

Stehaufmännchen verkörpern bildhaft Resilienz: dass man sich nicht unterkriegen lässt oder durch Krisen sogar stärker wird.



Wie wir als Stehaufmännchen agieren können

## Kraft durch Krise – so fördern Sie Resilienz

Naturarzt-Interview mit Prof. Dr. rer. pol. Jutta Heller

Mit „Resilienz“ bezeichnen Wissenschaftler, Mediziner und Psychologen die seelische Widerstandsfähigkeit eines Menschen (oder auch einer gesellschaftlichen Gruppe), seine Kapazität, Krisen zu überstehen und sogar daran zu wachsen. Der Begriff hat in den vergangenen Jahren Karriere gemacht und findet sich heute wie selbstverständlich auch in der Ratgeberliteratur. Die Naturarzt-Redaktion befragte Prof. Dr. Jutta Heller, die zum Thema forscht, aber auch selbst entsprechende Ratgeber verfasst.

**? Naturarzt: Man hört und liest es immer häufiger: Resilienz. Um was geht es?**

Prof. J. Heller: Resilienz hat ihre ursprüngliche Bedeutung in der Physik und beschreibt die Eigenschaft eines Körpers nach seiner Verformung in seinen Ausgangszustand zurückzukehren. In der Psychologie bezeichnet Resilienz seelische Widerstandskraft: die Fähigkeit, trotz Belastungen gesund zu bleiben, aber auch sich nach Krisen oder traumatischen Erfahrungen schnell wieder zu erholen.

**? Ein Stehaufmännchen wäre wohl jeder irgendwie gerne. Aber erklärt das schon den gewissen „Boom“ oder sagen wir: die zunehmende Ver-**

**wendung des Resilienz-Begriffs?**

In der deutschen Fachpresse tauchte der Begriff 2005 auf. Damals erzeugte das Unverständnis, da nur wenige wussten, was Resilienz eigentlich bedeutet. In den USA wurde der Begriff dagegen schon um 1950 verwendet und auch zunehmend beforscht. Hierzulande sind Unternehmen im Zusammenhang mit den Themen Work-Life-Balance und Burnout-Prävention sensibler für das Thema Resilienz geworden. Betriebliches Gesundheitsmanagement wird immer wichtiger und ist in vielen Firmen ein eigenständiger Bereich.

**? Können Sie ein kleines Beispiel, das jeder erleben könnte, schildern?**

Ein kleines Beispiel, das wir alle kennen: Stress – sei es im Job oder privat. Oder Veränderungen, die verunsichern. Da kann es schnell zu Belastungen kommen. Mit Resilienz haben Sie ein besseres Handwerkszeug zur Handhabung dieser Situationen, so dass die Belastungen nicht mehr als so stark empfunden werden. Wenn Sie die Situation akzeptieren, sich durch Optimismus und Selbstwirksamkeit Mut machen, nach Lösungen suchen und dann eigenverantwortlich die Herausforderung angehen, dann überstehen Sie solche Krisen besser.

**? Und nun noch ein ganz großes Beispiel, bei dem ein harter Schicksalsschlag überwunden wurde?**

Eine wahre Geschichte vom Überwinden eines schweren Schicksalsschlags hörte ich letztes Jahr: Richard McCann berichtete bei einem Vortrag von seinem Leben. Seine Mutter wurde ermordet als er 5 Jahre alt war. Heute ist er ein erfolgreicher Redner und Autor – über Themen wie Führungskraft, Herausforderungen des Lebens u. ä. – und inspiriert viele Menschen mit seiner Geschichte.

**? Hat es mit außergewöhnlichen Fähigkeiten zu tun, wenn Kinder sich trotz widrigster Umstände (Armut, Gewalt u. a.) als resilient – auch im späteren Leben – erweisen?**

Studien belegen, dass die Kindheit entscheidend ist für die individuelle Resilienz, aber Resilienz kann auch noch im Erwachsenenalter trainiert werden. Dabei ist es wichtig, nicht

*Beziehung, Akzeptanz und Respekt fördern den Aufbau von Resilienz in der Kindheit.*

nur einzelne Resilienzfaktoren zu trainieren, es kommt auf alle an. Besonders wichtig sind die Faktoren „Akzeptanz“, „Selbstwirksamkeit“ und „Eigenvverantwortung“.

