



„Menschen stärken.“

Wolfgang Roth

RESILIENZ – (D)EIN FAHRZEUG MIT 4 RÄDERN

Dankeschön

Erlauben Sie mir – bevor ich auf unser vierradgetriebenes Resilienzfahrzeug eingehe – ein paar persönliche Worte. Worte des Dankes und der Ermutigung.

Ich möchte zu allererst den Herausgeberinnen für die Möglichkeit danken, mein über Jahrzehnte gewachsenes Resilienz-Modell im Rahmen dieses Buches darstellen zu können, verbunden mit dem tiefen Wunsch, dass es denen, deren Fahrzeug ins Stocken geraten ist, nützen möge.

Meine Vision ist es, Menschen zu ermutigen und zu bestärken. Warum? Weil ich am eigenen Leib erlebt habe – und es täglich in meiner Arbeit als Psychologin erfahre, dass wir alle über die Lebensspanne hinweg immer wieder einmal an Punkte kommen, wo eine zeitweilige Unterstützung notwendig und/oder sinnvoll sein kann.

Wo es Menschen braucht, die uns im Sinne der „Hilfe zur Selbsthilfe“ informieren, beraten, coachen oder durch ihr Da-Sein ein Stück des Weges begleiten, nicht bewertend, be- und verurteilend, sondern mehr im Sinne einer gefühlten sozialen Unterstützung. (Soziale Un-

terstützung ist einer der wesentlichen Resilienzfaktoren, dazu aber an späterer Stelle mehr)

Hin und wieder geraten wir aus der Bewegung und dem natürlichen „Fluss des Lebens“ in eine Bewegungs- und Antriebslosigkeit, nicht selten in einen Stillstand.

Beschrieben wird dies häufig mit folgenden Sätzen:

- *Ich fühle mich wie in einem Hamsterrad.*
- *Ich stecke fest.*
- *Ich stehe neben mir.*
- *Ich habe meine Mitte verloren.*

Die Wahrnehmung, sich in einer derartigen Lebenssituation zu befinden, ist oftmals mit einem schlechten Gewissen, Schuldgefühlen bis hin zu tiefem Selbstzweifel verknüpft, was sich in Fragen äußert wie:

- *Warum schaffe ICH das nicht, die anderen schaffen das doch auch?*
- *Was werden die Anderen nun über mich denken?*
- *Werde ich jemals wieder leistungsfähig sein?*
- *Werde ich jetzt „verrückt“?*

Ich selbst habe mich 2011 in dieser Situation befunden und mich mit exakt diesen Gedanken und Gefühlen durch das Leben bewegt. Eher weniger als mehr.

Heute bin ich überzeugt, dass dies ganz natürliche Phasen im Leben eines jeden Menschen sind, die unser persönliches Wachstum und unsere Entwicklung wesentlich beeinflussen. Heute kann ich diese Zeit auch würdigen und wertschätzen. Heute! Währenddessen hat es sich einfach nur katastrophal angefühlt.

In einer Gesellschaft, die sich sehr stark an Extrem-Bewegung (möglichst schneller, höher und weiter), Leisten und Funktionieren orientiert, erlauben wir uns den natürlichen Prozess des Still-Stehens oft nicht mehr. Der Stillstand, der im Sinne einer „Krise“ immer auch eine Chance birgt, wird einseitig als „Krankheit“ interpretiert. Dabei ist nicht jede Krise eine Krankheit und braucht auch nicht zwangsläufig eine Diagnose. Nur weil die „Norm“ kaum mehr Stillstand duldet, muss dies nicht der „Natur des Menschen“ gerecht werden, die einen stimmigen Wechsel von Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe vorsieht.

Mir liegt sehr daran, den vorübergehenden Stillstand, das zeitweilige Nicht-Leisten und die damit oftmals einhergehende Interpretation von „Schwach-Sein“ zu entstigmatisieren. Wahre Resilienz bedeutet aus meiner persönlichen Sicht immer auch eine Integration der Schwäche. Diese nicht wahrnehmen zu wollen, sie zu verdrängen oder zu verleugnen, lässt uns in einem Kampf verweilen, der auf Dauer in die Erschöpfung mündet.

Wir dürfen uns wieder erlauben, mehr auf unsere Natur zu achten, dann bleiben wir in Bewegung. Die Norm ist es, die uns oftmals in ein Korsett zwingt, das nur mit einer selbstfürsorglichen und selbstverantwortlichen Abgrenzung den entsprechenden Freiraum für die individuelle Entfaltung bietet.

