

ULRICH SIEGRIST

Resilienz trainieren

Wie Sie Schritt für Schritt
innere Stärke erlangen und Krisen überstehen

© des Titels »Resilienz trainieren« (ISBN 978-3-86882-800-9)
2017 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

1

Zur Einführung

Stolpersteine und Wegmarken

Nur selten verläuft unser Leben durchgängig so, wie wir das planen und erhoffen. So schön es auch wäre, wenn alle Überraschungen und Wendungen im Leben uns Freude und Glück bereiten würden – die Erfahrung lehrt uns immer wieder, dass es auch anders kommen kann.

Meist unerwartet und oft ohne unser eigenes Zutun wird unser Leben von Krisen durchbrochen oder vom Schicksal erschüttert. Unheil und Unbill sind Stolpersteine, denen wir nicht ausweichen können. Gesundheitliche Schwierigkeiten, Probleme am Arbeitsplatz, eine finanziell angespannte Situation, persönliche Angriffe oder länger anhaltende Überbeanspruchungen lassen sich nicht immer vermeiden. Manchmal ist ihre Kraft sogar so groß, dass wir nicht nur kurz stolpern, sondern vollkommen aus der Bahn geworfen werden. In solchen Phasen des Lebens ist es schier unvorstellbar, dass die Stolpersteine irgendwann ihre lähmende Macht verlieren.

Und doch soll dieses Buch genau dazu Hoffnung machen. Wenn es Ihnen gelingt, am Stolperstein innezuhalten und eine neue Ausrichtung zu finden, kann daraus für Sie eine persönliche Wegmarke entstehen, an der Sie frische Ener-

gie für Ihr Leben erhalten. Dann wird Ihre Krise zu dem, was bereits das altgriechische Wort »crisis« bezeichnet – zu einer Zuspitzung, die eine »Ent-Scheidung« mit sich bringt. Eine Klärung, ob und wie die Gefahr abgewendet werden kann oder wie Sie den Konflikt, das Problem oder die Krankheit bewältigen können. Manchmal dauert das seine Zeit, manchmal sind auch viele kleine Schritte notwendig. Dieses Trainingsbuch möchte Ihnen dazu eine Hilfe sein. Lassen Sie sich mitnehmen auf den Weg der Resilienz, auf dem Sie nach dem Straucheln wieder aufstehen und weiter vorangehen können.

Die psychische Krise

Eine psychische Krise ist dadurch gekennzeichnet, dass die bisherigen Versuche, belastende Ereignisse oder Lebensumstände zu bewältigen, fehlgeschlagen sind. Somit entsteht ein Empfinden von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein. Diese Wahrnehmung verstärkt die Angst und führt häufig zu Schlaf- und Appetitlosigkeit und weiteren Beeinträchtigungen. Auslöser solcher Krisen sind häufig einschneidende Ereignisse oder langfristige Belastungen:

- > eine unerwartete Kündigung
- > anstehende berufliche Veränderungen
- > überraschende massive Kritik, sei es von Vorgesetzten oder aus dem privaten Umfeld
- > unvermittelt auftretende Konflikte mit einer nahestehenden Person
- > eine plötzliche schwere Erkrankung oder auch eine chronische Erkrankung
- > ein Unfall oder der Tod eines nahestehenden Menschen
- > ein Pflegefall in der Familie
- > Gewalterfahrung
- > das Fremdgehen des Partners, Trennung

Gemeinsam ist all diesen Belastungen, dass sie eine nachhaltige Veränderung mit sich bringen und den Betroffenen die Fähigkeit abverlangen, sich an die neue Situation anzupassen.

Stabil im Sturm

Sicher haben Sie auch schon einmal beobachtet, wie ein Sturm über das Land hinwegfegt und an den Bäumen auf dem Feld rüttelt und zerrt. Der Baum bewegt sich heftig im Sturm, und manchmal verliert er auch das eine oder andere Blatt oder ein paar kleinere Äste. In seinem Inneren ist er aber mit seinem Wurzelwerk verbunden, findet Halt in der Erde und richtet sich nach einem Sturm wieder gerade auf. Bei der Resilienz geht es genau um diese innere Kraft. Fest verwurzelte Menschen finden Wege, um nach Stürmen, Rückschlägen und Misserfolgen nicht zerstört am Boden liegen zu bleiben, sondern aufzustehen und zuversichtlich und kraftvoll in die Zukunft zu blicken. Auch dann, wenn Umstände nicht zu ändern sind oder erlebte Veränderungen nicht rückgängig gemacht werden können, sind sie in der Lage, sich aufzurichten und konstruktiv an die neue Situation anzupassen.

