



PETER ZAISER

Dipl. Theologe sowie Lebens- und Sozialberater,  
Rosenheim, D

# Resilienz ...

**«Ich finde, dass ich stärker war.»  
(Natascha Kampusch)**

## Die Entführung

Am 2. März 1998 wurde Natascha Kampusch als zehnjähriges Mädchen auf ihrem Schulweg in Wien in einen weißen Lieferwagen gezwert und entführt. Trotz intensiver Nachforschungen wurde sie nicht gefunden. Ihr Entführer hielt sie in einem fensterlosen Raum, in einer ehemaligen Montagegrube unter einer Garage, gefangen. Acht Jahre lang war das ihr Zu-

hause. Sie durfte meist nur stundenweise das Verlies verlassen. Am 23. August 2006 entkam sie ihrem Peiniger in einem unmerklichen Augenblick. Ein Interview mit ihr wurde angekündigt. Natürlich fragte man sich, was für eine junge Frau nun vor die Kameras treten würde. Wie sehr mochte die achtjährige Gefangenschaft sie intellektuell und emotional beeinträchtigt haben? Das berührende Gespräch

am 6. September 2006 überraschte die Öffentlichkeit. Trotz Freiheitsberaubung, Nahrungsentzugs, Misshandlungen und Vergewaltigung durch ihren Entführer beeindruckte Natascha Kampusch mit ihren selbstbewussten und überlegten Äußerungen. Hier sprach eine junge Frau, obwohl erst zwei Wochen zuvor der Gewalt ihres Entführers entkommen, von ihren Zukunftsplänen. Sie sagte damals, sie wolle ein Buch schreiben und jenen helfen, die hungern und unterdrückt werden. Und das hat sie dann auch mit Unterstützung geschafft. 2010 erschien ihre Autobiographie «3096 Tage». 2013 kam ihre Geschichte in die Kinos. Sie unterstützt heute Projekte, die Kindern Bildung und Schutz bieten. Natascha Kampusch erkannte schon mit zehn Jahren, dass ihr Entführer «nicht normal» war, daher überlegte sie auch sofort, wie sie mit ihm umgehen müsse.

Sie gewann in ihrer Gefangenschaft die innere Überzeugung: «Ich bin stärker!» Zu ihrem Entführer sagte sie: «Einer von uns beiden wird sterben müssen.» Als sie floh, warf er sich vor einen Zug.

Ihr Beispiel zeigt, mit welcher Widerstandskraft ein Mensch auf schwierige Umstände reagieren kann. Aber wie ist ihr das gelungen? Sicher war auch sie zornig und verzweifelt, doch all den schwierigen Umständen zum Trotz entwickelte sie eine Resilienz.

### Resilienz – was ist das?

Das Wort «Resilienz» kommt vom lateinischen «resilire» und bedeutet «zurückspringen», «schrumpfen» und «abprallen». Der Begriff stammt ursprünglich aus der Physik und bezeichnet die Fähigkeit eines Werkstoffes, sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Form zurückzufinden.

Studien über die Resilienz gehen der Frage nach, wie Menschen schwere Krisen bewältigen, ohne daran zu zerbrechen. Dr. Aaron Antonovsky (1923 – 1994) und Dr. Emmy Werner (\*1923) gelten als Pioniere der Resilienzforschung. Sie beschrieben, dass ungefähr ein Drittel der Personen, obwohl sie Widrigkeiten wie Konzentrationslager, Armut, Vernachlässigung und Gewalt erlebten, psychisch gesund waren und ihr Leben gut bewältigten. Die Forscher kamen zum Ergebnis, dass die Widerstandskraft mit der Unterstützung durch Vertrauenspersonen, mit sozialer Kompetenz, durchschnittlichen geistigen Fähigkeiten, Temperament sowie mit den Erfahrungen von Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen zu tun hat. Antonovsky betont besonders die Erfahrung von Sinn, Struktur und Bedeutung der eigenen Entwicklung (Kohärenzgefühl), die es ermöglicht, belastende Situationen «gelassener» zu bewältigen.

Auf diese Arbeiten von Werner und Antonovsky aufbauend, wurden verschiedene Grundsätze der Resilienz abgeleitet.

### Säulen der Resilienz

Gemäß den aktuellen Veröffentlichungen verfügt die Resilienz über 6 bis 21 Standbeine. Wichtiger als eine lange Liste ist aber die Erkenntnis dessen, was das Wesen einer widerstandsfähigen Haltung ist. Die Zusammenstellung von Ella Gabriela Amann kann hier Orientierung bieten, da sie in kurzen Sätzen wichtige Standbeine auf den Punkt bringt. Sie hat zum Thema «Widerstandsfähigkeit im Berufsleben» acht Säulen präsentiert:

1. **Ich bin optimistisch, dass diese Krise auch wieder vorbeigeht.**
2. **Ich akzeptiere meine Leistungsgrenzen und mache mir realistische Zielvorgaben.**
3. **Ich sehe die Probleme und handle zugleich lösungsorientiert.**
4. **Ich Sorge gut für mich und nehme mir meine Auszeiten.**
5. **Ich warte nicht ab, sondern übernehme Selbstverantwortung.**
6. **Ich hole mir Hilfe und Unterstützung von Kollegen.**
7. **Ich bilde mich weiter und gestalte aktiv meine Zukunft.**
8. **Fehler dürfen sein und gehören zu meinem Lernprozess dazu.**

### Der Kern der Widerstandskraft

Es kommt zur Stärkung der Resilienz, indem man auf die verschiedenen Standbeine zugreift, sie im Alltag einübt und verinnerlicht. Je mehr von diesen Mitteln vorhanden sind, desto größer ist die Chance, schwierige Phasen zu meistern.

Widerstandskraft ist das Ergebnis der Anlagen, mit denen wir geboren werden, sowie der Erziehung oder der bewusst gestalteten Weiterentwicklung. Wir sind weder nur Produkt der

Umwelt, noch allein das Ergebnis unserer Selbsterziehung. Wir werden zwar mit bestimmten Anlagen geboren und durch unsere Umwelt geprägt, aber wir sind in der Lage, unsere Einstellung zu ändern, Entscheidungen zu treffen und Handlungen zu setzen, die uns helfen, in Krisen zu wachsen.

Resilienz im Kern bedeutet: Trotz Begrenzungen, Niederlagen und Rückschlägen einen Handlungsspielraum zu sehen und diesen zu nutzen, aber auch Unvermeidliches akzeptieren zu lernen. Dabei wird man an das berühmte Gelassenheitsgebet von Reinhold Niebuhr erinnert: «Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.»

Die Auseinandersetzung mit der Resilienz soll nicht dazu führen, (freiwillig) auf notwendige Unterstützung durch Vertrauenspersonen zu verzichten. Das würde ja gerade den Prinzipien widersprechen. Auch darf die Thematik nicht dazu missbraucht werden, gesellschaftliche Missstände zu verharmlosen und die Lösung allein in der persönlichen Widerstandskraft zu sehen. ■

**Resilienz im Kern bedeutet: Trotz Begrenzungen, Niederlagen und Rückschlägen einen Handlungsspielraum zu sehen und diesen zu nutzen, aber auch Unvermeidliches akzeptieren zu lernen.**



# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



## Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

