



Wieder auf die Füße kommen

Von Jutta Heller
und Günter Höcht

Menschen bewältigen Krisen auf unterschiedliche Art und Weise. Unsere Autoren verknüpfen das Resilienz-Konzept mit dem Neurolinguistischen Programmieren.

Irgendwann bekam Emil von seiner Frau einen Seminarprospekt in die Hand gedrückt. Hier, das ist es, was du jetzt brauchst, sagte sie und buchstabierte dazu: R-e-s-i-l-i-e-n-z. Der Prospekt schrieb etwas über Lebenskrisen und wie man sie unbeschadet überwinden könne. So weit also ist es mit dir, dachte Emil. Gut, er hing ganz schön durch, seit auf der Arbeit der Riesenauftrag geplatzt war. Zehn Monate praktisch durchgeackert – für die Katz. Schlechtes Klima in der Firma, die ihn ein Stück weit dafür verantwortlich machte. Und jetzt noch die liebe Gattin mit Psycho-Kram. Komm, sagte sie, es dauert nur zwei Tage. Du wirst dich hinterher einfach nur gut fühlen. Also meldete er sich an.

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, mit Belastungen und Risiken wirkungsvoll umzugehen, aus kritischen Lebensphasen das Beste zu machen. Wie kommt es, dass manche Menschen besser mit schwierigen Situationen und Krisen umgehen können als andere? Antworten hierzu liefert das Resilienz-Konzept. Anhand von Langzeitstudien mit Kindern aus problematischen Familienverhältnissen konnten sieben Faktoren definiert werden, die mit darüber entscheiden, ob Menschen an Krisen scheitern, ob sie sie verkraften oder womöglich gestärkt aus ihnen hervorgehen.

Welche Faktoren sind das?

1. Akzeptanz: Annehmen, was geschieht. Es ist ein Teil meines Lebens.

2. Optimismus: Ich vertraue darauf, dass es besser wird.
3. Lösungsorientierung: Ich gehe die Dinge an, werde aktiv.
4. Selbstwirksamkeit: Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann.
5. Verantwortung: Ich weiß, welche Verantwortung ich habe und welche andere haben.
6. Netzwerkorientierung: Ich traue mich, andere um Hilfe zu bitten.
7. Zukunftsorientierung: Ich plane meine Zukunft, ich Sorge für mich.

Wir kennen unterschiedliche Metaphern und Beispiele, welche diese Widerstandsfähigkeit gegen Unbill und Schicksal beschreiben: die Trümmerfrauen, die Deutschland wieder aufbauten. Stehauf-Männchen, seelisches Gleichgewicht, innere Stärke. Münchhausen, der sich an den eigenen Haaren aus dem Sumpf zog. Ein Kind das laufen lernt, immer wieder aufsteht, wenn es hinfällt, weiter übt, sich Hilfe sucht. Das Resilienzkonzept beschreibt Orientierungs- und Handlungsmuster zur Krisenbewältigung. Es geht darum, dass man sich in kritischen Lebensphasen – oder etwa „nur“ bei Stress – in einem guten inneren Zustand halten kann.

In unseren Seminaren arbeiten wir mit dem Resilienz-Konzept sowohl vorbeugend als auch begleitend in der Krise. Dazu verknüpfen wir das Konzept mit NLP-Techniken. Interessant erscheint uns vor allem der Zusammenhang zwi-

schen den so genannten Logischen Ebenen und den Resilienz-Faktoren. Wir ordneten die Faktoren gemäß unseren Erfahrungen aus der Berufspraxis den verschiedenen Ebenen zu, gewissermaßen unserer Landkarte entsprechend. Interessenten schicken wir eine Übersicht gern zu.*

Unsere Botschaft lautet: Resilienz kann jeder lernen. Dabei erscheint es uns hilfreich, die Resilienz-Faktoren als aufeinander aufbauende Schritte zu verstehen. Trainingsteilnehmerinnen und -teilnehmer können so zuerst eine Bestandsaufnahme ihrer aktuellen Situation vornehmen, um die schwierige Situation anzunehmen, sie so zu akzeptieren, wie sie ist. Der abschließende Schritt kann dann die konkrete Zukunftsplanung mit Hilfe des Ziele-Formats sein.

