

Die Stehaufkompetenz

Resilienz: Manche meistern Lebenskrisen, andere zerbrechen daran. Jeder kann seine Resilienz trainieren, sagt Jutta Heller. Die Sozialwissenschaftlerin beschreibt sieben Schlüsselkompetenzen und praktische Übungen für mehr seelische Widerstandskraft.

Von unserem Redaktionsmitglied
CHRISTINE JESKE

Jutta Heller hatte vor Jahren einen Traum. Sie befand sich in einer Lebenskrise. Sie musste eine Entscheidung treffen, und sie musste sie auch umsetzen. Jutta Heller war unzufrieden mit sich und der Welt. Sie zögerte – im Wachzustand wie im Schlaf. Sie träumte, dass sie einen Fluss überqueren wollte. Einige Steine ragten aus der Wasseroberfläche hervor. Würden sie ihr Gewicht aushalten? Jutta Heller entschied sich zu gehen, trotz der Angst, die ihr im Nacken saß. Nach ein paar Schritten versank sie im Wasser. Die vermeintlichen Steine waren aus weichem Gries. Sie verlor den ohnehin wackeligen und unsicheren Boden unter den Füßen.

Dieser Alptraum, der Jutta Heller über mehrere Nächte hinweg erschreckte, ist lange vorbei. Er gehört zu ihrem früherem Leben. „Mein jetziges Leben begann 1998“, erzählt die in Stein bei Nürnberg lebende Professorin für Training und Coaching an der Fachhochschule Erding. Damals, nach dem Traum, hat sie es geschafft, sich aus ihrer Ehe zu lösen.

In einer Nacht- und Nebelaktion verließ sie ihren Mann und das Land in Richtung Südamerika. „Ich war eineinhalb Jahre in Venezuela, dort ging es mir richtig gut.“ Der weiche Gries unter ihren Füßen hat sich in harten Granit verwandelt. Sie hat alles hinter sich gelassen und das andere Ufer erreicht. Der Traum habe sie wacherüttelt, sagt Jutta Heller. Nachdem sie sich überwunden hatte, den entscheidenden ersten Schritt zu gehen, „habe ich die Erfahrung gemacht, dass Veränderungen im Leben möglich sind“.

Jutta Heller arbeitet seit 1990 als selbstständige Trainerin und Beraterin. Den Begriff Resilienz kannte sie zum Zeitpunkt ihrer Lebenskrise noch nicht. „Ich bin ihm erst 2005 auf einem Kongress begegnet. Als ich dort mehr darüber gehört habe, wusste ich sofort: Das ist mein Thema.“ Heute hält die ausgebildete Krankenpflegehelferin und promovierte Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlerin Vorträge über Resilienz, bietet Trainings an, analysiert die Resilienz von Unternehmen und führt Workshops durch, zum Beispiel am 25. Mai in Bad Kissingen auf dem (bereits ausgebuchten) Kongress „Burnout und Resilienz“ der Akademie Heilgenfeld. Darüber hinaus hat Jutta Heller ein Buch über „Ihr Thema“ geschrieben: „Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke“ (Gräfe und Unzer), das für alle Menschen gedacht ist, die im Selbstcoaching und mit praktischen Übungen Schritt für Schritt etwas für ihr seelisches Immunsystem tun möchten, damit sie Belastungen und Krisen unbeschadet überstehen.

Während viele Menschen den englischen Begriff „Burnout“ und auch seine Bedeutung kennen (ausgebrannt im Sinne von erschöpft sein), ist der lateinische Begriff „Resilienz“ (zurückspringen, abprallen) nicht allen geläufig. „Physiker können sofort was damit anfangen“, so Jutta Heller. Resilienz stehe für die Fähigkeit eines Materials, flexibel und elastisch auf äußere Einwirkungen zu reagieren und wieder in seine Ursprungsform zurückzukehren. Im nichtphysikalischen Sinn steht Resilienz laut Professorin Heller für die Stehaufkompetenz von Menschen – also die Fähigkeit, sich nach niederdrückenden Belastungen immer wieder aufzurichten. Das plakative Bild des „Stehaufmännchens“ wird gerne verwendet für das Phänomen, dass manche Menschen, die in ihrem Leben mit belastenden Situationen und traumatisierenden Erfahrungen konfrontiert werden – mit Misserfolgen, Missbrauch, Gewalt, Armut, Sucht, schweren Erkrankungen, Schicksalsschlägen, Trennungen oder dem Tod einer nahestehenden Person – dennoch nicht verzagen.

