

SCHLÜSSEL ZUR INNEREN STÄRKE

Trotz widriger Umstände zuversichtlich bleiben – diese Eigenschaft wird Resilienz genannt. Sie kann ein Leben lang gestärkt werden und hilft bei Problemen, rasch wieder auf die Beine zu kommen. Eine Expertin gibt einen Einblick und hilfreiche Tipps.



Nehmen Sie zu den Gedanken den Körper hinzu. Übungen zur Körperhaltung verbessern die Stimmung und reduzieren Stress. Zum Beispiel weitet die Haltung „Kopf hoch und Brust raus“ die sinnliche Wahrnehmung, verbessert die Sauerstoffaufnahme, und man kommt sich größer vor. Das wirkt sich positiv auf die persönliche Stimmung aus. Gut sind auch Meditationsübungen zur Selbstwahrnehmung.

Akzeptanz ist die Fähigkeit, vergangene und aktuelle Erfahrungen anzunehmen und sich mit Unabänderlichem abzufinden. Wer sich ständig gegen bereits gemachte Erfahrungen wehrt, tritt auf der Stelle. Fragen Sie sich zum einen, was genau durch die Krankheit in Ihrem Leben eingeschränkt ist, und zum anderen, was stabil, gleich geblieben ist. Das hilft zu akzeptieren und nach vorne zu schauen: Es ist, wie es ist! Wie kann ich nun aus meiner Situation das Beste machen?

TIPP/ÜBUNG

Akzeptanz

SCHLÜSSEL 1

Im Folgenden skizziert Heller die sieben Resilienzschlüssel, die sie als besonders relevant identifiziert hat, und gibt Anregungen, wie Sie zu mehr innerer Stärke gelangen können. Versuchen Sie, die beschriebenen Tipps und Übungen durchzuführen – es lohnt sich, die Resilienz zu trainieren, um belastende Situationen zu meistern.

bezeichnet Resilienz gerne als „Immunsystem der Seele“ oder „Stehaufmännchen-Kompetenz“. Sie erläutert: „Wenn wir uns innerlich stark fühlen, können wir Herausforderungen und Belastungen erfolgreich meistern. Solche Situationen sind dann zwar anstrengend, aber sie machen uns nicht krank.“



Die deutsche Resilienzexpertin **Prof. Dr. Jutta Heller**

Manche Menschen können besser mit schwierigen Situationen umgehen als andere. Eine innere Stärke hilft ihnen dabei – die Resilienz. Sie gilt als psychische Widerstandskraft gegenüber Herausforderungen, als die Fähigkeit, das Leben trotz schlechter Bedingungen gut zu meistern. Entwickelt wurde das Resilienzkonzept anhand von Beobachtungen der US-amerikanischen Forscherin Emmy Werner. In einer Langzeitstudie untersuchte sie rund 700 im Jahr 1955 auf Hawaii geborene Menschen. Die Wissenschaftlerin interessierte sich vor allem dafür, wie Menschen, die in schwierige Verhältnisse hineingeboren wurden, zum Beispiel Armut und Gewalt, dennoch eine gute psychische Widerstandsfähigkeit entwickeln konnten. Werner ermittelte verschiedene Resilienzfaktoren, mit deren Hilfe ein Mensch in der Lage ist, schwierige und herausfordernde Situationen zu meistern. Zudem fand sie heraus, dass viele dieser Faktoren nicht angeboren sind, sondern im Laufe des Lebens immer wieder neu erlernt, trainiert und erweitert werden können.

SCHLÜSSEL 2

Optimismus

Optimismus ist die Fähigkeit, den positiven Dingen im Leben mehr Raum zu geben als den negativen und die eigenen Emotionen kontrollieren zu können, sodass die Reaktionen auf einen Auslöser bewusst gesteuert werden. Bei Schwierigkeiten können Sie selbst entscheiden, ob Sie auf die positiven oder die negativen Aspekte schauen. Gelingt es Ihnen, im Schlamassel kleine Glücksmomente wahrzunehmen, werden Sie besser mit den Widrigkeiten des Lebens fertig. Gewiss lässt sich bei einer chronischen Krankheit nicht sagen: Ich vertraue darauf, dass es wieder besser wird – was die Grunddefinition von Optimismus wäre. Doch zu Optimismus gehört auch die Emotionssteuerung: Denken Sie weiter nach und fokussieren sich dabei auf positive Emotionen. Also: Kopf hoch! Aber machen wir uns nichts vor: Das kann harte Arbeit bedeuten, wenn es einen schlimm erwischt hat.