**? Bleiben wir erst noch kurz bei den Kindern: Welche Faktoren in der Kindheit fördern Resilienz?**

Emmy Werner, eine Entwicklungspsychologin aus den USA, fand in einer Langzeitstudie heraus, dass folgende Voraussetzungen in der Kindheit die Resilienzentwicklung begünstigen:

► Eine enge emotionale Beziehung zu mindestens einem Familienmitglied, wodurch das Gefühl von Zuverlässig-

## Naturarzt-Interview mit



**Prof. Dr. rer. pol. Jutta Heller**, Expertin für Resilienz und Veränderungskompetenz. Seit über 20 Jahren arbeitet sie als Beraterin und führt Menschen und Unternehmen zu ihren Ressourcen, führt Resilienztrainings durch und coacht Führungskräfte zum Aufbau ihrer individuellen Resilienz. Professorin an der Hochschule für angewandtes Management Erding, 2011–2014 Leitung der Fakultät Wirtschaftspsychologie. Aktuelle Veröffentlichung: „Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke“ (2014, 4. Auflage), Gräfe und Unzer.

keit und Sicherheit aufgebaut werden kann.

- ▶ Das Erleben von Akzeptanz und Respekt aufgrund eigenen freundlichen und offenen Verhaltens sowie des Anpackens und Lösens von Problemen.
- ▶ Und ein unterstützendes Umfeld in der weiteren Familie, der Schule oder auch in der Nachbarschaft.

Mittlerweile gibt es Programme, die gezielt die Entwicklung von Resilienz in der Kindheit fördern und auf diese Aspekte eingehen. Dabei werden auch die Bezugspersonen eingebunden. So bietet z. B. der Entwicklungspsychologe

*Ein stabiles und wertschätzendes Umfeld hilft in guten wie in schlechten Lebensphasen.*

Klaus Fröhlich-Gildhoff solche Programme im Rahmen von Forschungsprojekten in Kindertagesstätten, -einrichtungen und Grundschulen an.

**? In welchem Umfang können wir diesbezüglich als Erwachsene nachholen, was wir als Kinder nicht bekommen oder gelernt haben?**

Es ist nie zu spät. Wir können uns in unserem ganzen Leben verändern und entwickeln – wenn wir das wollen. Gerald Hüther, der Hirnforscher, erzählt gerne das Beispiel eines 80-jährigen, der hochmotiviert Chinesisch lernt. Der Grund dafür: Er ist verliebt in eine 60-jährige Chinesin und will mit ihr in China den Lebensabend verbringen.

**? Welche Faktoren sind beim Lernprozess als Erwachsener die maßgeb-**

**lichen und wie können wir sie – bei uns selbst – fördern?**

In meinem Resilienzkonzept beschreibe ich sieben entscheidende Faktoren:

- ▶ Akzeptanz: Annehmen, was geschieht.
- ▶ Optimismus: Darauf vertrauen, dass es besser wird.
- ▶ Selbstwirksamkeit: Von seinen Kompetenzen überzeugt sein und Einfluss nehmen.
- ▶ Eigenverantwortung: Für eigene Entscheidungen Verantwortung übernehmen anstatt einen Schuldigen zu suchen.
- ▶ Netzwerkorientierung: Kontakte pflegen und sich bei Herausforderungen Unterstützung holen.
- ▶ Lösungsorientierung: Die Dinge aktiv angehen und sich auf gut funktionierendes konzentrieren.
- ▶ Zukunftsorientierung: Seine Zukunft planen und auf seine Ziele hinarbeiten.