Doch Selbstverantwortung braucht Antworten. Individuelle Antworten auf die Fragen: „Was ist meine Natur? Was ist natürlich?“

Gestatten wir uns, diese Fragen etwas häufiger zu stellen als „Was ist normal?“ erhält die Lebensenergie, die uns in Bewegung versetzt, einen entscheidenden Impuls.

Was ist Resilienz?

Vor mehr als 25 Jahren habe ich meine Diplomarbeit zu den Themen Salutogenese, Vulnerabilität und Resilienz verfasst. Viel Zeit ist vergangen, viele Definitionen von Resilienz sind im Umlauf.

Erlauben Sie mir meine ganz eigene Definition von Resilienz an dieser Stelle:

„Resilienz ist ein Fahrzeug mit vier Rädern, das sich stabil und gleichzeitig flexibel durchs Leben bewegt, wenn es von seinem Besitzer (m/w) wertschätzend behandelt und betankt wird. Es ist ein vierradgetriebenes Fahrzeug, dessen 4 Räder aufgezogen und regelmäßig auf den jeweiligen Reifendruck überprüft werden dürfen.“

In den meisten Lehrbüchern finden wir leider immer noch die Definition, dass der Mensch ein bio-psycho-soziales Wesen ist. Also ein Fahrzeug mit drei Rädern. Aus meiner Sicht ist das kein vollständiges Bild unseres Fahrzeugs und reduziert den Menschen, weil der spirituelle Aspekt unseres Daseins vernachlässigt wird.

(Selbst-)Heilung im Sinne von heil/ganz werden wird dadurch erschwert. Wir benötigen eine umfassende/ganzheitliche Sicht unseres Fahrzeugs (Selbst), um dauerhaft stabil unterwegs zu sein.

Wenn wir im Bild unseres Fahrzeugs bleiben, dann nützt es eben nur bedingt, wenn wir uns penibel um drei Reifen am Wagen kümmern

– und akribisch deren Luftdruck überprüfen – während der vierte Reifen unbeachtet in der Garage steht.

Resilienz ist dabei stets ein höchst individuelles Zusammenspiel dieser vier Aspekte in unserem Leben. Jeder darf eigenständig seine eigenen vier Reifen anschauen und prüfen, wo Luft nötig ist. Dazu bedarf es einer näheren Betrachtung unserer (Kraft-) Tankstellen und Krafräuber.

Den theoretischen Teil über Resilienz möchte ich jedoch nicht abschließen, ohne vorher ergänzend zwei weitere Definitionen zu erwähnen, die mich in der Entwicklung meines eigenen Modells stark beeinflusst haben.

Zum einen – die in einem Radio-Interview formulierte – Definition von **Dr. Joachim Galuska**, dem Leiter der Heiligenfeld-Kliniken:

Resilienz ist stets im Zusammenhang mit den drei „S“ zu sehen:

- dem **S**elbstvertrauen eines Menschen
- der erlebten **S**ozialen Unterstützung eines Menschen
- dem **S**innerleben eines Menschen

Zum anderen die Definition des Komplementärmediziners, **Dr. Klaus Engelhardt**, der Menschen ganzheitlich und im Sinne der Salutogenese behandelt:

Resilienz und Resistenz sind eine Einheit. Sie können nicht voneinander getrennt betrachtet werden. Resistenz umfasst das Immunsystem des Körpers, Resilienz das Immunsystem der Seele. Beide fließen psycho-somatisch und somato-psychisch ineinander über.

Betrachten wir nachfolgend die 4 Reifen des Fahrzeugs im Einzelnen, ohne noch einmal darauf hinzuweisen, dass dies ein „Arbeitsmodell“ ist, das uns erlaubt, uns bewusster zu werden und aufzeigt, worauf wir achten können. Als Mensch „fahren“ Sie selbstverständlich als EINHEIT durchs Leben.

Reifen 1: Unser Körper

Wir können unseren Körper als etwas Kraftspendendes oder Kraftraubendes erleben. Kraftspendend liegt dieser Reifen gut gefüllt auf der Straße und ermöglicht uns auch bei höheren Geschwindigkeiten und in Kurvenfahrten eine ausreichende Stabilität.