TIPP/ÜBUNG

Richten Sie Ihren Fokus immer wieder auf etwas, das Sie freut. Erstellen Sie abends einen Rückblick auf positive Dinge, die am Tag passiert sind. Notieren Sie darin, was Sie selbst dazu beigetragen haben. Das können schon kleine Dinge sein, beispielsweise, wie Sie bei der Tasse Tee/Kaffee das Gefühl der Wärme wahrgenommen haben. Wir können uns alle auch an den kleinen Dingen des Lebens freuen!



Das
Stehaufmännchen
ist eng mit dem
Begriff Resilienz
verbunden: Es
kann sich aus
jeder beliebigen
Lage wieder
aufrichten.

SCHLÜSSEL 3

Selbstwirksamkeit

Selbstwirksam sind Sie, wenn Sie davon überzeugt sind, trotz größerer Schwierigkeiten, wie beispielsweise einer chronischen Erkrankung, ein Ziel erreichen zu können. Dafür müssen Sie sich Ihrer Kompetenzen bewusst werden. Eine hilfreiche Frage hierbei ist: Was geht mir leicht von der Hand?

TIPP/ÜBUNG

Lernen Sie sich und Ihre Stärken besser kennen! Jeder Mensch besitzt eine einzigartige Kombination von Charakterstärken, zum Beispiel Neugier, Mut, Ausdauer, soziale Intelligenz, Loyalität, Bescheidenheit, Vorsicht, Hoffnung, Humor und viele andere. Es gibt hierfür spezielle Tests, aber auch intuitiv können Sie herausfinden, welche drei bis sieben Charakterstärken Ihre persönlichen sind. Ihre Nutzung kann zu mehr Zufriedenheit, Erfolg und Wohlbefinden führen (siehe auch juttaheller.de/coaching-tipp-staerken).

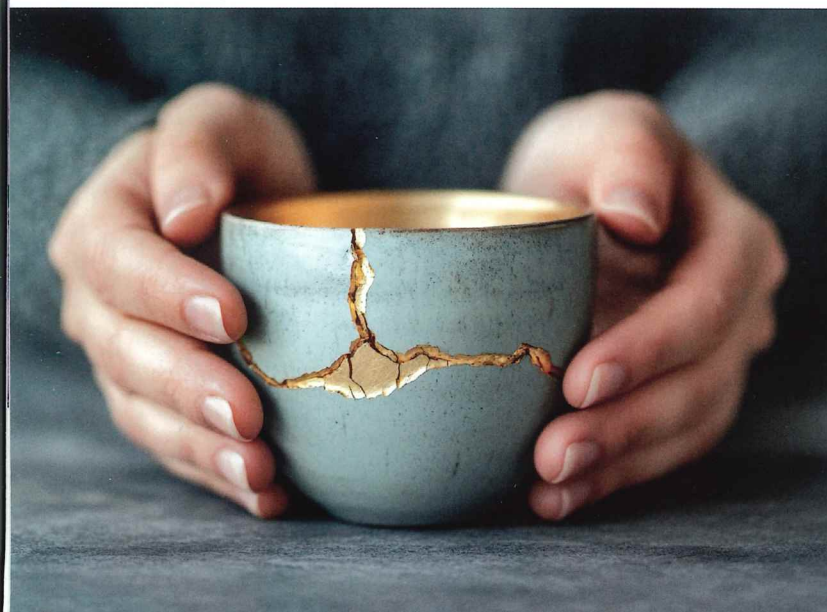
SCHLÜSSEL 4

Eigenverantwortung

Eigenverantwortung ist die Fähigkeit, die eigenen mentalen und körperlichen Grenzen zu kennen und Verantwortung für sich und das eigene Handeln zu übernehmen. Es ist bereichernd, Verantwortung zu übernehmen. So haben Sie nicht länger das Empfinden, Ihrem Schicksal ausgeliefert zu sein, und steuern Ihre Gefühle selbst. Dies ist auch der Prozess des inneren Erkennens: Es gibt nicht die eine Wahrheit, sondern wir Menschen nehmen mit unseren fünf Sinnen die Dinge unterschiedlich wahr. So können wir uns die Welt leichter oder schwerer machen. Nehmen Sie Ihre eigenen Belastungsgrenzen wahr und gehen Sie offensiv mit der eigenen Erkrankung und den Konsequenzen, die sich daraus ergeben, um. Sind die Grenzen abgesteckt, wird alles steuerbarer.

