ES IST, WIE ES IST

Was braucht der Mensch in der Krise?
Probehandeln und Stärkung der Resilienz.

VON **JUTTA HELLER**

Ein Lebensereignis wird dann kritisch, wenn es erstens die Passung zwischen einem Menschen und seiner Umwelt stört, ihn gewissermaßen „aus der Bahn wirft". Und zweitens, wenn es eine starke affektive Komponente aufweist: Es lässt ihn „nicht kalt". Oft hat es in der einen oder anderen Form mit einem Gefühl des Scheiterns zu tun: sei es in der Beziehung (Scheidung) oder im Beruf. Auch wichtige Ereignisse wie Hochzeit, Geburt eines Kindes, Bau eines Eigenheims, die gemeinhin positiv wahrgenommen und mit Freude erlebt werden, bringen oft erheblichen Stress und emotionale Belastung mit sich. Denn sie veranlassen uns dazu, uns mit eigenen Lebensentwürfen auseinanderzusetzen. Und damit – fast zwangsläufig – auch mit dem eigenen Scheitern, weil wir uns vieles ursprünglich ganz anders vorgestellt hatten.

Ob wir uns schnell oder langsam von solchen kritischen Lebensereignissen erholen, ob wir sie gut verkraften oder sogar daran wachsen – das hängt stark mit der individuellen Resilienz zusammen.

Resilienzschlüssel

Zu Resilienz tragen verschiedene Faktoren bei. Mein Resilienzkonzept basiert auf sieben Schlüsseln, die im Zusammenspiel den Zugang zur inneren Widerstandskraft eines Menschen ermöglichen.[1] In einer akuten schwierigen Lebenssituation gehört zu den wichtigsten Schlüsseln der Optimismus. Das heißt nicht, alles rosarot zu sehen, sondern das Beste draus zu machen. Auch Akzeptanz ist ganz zentral. Nicht zu hadern oder zu jammern, sondern zu sagen: „Okay, es ist so. Und jetzt schau ich mal, wie ich damit umgehe." So gelingt es uns möglicherweise auch die Situation anders zu bewerten: „Mein Leben hat trotzdem, oder gerade weil es passiert ist, einen Sinn." Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Netzwerkorientierung, Lösungsorientierung und Zukunftsorientierung kommen unterstützend dazu.

Wer mit kritischen Lebensereignissen konfrontiert ist, spürt meist einen Impuls, der direkt auf die Modifikation des Problems oder der eigenen Person gerichtet ist: Er versucht, die Situation zu ändern oder die eigenen Ziele und Werte anzupassen. Und so macht sich die Person selbst noch mal zusätzlichen Druck. Gerade bei hochkomplexen Situationen, wie sie große persönliche Umbrüche darstellen, sind jedoch neben diesem problemorientierten Ansatz noch zwei weitere Bewältigungsansätze sinnvoll:

- Emotionsorientierter Ansatz. Er zielt auf Verhaltensweisen, die den Stress beim Umgang mit den Emotionen in der belastenden Situation reduzieren. Dazu gehören körperorientierte Entspannungsmethoden.
- Bewertungsorientierter Ansatz: Er zielt auf Strategien, mit denen ich die Situation analysieren und (um-) bewerten kann, also auf Strategien, die eine kognitive Neustrukturierung erlauben oder positive Aspekte der Situation verdeutlichen.

Emotionsorientierte Verhaltensweisen

Um in einer akuten Situation die Emotionen gut zu regulieren, hilft es zunächst, auf Abstand zu gehen. Ich leite meine Coachees oder TrainingsteilnehmerInnen manchmal zu einer Achtsamkeitsübung an: um die Aufmerksamkeit zu verlagern, indem der Fokus auf den Körper gelenkt und der Geist beruhigt wird. Das gelingt oft schon dadurch, dass man tief durchatmet und bis zehn zählt. Oder sich zurückzieht und die Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem lenkt.

