

Resilienztraining:

Wie du Belastungen
besser abfedern kannst

von Maria Köpf



Stress ist nicht gleich Stress. Auch Lebenskrise ist nicht gleich Lebenskrise. Heute wissen wir, dass nicht jeder Mensch auf dieselben Stressauslöser gleich reagiert. Der eine kann eine fünfstündige Autofahrt hinter sich bringen, ohne dass das Alarmsystem seines Körpers aktiviert wird. Bei einer Konfrontation mit der Schwiegermutter zeigen sich hingegen schnell erste Schweißtropfen auf der Stirn. Während ein anderer Mensch

Gedanken von Personen ohne Resilienz*



„Delegieren?! Was man nicht selbst macht, geht 100-prozentig schief.“

„Ich höre erst auf, wenn alles perfekt ist.“

„Ich habe jetzt keine Kraft mehr für Sport.“

„Konflikte? Nicht mit mir.
Ich schlucke alles herunter.“

Gedanken von Personen mit Resilienz*

„Nein, danke.
Das ist ungesund.“

„Morgen ist auch noch
ein Tag. Jetzt erst einmal
im Wald spazieren.“

„Ups, ich sollte mich
einmal wieder bei meinen
Freunden melden.“

„Nobody is perfect.“

** Aufgrund der Anschaulichkeit
wurde der Sachverhalt von der
Redaktion stark vereinfacht.*

schon beim Gedanken an das Examen die erste Stressphase durchläuft – kann er/sie der Schwiegermutter jedoch gelassen und humorvoll entgegentreten.¹

Resilienzforschung: Das wissen wir heute

In den letzten Jahren erlebte die Stressforschung besonders beim Thema „Resilienz“ wachsendes Interesse: Sie ist die innere Widerstandskraft einer Person, die ihr trotz widriger Umstände verhilft, gesund zu blei-

ben. Die wissenschaftliche Erforschung der psychischen Widerstandskraft beschäftigte sich vor allem mit der Frage, ob Resilienz erlernbar oder vererbt ist. Dabei kristallisierte sich heraus: Ja, die Grundausrüstung für Resilienz ist bei jedem Individuum genetisch unterschiedlich gut programmiert. Doch zugleich können Faktoren, die die Resilienz stärken, lebenslang eingeübt und entwickelt werden.

Professorin Dr. Jutta Heller: Mythen und Fakten zur Resilienz

Im Gespräch mit der Psychologin Prof. Dr. Jutta Heller – Resilienzforscherin und gefragte Vortragsexpertin zu dieser Thematik – erfahren wir zunächst, dass gängige Metaphern für resiliente Menschen wie „Tefloneffekt“ oder „Lotusblüteneffekt“ ungeeignet sind. Denn niemand sei an sich „resilient“. Auch abwehrstarke Menschen erleben Belastungen und Stress. An ihnen perle nicht wie von selbst alles ab. Ein solches Ziel wäre Heller zufolge auch nicht realistisch oder hilfreich. „Resiliente Personen haben einfach Strategien entwickelt, weniger tief zu fallen und schneller aus einer Schiefelage herauszufinden. Einige übertreffen die alte Form vor der Krise sogar“, weiß die Expertin aus ihrem Berufsalltag zu berichten. Die Vorstellung, dass resiliente Mitmenschen weniger feinfühlig sind, sei ebenfalls falsch. Eine viel bessere Metapher sei ein Bild aus der Technik: „Bei jeder Software benötigt man Updates. Menschen mit Resilienz haben eine innere Regulationskompetenz aufgebaut, damit sie bei destabilisierenden Ereignissen schneller wieder auf die Beine kommen“.

¹ <https://www.dr-willi.de/2018/02/stressreaktion>

Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr?

Das deckt sich mit aktuellen Forschungsergebnissen: Der Aufbau innerer Widerstandskraft ist nicht nur im Kindesalter, sondern immer möglich. Zwar werden im Kindesalter die stabilen Persönlichkeitseigenschaften (Traits) geformt, wie beispielsweise Offenheit oder Neugierde, die wiederum durch unveränderliche Faktoren (z. B. frühkindliche Umwelt und Geschwisterfolge) beeinflusst werden. Doch lassen sich Persönlichkeitszustände (States) und Verhaltensmuster (Habits) durch kognitive Verhaltenstherapie und andere Techniken trainieren.