TIPP/ÜBUNG

Haben Sie schon mal über Urlaubsdialyse nachgedacht? Arbeiten Sie aktiv an Ihrer



Behandlung mit Sie können gegenüber Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sagen, was Ihnen in der Behandlung wichtig ist.

SCHLÜSSEL 5

Netzwerkorientierung

Soziale Kontakte und der Austausch mit anderen sind für uns lebenswichtig. Wer im Denken und Handeln etwas flexibler wird, stärkt seine Resilienz. Und oft liegt das Gute so nah: beispielsweise die Kontakte zu Patientinnen und Patienten im Dialysezentrum. Es gibt durchaus Behandlungszimmer, die wie „Kaffeerunden“ funktionieren. Und seien Sie tolerant: Nicht jeder ist so wie Sie! Man kann auch mit Leuten einen sozialen Austausch haben, die anders sind und denken, und daran Freude haben. Es kann spannend sein, die Unterschiede wahrzunehmen. Vielleicht ist es ja interessant, wie ein anderer Mensch dieses oder jenes sieht?

TIPP/ÜBUNG

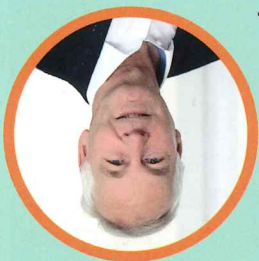
Soziale Kontakte lassen sich zum Beispiel über Selbsthilfegruppen schließen. Im Bundesverband Niere e. V. sind 130 regionale Gruppierungen organisiert (www.bundesverband-niere.de). Genauso sind ehrenamtliche Engagements hilfreich (siehe Seite 10).

SCHLÜSSEL 6

Lösungsorientierung

Als Lösungsorientierung bezeichnet man die Kenntnis der eigenen Werte und die Fähigkeit, sich bei der Auswahl passender Lösungen daran zu orientieren und den Fokus auf das zu richten, was gut tut beziehungsweise weiterbringt. Für chronisch kranke Menschen kann es nicht um das Auflösen der Krankheit gehen, aber eine Strategie kann das Einnehmen einer wohl-als-auch-Haltung sein, die wegführt vom Schwarz-Weiß-Denken. Auch wenn ich Angst habe, wie es weitergeht, vertraue ich darauf, dass ich einen Weg für mich finden werde. Diese Lösungsorientierung verhilft zu mehr Klarheit und Stärke. →

„Wieder im Leben angekommen“



Prof. Dr. Thomas Mettang ist

Leitender Arzt im KfH-Nieren-

zentrum Wiesbaden und Ärztlicher

Leiter des KfH-Bildungszentrums. Er hat sich mit Resilienz als wichtigem Faktor in der

Nephrologie beschäftigt.

Sind Sie als Patientin oder Patient über Ihre Situation, über die Beeinträchtigungen durch eine schwere Nierenerkrankung und über mögliche Behandlungungsverfahren gut aufgeklärt, kommen Sie in die Lage, mit in die Entscheidung einbezogen zu werden und sich am Ende selbst zu behandeln. Wer kontinuierlich ärztlich beraten und begleitet ist und das Heft in die eigenen Hände nimmt, der fühlt: Ich habe das entschieden, ich verstehe, was Sache ist.