**? Hat die „Netzwerkorientierung“ eine gewisse übergeordnete Bedeutung?**

Für jeden können andere Faktoren im Vordergrund stehen. Aber hilfreich ist sicher 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 sollte man pflegen, damit man auf sie bauen kann, sowohl in schlechten wie in guten Phasen des Lebens.

**? Stichworte wie Optimismus, Lösungsorientierung oder auch Netzwerkorientierung klingen nach langfristiger „Arbeit an mir selbst“. Wenn ich ein Pessimist bin, scheue ich davor zurück ...**

Auch mit kleinen Resilienzübungen für zwischendurch können wir etwas für uns tun. Am einfachsten geht das mit Lachen, was Glückshormone produziert. Und wenn Sie mal nichts zu lachen haben, dann beißen Sie auf einen Bleistift. Der Effekt ist der Gleiche, da die gleichen Muskelgruppen und damit die Hormone angesteuert werden.

Auch Power-Posing ist eine hervorragende Übung, um den inneren Hormon-Cocktail

*Power-Posing: durch bewusste Körperhaltung „so tun als ob“ und innere Kräfte mobilisieren.*

zu aktivieren: Durch bewusste Körperhaltung „so tun als ob“. Intensiver ist ein gezieltes Training in einer kleinen Gruppe, wo Sie sich durch Übungen und verschiedene Reflexionen zu den einzelnen Resilienzfaktoren stärken. So sensibilisieren Sie sich für einen gelassenen Umgang mit Stress, beugen Burnout vor und wappnen sich für zukünftige Krisen.

**? Wie viel täglichen Aufwand muss ich treiben, um resilienter zu werden?**

Der Aufwand ist sehr individuell, je nachdem in welchem Ausmaß man sich in einer belastenden Situation befindet. Meiner Meinung nach ist es zu Beginn wichtig, seine Haltung zu verändern – zunächst erst einmal nur körperlich. 3–5 Minuten mehrmals am Tag Power-Posing machen: Das ist eine gute Methode, um sich selbst zu stärken. Auf der psychischen Ebene gelingt das, indem man sich mit vorschnellen Bewertungen zurückhält, die Situation aus einem anderen Blickwinkel betrachtet.

**? Wie komme ich dahin? Gibt es auch dafür eine Übung?**

Alles, was wir wahrnehmen, bewerten wir blitzschnell und machen uns anschließend unsere Gefühle. Das ist Wahrnehmung. Daher können Sie sich entscheiden, welche Bewertung Sie den Dingen geben.

Wenn Sie einen Unfall hatten, dann ist das so. Aber wie Sie damit umgehen, das können Sie entscheiden. Dafür braucht es als 1. Schritt ein Annehmen der Situation anstelle von Hader. 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 z. B. Farbe, Lautstärke, Temperatur etc., bis man das innere Bild oder den Film als angenehm empfindet und damit annehmen kann.

In meinem Buch gibt es auch einen Selbst-Check zur Resilienzfitness, so dass Sie entscheiden können, an welchem Aspekt Sie als erstes anfangen

wollen zu arbeiten. Jeder sollte für sich selbst entscheiden, wie viel Zeit er investieren möchte und was ihm gut tut. Wichtig ist vor allem: Dran bleiben.

**? Resilienz heißt: Ich stehe (wieder) auf und gehe meinen Weg. Aber sicher nicht sofort, wenn es – der Schicksalsschlag – mich umgehauen hat.**

**Was hilft mir in der ersten Phase?**

Am Anfang ist es wichtig, sich zu stabilisieren und sich bewusst zu machen, was „heil“ geblieben ist. Einen großen Teil zur Stabilisierung trägt ein strukturierter Tagesablauf bei – und man sollte ganz kleine Schritte wählen. Kleine positive Dinge bewusst wahrnehmen, zum Beispiel die Tasse heißer Kaffee, den Sonnenschein, das Vogelzwitschern, ein heißes Bad – das hilft. Wenn man in der Vergangenheit die Erfahrung gemacht hat, an einer Krise gereift zu sein, kann dieses Wissen optimistisch stimmen, dass das auch wieder in der aktuellen

*Scheitern gehört zum Leben, daher müssen wir lernen, Niederlagen anzunehmen.*

Situation der Fall sein wird. Sich bewusst zu machen, was man schon erfolgreich überstanden und geschafft hat im Leben, stärkt die eigene Selbstwirksamkeit.

