

# 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.



←  
 auch Menschen können besser mit Schwierigkeiten umgehen als andere. Eine innere Starke hilft ihnen trotz schwieriger Bedingungen gut zu meistern. Entwickelt standardskraft gegenüber Herausforderungen, als die Fahrigkeit, das Leben mit anderen Menschen, die Wissenschafterin interessierte sich vor allem dafür, wie Menschen, die in schwierige Verhältnisse hineingeboren wurden, zum Beispiel Armut und Gewalt, dennoch eine gute Psyche entwickeln, trainiert und erweitert werden können.

**Akzeptanz**  
**SCHLUSSEL 1**

Die deutsche Resilienzexpertin Prof. Dr. Jutta Heller erläutert, warum wir uns innerlich stark fühlen, wenn wir uns strengend, aber sie machen uns nicht krank.“ Im Folgenden skizziert Heller die sieben Regeln für ein erfolgreiches Resilienzkonzept: „Sie erzählt, wie Sie zu mehr innerer Stärke gelangen und gibt Anregungen, wie Sie zu einer belastenden Situationen zu meistern.“



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

„Sie erläutert, warum wir uns innerlich stark fühlen, wenn wir uns strengend, aber sie machen uns nicht krank.“ Im Folgenden skizziert Heller die sieben Regeln für ein erfolgreiches Resilienzkonzept: „Sie erzählt, wie Sie zu mehr innerer Stärke gelangen und gibt Anregungen, wie Sie zu einer belastenden Situationen zu meistern.“

**M**anche Menschen können besser mit Schwierigkeiten umgehen als andere. Eine innere Starke hilft ihnen trotz schwieriger Bedingungen gut zu meistern. Entwickelt standardskraft gegenüber Herausforderungen, als die Fahrigkeit, das

Leben mit anderen Menschen, die Wissenschafterin interessierte sich vor allem dafür, wie Menschen, die in schwierige Verhältnisse hineingeboren wurden, zum Beispiel Armut und Gewalt, dennoch eine gute Psyche entwickeln, trainiert und erweitert werden können.

**TIPP/ÜBUNG**

meiner Situation das Beste machen?“ Es ist, wie es ist! Wie kann ich nun aus nach vorne zu schauen: Was kommt mich größer vor. Das wirkt sich positiv auf die innliche Wahrnehmung, verbessert die Sauresstoffaufnahme, zum Beispiel weiter die Halting „Kopf hoch und Brust raus“, die Körperhaltung verbessert die Stimmlage und reduziert Stress. Nehmen Sie zu den Gedanken den Körper hinzu. Übungen zur



## 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 Schlammassel 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](http://juttaheller.de/coaching-tipp-staerken)).

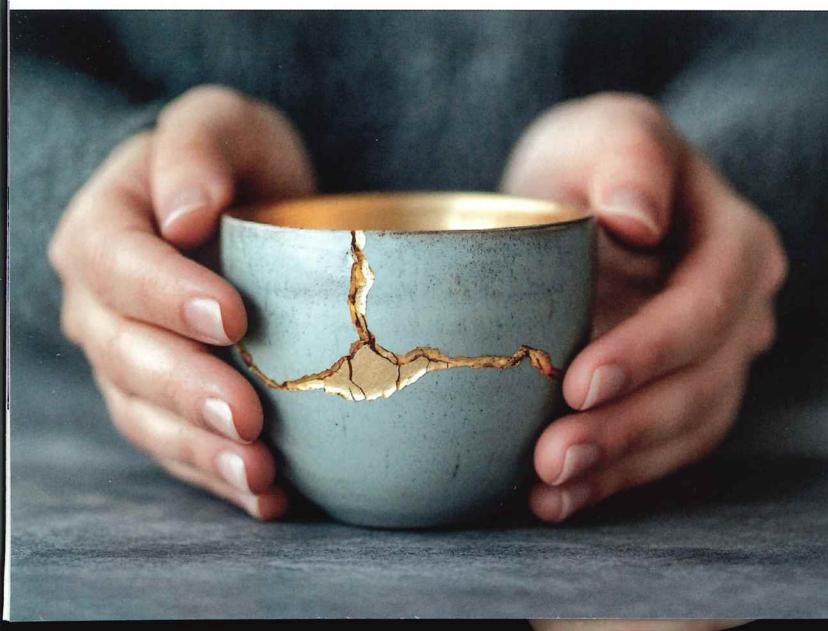
## SCHLÜSSEL 4

### 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



## Wieder im Leben „angekommen“



Prof. Dr. Thomas Mettang ist Leitender Arzt im KfH-Nierenzentrum Wiesbaden und Arztlicher Leiter des KfH-Bildungszentrum mit Resilienz als wichtigem Faktor in der Nephrologie beschäftigt.

