

Rezension

Denis Murlane: Resilienz

Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen, Göttingen 2014

Der Autor stellt in seinem Buch u.a. diese Thesen auf:

1) Wir werden immer unglücklicher

Der Autor fragt: Wie kann es sein, dass wir in den letzten Jahrzehnten durch unsere ganz eigenen Anstrengungen alles geschaffen haben, um glücklich und erfolgreich zu sein und trotzdem immer unglücklicher werden?

Seine Antwort

Viele Forscher führen das auf die gestiegene Komplexität und Dynamik unserer Welt zurück, die uns einfach überfordert. Nein, es sei nicht die Komplexität, die uns unter Druck setzt, es sei die Freiheit, die uns hoffungslos macht. Persönliches Scheitern sei darauf zurückzuführen, dass wir selbst nicht in der Lage sind, das Beste aus unserem Leben zu machen. Früher hatten die Leute mehr Orientierung. Der Sohn des Bäckers wurde Bäcker und seine Frau heiratete ihn mit 21 und bekam mit 22 ein Kind.

Fazit des Autors: Wir müssen erst lernen, mit unserer Freiheit umzugehen und ein neues Selbstbewusstsein entwickeln. Jetzt kommt Resilienz ins Spiel. Resiliente Menschen haben dieses Bewusstsein und die entsprechenden Eigenschaften und Fähigkeiten, wie Zuversicht, Gelassenheit, Selbstvertrauen, Mut, Menschlichkeit und Disziplin.

2) Was ist Resilienz?

Sich von Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen, das sei Resilienz, meint der Autor. Er vertritt die Ansicht, dass alle Menschen die Fähigkeit in sich tragen, mit Rückschlägen umzugehen. Die Resilienzforscher Klaus Fröhlich und Maïke Rönna sind dagegen der Meinung, dass Resilienz nicht angeboren sei (Resilienz 2004), sondern ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess. Fehlende Resilienz sei kein individuelles Charakterdefizit. Sinnbildlich gesprochen: Resiliente Menschen sind Stehaufmännchen, die sich in jeder beliebigen Lage wieder aufrichten.

Der Autor behauptet, dass sich durch Training Erfolg und Wohlbefinden erheblich steigern ließe. Resiliente Menschen strahlen Optimismus aus, sind intelligent, gelassen, haben Ziele vor Augen und verfolgen diese konsequent und mit viel Disziplin. Sie sind empathisch, können sich zurücknehmen und hören genau zu.

3) Realistischer Optimismus

YES, WE CAN war der Wahlslogan von Obama. Der Autor ist der festen Überzeugung, dass ihm dieser Slogan zum Sieg verholfen hat. Dem liegt die Annahme zugrunde: Ich bin nicht Opfer, sondern Schöpfer meiner Welt. Es ist der Glaube, dass wir unser eigenes Schicksal in der Hand haben und die Dinge zum Besseren verändern können. Bei Obama fällt mir dabei spontan ein: Guantanamo, Finanzkrise 2008, NSA.

4) Resilienz ist eine wichtige Fähigkeit, um erfolgreich zu werden

Was benötigen Menschen, um sich zu positiven und glücklichen Menschen zu entwickeln? Das Bedürfnis nach echten Bindungen zu anderen Menschen sei ein elementares Bedürfnis, das man aber nur finden könne, wenn man über Empathie verfüge und in der Lage sei, seine

Emotionen zu steuern. „Wenn ein Mensch dies nicht hat, so der Autor, wird er sich schlimmstenfalls wie die Axt im Walde benehmen...“

5) Welche Eigenschaften haben hoch resiliente Menschen gegenüber weniger resilienten?

Sie sind glücklicher, gesünder, gelassener und erfolgreicher. Das klingt wie eine Anleitung zum glücklichen Leben, wie es die Apologeten des positiven Denkens vor ihm getan haben, wie etwa Dale Carnegie. Dem Autor fällt dazu die Meditation ein und das Glückstagebuch, das er für eine effektive Methode hält, um die Resilienz zu steigern. Der Tagebuchschreiber notiert am Ende des Tages bis zu drei positive Emotionen, wie Freude, Gelassenheit, Stolz. Welches Gefühl wurde in welcher Situation ausgelöst? Den nächsten Tag wird der Tagebuchschreiber mit einem positiven Gefühl beginnen.

Jetzt fehlen nur noch die großen, hoch resilienten Vorbilder.

Zwei Beispiele

Werner Otto, Gründer des Otto-Versands

Ich musste lernen, so Werner Otto, aus zehn Prozent so viel innere Kraft zu schöpfen, dass ich neunzig Prozent Mist aushalte, die täglich auf meinem Schreibtisch landen.

Dieser Satz verdeutlicht, so der Autor, dass auch ein so erfolgreicher Mensch wie Werner Otto, es erst einmal lernen musste. Und stellt die Frage an den Leser: Warum sollte es also nicht auch Ihnen gelingen?

Steve Jobs, Apple-Gründer

Was waren die stärksten Resilienzfaktoren von Steve Jobs? Optimismus, Zielorientierung, Impulskontrolle und Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Und die schwachen Faktoren? Emotionssteuerung, Empathie und Kausalanalyse.

Schade, dass Steve Jobs nicht mehr lebt. Der Resilienztrainer Denis Murlane hätte die Herausforderung sicher angenommen, diese niedrigen Werte erheblich zu steigern.

Positive Psychologie

Der Autor bietet auf seiner Homepage ein Resilienztraining an und orientiert sich dabei an ein Konzept von Martin Seligmann. Der amerikanische Psychologie-Professor (Der Glücksfaktor, 2010) hat sich, wie er selbst sagt, 35 Jahre mit „negativer Psychologie“ beschäftigt. Jetzt betrachtet er seine Profession positiv. Er ist der Begründer der so genannten Positiven Psychologie. Er schreibt über die noch junge „Wissenschaft“, wie er das nennt: *Die gewünschten Ergebnisse der Positiven Psychologie sind Glück und Wohlbefinden.* „Glücklich sein“ sei ein kausaler Faktor für mehr Produktivität und für höheres Einkommen.

Die amerikanische Autorin Barbara Ehrenreich schreibt in Ihrem Buch SMILE OR DIE (2010), dass an amerikanischen Hochschulen Kurse in Positiver Psychologie angeboten werden, in denen die Studenten die Möglichkeit haben, ihren Optimismus und ihre positiven Gefühle zu steigern. Barbara Ehrenreich beschreibt die Situation in Amerika heute. Nicht nur die Wirtschaft, die Wissenschaft und der Politik, sondern alle Lebensbereiche sind von dieser Einstellung beherrscht, auch der Alltag, das tägliche Leben. Positives Denken, so Ehrenreich, sei eine Lebens-Philosophie, eine Ersatzreligion geworden, gleichzeitig ein großes Geschäft: *Das positive Denken verspricht uns konkret und im materiellen Sinne ein besseres Leben. Name it and claim it, lächeln, immer gut draufsein und negative Menschen meiden, raten die Protagonisten des positiven Denkens.*