Am Anfang steht also die Bitte an alle Teilnehmer, ein Beispiel für die momentane oder eine frühere existenzielle Krise zu schildern. Oft ist die Stimmung dann gedrückt, viele sind erst einmal ziemlich betroffen von den Schicksalsschlägen der anderen. Emil motivierte das, seine Geschichte mit dem geplatzen Auftrag zu erzählen. Er schien einerseits erleichtert, andererseits hätte er sich lieber von seiner positiven Seite gezeigt. Und irgendwie blickte er ungläubig, als wir nach der ersten Runde den Teilnehmern effektives Handwerkszeug zur Lösung ihrer Probleme versprachen. Diese Vorstellungsrunde ist ein wichtiger Schritt in Richtung Akzeptanz der Realität.

Schwierige Situationen, persönliche und berufliche Umbrüche zu akzeptieren und mit dem Unabänderlichen nicht ewig zu hadern, ist aus unserer Sicht eine entscheidende Fähigkeit. Da in unserer schnelllebigen Zeit nichts beständiger als der Wandel ist, wird es für Menschen immer häufiger notwendig, sich solchen Situationen zu stellen. Kognitive und emotionale Akzeptanz ist die Voraussetzung für eine persönliche Neuausrichtung.

In einem nächsten Schritt interviewen die Teilnehmer des Resilienz-Seminars sich paarweise, um herauszubekommen, was ihnen in der Krise fehlt oder gefehlt hat. Bei Emil kamen die Begriffe „Anerkennung“ und „Zuversicht“ hoch. Er war verblüfft, wie leicht es ihm daraufhin gelang, in der Erinnerung Situationen zu finden, in denen genau diese Anerkennung und die Zuversicht vorhanden waren. „Ressource-Situationen“ nennen wir sie. Sie sind wichtig, denn Optimismus entspringt vor allem aus dem Vertrauen, in schwierigen Situationen an seine Ressourcen zu kommen. Gemäß den NLP-Grundannahmen trägt jede und jeder alle notwendigen Voraussetzungen in sich, um schwierige Situationen zu meistern.

* Bitte eMail an: jutta.heller@heller-process.de

Stabile Persönlichkeiten

In der Psychologie wird mit Resilienz die Stärke eines Menschen bezeichnet, Lebenskrisen, wie schwere Krankheiten, lange Arbeitslosigkeit, Verlust von nahe stehenden Menschen, ohne anhaltende Beeinträchtigung durchzustehen. Das Wort „Resilienz“ leitet sich ab vom englischen „resilience“ und bedeutet so viel wie Elastizität oder Unverwundlichkeit. Der Begriff kommt ursprünglich aus der Physik und bezeichnet die Eigenschaft von Material, nach Belastung wieder in den Ausgangszustand zurückzukehren.

Resilienzforscher interessieren sich dafür, wieso ein Mensch ertragen kann, was einen anderen verstört oder sogar zerstört. Auf der hawaiianischen Insel Kauai begann 1955 die erste Langzeitstudie zu diesem Phänomen. Die amerikanische Psychologin Emmy Werner wollte untersuchen, wie sich schwierige Startbedingungen in der Kindheit auf das spätere Leben auswirken. Sie konzentrierte sich auf jene Kinder, die trotz Armut, Alkohol, Gewalt und Trennung in der Familie zu stabilen, lebensstüchtigen und mitfühlenden Erwachsenen heranwuchsen. Sie hatten später selber dauerhafte Beziehungen und gute eigene Familien. Keiner war arbeitslos oder kriminell geworden. Sie waren sogar stabiler als jene Kinder, die unter normalen und guten Bedingungen aufgewachsen waren.

