Resilienz

Kraft aus der Krise

Prof. Jutta Heller

Krisen werden von Menschen unterschiedlich erlebt. Die Fähigkeit, die uns dabei hilft, in Krisensituationen stabil zu bleiben, ist Resilienz. Diese innere Widerstandskraft lässt sich ein Leben lang weiterentwickeln und stärken.

Stellen Sie sich vor, Sie arbeiten seit Jahren zufrieden in einem mittelständischen Unternehmen. Eines Tages überrascht Ihre Vorgesetzte Sie mit der Neuigkeit, dass Ihr Unternehmen in Kürze von einem großen internationalen Konzern übernommen wird. Ihre Vorgesetzte strahlt ein Gefühl der Zuversicht aus und steht auf dem Standpunkt: „Die Übernahme selbst findet erst in neun Monaten statt. Bis dahin konzentrieren wir uns auf die aktuelle Situation. Wer weiß – vielleicht bietet die Situation ja sogar Chancen für unsere Abteilung?" Wie reagieren Sie? Lassen Sie sich von der Angst lähmen, im neuen großen Unternehmensverbund vielleicht überflüssig zu werden? Kreisen Ihre Gedanken um kein anderes Thema mehr als „Was soll nur aus mir werden, wo ich doch kein Englisch spreche? Unser Team wird sicher aufgelöst. Soll ich mich nicht am besten schon nach einer anderen Stelle umsehen?" Der Umgang mit Krisen ist individuell höchst unterschiedlich. Manche haut so schnell nichts um, andere bringt schon ein kleines Problem aus dem Tritt. Was steckt dahinter?

Was bedeutet Resilienz?

Der Begriff der Resilienz hat seine ursprüngliche Bedeutung in der Physik und beschreibt die Eigenschaft eines Körpers, nach seiner Verformung in seinen Ausgangszustand zurückzukehren. In der Psychologie bezeichnet Resilienz die Fähigkeit, trotz Belastungen gesund zu bleiben. Sie umfasst aber auch die Kapazität, Krisen oder traumatischen Erfahrungen trotzen zu können und sogar daran zu wachsen.

Es hat sich gezeigt, dass bei einem resilienten Mensch sieben Schlüsselfaktoren zusammenspielen, die sich gegenseitig ergänzen und die seelische Widerstandskraft verstärken. Der Bedarf an den einzelnen Schlüsselkompetenzen ist bei jedem Mensch in jeder Situation unterschiedlich. Schon kleine Übungen können die Resilienz stärken. Denn wir sind fähig, uns unser Leben lang weiterzuentwickeln und jeden Schlüssel so zu verstärken, dass wir ein erfülltes Leben führen können.

Akzeptanz. Was in der Vergangenheit war, können wir nicht mehr ändern. Es ist, wie es ist. Denkweisen wie „wäre ich doch..." oder „hätte ich doch nur früher schon..." sind rückwärtsgewandt. Sie erschweren, sich auf neue Wege zu begeben. Das Annehmen von krisenhaften Situationen gelingt gut durch die Übung *Submodalitäten*. Hierbei schreibt man sein inneres Drehbuch um: Man stellt sich die krisenhafte Situation als Film oder Bild vor und verändert dann Schritt für Schritt verschiedene Aspekte, wie Farbe,

Fotos: ©Trueffelpix/Fotolia.com

Lösungsorientiert handeln heißt nach vorne schauen, statt sich in Problemen zu verbeißen.

Lautstärke, Temperatur etc., bis man das innere Bild oder den Film angenehm empfindet und damit annehmen kann.

Optimismus. Wem es gelingt, selbst im Angesicht einer (gefühlt) großen Bedrohung noch kleine Glücksmomente wahrzunehmen, der wird viel besser mit den Widrigkeiten des Lebens fertig. Bringen Sie Ihren Körper durch Lachen dazu, Glückshormone auszuschütten. Ihnen ist gerade nicht zum Lachen? Dann nehmen Sie einfach einen Bleistift und beißen Sie drauf – der Effekt ist der Gleiche, da die gleichen Muskelgruppen und Hormone angesteuert werden.

Selbstwirksamkeit. Sich seiner Kompetenzen besser bewusst zu werden, steigert das Vertrauen in die vorhandene innere Stärke. Gefragt ist auch hier eine positive Einstellung. Eine hervorragende Übung, um das eigene Selbstwertgefühl zu stärken, ist *Power-Posing*. Dazu nehmen Sie eine selbstbewusste Haltung ein und halten diese mehrmals am Tag 3-5 Minuten. Stemmen Sie zum Beispiel bei breitbeinigem Stand die Arme in die Hüfte. Diese klare Körperhaltung beeinflusst Ihr Körpergefühl und damit Ihr Selbstbild.

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. Fragen Sie sich angesichts eines Problems: Was macht mich unzufrieden? Kann ich etwas daran ändern? Kann ich meine Sichtweise ändern?

Netzwerkorientierung. Gute soziale Kontakte in der Familie, unter Freunden und am Arbeitsplatz oder bei Freizeitaktivitäten sind lebenswichtig. Wer sich schon in ruhigen Zeiten ein stabiles und wertschätzendes Umfeld aufgebaut hat, sei es mit guten Freunden, durch das Engagement in Vereinen, durch das Mitwirken in Musik- oder Sportgruppen usw., der kann sich bei Herausforderungen Unterstützung und Stärkung holen.

Lösungsorientierung. Sich auf Lösungen zu konzentrieren, hilft uns in jeder Situation unseres Lebens. Statt immer wieder um das Problem zu kreisen und nach den Ursachen zu forschen, können wir uns die sogenannte Wunderfrage nach dem lösungsorientierten Ansatz von Steve de Shazer stellen: „Angenommen es würde über Nacht, während Sie schlafen, ein Wunder geschehen und Ihr Problem wäre gelöst. Woran würden Sie das merken? Was wäre dann anders? Wie werden andere das merken, ohne dass Sie ein Wort darüber zu ihnen sagen?". Mit der Beantwortung dieser Frage kann man ein Gefühl für die Lösung bekommen, die uns motiviert, darauf hinzuarbeiten.

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. Wer ab und zu innehält und sich über seine wichtigsten Lebensziele klar wird, kann danach Schritt für Schritt an die Umsetzung gehen.

Widerstandskraft stärken

Sei es durch Selbstcoaching-Übungen, durch ein Resilienztraining oder ein gezieltes Coaching: Wie auch immer wir unsere Resilienz erhöhen, sie sensibilisiert uns für einen gelassenen Umgang mit alltäglichen Anforderungen, beugt stressbedingten körperlichen Beschwerden und Burnout vor und wappnet für zukünftige Krisen. Denn Krisen – seien es eher banale wie eine schwere Erkältung oder große wie eine drohende Firmenübernahme – können auch eine Chance darstellen. Voraussetzung ist, dass wir das richtige seelische Rüstzeug mitbringen.

Anschrift der Verfasserin:
Prof. Dr. Jutta Heller
Mühlstraße 8
D-90547 Stein bei Nürnberg

Buchtipps

Jutta Heller: Resilienz. Innere Stärke für Führungskräfte. Orell Füssli, Zürich 2015, 18,95 €
Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. GU, München 2013, 14,99 €

Weiterbildungstipp

Jutta Heller startet im Herbst 2015 ihr Ausbildungsprogramm zum Resilienzberater für Experten in beratenden Berufen. Mehr Information: www.juttaheller.de