Mehr Widerstandskraft: Das sind die sieben Schlüssel

Wie bereits erwähnt – an der eigenen Persönlichkeit lässt sich wenig verändern. Doch an Verhaltensmustern, Gewohnheiten, inneren Überzeugungen und an Persönlichkeitszuständen wie positiver Gestimmtheit schon. Dafür hat die Professorin einen Online-Kurs zum Erlernen der sieben Schlüssel der Resilienz entwickelt, in dem sie verschiedene Techniken zum Aufbau von Überwindungskraft lehrt. Dazu zählen Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Netzwerk-, Lösungs- und Zukunftsorientierung – letzterer beinhaltet das Setzen realistischer und messbarer Ziele.



Heller hat sich auf individuelle und organisationale Resilienz spezialisiert. Die Expertin gibt Inhouse- und Online-Kurse für Unternehmen und Privatpersonen, die ihre oder die Resilienz ihrer Mitarbeiter:innen stärken wollen. Was die obigen sieben Begriffe („Sieben Schlüssel“) im psychologischen Zusammenhang genau bedeuten, kannst du auf juttaheller.de/resilienz/resilienz-abc nachlesen.

8 Tipps

für deinen positiven (Apotheken-)Alltag

- 1 Konzentriere dich während des Tages länger auf positive Ereignisse. Feiere gute Momente innerlich oder noch besser: Sprich darüber oder lasse gemeinsam mit anderen dafür „die Korken knallen“. (Stichwort: optimistische Grundhaltung verbessern)
- 2 Übe dich im positiven Tagesrückblick und lasse abends alles Revue passieren. Welche drei Ereignisse bzw. Situationen haben dich gefreut? Und was hast du dazu beigetragen, damit du diesen freudigen Moment so erleben konntest? (Stichwort: Optimismus stärken)
- 3 Mache dir immer wieder deine Stärken bewusst. Was kannst du, was dir aus einer misslichen Situation sicher wieder heraushelfen wird? (Stichwort: Selbstwirksamkeitserwartung steigern)
- 4 Sei dir deiner geistigen und körperlichen Grenzen einmal ganz bewusst. Welche inneren sowie äußeren Bedürfnisse hast du? Leite ab, was du das nächste Mal vermeiden oder tun solltest. (Stichwort: Eigenverantwortung übernehmen)
- 5 Sieh anderen Menschen, die dich begrüßen, fest und froh in die Augen. (Stichwort: eingeschliffene Verhaltensmuster verbessern)
- 6 Übe stärkende Netzwerke und Beziehungen ein. Engagiere dich gemeinsam mit anderen für ein Ziel (Sport, Ehrenamt, Freundschaftsdienste) – und erlebe, dass andere Menschen dir in Krisen Halt geben. (Stichwort: Netzwerkorientierung)
- 7 Orientiere dich bei passenden Lösungen an Dingen, die deinen Möglichkeiten entsprechen und die dir gut tun. (Stichwort: Lösungsorientierung)
- 8 Kontrolliere akute und kurzfristige Impulse, damit du langfristige Ziele erreichen kannst. Setze dir klare Ziele: Wozu willst du sie erreichen, welche Hindernisse stehen dir im Weg und welche realistischen Teilziele kannst du wann erreichen? (Stichwort: Zukunftsorientierung)²

Fazit

Wie eine Person in stressigen Situationen mit ihrer Umgebung kommuniziert, kann verbessert und erlernt werden. Die Herangehensweise an belastenden Phasen ist also ungemein entscheidend für das Outcome nach einer stressigen Phase. PTA, PKA, PhiP und Apotheker:innen stehen tagtäglich unter Leistungsdruck. Aber es gibt einfache Handreichungen, damit du Belastungen besser überwinden kannst.

² <https://juttaheller.de/resilienz/resilienz-abc/definition-individuelle-resilienz>