Soziale Kontakte sind ein Schlüssel. Wie es gehen kann, verdeutlicht die Geschichte einer 84-jährigen Patientin mit chronischer Nierenerkrankung. Sie war lange gesundheitlich stabil, lebte mit ihrem Ehemann, die Kinder wohnten auswärts. Plötzlich und unerwartet verstarb der Mann, die Trauer war riesig. Sie vergrub sich in ihrer Wohnung, als nicht mehr, kochte nicht mehr, verlor zehn Kilo und entwickelte körperliche Symptome: Schwindel, Appetitlosigkeit, Schmerzen – alles, was man aus der Psychosomatik kennt. Wir haben uns schließlich lange unterhalten. Ich konnte ihr erklären, was der eigentliche Grund für ihre körperlichen Beschwerden ist – ihre Trauer – und wie sie durch Begegnungen mit anderen Menschen aus dem Irrgarten herauskommen kann. Sie hat sich wieder verabedet und einen Damen-Bridge-Klub gegründet, der auch gemeinsame Ausflüge macht. Die Patientin ist wieder im Leben angekommen, 95 Prozent ihrer körperlichen Beschwerden aus der extremen depressiven Phase sind verschwunden. □

TIPP/ÜBUNG

Erstellen Sie eine Liste mit Dingen, die Sie noch erleben oder erreichen möchten. Die Strategie dahinter ist, sich selbst zu beobachten. Denken Sie auch über Ihre persönlichen Werte nach: Was ist Ihnen wirklich wichtig? Wer über das eigene Tun nachdenkt und bewusst Distanz zu sich selbst schafft, kann leichter in eine Veränderung kommen.

SCHLÜSSEL 7

Zukunftsorientierung

Hierbei geht es um die Fähigkeit, kurzfristige Impulse zugunsten längerfristiger Ziele zu kontrollieren und eine klare Vorstellung von der eigenen Zukunft zu haben. Indem Sie aktiv und klar Ziele formulieren, erkennen Sie Ihre Möglichkeiten, diese umzusetzen. So können Sie Ihre Fahrtrichtung selbst bestimmen. Persönliche Veränderung ist jederzeit realisierbar!

TIPP/ÜBUNG

Setzen Sie sich kurzfristige, wohlthuende Ziele für heute, morgen, diese Woche: ein selbst gekaufter Blumenstrauß, Musik hören oder der Austausch mit anderen. Auch die „Lebensalter-Übung“ bietet sich an: Sind Sie beispielsweise 65 Jahre alt, können Sie zum Beispiel täglich eine 65-sekündige Atemübung machen oder mehrfach in der Woche 65 Minuten an der frischen Luft verbringen, ob auf dem Balkon oder beim Spazierengehen. Durch die Kombination Ihres Alters mit den Zeiteinheiten schaffen Sie einen Bezug zu sich selbst.

Selbstcheck im Web

Wenn Sie sich intensiver mit Resilienz beschäftigen möchten, kann ein persönlicher Selbsttest hilfreich sein. Im Internet sind zahlreiche zu finden, auch unsere Expertin bietet eine kostenfreie Version an, die in wenigen Minuten durchgeführt werden kann. Zu finden unter juttaheller.de, im Bereich „Service“, im Anschluss erhal-



80

Prozent

der Menschen haben grundsätzlich die Fähigkeit zur Resilienz, so die Forschung.

ten Sie per E-Mail eine persönliche Auswertung inklusive individueller Coaching-Tipps.

Veranschaulicht hat Heller das Grundkonzept der sieben Schlüssel der Resilienz in ihren „Känguru-Büchern“. Das Känguru dient dabei als Metapher für Resilienz: Wenn es hoch aufgerichtet auf seinen Hinterbeinen steht, wirft es so schnell nichts mehr um. Wichtig sei, dass es bei der Resilienz um die Fähigkeit zur inneren Regulation gehe, nicht um Widerstand. Kein „Augen zu und durch“, sondern innere Bewegung. „Wir können eine Situation nicht ändern, aber wir können sie umbewerten. In der Krankheit kann auch eine Herausforderung gesehen werden, mit der man umgehen kann. Dieses Umdeuten verändert unsere Wahrnehmung. Man kann also etwa über die Dialyse jammern – oder sich fragen, wie man die Situation bestmöglich für sich nutzen kann, und währenddessen ein Buch lesen oder anderweitig aktiv sein.“ □

i

RESILIENT DURCH SOZIALE KONTAKTE: HILFREICHE ADRESSEN

Die **Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. (BAGSO)** verweist darauf, dass soziale Aktivitäten zum gesunden und befriedigenden Älterwerden beitragen, und bietet Lesestoff: www.bagso.de/themen/einsamkeit. Laut dem **Deutschen Zentrum für Altersfragen (www.dza.de)** zeigen Menschen, die sich in der zweiten Lebenshälfte in Vereinen und Organisationen engagieren, eine hohe Widerstandsfähigkeit.