Die passende Übung dazu heißt „Moment of excellence“. Wir nehmen uns Zeit, dass jeder Teilnehmer in seiner Vergangenheit eine Situation findet, in der er sich rundum wohl gefühlt hat, die toll, stimmig, faszinierend war, die ihn womöglich mit einem Glücksgefühl verband. Dieses Weltumarmungsgefühl gilt es mit einer Geste, einer Bewegung zu koppeln, diese Geste schrittweise zu minimieren, so dass sie von außen kaum mehr wahrnehmbar, aber das Gefühl dazu präsent ist. Emil schien es an diesem Nachmittag blendend zu gehen. Und wenn ihm Zweifel kamen, ob er das alles so richtig machte, sah er sich nur nach den anderen Teilnehmenden um. Denen erging es genauso.

Weiter geht es mit der „Ressourcen-Timeline“. Dabei liegen unsere Teilnehmer ganz entspannt auf Matten am Boden und wir Trainer versuchen Erinnerungen an Situationen zu wecken, in denen genau das vorhanden war, was ihnen in der Krise fehlte. Oft können sich die Teilnehmer hinterher nicht mehr an Einzelheiten erinnern. Emil war der Begriff „Schutztrance“ hängen geblieben – und ein vages Gefühl dafür, wie es ist, innerlich ganz geschützt zu sein. „Was, so einfach ist das?“ So oder ähnlich vermitteln uns Teilnehmer im Feedback zuweilen ihre Ungläubigkeit über das neue Gefühl, vielleicht doch einen Ausweg aus der Krise zu finden.

In der Abend-Trainingseinheit entwickeln die Teilnehmer passende Ziele für den Weg aus der Krise – und zwar nach

NLP-Kriterien: konkret-sinnlich, ohne Verneinung, ohne Vergleich, mit der Gegenwart als Zeitform und so formuliert, dass es in der Macht des Einzelnen liegt, das Ziel auch zu erreichen. Emil brauchte, wie die anderen seines Seminars, eine Zeit lang für seinen Ziel-Satz, aber am Ende machte ihm der Satz wirklich Lust auf die Lösung: Ich mache mein Ding und bin dabei mit anderen in Kontakt.

Schließlich geben wir im Seminar jedem Einzelnen mit der Zielbalken-Übung die Möglichkeit, die Kraft seines Zieles zu testen. Die Teilnehmer balancieren auf einem Balken bis zum virtuellen Ziel und stellen sich dabei konkret vor, wie es sich anfühlt, wenn sie es real erreicht haben.

Am nächsten Morgen wurde die „Außenwelt“ thematisiert: Menschen, die von der Krise betroffen sind. Oder die sie verursacht beziehungsweise verschärft haben. Menschen, die helfen können. Die Frage lautet: Wer ist am Problem unmittelbar beteiligt? Emil fiel sofort sein Chef ein, der ihm dauernd den schwarzen Peter zuschiebt. Das sah er wirklich als wesentlichen Faktor für sein Problem an. In Rollenspielen mit wechselnden Positionen konnte Emil schon einmal üben, sich mit seinem Chef im Gespräch auseinanderzusetzen. Einmal spielte er sich selbst, ein anderes Mal war er sein Chef, im dritten Durchgang war er Regisseur der Szene.

Oftmals ist es für die Teilnehmer in der Position ihrer „Kontrahenten“ ein regelrechtes Aha-Erlebnis zu entdecken, dass es diesen Personen ähnlich ergeht, wie ihnen selbst: Sie haben Angst. Und sie wollen Sicherheit. Die Aufgabe besteht darin, in der sicheren Position des Regisseurs den beiden imaginären Schauspielern Werte wie Vertrauen, Mut, Sicherheit zu vermitteln, die sie in einer solchen Gesprächssituation brauchen würden. Und drauf zu warten, wie der innere „Film“, die eigene Vorstellung von dem Problem, sich ändert.

