die Verkaufszahlen steigen an, es erlebt im besten Fall einen Boom bis zur Marktsättigung und zuletzt kommt es zu einem Rückgang der Verkaufszahlen, bis das Produkt entweder abgesetzt oder weiterentwickelt wird. Die Wirtschaft selbst erlebt ständig solche Höhen und Tiefen. Die Geschichte zeigt uns schwarz auf weiß, dass vergangene Krisen in der Regel zur Weiterentwicklung von Gesellschaften beigetragen haben. Albert Einstein sagte einst: „Proble-

me kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind!“ Demnach liegt die Lösung immer in der Veränderung und ihr Ursprung in einem Problem.

Diese Gesetzmäßigkeit nehmen wir überall an – bis auf eine Ausnahme: unser eigenes Leben! Wir erwarten einen nahezu reibungslosen Ablauf unseres Lebens. Die Herausforderungen dürfen höchstens überschaubar sein. Alles, was uns zu stark zum „Strugglen“ bringt, ist unerwünscht. Wir versuchen, das zu vermeiden. Doch damit vernichten wir sämtliche Chancen, uns weiterzuentwickeln und unser Potenzial freizulegen.

Die Ursache für diese Vermeidungsstrategie liegt auf der Hand: Der Mensch hat Angst. Hinter der Angst verbirgt sich das Grundbedürfnis nach Sicherheit. Und unsicher fühlt man sich oft, wenn man beispielsweise nicht über ausreichend Wissen verfügt.

Das Wissen darüber, dass per Gesetzmäßigkeit, als Voraussetzung für Weiterentwicklung, auf jedes Hoch ein Tief folgen muss, schafft Sicherheit. Sicherheit nimmt die Angst. Und wer keine Angst um seine Zukunft hat, baut Vertrauen, Kraft und Mut auf, um während eines Tiefs innezuhalten, sich einen Überblick zu verschaffen, umzudenken, sich neu zu strukturieren, sich zu sammeln und letzten Endes den Sprung in ein neues Abenteuer zu wagen, welches Weiterentwicklung zur Folge hat.

Resiliente Menschen verfügen zwar nicht zwangsläufig über ein solches erworbenes Wissen. Aber sie stehen (bewusst oder unbewusst) mit dem in Verbindung, dem diese Gesetzmä-

# Alles, was uns zu stark zum „Strugglen“ bringt, ist unerwünscht.

ßigkeiten unterliegen. Einem großen Ganzen, dem wir unsere Schöpferkraft verdanken. Auch das ist eine Art von Wissen. Sie spüren diese Verbindung als Intuition, als ein „Bauchgefühl“, welches ihnen auch in schwierigen Lebenslagen als Kompass dient. Diese Verbindung schafft Raum für Vertrauen, Zuversicht und Optimismus. Eigenschaften, die in mehreren Studien zur Resilienz bei Befragten immer wieder ermittelt wurden.

Das hört sich alles recht simpel an: sich Wissen über die Gesetzmäßigkeiten des Universums aneignen, seine Intuition schulen und gesunden Optimismus pflegen. Ist das wirklich so einfach?

Nein, natürlich nicht! Sich Wissen über die universellen Gesetze zu erschließen kann ein erster, sehr wichtiger Schritt in einem (gefühlte nie endenden) Lernprozess sein. Es ist jedoch ein „eindimensionales Lernen“, ein Begreifen mit dem Intellekt. Dieses Wissen erlangen wir über Bücher, Ausbildungen, Vorträge ... Das legt einen Grundstein dafür, dass wir unsere Sinne für die neuen Informationen schärfen. Nur wenn wir über die Existenz von etwas Bescheid wissen, kommen wir in die Lage, es zu erkennen.

Viel wichtiger finde ich eine andere Art des Lernens: Das „dreidimensionale Lernen“ – mit dem Erkennen einer Sache oder Sachlage beginnen wir, sie zu begreifen – *mit Kopf, Herz und Instinkten zugleich*, wie es Dan Millman in dem Buch „Der Pfad des friedvollen Kriegers“ beschreibt. Die Voraussetzung für ein dreidimensionales Lernen bildet eine klare Erfahrung. Der Moment, in dem plötzlich

ein „Aha-Effekt“ auftaucht und alles einen Sinn ergibt. Genau dieser Punkt macht Resilienz im Kern aus: nicht nur theoretisch zu wissen, dass alles, was gerade ist, gut und notwendig ist, sondern zu spüren, dass alles immer einen Sinn ergibt. Ganz egal, wie dieser sich zeigt. Resilienz hat etwas mit Urvertrauen zu tun. Und das ist nicht im Außen erlernbar. Urvertrauen entwickelt sich auch nicht. Es ist bereits da. Es war schon immer da. Und wird auch immer da sein. Wir müssen nur lernen, es wieder zu aktivieren. Und dabei kann Unterstützung von außen eine wertvolle Hilfe sein.

Ist Resilienz nur eine erworbene Fähigkeit oder eine verborgene Eigenschaft?

Beides! Für mich beschreibt Resilienz die Fähigkeit, unser innerstes Urvertrauen zu leben. Dadurch erlangen wir Zugang zu unseren wertvollen Ressourcen, die es uns ermöglichen, schwere Momente in unserem Leben zu meistern und uns durch diese weiterzuentwickeln. Und im Außen gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich dieser Fähigkeit bewusst zu werden und sie weiter auszubauen.



Rosi Vernaci

ist ausgebildete Familiencoach und Expertin für entspanntes Familienleben. Sie hilft Eltern, die Gründe für Druck und

Misstimmungen im Familienalltag aufzudecken und mit neuen Lösungswegen weg von einem aufreibenden Gegeneinander hin zu einem entspannteren Miteinander zu gelangen.

<https://rosivernaci.de/>

## LITERATUR

Dan Millman: Der Pfad des friedvollen Kriegers. Ansata Verlag, München 2003.