Doch, warum kann ein Mensch ertragen, was den anderen zerstört? Es sei schwierig, darauf eine generelle Antwort zu geben, sagt Jutta Heller, „Menschen sind ja sehr unterschiedlich und vielfältig“. Etliche Untersuchungen wurden bereits durchgeführt, sie gingen unter anderem der Frage nach, wie es sein kann, dass Kindern, die in einem schwierigen sozialen Umfeld aufwachsen, es trotzdem gelingt, ein erfolgreiches und glückliches Leben zu führen. Ein bekanntes



Auf den richtigen Schwerpunkt kommt es an: Das Stehaufmännchen ist ein gerne verwendetes Bild beziehungsweise Symbol für Resilienz – für die seelische Widerstandskraft – weil es sich immer wieder aufrichtet.

ILLUSTRATION: ROMINA BIRZER

Beispiel ist die Langzeitstudie von Emmy Werner. Die amerikanische Entwicklungspsychologin hat nach Angaben von Jutta Heller 700 Hawaiianer, die 1955 geboren wurden, über 40 Jahre lang beobachtet und in diesem Zeitraum regelmäßig mit ihnen Interviews geführt. „Ihr Forschungsansatz war jedoch nicht: Was macht krank? Sie hat gefragt: Was hält gesund?“ Laut Heller entdeckte sie bestimmte Faktoren für eine gute seelische Widerstandskraft gegen die Unbill des Lebens: So sei es hilfreich, wenn man der oder die Erstgeborene ist und eine enge emotionale Bindung zu mindestens einer Bezugsperson hat. Das müssten nicht unbedingt die Eltern, es könne auch die Oma oder der Opa, die Tante oder der Onkel sein. Wichtig für ein starkes psychisches Immunsystem sei zudem in der Kindheit Akzeptanz, Respekt und Unterstützung zu erfahren. Dazu gehörten auch gute Schulleistungen oder soziale Kompetenzen wie Offenheit und Freundlichkeit. „Selbst wenn in der Kindheit nicht alles optimal lief, ist das kein Beinbruch“, meint Heller. Denn es habe sich herausgestellt, dass eine gute Vorausset-

zung für eine innere Stabilität sei, wenn im Leben nicht alles gebeht ist, wenn Menschen sich mit ihren Rückschlägen und Konflikten auseinandersetzen. Es gehe darum seinen Stand in der Welt zu finden, sagt sie: „Wer bin ich denn eigentlich mit meinen ganzen Ecken und Kanten, Stärken und Schwächen?“ Und Jutta Heller fügt hinzu: „Wir haben unser Leben lang die Möglichkeit uns weiterzuentwickeln.“

Nicht nur die Kindheit und das Heranwachsen waren im Fokus grundlegender Resilienz-Studien. Die Expertin nennt noch eine wichtige Untersuchung, die von einer US-Telefongesellschaft durchgeführt worden ist, bei der über tausend Mitarbeiter entlassen wurden. Dort wurde untersucht, warum manche Menschen gut mit dieser Herausforderung umgehen konnten und andere dagegen zum Beispiel Herz-Kreislauf-Probleme oder ihr Leben nicht mehr in den Griff bekamen. „Die Forscher kamen zu dem Schluss, dass die Menschen, die nicht verzagten, der Situation optimistisch und engagiert gegenübertraten und aktiv darauf Einfluss nahmen.“

Letztlich wurden nach Angaben von Professorin Heller aus den groß angelegten Studien die bekannten Resilienz-faktoren extrahiert. Insgesamt gebe es zwölf, sie habe sich für ihr Buch beziehungsweise für ihr Training für sieben „Schlüsselfaktoren“ entschieden und dazu einen Faktor umbenannt in „Selbstwirksamkeit“. Er bedeutet, kurz gesagt: „Raus aus der Opferrolle.“ Jemand sei selbstwirksam, wenn er seiner Kompetenzen besser bewusst würde.

Mittlerweile sind mehrere Bücher über Resilienz auf dem Markt, in denen zwar die Schlüsselfaktoren gleich oder ähnlich beschrieben werden. Der Weg jedoch, diese für sich zu entwickeln, ist unterschiedlich. Für Jutta Heller ist NLP eine gute Methode; bei ihr steht die Abkürzung für „Neurolinguistische Psychologie“. Meist steht das „P“ für Programmierung. Sie lehnt diesen Begriff keineswegs ab. Er sei in den 1970er Jahren in den USA geprägt worden im Sinne von Machbarkeit. „Wenn man dies als Metapher nimmt, dann passt der Begriff hervorragend, denn jeder Mensch entwickelt in seinem Leben be-

Jutta Hellers Konzept

Die Autorin Jutta Heller arbeitet seit über 20 Jahren als selbstständige Beraterin für Unternehmen. Sie ist Professorin für Training und Coaching an der Fachhochschule Erding und dort zudem Prodekanin der Fakultät Wirtschaftspsychologie. Sie forscht zu Resilienz (seelische Widerstandskraft) und Veränderungskompetenz. Darüber hinaus ist sie als NLP-Lehrtrainerin und Outdoor-Trainerin tätig.