Weiter arbeiten wir mit „Lehrsätzen“, zum Beispiel: Es gibt immer jemanden, dem es Freude macht zu helfen – und der auch helfen kann. Am Ende dieses Teils hat jede und jeder eine Liste von Personen, die bei unterschiedlichen Problemen hilfreich und Mentoren sein oder die noch angesprochen werden können.

Am Ende des Seminars lernen die Teilnehmer, auf die Körpersprache zu achten, bewusst die Unterschiede von Nähe und Distanz einzusetzen, um etwa einen guten Kontakt zum Gesprächspartner aufzubauen. Die Teilnehmer spielen mit Nähe und Distanz, lernen auch, einen Kontakt respektvoll abubrechen, wenn er nicht gut tut. Rapport und Rapportbruch heißt dies in NLP-Sprache. Die letzte Runde im Seminar dient der Zukunftsplanung. Als Grundgerüst dienen uns dazu die schon eingangs erwähnten Logischen Ebenen nach Robert Dilts. Nach diesem Konzept findet persönliche Veränderung auf mehreren Ebenen statt. Dies sind: die Umwelt, das Verhalten, die Fähigkeiten, die Glaubenssätze, innere Überzeugungen, die Identität. Wir wecken bei unseren Teilnehmern noch einmal den Zielsatz vom Vortag und lassen sie anhand der Logischen Ebenen ihren Weg zum Ziel noch weiter anreichern und stabilisieren.

Emil kam tatsächlich gut gestimmt und sehr gelöst nach Hause. Beim abendlichen Nachdenken über dieses Seminar wunderte er sich unter anderem, dass er ein Gespräch, wie er es im Rollenspiel erlebte, mit seinem Chef nicht schon längst geführt hatte. Jetzt, mit einigem Abstand, konnte es nur nützlich sein. Gleich morgen würde er um einen Termin bitten. Es konnte nichts schief gehen. Schlimmstenfalls würde ihn der Chef nicht verstehen, aber selbst dann würde die vertrauensbildende Maßnahme wirken. Emil hatte jetzt konkrete Ideen, wie er zukünftig dafür sorgen kann, resilient – im Gleichgewicht – zu sein und immer wieder auf die Füße zu kommen.

Literatur

- Siebert, Al: The Resiliency Advantage. Berrett-Koehler Publishers, San Francisco 2005
Diegelmann, Christa: Trauma und Krise bewältigen. Klett-Cotta, Stuttgart 2007
Kutschera, Gundel: Tanz zwischen Bewusstsein & Unbewusstsein. Junfermann, Paderborn 2007
Reddemann, Luise: Überlebenskunst. Klett-Cotta, Stuttgart 2007
Reivich, Karen; Shatté, Andrew: The Resilience Factor. 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. Broadway Books, New York 2003
Schmidt-Tanger, Martina: Veränderungscoaching. Junfermann, Paderborn 2005
Short, Dan; Weinspach, Claudia: Hoffnung und Resilienz. Therapeutische Strategien von Milton H. Erickson. Carl-Auer, Heidelberg 2007



Prof. Dr. Jutta Heller, Diplom-Politologin, ECA Business Coach, Systemische Organisations- und Personalentwicklung, NLP-Lehrtrainerin, seit 2002 mit eigener Firma: „heller process management“. Lehrauftrag an der FH Erding, Resilienz-Trainerin in Unternehmen. www.heller-process.de

Günter Höcht, Diplom-Pädagoge, Supervisor (IGSV), Coach, NLP-Lehrtrainer. Seit 1987 freiberuflich tätig mit seiner Firma „T.O.B. Training Organisation Beratung“. Arbeitet als Resilienz-Trainer (und -Skipper) u.a. auf Segelyachten. www.ghoecht.de

