

## Grammatik - (B2 Niveau)

### Resilienz in Krisenzeiten - Wie man resilienter werden kann

Resilienz ist das Zauberwort der Stunde, oder besser: der Krise. Sozialwissenschaftler sprechen bereits von einem „Schlüsselbegriff des 21. Jahrhunderts. Der Begriff Resilienz (lat.: resilire: „zurückspringen“, „abprallen“) stammt ursprünglich aus der Physik und definiert die ---- 1 ---- eines Körpers, nach einer Verformung in seinen ursprünglichen Zustand zurückzukehren. Resilient - oder wie ein Bambus im Wind sein - bedeutet: belastbar, flexibel, voller Spannkraft und Widerstandskraft, nachgiebig, elastisch.

In der Psychologie beschreibt der Begriff die Fähigkeit, Krisen, Rückschläge oder Verluste zu meistern, ohne sich davon dauerhaft unterkriegen zu ---- 2 ----. Wikipedia definiert Resilienz als „psychische Widerstandsfähigkeit, Krisen zu bewältigen“ und sie als Anlass zur eigenen Entwicklung zu nutzen.

Die Welt wird immer komplexer. Das gibt uns das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Wir erleben Stress. Wir können die Wellen nicht aufhalten, aber wir können etwas tun, ---- 3 ---- sie uns nicht überrollen. Wir könnten surfen lernen. Das soll heißen: Wir können unsere Veränderungsbereitschaft verbessern und so erreichen, dass sie uns ein Gefühl von Sicherheit gibt. Ein resilienter Mensch ist seelisch in der Lage, Lebenskrisen durchzustehen, ohne dass der Schmerz - --- 4 ---- völlig niederschlägt.

Statt ohnmächtig und hilflos das eigene Leben zu betrachten und in Selbstmitleid zu versinken, verhilft uns Resilienz dazu, weiterzumachen, das Tief zu überwinden und sich den Herausforderungen ---- 5 ---- zu stellen.

Eine schwere Krankheit, ein Autounfall, der Tod des Partners oder eines Kindes, ---- 6 ---- des eigenen Arbeitsplatzes können selbst die stärksten Charaktere niederschmettern. Der Soziologe Bruno Hildenbrand vertritt die Meinung, dass die Krise im Leben „nicht die Ausnahme, sondern der Normalfall“ sei. Mit stoischer Gelassenheit, dem Ideal antiker Philosophen, käme man da nicht weiter. Wer sein Gefühlsleben abtötet, trainiert nur Gleichgültigkeit. Ein Weg, den die Psychiatrie für pathologisch bedenklich hält.

Wahre Lebenskunst kann nicht ---- 7 ---- liegen, das Leid zu verleugnen, die Schmerzgefühle zu unterdrücken. Leiden gehört einfach zum Leben dazu. Menschen mit Resilienz gelingt es schneller, dies zu akzeptieren ---- 8 ---- dem Rest von uns.

Resilienz bedeutet, langfristig zu denken und für sich realistische Ziele zu entwickeln. So kann man von temporären Wendepunkten im Leben, wie zum Beispiel dem Tod der Eltern oder einem unfreiwilligen Berufswechsel, nicht ---- 9 ---- Gleichgewicht geworfen werden. Wenn man sich schon gedanklich auf sein Leben „danach“ vorbereitet, meistert man diese Herausforderungen souveräner und schneller. Aus der Katastrophenforschung (Teilgebiet der Soziologie) weiß man heute: Resiliente Menschen sehen das Unheil nicht durch eine rosarote Brille. Vielmehr gehen sie konstruktiv mit ihrem Schmerz, mit der Tragödie um.

Resilienz ist nicht vorhanden oder angeboren, sondern erlernbar. Sie entwickelt sich durch positive Bezugspersonen und frühe Unterstützung. Es braucht vor allem Menschen, die Sicherheit

und Zuverlässigkeit vermitteln. Schon Kinder können Resilienz zeigen, wenn sie mit Verlusten oder Traumata konfrontiert werden. Resilienz ist eine wesentliche Eigenschaft unserer Persönlichkeit. Bisher gingen manche Forscher ---- 10 ---- aus, dass Persönlichkeitsmerkmale starr seien. Forscher der Universitäten Münster, Mainz und Leipzig konnten aber nachweisen, dass sich Charakterzüge im Laufe des Lebens verändern. Die amerikanische Psychologengemeinschaft hat schon vor einiger Zeit eine Art „Anleitung zum Erlernen von Resilienz“ formuliert, mit der man seine Resilienz stärken kann. Hier finden sich einige Ratschläge:

- Soziale Beziehungen aufbauen. Wer eine Bezugsperson hat, ist resilienter. Dieser positive Anker kann in der Familie sein, doch auch andere Personen kommen in Frage, beispielsweise ein guter Freund, ein Lehrer oder ein Mentor. Wichtig ist zudem, dass Sie in schweren Zeiten bereit sind, Hilfe von diesen Personen anzunehmen.
- Akzeptieren Sie Niederlagen und den Wandel als etwas, was ---- 11 ---- Leben gehört. Die Dinge und das Leben laufen nun mal nicht immer so, wie wir es planen und gerne hätten. Das ist aber keine böse Macht, die sich da gegen Sie und nur Sie richtet. Es passiert einfach. Je eher Sie das akzeptieren, desto eher erkennen Sie in Niederlagen aber zugleich auch Chancen.
- Aktiv Entscheidungen ---- 12 ---- und die Opferrolle verlassen. Wer sich auf die Suche nach einem Ausweg konzentriert, wird mit den vor ihm liegenden Problemen besser fertig. Dann werden die Lösungen zu Zielen, auf die hingearbeitet werden kann.
- Denken Sie positiv und seien Sie nicht zu hart mit sich. Jeder versagt mal, jeder scheitert mal, jeder macht mal Fehler. Ganz normal! Glauben Sie an sich und die eigenen (realistischen) Ziele und das Können.

Kreuze die richtige Antwort an!

1. - Absicht - Merkmale - Eigenschaft - Verbindung	2. - lassen - werden - können - bringen	3. - obwohl - damit - solange - dass
4. - ihn - sich - sie - jemanden	5. - beim Neuen - zum Neuen - aufs Neue - ans Neue	6. - der Verrat - der Verdienst - der Verlust - das Vergessen
7. - damit - daraus - darauf - darin	8. - trotz - statt - von - als	9. - zum - aus dem - gegen das - beim
10. - damit - dafür - davon - dabei	11. - zum - im - fürs - beim	12. - finden - treffen - nehmen - bekommen

## Lösung

1. - Absicht - Merkmale x- <b>Eigenschaft</b> - Verbindung	2. x- <b>lassen</b> - werden - können - bringen	3. - obwohl x- <b>damit</b> - solange - dass
4. x- <b>ihn</b> - sich - sie - jemanden	5. - beim Neuen - zum Neuen x- <b>aufs Neue</b> - ans Neue	6. - der Verrat - der Verdienst x- <b>der Verlust</b> - das Vergessen
7. - damit - daraus - darauf x- <b>darin</b>	8. - trotz - statt - von x- <b>als</b>	9. - zum x- <b>aus dem</b> - gegen das - beim
10. - damit - dafür x- <b>davon</b> - dabei	11. x- <b>zum</b> - im - fürs - beim	12. - finden x- <b>treffen</b> - nehmen - bekommen