

Prof. Dr. Jutta Heller

# Die sieben Schlüssel der Resilienz



*Was hat chronischer Schmerz mit der Psyche zu tun? Wie wirkt sich die momentane Stimmung auf die Wahrnehmung und Bewertung von Schmerz aus? Inzwischen ist vielen Betroffenen und Behandelnden bekannt, dass kognitive und emotionale Aspekte akuten und chronischen Rückenschmerz genauso stark beeinflussen können wie physische Schäden. Wer innerlich nicht „gut aufgestellt“ ist, wird fast immer Probleme haben, seinen Körper gesund, leistungsfähig und schmerzfrei zu halten. Deswegen kann es sehr hilfreich sein, bei der Behandlung oder Vorbeugung von Schmerzen auch das psychische Innenleben eines Patienten und seine Widerstandsfähigkeit gegen Krisen – seine Resilienz – zu berücksichtigen.*

## Der Resilienzbeff

In der Psychologie bezeichnet Resilienz die seelische Widerstandskraft: die Fähigkeit trotz Belastungen gesund zu bleiben, aber auch die Kapazität, Krisen oder traumatischen Erfahrungen trotzen zu können und sogar daran zu wachsen. Resiliente Menschen können z.B. eine Krankheit oder einen Unfall als Chance wahrnehmen, anstatt daran zu verzweifeln und mit dem Schicksal zu hadern – wie ein Stehaufmännchen, das dem Druck nachgibt und sich nach der Krise wieder aufrichtet, anstatt zu zerbrechen. In der deutschen Fachpresse tauchte der Begriff 2005 auf. Damals erzeugte er Unverständnis, weil sich nur wenige etwas darunter vorstellen konnten. In den USA wurde der Begriff aber schon um 1950 verwendet und wird seitdem zunehmend beforscht. Im Zusammenhang mit den Themen Burn-out-Prävention und Work-Life-Balance sind inzwischen auch deutsche Unternehmen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements sensibler für das Thema Resilienz geworden.

## Wozu Resilienz?

Bei Resilienz geht es nicht nur um das Auffangen von großen Krisen, sondern auch um Kleinigkeiten, die jeder kennt, und die uns bei seelischem Ungleichgewicht leicht erschüttern können: privater oder beruflicher Stress, eine unerwartete Veränderung, die unsere Routine durchbricht, oder ein schmerzhafter Hexenschuss. Resiliente Menschen haben ein besseres Handwerkszeug zur Handhabung dieser Situationen, sodass die Belastungen nicht als so stark empfunden werden. Wer die Situation akzeptieren kann, sich durch Optimismus und Selbstwirksamkeit Mut macht, nach Lösungen sucht und eigenverantwortlich die Herausforderung angeht, übersteht derartige Krisen besser.

Wer wünscht sich nicht manchmal, mehr wie ein Stehaufmännchen zu sein? Resilienz ist nicht angeboren, sondern kann individuell erlernt werden. Normalerweise erhalten wir die Voraussetzungen, Schlüsselfaktoren für Resilienz zu erwerben, schon in der Kindheit. Wichtig ist z.B. die emotionale Bindung zu mindestens einem Familienmitglied, die positive Erfahrung von Akzeptanz, Respekt und Unterstützung. Aber selbst wenn diese Voraussetzungen in der Kindheit kaum gegeben waren, haben wir die Möglichkeit, innere Stärke zu entwickeln. Insgesamt haben sich sieben Resilienz-Schlüssel in der Praxis bewährt, die gezielt in jedem Alter trainiert werden können, sodass Geist und Körper aus der Krise herausfinden und für zukünftige Krisen gestärkt werden.



## Die sieben Resilienz-Schlüssel

Die folgenden Faktoren sind die entscheidenden Schlüssel-Faktoren im Resilienz-Konzept:

- Akzeptanz: Annehmen, was ist*  
 Alles, was wir wahrnehmen, bewerten wir blitzschnell und erzeugen anschließend unsere Gefühle. Das ist Wahr-Gebung. Stattdessen können wir uns entscheiden, wie wir die Dinge bewerten. Wenn wir einen Unfall hatten, dann ist das so. Aber wie wir damit umgehen, können wir selbst entscheiden. Dafür bedarf es im ersten Schritt eines Annehmens der Situation anstelle des Haderns. Gedankenspiralen à la „hätte ich doch ...“ oder „wenn doch nur ...“ helfen nicht weiter. Das Annehmen von krisenhaften Situationen gelingt gut durch die Übung Submodalitäten, die ich auch in meinem Buch „Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke“ beschrieben habe. Hierbei schreibt der Betreffende sein „inneres Drehbuch“ um: Er stellt sich die krisenhafte Situation als Film oder Bild vor und verändert dann Schritt für Schritt verschiedene Aspekte, wie z. B. Farbe, Lautstärke, Temperatur etc., bis das innere Bild oder der Film als angenehm empfunden und damit angenommen werden kann.
- Optimismus: darauf vertrauen, dass es besser wird*  
 Positive Emotionen sind eher mit einer Weitung und Öffnung verbunden, negative Emotionen hingegen führen dazu, dass wir uns zusammenziehen, uns verspannen und verschließen. Wer sich seine Emotionen bewusst macht, erkennt, welche vorherrschend sind. Wenn wir uns dann dabei erwischen, dass wir eher zusammen-

## Buch-Tipp



### **Resilienz 7 Schlüssel für mehr innere Stärke**

Jutta Heller

Gräfe und Unzer, 4. Auflage, 2013

192 Sn., 14,99 €

*Wie kommt es, dass manche Menschen besser mit schwierigen Situationen umgehen können als andere? Wie können Sie mehr Zufriedenheit und Qualität in Ihr Leben bringen? Wir alle brauchen Resilienz, eine innere Stärke, um mit den vielen unterschiedlichen Herausforderungen im Leben gut umgehen zu können. Positiv ist: Resilienz können Sie trainieren und stärken. Jutta Heller erklärt anschaulich die psychologischen Hintergründe und präsentiert Ihnen einfache Selbst-Coaching-Übungen zur Entwicklung von innerer Stärke.*

gezogen oder -gesunken sind, können wir bewusst für Veränderung sorgen, z.B. uns aufrichten und bewusst ein- und kräftig wieder ausatmen.