Es ist nicht ausgeschlossen, dass das Lebensschicksal Ihnen Wunden zufügt, die schmerzhaft sind und Narben hinterlassen. Und doch gibt es die Möglichkeit, aus diesen zerrüttenden Herausforderungen gestärkt und bereichert hervorzugehen. Die Psychologie nennt diese Fähigkeit und die Schritte, die dabei notwendig sind, Resilienz. Resiliente Menschen sind in der Lage, psychische und mentale Widerstandskraft aufzubauen. Resilienz als soziale Fertigkeit ist aus dem Leben nicht mehr wegzudenken und gewinnt besonders in Zeiten des Umbruchs an Bedeutung.

Das lateinische Wort »resilire« bedeutet in unserem Sprachgebrauch »zurückfedern«. In der Physik wird damit beschrieben, wie gut ein Werkstück, nachdem es verbogen wurde, wieder in seinen Normalzustand zurückfedert – oder sogar ein bisschen über den Normalzustand hinaus. Auf uns Menschen übertragen heißt das: Nach einer starken körperlichen oder seelischen Belastung sind resiliente Menschen in der Lage, zu ihrem »Normalzustand« zurückzukehren oder sogar ein Stück über sich selbst hinauszuwachsen. Oft werden dafür auch Begriffe wie »Stressresistenz«, »psychische Robustheit« oder »psychische Elastizität« verwendet.

Resilienz

Das Resilienzkonzept entstand aus der Beobachtung heraus, dass es zahlreichen Menschen gelingt, Krisen und besondere Belastungen nicht nur zu überstehen, sondern gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Seit den 1950er- bis in die 1990er-Jahre führte die amerikanische Soziologin Emmy Werner eine breit angelegte Studie unter Kindern durch, die unter extrem schwierigen Bedingungen aufwuchsen. Ihre interessante Beobachtung: Ein Drittel dieser »Hochrisikokinder« schaffte es trotz der schwierigen Kindheit, das Leben als Erwachsene zufrieden, gesund und eigenverantwortlich zu gestalten. Emmy Werner bezeichnete diese Menschen als verwundbar, aber unbesiegbar.

Zudem zeigte sich, dass bei resilienten Kindern das Umfeld (Erzieher, Nachbarn, Lehrerin etc.) eine wesentliche Rolle spielte. Resilienz ist also keine statische oder angeborene Eigenschaft, sondern kann im Lauf des Lebens gezielt beeinflusst und verändert werden.

Was Sie für sich tun können

Wenn Sie zu den Menschen gehören wollen, die Krisen ohne größeren Schaden überstehen und am Ende gestärkt aus ihnen hervorgehen, lade ich Sie ein, sich mit dem Konzept der Resilienz vertraut zu machen. Sie können damit Ihre innere Widerstandskraft trainieren und Stärke für Ihre aktuellen Belastungen und Krisen gewinnen.

Dieses Arbeitsbuch zur Resilienz ist modular aufgebaut. Ich empfehle Ihnen den Einstieg mit Ihrer persönlichen Standortanalyse. Am Ende des Kapitels finden Sie Hinweise, welches weitere Modul im nächsten Schritt für Sie hilfreich sein kann. Folgen Sie einfach diesen Hinweisen und finden Sie damit Ihren persönlichen Resilienz-Weg.

Wenn Sie merken, dass Ihre Belastungen Ihre eigenen Kapazitäten deutlich übersteigen, empfehle ich Ihnen, gezielte psychologische oder ärztliche Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Das ist oft ein hilfreicher Weg – er sollte Sie aber nicht davon abhalten, auch für sich selbst mit diesem Trainingsbuch zu arbeiten und Schritt für Schritt Ihre eigenen Wiederherstellungskräfte zu aktivieren. Lassen Sie sich dabei ruhig Zeit, Sie müssen nicht den ganzen Weg auf einmal gehen, sondern können sich die einzelnen Schritte und Kapitel auf verschiedene Tage oder gar Wochen aufteilen. Das macht das Training am Ende wirksamer.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen auf dem Weg der Resilienz!