Atemmeditation hat sich sehr bewährt, um mit akuten Emotionen umzugehen. Denn die Atmung gehört sowohl zum somatischen Nervensystem (das wir bewusst beeinflussen können) als auch zum autonomen Nervensystem (das wir nicht bewusst beeinflussen können). Durch die Konzentration auf die Atmung geschieht eine Rückkopplung auf andere Funktionen des autonomen Nervensystems wie den Herzschlag oder die Verdauungstätigkeit, sodass Angst- und Stressreaktionen des Körpers gemindert werden.[2]

Probehandeln

Eine wirkungsvolle Strategie, die emotions- und bewertungsorientierte Aspekte kombiniert, ist das mentale Probehandeln. In dieser intensiven Übung werden für individuelle Stresssituationen alternative Gefühlsreaktionen erarbeitet.[3] Meistens spulen Menschen in Stresssituationen immer wieder das ▸

1 Jutta Heller: Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. GU, 6. Aufl. 2016
2 Siehe auch den Blog: https://juttaheller.de/all-is-lost-emotionskontrolle-als-schluessel-der-resilienz/
3 Jutta Heller: Resilienz. Innere Stärke für Führungskräfte. Orell Füssli, 2015, S. 40

Mentales Probehandeln soll bisherige Erfahrungen als Ressourcen aktivieren.

gleiche Gefühls- und Verhaltensmuster ab, das die meisten auch leicht erkennen und benennen können: Beispielsweise wenn jemand, sagen wir Teamleiter Alex, in jeder schwierigen Situation innerhalb eines Projektes, für das er verantwortlich ist, als Erstes den oder die Schuldigen für seine Misere finden will. Das ist mit Wut auf die anderen verbunden, aber auch auf sich selbst, weil er im Grunde ja weiß, dass ihn die Schuldzuweisungen nicht weiterbringen.

Im mentalen Probehandeln prüft man bisherige Erfahrungen mit Stresssituationen genau daraufhin, ob sie als Ressourcen mobilisiert werden können. Dafür geht man gedanklich (und unterstützt die Gedanken am besten mit Notizen) die folgenden drei Schritte durch.

Rahmen setzen. Es wird erprobt, welche Emotion statt der Stressreaktion wünschenswert ist. Beispielsweise könnte Alex in der Stresssituation entspannt bleiben oder sogar humorvoll die Patsche betrachten, in der er und sein Team sitzen. Oder er versucht zu ergründen, wie sehr er sich seinen Teammitgliedern verbunden fühlt, um in diesem Zusammengehörigkeitsgefühl einen gemeinsamen Willen zur Änderung der Situation zu mobilisieren.

Gleichzeitig sollte genau hingeschaut werden, ob ein solches Gefühl wirklich passt oder ob sich daraus gleich neue Probleme ergeben könnten. Wenn das Zielgefühl also noch nicht ganz stimmig ist, sollte man es so lange anpassen, bis Stimmigkeit erreicht wird. Für Alex kann das beispielsweise heißen: Er möchte eine optimistische Grundhaltung verspüren und das Gefühl, dass sich die Stresssituation schon irgendwie lösen wird. Dieses Gefühl vergegenwärtigt er sich jetzt ganz bewusst.

Ressourcen aktivieren. Es werden wirksame Möglichkeiten gefunden, in einer Stresssituation das gewünschte Gefühl zu aktivieren. Alex hatte in der Vergangenheit schon manchmal mit Optimismus statt mit Wut reagiert. Wie hatte er sich in einer solchen Situation verhalten, was machte den Unterschied aus? Man kann sich alternative Verhaltensweisen in der schwierigen Situation überlegen, sie genau durchdenken und notieren. Statt Anschreien erst einmal Durchatmen? Oder statt der Worst-Case-Szenarien die Best-Case-Szenarien aufschreiben?