**? Woran forschen Sie?**

Aktuell schreibe ich an einem Buch über Resilienz für Führungskräfte. Nur für sich selbst sorgen, das ist schon eine große Aufgabe. Führungskräfte sind jedoch auch verantwortlich für ihre Mitarbeiter. Nachdem Veränderungen an

der Tagesordnung sind und Mitarbeiter sich davon zunehmend belastet fühlen, kann hier der Resilienzansatz auch unterstützend wirken.

**? Welche Erkenntnisse haben Sie dabei (z. B.) gewonnen? Was hat sich an Ihrer Sicht auf Veränderungskompetenz geändert?**

Belastungen und Krisen sind eng verbunden mit dem Thema Scheitern. Alle reden von Erfolg, aber nicht jedes Projekt läuft erfolgreich. Auch Misserfolge sind normal, werden jedoch als Makel oder Tabuthema gehandelt. Niederlagen annehmen und daraus lernen bringt uns immer weiter. Als ich selbst in der Krise war, sah ich keinen Ausweg. Jetzt weiß ich, dass Veränderung möglich ist. Mein Leben und meine Arbeit sind heute durch die verarbeitete Erfahrung viel besser geworden.

**? In Ihrem Buch wird angedeutet, dass Sie durch persönliche Erfahrung oder auch durch persönliches Leid auf diesen Weg gekommen sind ...**

Es gab eine Phase in meinem Leben, in der ich nicht mehr weiterwusste und keinen Ausweg sah. Um Abstand von der Situation zu bekommen, ging ich für 18 Monate nach Venezuela. Durch die andere Umgebung und Tätigkeit, konnte ich mich wieder stabilisieren und habe Schritt für Schritt mein Leben neu aufgebaut. Durch diese Erfahrung bin ich überzeugt, dass Veränderungen für jeden möglich sind. Wenn wir uns klar entscheiden, dann werden sie auch gelingen. ■

Das Interview führte *Naturarzt*-Redakteur Christoph Wagner.

## **magnerot<sup>®</sup> CLASSIC N:** Das Magnesium mit dem besonderen



### **magnerot<sup>®</sup> CLASSIC N**

- vereint die **entspannende Wirkung** des Magnesiums mit dem **PLUS der Orotsäure**
- **Orotsäure** liefert als ATP-Vorstufe Energie für die Zellen
- enthält **organisches** Magnesiumsalz
- überzeugt durch **gute Verträglichkeit**



**magnerot<sup>®</sup> CLASSIC N Tabletten** Wirkstoff: Magnesiumorotat-Dihydrat **Zusammensetzung:** 1 Tabl. enthält 500mg Magnesiumorotat-Dihydrat, entspr. 2,7mval, 1,35mmol bzw. 32,8mg Magnesium; **Sonst. Bestandt.:** Povidone K30, Hochdisperses Siliciumdioxid, Mikrokristalline Cellulose, Lactose-Monohydrat, Talkum, Magnesiumstearat, Natriumcyclamat, Maisstärke, Croscarmellose-Natrium; enthält Laktose; glutenfrei **Anwendungsgebiete:** Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen d. Muskeltätigkeit (neuromuskul. Störungen, Wadenkrämpfe) ist. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gg. d. Wirkstoff od. sonst. Bestandt., bei Nierenfunktionsstörungen, Myasthenia Gravis u. AV-Block. **Nebenwirkungen:** Bei hoher Dosierung weiche Stühle od. Durchfälle. Nähere Informationen s. Fachinfo! Apothekenpflichtig. Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen Stand: Mai 2014

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!