

# Steh auf Mensch

Was Menschen auszeichnet, die immer wieder auf die Beine kommen – ein Gespräch mit Monika Gruhl

Von Winfried Kretschmer

**Trotz Schwierigkeiten die Zuversicht nicht verlieren. Probleme als Herausforderung sehen. Auch Negativem positive Seiten abgewinnen. Überzeugt sein, dass das Leben insgesamt mehr Gutes als Schlechtes bereithält. Das zeichnet Menschen aus, die immer wieder auf die Beine kommen. Das aber ist kein Wesenszug, den man hat oder nicht hat. Sondern eine Haltung, die man sich aneignen kann. Sagt eine Trainerin. Es kommt darauf an, zum Gestalter zu werden. Da, wo man ist. Mit den Mitteln, die man hat.**

Monika Gruhl, geboren 1953, arbeitet als Trainerin, Einzel- und Teambereiterin, Coach und Mediatorin. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Kommunikation, Konfliktmanagement, Teamentwicklung, Führungstraining, Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheit. In diesem Jahr hat sie ein Buch über die Kraft der Resilienz veröffentlicht.

**Frau Gruhl, was zeichnet denn Menschen aus, die immer wieder auf die Beine kommen? Was haben die, was andere nicht haben?**

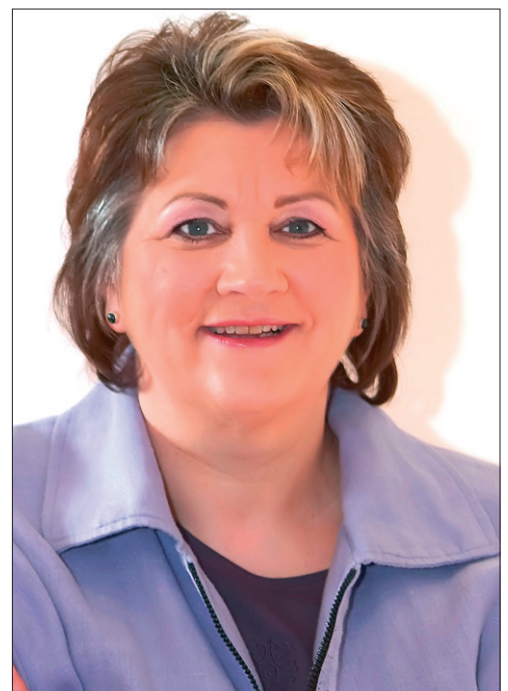
Man spricht von protektiven Faktoren oder Schutzfaktoren, die bewirken, dass diese Menschen trotz aller Widrigkeiten wieder hochkommen. Diese sitzen zum großen Teil in den Menschen selber: Es ist ihre Grundhaltung dem Leben gegenüber. Optimismus gehört dazu, Zuversicht zu haben, akzeptieren zu können, was nicht änderbar ist. Zum Teil speisen sie sich aber auch aus den Beziehungsnetzen, etwa aus der Ermutigung, die von anderen kommt.

**Sie sprechen von Resilienz – das ist kein sonderlich geläufiger Begriff. Im großen Fremdwörter-Duden wird man zwischen resigniert und Resin nicht fündig. Immerhin gibt es bei uns im Archiv einen Beitrag zu diesem Stichwort. Bitte sagen Sie uns, was ist Resilienz?**

Von der Wortbedeutung her heißt das Elastizität. Man meint damit die Robustheit, mit der diese sogenannten Stehauf-Menschen durchs Leben gehen. Sie sind wie ein Gummiband, das immer wieder zurückschnellt, wie ein Stehaufmännchen oder wie ein Schilfrohr, das sich vom Wind nicht brechen lässt, sondern sich biegt und sich wieder aufrichtet.