Im Fall von Alex kann auch eine Veränderung des Körpergefühls viel bringen. Generell drückt sich Optimismus im Körper durch ein Gefühl der Weite aus. Das wird z. B. durch eine aufrechte Haltung gefördert, die dazu führt, dass viel Luft in die Lunge kommt, die Schultern sich aufrichten und der Kopf sich hebt, so dass man mehr Raum überblickt.

Alex testet mögliche Verhaltensweisen und geht dazu gedanklich jedes Mal aufs Neue in die Stresssituation hinein. Dabei achtet er jeweils darauf, ob sich das Gefühl der Zuversicht einstellt, das den Gedanken begünstigt, es werde schon eine Lösung geben.

Probehandeln. Nehmen wir an, Alex hat in der veränderten Körperhaltung eine Verhaltensweise entdeckt, die ihn statt wütend optimistisch stimmt. Jetzt stellt er sich eine zukünftige Situation ähnlich der Stresssituation vor und geht gedanklich hinein, probiert die Verhaltensweise und entwickelt das Gefühl. Zusätzlich macht er sich auch klar, wie er im kritischen Augenblick erkennen kann, dass er genau jetzt auf die wiederentdeckte Verhaltensweise zurückgreifen kann. Er kann es z. B. an einem körperlichen Stresssymptom erkennen oder an einem Umstand, der von ihm unabhängig ist, z. B. der E-Mail eines Problemkunden. Diese drei Schritte macht er sich mehrmals intensiv bewusst:

Situation: Ein Unternehmen fragt Resilienzmaßnahmen an, um die MitarbeiterInnen auf anstehende große Veränderungen vorzubereiten.

Resilienz-Training	Resilienz-Coaching	Resilienz-Vortrag
Im Training bekommen die TeilnehmerInnen emotions- und bewertungsorientierte Strategien zu den einzelnen Resilienzschlüsseln vermittelt.	Leistungsträger des Unternehmens arbeiten im Resilienz-Coaching an einzelnen, besonders wichtigen Schlüsseln und wirken als Multiplikatoren für Resilienz im Unternehmen.	Als ersten Impuls erhalten MitarbeiterInnen und Führungskräfte in einem Vortrag einen Überblick über das Konzept „Resilienz" und erfahren, wozu Resilienz in der aktuellen Situation dient.

ASANGER

www.asanger.de

Irmtraud Tarr

Vom Lampenfieber zur Vorfreude.

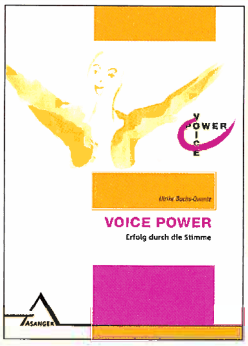
Praxisanleitungen zur Selbsthilfe.
4. Auflage, 170 S., kt., € 14.90
ISBN 978-3-89334-420-9

Dieses Buch ist ein Füllhorn von Hilfestellungen! Es ist ein idealer Wegweiser in Schule und Beruf und auf der Bühne, um lähmende Angst vor einem öffentlichen Auftritt zu überwinden, kreative Energie und schöpferische Potentiale freizusetzen, ja sogar die Vorfreude auf den Auftritt genießen zu lernen.

„ ... Besonders hilfreich: Das Kapitel `Notfallkoffer`gibt bei spezifischen Symptomen wie etwa kalten Händen oder Schmetterlingen im Bauch konkrete Tipps." (Psychologie Heute)

„ ... Maßstabsetzend für alle Betroffenen, vom Gelegenheitsredner bis zum Bühnenprofi, auch ergänzend zu den Ratgebern zur Vortragstechnik oder gegen Prüfungsängste" (ekz-Informationsdienst)

„Eine Schatzkiste voll wertvoller Tipps, für den Gelegenheitsredner ebenso hilfreich wie für den Bühnenprofi." (Gabriele Bondy, Bayer. Rundfunk)



Ulrike Buchs-Quante

Voice Power – Erfolg durch die Stimme.