- *Selbstwirksamkeit: von seinen Kompetenzen überzeugt sein und Einfluss nehmen*

Wir müssen davon überzeugt sein, dass wir fähig sind, neue Aufgaben zu bewältigen. Wenn uns neue Anforderungen ständig in negative Gefühle wie Ärger, Angst und Traurigkeit stürzen, dann gerät unser Körper in einen Zustand der Daueranspannung. Die Schmerzen, die wir dabei im Kopf, im Nacken oder im Rücken verspüren, werden bald evtl. nicht mehr nur vorübergehend auftreten, sondern können chronisch werden. Um unsere Anspannung in solchen Phasen von Dauerstress wieder abzubauen, müssen wir uns unsere inneren Antreiber bewusst machen, die jeder Mensch hat, und mit denen wir uns unter Druck setzen. Weit verbreitet sind Antreiber wie „Sei perfekt!“ oder „Streng dich an!“. Ein erster Schritt, um gegenzusteuern, ist das Kennen unserer Antreiber und deren Wirken.

- *Eigenverantwortung: für eigene Entscheidungen Verantwortung übernehmen anstatt einen Schuldigen zu suchen*

Eine weitverbreitete Haltung gegenüber schwierigen Situationen ist es, immer den anderen die Schuld zu geben. Doch das löst die Konflikte nicht und wir verweilen viel zu lange bei dem negativen Gefühl. Daher müssen wir unsere Einstellung ändern und Verantwortung für unseren Anteil an den Schwierigkeiten übernehmen. Wenn wir unsere Verhaltensmuster ändern, wenn wir unsere Reaktionen auf andere Menschen ändern, dann ändern sich zwangsläufig auch die anderen.

- *Netzwerkorientierung: Kontakte pflegen und sich bei Herausforderungen Unterstützung holen*

Hilfreich ist der Aufbau eines stabilen und wertschätzenden Umfelds, sei es mit guten Freunden, durch das Engagement in Vereinen, durch das Mitwirken in Musik- oder Sportgruppen usw. Soziale Kontakte müssen gepflegt werden, um in guten wie auch in schlechten Phasen des Lebens auf sie bauen zu können.

- *Lösungsorientierung: die Dinge aktiv angehen und sich auf gut Funktionierendes konzentrieren*

Ausgehend von der Annahme, dass Probleme grundsätzlich gelöst werden können, sollten wir den Kopf nicht hängenlassen sondern mehr nach vorn blicken. Aus der lösungsorientierten Kurzzeittherapie nach Steve de Shazer ist die sogenannte „Wunderfrage“ bekannt: „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: die Zukunft planen und auf Ziele hinarbeiten*

Entscheidend für unsere Zukunftsplanung ist, ein Ziel beziehungsweise mehrere Ziele zu haben und zu wissen, was wir wollen. Diese Ziele sollten wohlgeformt sein, um kraftvoll und attraktiv zu sein, unter anderem also positiv formuliert, realistisch, messbar, terminiert ...

Die einzelnen Schlüssel stehen gleichwertig nebeneinander, sie ergänzen und verstärken sich wechselseitig. Die Ausprägung der sieben Schlüssel-Kompetenzen ist bei jedem Menschen unterschiedlich und alle Schlüssel können auch einzeln trainiert werden. Schon kleine Resilienz-Übungen für zwischendurch können eine positive Wirkung haben. In meinem nebenstehend vorgestellten Buch gibt es zu jedem einzelnen Schlüssel mehrere Selbstcoaching-Übungen zur Stärkung der seelischen Widerstandskraft. Das Buch ist insbesondere für Menschen gedacht, die innere Stärke entwickeln wollen, um mit ihren privaten oder beruflichen Belastungen und Herausforderungen besser klar zu kommen. Intensiver ist natürlich ein gezieltes Training in einer kleinen Gruppe und noch individuellere Unterstützung bietet ein Resilienz-Coaching, z.B. im Anschluss an ein Resilienz-Training oder unabhängig davon. Was auch immer zur Erhöhung der Resilienz getan wird – sie sensibilisiert uns für einen gelassenen Umgang mit Stress, beugt stressbedingten körperlichen Beschwerden und Burn-out vor und wappnet uns für zukünftige Krisen.



**Kontakt**

Prof. Dr. Jutta Heller  
Mühlstraße 8  
90547 Stein  
kontakt@juttaheller.de  
www.juttaheller.de

# Das Rückgrat für Ihr Bett!



„Im Zusammenspiel von Unterstützung, Druckentlastung und Dynamik vermittelt dieses neue Lattoflex-System das wunderbare Gefühl des Schwebens. Das sind Goldene Zeiten für den Rücken!“

Prof. Dr. med. Erich Schmitt, Vorstandsvorsitzender des Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V.



**lattoflex**  
schlafwerk

www.schlafwerk.de

## COUPON

**Ich will auch besser schlafen!  
Schicken Sie mir bitte Informationen über Lattoflex.**

Vorname

Nachname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Lattoflex Schlafwerk  
Postfach 1464 · D-27424 Bremervörde  
oder schreiben Sie eine E-Mail an:  
info@schlafwerk.de