**Welche Eigenschaften sind es, die das ermöglichen?**

Vor allem ist es eine optimistische Grundhaltung: Resiliente Menschen konzentrieren sich auf das Positive, ohne dabei die Schwierigkeiten aus dem Blick zu verlieren. Das heißt also, nicht nur positiv zu denken und Dinge zu beschönigen, sondern trotz



der Schwierigkeiten die Zuversicht nicht zu verlieren. Zu sagen, es ist sehr schwer im Moment, aber ich habe die Hoffnung, dass es vorbeigeht. Zu wissen, so etwas stößt nicht nur mir zu. Also die negative Erfahrung nicht zu personalisieren und nicht zu generalisieren. Das tun Pessimisten. Sie ziehen aus dem, was ihnen widerfahren ist, einseitig negative Schlüsse. Und trauen dann beispielsweise keinem mehr. Oder sehen sich als Opfer, das nichts machen kann.

***Damit unterscheidet sich Resilienz vom positiven Denken, das alles in rosarotem Licht sieht?***

Ja, positives Denken ignoriert missliche Tatsachen und verdrängt Unangenehmes – und da kann das Aufwachen manchmal sehr schmerzlich sein. Man kann sich vieles schönreden, stößt aber gerade in tiefen existenziellen Krisen dennoch an die Grenzen. Der Optimismus resilienter Menschen ist weder Wunschdenken oder blinde Vertrauensseligkeit noch ignoriert er die Realitäten. Sondern er beruht auf der Grundüberzeugung, dass das Leben insgesamt gesehen mehr Gutes als Schlechtes bereithält. Sowie auf der Gewissheit, dass in nahezu jeder Schwierigkeit auch etwas Positives steckt.

***Ist Resilienz eine Persönlichkeitseigenschaft, die man hat oder eben nicht hat? Oder kann man sie sich aneignen, sie lernen und vielleicht sogar trainieren?***

Man kann Resilienz erlernen und trainieren, indem man sich resiliente Geisteshaltungen, Denk- und Verhaltensgewohnheiten zu eigen macht. Gewohnheit heißt ja: Man hat was gelernt. Und das beinhaltet, dass man auch etwas anderes lernen kann.

***Diese Haltung, ich bin nun mal so, die kann man nicht gelten lassen?***

Nein. Natürlich gibt es Persönlichkeitsstrukturen, grundsätzliche Stile, die überdauernd sind. Natürlich gibt es Menschen, die vom Schicksal bevorzugt sind, weil sie eine leichtere Lebenshaltung haben und ihnen Optimismus nicht schwerfällt. Das heißt aber nicht, dass andere nicht lernen könnten, optimistischer zu denken.

***Wie?***

Die Frage ist, worauf sich meine Zuversicht gründet. Manche Leute stützen sich stark auf ein positives Selbstbild und trauen sich selber viel zu. Andere gründen ihren Optimismus darauf, dass ihnen von anderen geholfen wird. Beides sind Quellen für die Hoffnung oder gar die Gewissheit, dass es besser werden kann.

***Entscheidend scheint mir ein Punkt zu sein: die innere Haltung, mit der wir mit Schwierigkeiten umgehen. Ist das der Schlüssel?***

Ja. Es kommt nicht so sehr darauf an, was uns widerfährt im Leben, sondern vielmehr darauf, wie wir mit dem umgehen, was uns widerfährt. Die Reaktion auf diese Widrigkeiten ist es, woran Menschen sich entwickeln, woran sie wachsen. Ganz viele Stärken, die Menschen an sich beschreiben, haben sie erworben, indem sie durch solche Krisen gegangen sind und diese bewältigt haben.

***Und diese innere Haltung ist der ganz kleine, feine Unterschied, der Menschen zu Opfern werden lässt.***

Ja. Dass man zum Opfer wird, dass man das Gefühl hat, ausgeliefert zu sein, nichts machen zu können, das kennen alle Menschen, auch resiliente. Der Unterschied ist, dass die resilienten sich daraus wieder befreien können. Sie verlassen die Opferrolle. Sie finden Möglichkeiten, das Ruder wieder in die

Hand zu bekommen, Verantwortung für sich selber zu übernehmen, zu sehen, was kann ich verändern und was nicht.

