

Selbsttest: Wie resilient bin ich?

Es gibt Tage, an denen man sich stark fühlt, und es gibt die schwachen Tage – auch bei Personen, die besonders resilient sind. Wie widerstandsfähig ein Mensch ist, lässt sich mit Hilfe eines Fragebogens recht zuverlässig bestimmen. Wissenschaftler um Karena Leppert vom Universitätsklinikum Jena haben diesen Fragebogen erstellt und für die deutsche Bevölkerung wissenschaftlich erprobt. Mit Hilfe der folgenden 13 Fragen der Resilienzskala »RS-13« kann jeder für sich selbst herausfinden, über wie viel persönliche Widerstandskraft er verfügt (Leppert et al., 2008; siehe Seite 250).

Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu?

Vergeben Sie bitte für jede der folgenden Feststellungen 1 bis 7 Punkte. Vergeben Sie umso mehr Punkte, je mehr die Aussagen im Allgemeinen auf Sie zutreffen, das heißt, wie sehr Ihr übliches Denken und Handeln durch diese Aussagen beschrieben wird.

Dabei bedeutet 1 Punkt = »Ich stimme nicht zu« und 7 Punkte = »Ich stimme völlig zu«.

	1 = nein					7 = ja		
	Ich stimme nicht zu					Ich stimme völlig zu		
1	Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch.	1	2	3	4	5	6	7
2	Normalerweise schaffe ich alles Jgendwile.	1	2	3	4	5	6	7
3	Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen.	1	2	3	4	5	6	7
4	Ich mag mich.	1	2	3	4	5	6	7

5	Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen.	1	2	3	4	5	6	7
6	Ich bin entschlossen.	1	2	3	4	5	6	7
7	Ich nehme die Dinge, wie sie kommen.	1	2	3	4	5	6	7
8	Ich behalte an vielen Dingen Interesse.	1	2	3	4	5	6	7
9	Normalerweise kann ich eine Situation aus mehreren Perspektiven betrachten.	1	2	3	4	5	6	7
10	Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht machen will.	1	2	3	4	5	6	7
11	Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, finde ich gewöhnlich einen Weg heraus.	1	2	3	4	5	6	7
12	In mir steckt genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muss.	1	2	3	4	5	6	7
13	Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle Leute mögen.	1	2	3	4	5	6	7

Auswertung

Addieren Sie nun alle Punkte. So wird sich ein Wert zwischen 13 und 91 ergeben. Dabei weist ein hoher Wert auf eine groÙe Ausprägung von Resilienz hin, ein niedriger Wert dagegen auf geringe psychische Widerstandskraft.

Sie können maximal 91 Punkte erreichen.

Wenn Sie mehr als 72 Punkte haben, wirkt Sie so schnell nichts um. Sie können mit den meisten Belastungen umgehen und sind den Anforderungen Ihres Lebens gewachsen. Manche Situationen erscheinen Ihnen als durchaus schwierig. Aber Sie sind in der Lage, flexibel auf Schicksalsschläge zu reagieren und so eine Lösung zu finden, die zu Ihnen passt und Sie weiterbringt.

Wenn Sie zwischen 67 und 72 Punkten haben, dann haben Sie eine durchschnittliche Widerstandskraft. Sie finden meist Lösungen für Ihre Probleme, auch wenn diese Sie mitunter viel Kraft kosten. Im Allgemeinen finden Sie ohne fremde Hilfe wieder neuen Lebensmut.

Wenn Sie weniger als 67 Punkte haben, dann sind Sie wenig belastbar: Auftretende Probleme werden für Sie oft zu einer Lebenskrise. Ihre Resilienz ist nicht sehr groß. Um das Risiko für Depressionen und körperliche Erkrankungen zu mindern und Ihre Lebenszufriedenheit zu erhöhen, sollten Sie aktives Stressmanagement betreiben und durchaus auch psychologische Hilfe in Anspruch nehmen, wenn Sie sie benötigen.

Einordnung

Menschen in Deutschland verfügen durchaus über psychische Widerstandskraft. Im Durchschnitt erreichen sie einen Wert von 70 auf der RS-13-Skala, das entspricht mehr als drei Viertel der insgesamt erreichbaren Punktzahl. Dabei schneiden Frauen und Männer sehr ähnlich ab, wie Tests mit einer ähnlichen Resilienzskala (RS-25) ergeben haben.

Der Wert für Männer liegt im Durchschnitt bei 77 Prozent der maximalen Punktzahl; er ist ziemlich unabhängig vom Lebensalter. Frauen in Deutschland erreichen durchschnittlich 75 Prozent der maximalen Punktzahl; bei ihnen sinkt der Wert im Alter über 60 Jahre allerdings – anders als bei den Männern – leicht ab.

Ohne ein gewisses Maß an Resilienz ginge es auch gar nicht. Täglich begegnen uns Herausforderungen, immer wieder müssen wir uns Problemen stellen – und gehen daran in aller Regel nicht zugrunde. »Seit der Vertreibung des Menschen aus dem Paradies stellt die Krise und nicht die Routine den Normalfall menschlichen Lebens dar«, sagt der Soziologe Bruno Hildenbrand, der viele Arbeiten zur Resilienz publiziert hat. Das Leben sei letztlich nichts anderes als ein Prozess der Bewältigung von Krisen.

Wir Menschen in der Erfolgsgesellschaft hören es nicht ger-

ne, aber: Scheitern ist normal! Zweifelsohne mussten unsere Vorfahren deshalb die Fähigkeit entwickeln, mit diesem Scheitern umzugehen. Eben das ist in Hildenbrands Augen Resilienz: die Flexibilität, sich an Widrigkeiten anzupassen und aus ihnen möglichst noch zu lernen. Ohne Krisen und Beeinträchtigung, davon sind zahlreiche Entwicklungsstheorien überzeugt, ist Entwicklung überhaupt nicht möglich.

Aber auch wenn dem Durchschnittsdeutschen nicht viele Punkte bis zur maximalen Resilienz fehlen: Diese Lücke ist es, die in entscheidenden Momenten empfindlich macht. Sie sorgt dafür, dass wir bei Gegenwind mitunter schwer ins Tauen ein geraten und dass viele von uns krank werden, sobald der Druck allzu sehr wächst.

Christine Benda

Resilienz

2015/1