



„Jeder, der sich für seine Wünsche einsetzt, ist stark“

PROF. JUTTA HELLER gibt Resilienz-Coachings und ist Autorin des Buches „Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke“ (GU Verlag, 14,99 Euro)

Frau Prof. Heller, Psychologen würden Kordula Ullmann zu ihrer Resilienz beglückwünschen. Was verbirgt sich hinter dem Wort?

Gemeint ist damit die Fähigkeit, mit den Widrigkeiten des Lebens gut umgehen zu können und nach schweren Phasen im Leben schnell wieder auf die Beine zu kommen. Ich finde, das klingt aber reichlich nüchtern. Deshalb verwende ich auch gerne das Wort „seelisches Immunsystem“. Da wird viel klarer, dass es um unsere persönliche Abwehr und Kraft geht: Wir besitzen die Stärke, die schwierigsten Situationen und größten Krisen zu überwinden. Viele kennen das auch unter dem Prinzip des Stehaufmännchens: Ich schubse das Männchen, drücke es herunter – aber es lässt sich nicht dauerhaft unterkriegen, sondern schwingt zurück in seine aufrechte Position.

Kordula ist demnach so ein Stehaufmännchen?

Auf jeden Fall! Sie ist aus einer wirklich schlimmen Lebenskrise gestärkt hervorgegangen, hat sich selbst von den größten Widrigkeiten nicht unterkriegen lassen – und hat es geschafft, sich heute wieder wohlfühlen.

Resilienz wird fast immer im Zusammenhang mit solch dramatischen Situationen erwähnt.

Braucht es denn wirklich die großen Krisen, damit wir erkennen, wie stark wir sind?

Keineswegs. Nehmen wir zum Beispiel die Hausfrau und Mutter, die jahrelang für ihre Familie zurückgesteckt hat. Sie hat vielleicht entschieden, zugunsten der Kinder und der beruflichen Laufbahn des Mannes auf eine Karriere

zu verzichten. Natürlich ist diese Frau nicht zwangsläufig unglücklich, aber irgendwann kommt wahrscheinlich der Punkt, an dem sie sagt: Jetzt ist meine Zeit, jetzt will ich etwas für mich tun. Damit sie das wirklich schafft – eine Veränderung für sich selbst herbeizuführen – braucht es schon enorm viel Kraft und Durchsetzungsvermögen. Denn die anderen in ihrem Umfeld fanden das bisherige Leben mit ihr sicherlich sehr bequem. Sie werden sie bestimmt nicht gleich bei ihren Plänen unterstützen. Auch so eine Frau zeigt extrem viel Stärke, wenn sie die Verantwortung für sich übernimmt und Veränderungen für sich einfordert.

Sie beschreiben in Ihrem Buch sieben Schlüssel für mehr innere Stärke. Einen davon bezeichnen Sie als „Verantwortung“. Was genau meinen Sie damit?

Zunächst einmal, dass jeder für sein Leben natürlich selbst die Verantwortung trägt und für sich und sein Wohlbefinden sorgen muss. Dazu gehört auch, seine – teilweise bequeme – Opferrolle zu verlassen. Bleiben wir bei unserem Beispiel: Stößt unsere Hausfrau auf Widerstände innerhalb der Familie und ernennt die ersten Bewerbungsabsagen, könnte sie natürlich sagen: Ich habe keine Chance – ich war so lange aus dem Beruf, keiner will mich mehr. Immer zählen nur die anderen, ich muss für meine Kinder und meinen Mann da sein. Dann macht sie sich zum Opfer ihres bisherigen Lebens, fühlt sich unzufrieden, benachteiligt und vielleicht sogar hilflos. Um etwas für sich zu verändern, sollte sie sich stattdessen klar werden: Ich bin gerne für meine Familie da. Doch um mein eigenes Leben kümmern mich auch. Damit setzt sie Grenzen – für sich und die anderen – und übernimmt gleichzeitig die Verantwortung für ihr eigenes Glück.

eigene CD in den Händen. Sie nennt sie „Geschichten einer Liebe“. Jede Zeile ist Olaf gewidmet.

Allerdings: Auch ein neuer Mann in ihrem Leben hat sie dabei unterstützt, diesen Weg zu gehen. Sie kannte ihn bereits von früher, „sonst hätte er nicht den Hauch einer Chance gehabt, mich für sich zu gewinnen.“ Zunächst ist er einfach

„Durch seinen Tod habe ich gelernt, meine **TRÄUME** zu leben“

nur da – hört zu, nimmt sie in den Arm, schenkt Geborgenheit. Langsam wächst daraus Zuneigung. Sogar den Entschluss, das Haus hinter sich zu lassen, kann sie irgendwann fassen. Sie zieht zu diesem neuen Mann. Aber: „Es war völlig klar, dass dieser lange Prozess zurück zu mir nicht bedeuten würde, dass ich wieder die alte Kordula werde. Je mehr ich die Geschehnisse verarbeitete, desto weiter entwickelte ich mich auch. Ich wusste immer klarer, was ich will, wie ich leben will – jeden Tag ein bisschen mehr. Letztendlich zerbrach daran dann wohl auch die Beziehung. Unsere Vorstellungen waren irgendwann einfach zu verschieden.“ Auch wenn diese neue Liebe nicht hält, ist Kordula danach stark genug, den totalen Neuanfang zu wagen: in Berlin. Dort baut sie sich ein Nest, findet Freunde und bekommt auch weitere Aufträge.

Selbst wenn es für Kordula damals war, als hätte man ihr bei lebendigem Leib das Herz herausgerissen, weiß sie inzwischen: „Auch diese ganz schlimme Zeit hat mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin. Mit Olafs Tod ist etwas sehr Wichtiges gegangen, aber daraus ist etwas entstanden, das mich mit Stolz und Dankbarkeit erfüllt: eine Kordula, die sich nicht einschüchtern lässt und die weiß, dass sie alles schaffen kann.“ Eine Frau, die versucht, ihre Träume zu leben und die dafür sorgt, dass es ihr gut geht. „Der Tod meines Mannes war der Anstoß, endlich konsequent zu tun, was mich glücklich macht.“

MW