Am **Silbertelefon** des Vereins **Silbernetz e. V.** finden einsame Menschen ab 60 Jahren täglich von 8 bis 22 Uhr unter **0800-4 70 80 90** ein offenes Ohr – ohne Krise oder konkretes Problem. Die Gespräche sind anonym, vertraulich und kostenfrei (www.silbernetz.org).

„Ich gehe in mein Fitnessstudio“

Beispiel Resilienz: KfH-Patient Martin Linke erzählt seine persönliche Geschichte



Ich bin seit nunmehr zehn Jahren Patient im KfH in

Lauf an der Pegnitz. Damals, 2016, ging es mir schlecht. Schon

wenige Meter den Berg hoch schaffte ich nicht, mir war übel,

ich erbrach mich in der Nacht. Schließlich der Besuch beim

Nephrologen. „Sie sind nieren-

krank“, hieß es. IGA-Nephritis.

Ich dachte, ich nehme ein paar

Tabletten, und gut ist. Doch ich

musste sofort in den OP-Saal

zur Katheteranlage für die Dia-

lyse. Wenn meine Blicke töten

könnten, wäre das Personal im

Zentrum damals längst gestor-

ben. Ich konnte mich mit meiner

Krankheit nicht arrangieren.

Schließlich bekam ich Poly-

neuropathie an den Füßen und

Osteoporose. Irgendwann kol-

labierte ich auf dem Weg vom

Wohn- ins Schlafzimmer, stürz-

te und brach mir den Ober-

schenkelhals. OP und Heilung

meine Überlebenswahrschein-

lichkeit bei wenigen Prozent

lag. Meine Schwester durfte

mich besuchen, da man vom

Schlimmsten ausging. Nach

dem Koma folgten vier Monate

Reha. Ich konnte keinen Löffel

mehr zum Mund führen.

Bei meiner Mutter, inzwi-

schen 90, dement und pflegebe-

dürftig, sah ich 2023 ein Tretrad

fürs Bett. Da dachte ich mir: So

eines könnte ich mal mit zur

Dialyse nehmen! Ich begann

mit zwei Stunden und 20 Kilo-

metern Leistung. Dann kam der

Gamechanger: Mein Mindset

änderte sich, als ich feststell-

te, wie gut mir das tut. Seitdem

gehe ich gedanklich nicht mehr

zur Dialyse, sondern in mein

Fitnessstudio! Ich komme gut

gelaunt, freue mich auf die Zeit.

Nach vier Stunden gehe ich mit

einem Lächeln im Gesicht und

voller Glückshormone nach

Hause, bin happy.

Bin ich richtig gut drauf

und gebe Gas, fahre ich heute

kann ich andere Menschen

ment- und Vertriebsstrategie

ßen. Als früherer Manager

es soll „Der Mutmacher“ hei-

dabei, ein Buch zu schreiben,

mich gesund. Ich bin gerade

lene Trinkmenge und ernähre

achte ich auf meine empfoh-

gehen kann. Darüber hinaus

Schwimmen und in die Sauna

gelegt, dass ich jeden Tag zum

habe meine Dialysetermine so

ner Krankheit arrangierte. Ich

Jahre, bis ich mich mit mei-

Bei mir dauerte es sieben

re könnten das auch machen.

schwer Patient, doch viele ande-

Ich bin sicher kein typi-

gometer dabei.

Ich anderswo, habe ich das Er-

Ich bin oft auf Reisen, dialysiere

ne. Meine Ärzte sind begeistert.

Bicanorm und die HD-Vitami-

kamentenliste erhält nur noch

nicht mehr übel, meine Medi-

schmerzen sind weg, mir ist

ist inzwischen super, die Kopf-

120 Kilometer. Mein Blutdruck