Ihr Buch „Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke“ ist nicht nur für Führungskräfte gedacht (Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 14,99 Euro). Darin beschreibt Jutta Heller Theorie und Praxis beziehungsweise die Ursachen für eine geringe psychische Widerstandskraft und Handlungsmöglichkeiten in schwierigen Lebensphasen. Sie bietet einen Selbst-Check an, der verrät, wie groß die individuelle „Resilienzfähigkeit“ ist; darüber hinaus zeigt Heller praktische Übungen und Techniken der Neurolinguistischen Psychologie (NLP) auf, „auf der bewussten und unbewussten Ebene“ wirken.

Sieben Schlüsselfaktoren sollen laut Jutta Heller helfen, „wie ein Stehaufmännchen im Krisenfall rasch wieder auf die Beine zu kommen“. Die Resilienzexpertin stellt sie kurz vor:

● **Akzeptanz:** „Was in der Vergangenheit war, können wir nicht mehr ändern. Es ist, wie es ist. Denkweisen wie 'wärs du doch ...' oder 'hättest du nur ...' sind rückwärtsgerichtet. Sie erschweren, sich auf neue Wege zu begeben.“

● **Optimismus:** „Wem es gelingt, selbst im allergrößten Schlamassel noch kleine Glücksmomente wahrzunehmen, der wird viel besser mit den Widrigkeiten des Lebens fertig. Mit Schwarzsehen kommt man im Leben nicht weiter.“

● **Selbstwirksamkeit:** „Bei diesem Schlüssel geht es darum, sich seiner Kompetenzen besser bewusst zu werden und das Vertrauen in die vorhandene innere Stärke zu steigern. Gefragt ist auch hier eine positive Einstellung.“

● **Verantwortung:** „Es ist wichtig und bereichernd, Verantwortung für das, was man erlebt oder erlebt hat, zu übernehmen. Das bedeutet, sich selbst mit den eigenen Stärken und Schwächen anzunehmen und auf seine innere Stimme zu hören.“

● **Netzwerkorientierung:** „Gute soziale Kontakte in der Familie, unter Freunden und am Arbeitsplatz oder bei Freizeitaktivitäten sind lebenswichtig. Ideal ist ein Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz. Dann fühlen wir uns stabil und sicher.“

● **Lösungsorientierung:** „Sich auf Lösungen konzentrieren hilft uns in jeder Situation unseres Lebens. Statt immer wieder um ein Problem zu kreisen und nach den Ursachen zu forschen, können wir ganz einfach prüfen, was gut funktioniert.“

● **Zukunftsorientierung:** „Um zufrieden zu sein, brauchen wir eine gute Balance zwischen Gegenwart und Zukunft. Ideal ist es, sich bewusst im Hier und Jetzt wahrzunehmen und sich darüber im Klaren zu sein, dass alles im Leben seine Zeit hat.“

Hören statt lesen: Zum Buch gibt es die CD, allerdings ohne Übungen (Argon, 14,95 Euro). Info im Internet: www.juttaheller.de

stimmte Verhaltensmuster. „Und Muster stellen ja eine Art von Programmen dar. Sie entstehen laut Jutta Heller durch das Zusammenspiel zwischen dem Gehirn (Neuro), der Sprache (Linguistik) und dem Körper. „NLP ist einfach die Struktur der subjektiven Erfahrungen, die in uns abgespeichert sind und zu entsprechenden Mustern generalisiert werden.“ Oder anders gesagt: Jeder Mensch macht von frühester Kindheit an Erfahrungen, die ihn prägen. Diese Prägungen helfen ihm, sich in der Welt zurechtzufinden – auch ohne groß darüber nachzudenken; etwa ein Lächeln als Begrüßung, aber auch Angst vor dem Unbekannten. Nicht jedes Verhaltensmuster ist allerdings förderlich, um gut durchs Leben zu kommen. „Bei manchen unserer Programmierungen ist – wie bei jeder Software für den Computer – ein Update erforderlich, das die Muster verändert, die für uns eher hinderlich sind.“ Und Jutta Heller hält diesbezüglich die Kommunikationstechnik NLP für „sehr effektiv“, weil man mit ihr neue Muster schaffen oder alte Muster so verändern könnte, dass sie keine Stolpersteine mehr darstellen.