134 S., kt., € 9,95
ISBN 978-3-89334-390-4

Das ganzheitliche Stimmtraining bietet allen, die in Stimmberufen arbeiten – Lehrern, Priestern, Führungskräften, Trainern, Moderatoren – eine fundierte Anleitung für überzeugende Auftritte in Konferenzen, für wirkungsvolle Präsentationen im Team oder vertrauensbildende Mitarbeitergespräche. Die Fülle der interdisziplinären Erfahrungen (Logopädie, Phoniatrie, Gesangspädagogik, Sprecherziehung) ist in griffigen, witzigen Fallbeispielen und illustrierten Übungen zusammengefaßt – eine amüsante Bereicherung für jeden.

„Das Buch ist eine Fundgrube für umsetzbare Übungen, um ganzheitlich – je nach Persönlichkeit, sozialem und thematischem Anlass – die eigene Stimmführung zu entwickeln. Doch auch Trainer und Coaches, die mit und an Persönlichkeit, Stimme und Ausdruck anderer Leute arbeiten, kommen auf ihre Kosten. ... Bücher über Stimmbildung, Artikulation, Atem etc. gibt es viele. Dieses hat eine persönliche Note." (Manager Seminare)

Asanger Verlag • Bödldorf 3 • 84178 Kröning • Tel. 08744-7262 • E-Mail: verlag@asanger.de

- Wie will er sich fühlen?
- Wie kann er sich verhalten?
- Wie kann er sich erinnern?

Außerdem setzt er eine Erinnerungsstütze ein, die ihm hilft, im kritischen Moment das neue Verhalten abzurufen: Er platziert in seinem Büro ein Foto, das ihn während einer Wanderung aufrecht an einem Aussichtspunkt zeigt, den Blick zum Horizont – gewissermaßen ein Trigger für das Aufrichten und das neue Körpergefühl, das eine optimistische Grundhaltung erleichtert.

Resilienz unterschiedlich fördern

Jede und jeder wird früher oder später mit persönlichen Umbrüchen konfrontiert. Dabei durchlaufen wir die vier Phasen einer Krise: Schock, Widerstand, Eingeständnis und Anpassung/Wandel in mehr oder weniger schwerem Ausmaß. In einer akuten Problemsituation kann ein Resilienz-Coaching bei Einzelpersonen stabilisierend wirken und sie später bei der Krisenbewältigung unterstützen. Dabei sollte sich ein Coach immer bewusst sein, in welcher Phase der Krise sich sein Kunde, seine Kundin gerade befindet. Denn etwa in der Schockphase wird ein lösungsorientiertes Werkzeug wie das mentale Probehandeln jemanden völlig überfordern. Dann steht erst einmal im Vordergrund, zu stabilisieren und in einen sicheren (geregelten) Tagesablauf zurückzukehren.

In einem Resilienztraining wiederum bekommen TeilnehmerInnen präventiv Übungen und Werkzeuge an die Hand, um mit Krisen und Umbrüchen umgehen zu lernen. Größer angelegte Resilienzmaßnahmen, die im Unternehmen Führungskräfteentwicklung und das betriebliche Gesundheitsmanagement mit einbeziehen, sorgen im Krisenfall für gut gerüstete MitarbeiterInnen in den Organisationen (siehe Übersicht auf dieser Seite). Es gibt viele Hebel, um mit Resilienz den kritischen Lebensereignissen zu begegnen – und damit aus einer Krise eine Chance zu machen.

Zur Autorin
Prof. Dr. Jutta Heller
Autorin, Coach und Trainerin, leitet seit 2015 eine Ausbildung zum/zur ResilienzberaterIn für Coaches, TrainerInnen und BeraterInnen.
Jüngstes Buch: „So bin ich stark. Gut aufgestellt mit dem inneren Team" (2017, Kösel).