

Gastbeitrag von Prof. Dr. Jutta Heller



## WAS HAT CHRONISCHER SCHMERZ MIT DER PSYCHE ZU TUN?

Was macht die momentane Stimmung mit der Wahrnehmung und Bewertung von Schmerz? Sehr viel!

Inzwischen ist vielen Betroffenen und Behandelnden bekannt, dass kognitive und emotionale Aspekte akuten und chronischen Schmerz 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 gängiger Schmerzen wie dem Rückenschmerz das psychische Innenleben eines Patienten und seine Widerstandsfähigkeit gegen Krisen - seine Resilienz - zu berücksichtigen.

## DER RESILIENZBEGRIFF

Resilienz hat seine 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 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, statt sich zerbrechen zu lassen.

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

## WOZU RESILIENZ?

Es geht bei der Resilienz nicht immer nur um das Auffangen von großen Krisen. Kleine Beispiele, die jeder kennt und die uns bei seelischem Ungleichgewicht leicht erschüttern können: Stress im Job oder privat, eine unerwartete Veränderung, die unsere Routine durchbricht, oder ein schmerzhafter Hexenschuss. Mit Resilienz haben die Betroffenen ein besseres Handwerkszeug zur Handhabung dieser Situationen, so dass die Belastungen nicht mehr als so stark empfunden werden. Wenn sie die Situation akzeptieren können, sich durch Optimismus und Selbstwirksamkeit Mut machen, nach Lösungen suchen und dann eigenverantwortlich die Herausforderung angehen, dann überstehen sie solche 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 zwar die Voraussetzungen dafür, Schlüsselfaktoren für Resilienz zu erwerben, schon in der Kindheit:

Optimismus: Positive Emotionen sind eher mit einer Weitung und Öffnung verbunden.

Wichtig ist da beispielsweise 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, zum Beispiel durch Akzeptanz: einfach Annehmen, was geschieht. Oder Vertrauen darauf, dass es besser wird; aber auch Eigenverantwortung und -initiative, Selbstwirksamkeit. Dann die pro-aktiven Elemente wie Lösungs-, Netzwerk-, Zukunftsorientierung. Insgesamt haben sich sieben Resilienzschlüssel in der Praxis bewährt, die gezielt in jedem Alter trainiert werden können, so dass Geist und Körper aus der Krise herausfinden und für zukünftige Krisen gestärkt werden.

## DIE SIEBEN RESILIENZ-SCHLÜSSEL

Die folgenden 7 Faktoren sind die entscheidenden Schlüsselfaktoren im Resilienzkonzept.



• **Akzeptanz:** Es ist, wie es ist. Alles, was wir wahrnehmen, bewerten wir blitzschnell und machen uns anschließend unsere Gefühle. Das ist Wahr-Gebung. Daher können wir uns entscheiden, welche Bewertung wir den Dingen geben. Wenn wir einen Unfall hatten, dann ist das so.

Aber wie wir damit umgehen, das können wir entscheiden. Dafür braucht es als 1. Schritt ein Annehmen der Situation anstelle von Hadern. Gedankenspiralen á 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 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 angenehm empfindet und damit annehmen 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. Und wenn wir uns dann dabei erwischen, dass wir eher zusammengezogen oder –gesunken sind, können wir bewusst für Veränderung sorgen: Zum Beispiel uns aufrichten, 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, können bald nicht mehr nur vorübergehend auftreten, sondern chronisch werden. Um unsere Anspannung in solchen Phasen von Dauerstress wieder abzubauen, müssen wir uns unsere inne-

## Die Ausprägung der sieben Schlüsselkompetenzen ist bei jedem Menschen unterschiedlich.

ren 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 verlieren 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 sollte man pflegen, damit man auf sie bauen kann, sowohl in schlechten wie in guten Phasen des Lebens.

- **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 wortwörtlich 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 an-

ders? 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. Wie oft planen wir nur kurzfristig, aber haben keinen konkreten Plan für unser Leben? 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, also unter anderem positiv formuliert, messbar, terminiert, sinnesspezifisch, konkret ...

### MIT HALTUNG DURCHS LEBEN

Die einzelnen Schlüssel stehen gleichwertig nebeneinander, sie ergänzen und verstärken sich wechselseitig. Die Ausprägung der sieben Schlüsselkompetenzen ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Alle Schlüssel können auch einzeln trainiert werden. Alle sieben Schlüssel zusammen ergeben einen resilienten Menschen – der mit Haltung positiv durchs Leben gehen kann.

### TÄGLICHE ÜBUNG

Der tägliche Aufwand, um resilienter zu werden, ist sehr individuell, je nachdem in welchem Ausmaß man sich in einer belastenden Situation befindet. Schon kleine Resilienzübungen für zwischendurch können etwas für uns tun. Am einfachsten geht das mit Lachen, was Glückshormone produziert. Und wenn es mal nichts zu lachen gibt, nehmen Sie einfach mal einen Bleistift und beißen drauf! Der Effekt ist der Gleiche, da die gleichen Muskelgruppen und damit die Hormone angesteuert werden.

Auch zunächst einmal nur 3-5 Minuten mehrmals am Tag Power-Posing zu machen, ist eine hervorragende Übung, um den inneren Hormon-

## Netzwerkorientierung: Hilfreich ist der Aufbau eines stabilen und wertschätzenden Umfelds.

Cocktail zu aktivieren. In meinem Buch „Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke“ gibt es zu jedem einzelnen Schlüssel noch mehr 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, wo durch Übungen und verschiedene Reflexionen die einzelnen Resilienzfaktoren gestärkt werden. Individuelle Unterstützung gibt es in einem Resilienzcoaching, z. B. im Anschluss an

ein Resilienztraining oder auch unabhängig davon. Wie auch immer die Resilienz erhöht wird, sie sensibilisiert uns für einen gelassenen Umgang mit Stress, beugt stressbedingten körperlichen Beschwerden und Burnout vor und wappnet für zukünftige Krisen. Denn wenn sich Menschen gestresst und belastet fühlen oder auch, wenn der Körper durch eine Krankheit oder Schmerzen für eine Pause sorgt, sind das eindeutige Zeichen, dass man Kraft braucht und etwas verändern muss. ◀

## Prof. Dr. Jutta Heller



Prof. Dr. Jutta Heller ist Expertin für individuelle und organisationale Resilienz. Seit über 30 Jahren arbeitet sie als Beraterin, führt Resilienztrainings durch und coacht Führungskräfte beim Aufbau ihrer individuellen Resilienz. In ihrer Akademie bietet sie eine einjährige Ausbildung zum/zur ResilienzberaterIn.

### Veröffentlichungen

„Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke.“ (2013, 8. Auflage), GU Verlag  
„Das wirft mich nicht um. Mit Resilienz stark durchs Leben gehen.“ (2015, 4. Auflage), Kösel-Verlag  
„So bin ich stark. Gut aufgestellt mit dem inneren Team.“ (2017, 2. Auflage), Kösel-Verlag

### Kontakt

Prof. Dr. Jutta Heller  
Neuwerk 4  
90547 Stein  
kontakt@juttaheller.de  
www.juttaheller.de