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

## Lösungsorientierung

SCHLÜSSEL 6

Soziale Kontakte lassen sich zum Beispiel über Selbstgruppen schließen. Im Bundesverband Niere e. V. sind 180 regionale Gruppen organisiert (www.bundesverband-niere.de). Genauso sind ehrenamtliche Engagements hilfreich (siehe Seite 10).

TIP/ÜBUNG

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: beispielweise die Kontakte zu Patientinnen und Patienten im Dialysezen- trum. Es gibt durchaus Behandlungszi- mer, die wie „Kaffeehäuser“ funktionieren. Und seien Sie tolerant: Nicht jeder ist so wie len Austausch haben, die anders sind und denken, und daran Freude haben. Es kann spannend sein, die Unterschiede wahrzu- nehmen. Vielleicht ist es ja interessant, wie ein anderer Mensch diese oder jenes sieht?

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

## 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, wohltuende 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](http://juttaheller.de), im Bereich „Service“; im Anschluss erhalten Sie per E-Mail eine persönliche Auswertung inklusive individueller Coaching-Tipps.



80

Prozent

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

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 Seniorenoorganisationen e. V. (BAGSO)** verweist darauf, dass soziale Aktivitäten zum gesunden und befriedigenden Älterwerden beitragen, und bietet Lesestoff: [www.bagso.de/themen/einsamkeit](http://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](http://www.silbernetz.org)).

120 Kilometer. Mein Blutdruck ist inzwischen super, die Kopfschmerzen sind weg, mir ist nicht mehr übel, meine Medikamente erhalt nur noch Biacanorm und die HD-Vitamine. Meine Arzte sind begeistert. Ich bin oft auf Reisen, dialysiere ich anderseits, habe ich das Er- scher Patienten, doch viele andere konnten das auch machen. Bei mir dauerte es sieben Tage, um mich mit meiner Krankheit arrangierte. Ich habe meine Dialysestermine so gelegt, dass ich jedes Tag zum Schwimmen und in die Sauna gehen kann. Darüber hinaus schwimmen und ernähre mich gesund. Ich bin gerade dabei, ein Buch zu schreiben, das soll "Der Mutmachter" heißen. Als fröhre Manager kann ich andere Menschen motivieren. □

meine Überlebenswarschenein-  
lichkeit bei wenigen Prozess-  
tag. Meine Schwester durfte  
mich besuchen, da man vom  
Schlimmsten ausging. Nach  
dem Koma folgten vier Monate  
Reha. Ich konnte keine Löffel  
mehr zum Mund führen.  
Bei meiner Mutter, in zwölf  
Schen 90, dement und pflegebe-  
dürftig, sah ich 2023 ein Tretorad  
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  
Gemechanger: Mein Mindest-  
anderterte sich, als ich feststell-  
te, wie gut mir das tut. Seitdem  
gehe ich gefahrlos nicht mehr  
zur Dialyse, sondern in mein  
Fitnessstudio! Ich komme gut  
drei Minuten Lauf im Gesicht und  
volller Glückskchromone nach  
Hause, bin happy.

Schüllerlich bekam ich Poly-  
neuropathie an den Fußsohlen und  
Osteoporose. Irgeendwann koll-  
abiertes ich auf dem Weg vom  
Wohn- ins Schlaflzimmer, stürz-  
te und brach mir den Ober-  
schenkelhals. OP und Heliung  
verliefen gut. Doch am Zehnter  
Tag im Krankenhaus kam die  
Diagnose: Corona positiv. Das  
bedeutete für mich ein Leben  
Koma, in dem ich weiter dialy-  
siert wurde. Ich habe überlebt,  
ich wollte überleben. Vielleicht  
nur, weil ich zuvor wie ein Be-  
seßener jeden Tag eine Studie  
gesucht habe mein Leben lang  
Sport getrieben, bin Marathon-  
läufer. Ich habe später noch, dass

Ich bin seit nun mehr Zehn Jahren Patient im KfH in Lauf an der Pegnitz. Damals, 2016, ging es mir schlecht: Schon wenige Meter den Berg hoch ich erbrach mich in der Nacht. Schaffte ich nicht, mir war übel, ich erbrach mich in der Nacht. Schleißlich der Besuch beim Nephrologen. „Sie sind niegen-Nrank“, hieß es. IGA-Nephritis. Tablatten, und gut ist. Doch ich musste sofort in den OP-Saal zur Katheteranlage für die Dialyse. Wenn meine Blutgefäße toten ben. Ich konnte mich mit meiner Zentrum damals langst gestorben.

Krankheit nicht arrangieren.



„Ich gehε in mein Fitnessstudio“

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