***Was meinen Sie, können sich alle Menschen diese resilienten Fähigkeiten aneignen? Oder ist das von manchen einfach zu viel verlangt?***

Ich glaube nicht, dass es Menschen gibt, die das nicht lernen könnten, so sie es wollen. Aber ich denke, dass nicht alle das ganz aus sich selbst heraus können. Sondern angewiesen sind auf andere, die ihnen beispielsweise ein positives Selbstbild widerspiegeln.

***Und wie geht man mit denen um, die es nicht schaffen, die sich lieber mit dem Bettelbecher an die Straße hocken?***

Als Sozialpädagogin denke ich, sie müssen das lernen und für sich selber Verantwortung übernehmen. Aber ich finde es auch faszinierend, wie andere Kulturen mit dieser Opferhaltung umgehen. Die sagen, okay, das ist ihre Wahl, und begreifen es als Tugend, Almosen zu geben. Es ist auch eine kulturelle Frage, auf welche Weise wir von anderen verlangen, für sich selber Verantwortung zu übernehmen.

***Das gibt ja eine deutliche Tendenz in unserer Gesellschaft, diese Eigenverantwortung von den Menschen zu verlangen.***

Diese rigorose Forderung, Verantwortung zu übernehmen, ist manchmal auch ein Gewaltakt. Wir müssen bedenken, dass Resilienz ein Zusammenspiel unterschiedlicher Schutzfaktoren ist. Es funktioniert nicht, wenn man einen dieser Faktoren hervorhebt und denkt, wenn jeder Verantwortung für sich übernimmt, dann schaffen wir resiliente Menschen. Wir sind auch darauf angewiesen, dass wir ermutigt werden und Unterstützung erhalten. Daher glaube ich nicht, dass unsere Gesellschaft den resilienten Menschen erzeugt.

***Dazu braucht es auch die soziale Perspektive?***

Ja, man kann Resilienz auf verschiedenen Ebenen betrachten. Wir haben über den Einzelnen gesprochen. Ebenso kann man fragen, wie resilient und optimistisch ein System ist: Wie sehr fördert es den Optimismus seiner Mitglieder? Wie sehr fördert es die Bereitschaft, Zukunft zu gestalten. Oder blockiert es die Kreativität und Lösungsorientierung seiner Mitglieder und verhindert es, dass sie ihre Zukunft in die Hand nehmen?

***Gehört Resilienz zur Grundausstattung des modernen Menschen? Meinen Sie, müssen wir heute mehr Unsicherheit aushalten als die Menschen früher?***

Objektiv kann man nichts darüber aussagen, wie die Zeiten sind. Sie werden subjektiv anders empfunden. Objektiv müsste man sagen, wir leben sehr gut in Deutschland. Aber subjektiv ist es offensichtlich anders. Menschen müssen ihre Kräfte einsetzen, um ihre subjektive Befindlichkeit zu ändern.

***An diesem subjektiven Empfinden gilt es anzusetzen?***

Ja, das ist das eine. Auf der anderen Seite ist es natürlich nicht nur eine individuelle Geschichte, wenn sich in unserer Gesellschaft sehr viele Menschen verunsichert fühlen. Sondern da gibt es bestimmte Strukturen, bestimmte Vorgehensweisen, bestimmte Kulturen, die diese Verunsicherung auslösen. Und hier kann man natürlich auch ansetzen.

***Zum Beispiel an der Jammer-Kultur der Deutschen?***

Ja, das ist sicher ein kulturelles Phänomen. Aber es ist auch eine Art von Stigmatisierung: Man richtet den Blick darauf, wo überall gejammert wird.

Doch es gibt wunderbare Beispiele, dass es ganz anders geht. Von ganz normalen Menschen, die in ihren Bezügen zum Gestalter werden.

***Ist das der Punkt: zum Gestalter werden?***

Ja. Und zwar da, wo ich bin, und mit den Mitteln, die ich da nun mal habe.

*Winfried Kretschmer* ist leitender Redakteur und Geschäftsführer bei changeX.



**Monika Gruhl:**

*Die Strategie der Stehauf-Menschen.*

*Resilienz – so nutzen Sie Ihre inneren Kräfte.*

Herder Verlag, Freiburg im Breisgau 2008,

190 Seiten, 14.95 Euro.

ISBN 978-3-451-29799-1