2

Ihre persönliche Standortanalyse

Innehalten

Je nachdem, was Sie gerade beschäftigt, ist Ihnen zum Einstieg in dieses Trainingsbuch möglicherweise nicht nach Innehalten zumute. Vielleicht dreht sich Ihr Hamsterrad so schnell, dass Sie gar keine Idee haben, wie Sie es verlassen können. Vielleicht nimmt ein bestimmtes Thema Sie innerlich so gefangen, dass Sie gar keinen freien Gedanken mehr fassen können. Gerade dann aber könnte das Innehalten umso wichtiger für Sie sein. Es geht bei der Resilienz nicht darum, dass Sie jetzt noch mehr Kraft investieren, sondern dass Sie erst einmal Ihre Kräfte sammeln und sich neu ausrichten. Seien Sie zuversichtlich, dass Sie dabei auch gute Wege entdecken, die Sie beschreiten können.

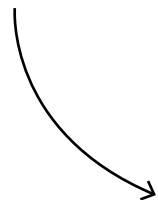
Für diese Übung müssen Sie nicht komplett aus dem Hamsterrad aussteigen, sondern Sie pausieren lediglich einmal für eine gute halbe Stunde, um Ihre Situation in Worte zu fassen. Probieren Sie es aus!

Suchen Sie sich zuerst einen Ort, an dem Sie ungestört sein können und mit dem Sie etwas Positives verbinden. Richten Sie es sich dort so angenehm wie möglich ein, sorgen Sie für eine schöne Beleuchtung und – je nach Bedarf – für ein erfrischendes oder wärmendes Getränk. Setzen Sie sich so, dass es bequem für Sie ist, atmen Sie in aller Ruhe tief durch. Lassen Sie Ihre Standortanalyse bewusst langsam und ruhig angehen. **Nehmen Sie sich Zeit** für sich selbst.

Wenn es Ihnen gar nicht gelingen mag, für diese halbe Stunde »zur Ruhe zu kommen«, können Sie vorab auch das entsprechende Kapitel (Seite 61) in diesem Buch lesen. Widmen Sie sich dann in den nächsten Tagen am besten immer mal wieder einzelnen Übungen aus diesem Kapitel, bis Sie merken, dass Sie bereit sind für die einzelnen Elemente Ihrer Standortanalyse.

© des Titels »Resilienz trainieren« (ISBN 978-3-86882-800-9)
2017 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Bitte umblättern



Welchen Belastungsfaktoren Sind Sie zurzeit ausgesetzt?

© des Titels »Resilienz trainieren« (ISBN 978-3-86882-800-9)
2017 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Was genau raubt Ihnen Ihre Energie?

© des Titels »Resilienz trainieren« (ISBN 978-3-86882-800-9)
2017 by mvv Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvv-verlag.de>

Welche weiteren Probleme
oder Gefahren fürchten Sie
für die nächste Zeit?

© des Titels »Resilienz trainieren« (ISBN 978-3-86882-800-9)
2017 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Indem Sie nun Ihre Probleme betrachtet und benannt haben, haben Sie Ihre persönliche Belastungssituation beschrieben.

Die Art und Weise, wie wir Menschen Belastungen verarbeiten, ist sehr unterschiedlich. Oft ist dies abhängig von unseren Vorerfahrungen und unserer körperlichen und psychischen Gesamtverfassung. Deswegen geht die Psychologie davon aus, dass unser eigentliches Problem nicht die Belastungen an sich sind, sondern die Intensität, mit der diese Belastungen uns beanspruchen. Das ist vielleicht nur ein kleiner Unterschied, der aber doch wichtig sein kann. Manchmal reicht eine einzige außergewöhnliche Belastung aus, um uns vollkommen in Anspruch zu nehmen und alle unsere Kräfte zu binden. So kann es also durchaus sein, dass Sie eine hohe Belastung im Beruf tagsüber noch gut bewältigen können, dann aber davon so beansprucht sind, dass Sie selbst für kleinste Besorgungen keine Energie mehr haben oder sich durch den freundlichen Anruf eines nahestehenden Menschen gestresst fühlen.

Das Stresserleben reflektieren

Jeder Mensch hat seine eigenen Kriterien, nach denen er etwas als Beanspruchung empfindet. Manche kommen erst so richtig in Fahrt und blühen zusehends auf, wo andere bereits »voll im Stress« sind. Wieder andere sind in bestimmten Bereichen besonders empfindlich und reagieren hier außergewöhnlich schnell mit körperlichen Stresssymptomen.

Testen Sie deswegen, unter welchen Umständen Sie sich besonders gestresst fühlen. Entscheiden Sie bei den folgenden Aussagen, ob Sie in solchen Momenten immer (3 Punkte), häufig (2 Punkte) oder eher selten (1 Punkt) in Stress geraten:

Situation	Punkte
Sie verpassen den Bus oder den Zug.	
Ihr Vorgesetzter lässt Sie zu sich rufen.	
Sie bekommen an Ihrem Arbeitsplatz eine neue Aufgabe zugewiesen.	
Sie müssen nach Feierabend noch einkaufen gehen.	
Sie haben Streit mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin.	
Ihnen wird bewusst, dass Sie bei Ihrer Tätigkeit große Verantwortung tragen.	
Sie haben akute Geldsorgen.	
Sie denken, dass Sie Ihre Arbeit nicht gut genug machen.	
In der Post ist ein Brief vom Finanzamt.	
Sie fühlen sich, als sei eine Grippe im Anmarsch.	
Sie fahren auf der Straße an einem Auffahrunfall mit Blechschaden vorbei.	

Während Sie sich auf eine wichtige und dringende Arbeit konzentrieren, klingelt plötzlich das Telefon.	
Ihr Fernseher gibt genau während der Abendnachrichten den Geist auf.	
Ihrem Partner wird die Arbeitsstelle gekündigt.	
Es ist schon spät und Sie müssen noch bis morgen eine wichtige Präsentation vorbereiten.	
Sie merken, dass die Arbeit, die Sie gerade tun, für Ihr Empfinden noch nicht gut/exakt genug ist.	
Sie fühlen sich in Konkurrenz zu einer anderen Person.	
Sie müssen wichtige Erledigungen nach Prioritäten ordnen, wollen aber nichts aufschieben.	
Sie wachen nachts auf und können nicht mehr einschlafen, obwohl Sie sehr müde sind.	
Sie werden von Ihrem Vorgesetzten gebeten, wegen des hohen Arbeitsanfalls Überstunden zu machen.	
Sie wollen ein wichtiges und zeitaufwendiges Projekt noch zu Ende bringen, deshalb aber keinesfalls auf Ihre Freizeit verzichten.	
Sie fühlen sich in Vorstellungen und Ansprüchen gefangen, die Ihre Umgebung an Sie hat.	
In einer Weiterbildung/Ausbildung oder im Studium stehen Klausuren bevor.	
Gesamtpunktzahl:	

Auswertung: Wie Sie mit Stress umgehen

Der Test gibt beispielhaft Situationen wieder, die Stress auslösen können. In der Summe können Sie erkennen, wie schnell und wie intensiv äußere Stressoren auch zu einem inneren Stresserleben bei Ihnen führen. So lässt sich eine Tendenz für Ihre eigene Stressregulation erkennen.

23–36 Punkte

Gratulation! Sie haben den Stress meistens im Griff und wissen Ihre Kräfte gut einzuteilen. Sehr wahrscheinlich spüren Sie instinktiv, wo die innere Anspannung für Sie gut und nützlich ist und wo sie sich nicht lohnt, weil sich dadurch nichts ändern lässt. Gönnen Sie sich trotzdem immer wieder bewusst kleine Verschnaufpausen.

37–51 Punkte

Obwohl Sie eigentlich wissen, dass es Ihnen zu viel ist, muten Sie sich eine ganze Menge zu. Achten Sie darauf, dass Sie rechtzeitig spüren, wann Ihnen etwas zu viel wird und es Sie zu überfordern droht. Machen Sie immer wieder kleine Pausen und reagieren Sie möglichst schnell schon auf kleinste Anzeichen von Stress und Unwohlsein.

52–69 Punkte

Sie haben ein hohes Stressempfinden und fühlen sich leicht bis an die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit und darüber hinaus gefordert. Für Sie ist es wichtig, sich klarzumachen, dass Sie Ihr Möglichstes tun, um die Anforderungen zu erfüllen: Mehr geht beim besten Willen nicht, ohne dass Sie sich Ihre Gesundheit und Ihre Lebensfreude völlig ruinieren. Um Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten oder wiederherzustellen ist entscheidend, dass Sie sich selbst nicht so oft unter Druck setzen und nicht 1. immer, 2. alles, 3. optimal erledigen wollen.