Seine Tankstellen – und gleichzeitig Krafräuber – werden unter anderem durch folgende Faktoren beeinflusst:

- Gesunde Ernährung
- Gesunde Bewegung
- Erholsamen Schlaf
- Ausreichende Ruhepausen
- Berührung / Streicheleinheiten
- Ein individuelles Empfinden auf dem Kontinuum zwischen Schmerzfreiheit und chronischem Schmerz

Der „Körper-Reifen“ ist der Reifen, der den meisten Menschen bewusst ist. Die Möglichkeiten, diesen positiv zu beeinflussen sind vielfältig. Sowohl im privaten als auch im beruflichen Sektor wird im Sinne der (betrieblichen) Gesundheitsförderung immer mehr auf den Körper geachtet. Das geht vom gesunden Kantinenessen, über Laufgruppen, Yoga, Pilates und „Entspannungs-Räume“ bis hin zur mobilen Massage am Arbeitsplatz.

Reifen 2: Unsere Psyche

Ob sich unser „Psycho-Reifen“ gut gefüllt und sicher unterwegs anfühlt, wird wesentlich von unseren gesammelten Lebenserfahrungen (bis hin zu traumatischen Erfahrungen), unseren Gedanken, Glaubenssätzen und Gefühlen beeinflusst. Dieser Reifen ist aus meiner Erfahrung weniger bewusst als der Körper-Reifen. Und obwohl die Angebote vielfältig sind, mit denen wir unseren Psycho-Reifen befüllen könnten, werden diese selten(er) in Anspruch genommen. Bitte verstehen Sie dies als Wahrnehmung, nicht als Beurteilung. Es mag an unserer Kultur liegen, dass das Thema Psyche immer noch etwas „Stigmatisierendes“ hat. Es kommt eher einem Makel gleich, wenn wir einmal Seelenschmerz empfinden, nach dem Motto: *„Ich habe doch keinen an der Klatsche!“*

Dabei ließe sich dieser Reifen alleine schon durch Reden befüllen. Indem wir etwas zum Ausdruck bringen, wird der innere Druck geringer. Oftmals fehlt es uns jedoch an Mut, uns anderen gegenüber zum Ausdruck zu bringen und /oder an einem sozial unterstützenden Umfeld, das auf unsere Öffnung nicht mit Unverständnis, Kritik oder Verurteilung reagiert. In solchen Momenten bleiben wir mit dem gefühlten Druck eher allein, ziehen uns zurück, obwohl die Anspannung kaum mehr zu ertragen ist.

Bedauerlicherweise kann unser Gesundheitssystem mit dem rapiden Anstieg an psychischen „Erkrankungen“ (oftmals eher KRISEN, wie bereits erwähnt) nicht mehr Schritt halten, und Menschen die sich zum Ausdruck bringen möchten erst mit langen Wartezeiten ein Gespräch anbieten.

Reifen 3: Unsere Sozialkontakte

Eine Binsenweisheit, festzustellen, dass sich unsere erlebten sozialen Kontakte stark auf unser Befinden auswirken. Erlebe ich mein soziales Umfeld in Familie, Partnerschaft, Beruf und Freizeit eher als kraftraubend oder kraftspendend? Und wir haben alle schon die Erfahrung gemacht, wie schnell sich in diesem Reifen etwas ändern kann.

Die Kinder kommen in die Pubertät, die Eltern werden pflegebedürftig, der Partner trennt sich, der Vorgesetzte wechselt, oder ich selbst werde plötzlich für andere ein neuer Sozialkontakt als Chef. Das erfordert oftmals ein intensives Kommunikations- und Konfliktmanagementtraining. Und selbst damit stoßen wir oftmals noch an Grenzen.

Unsere alltägliche Situation im sozialen Kontext beschreibt Vera F. Birkenbihl sehr treffend:

„Man darf sarkastisch feststellen, dass der Mensch die Distanz zum Mond überwunden hat, aber immer noch daran scheitert, zu seinen Mitmenschen zu gelangen.“

Daher sind Menschen, zu denen wir gelangen, und die zu uns gelangen so ein wertvolles Geschenk.

Reifen 4: Unsere Spiritualität

Der Spiritualitäts-Reifen ist aus meiner persönlichen Erfahrung über den jahrzehntelangen Kontakt mit Menschen der am wenigsten beachtete. Nicht selten ist es der Reifen, der unbeachtet in der Garage steht.

Wir sind spirituelle Wesen, im Sinne von sinnsuchenden Wesen. Das zeigt einem das Leben auf gnadenlose Weise spätestens in der Lebensphase, die unsere Kultur geringschätzig als „Midlife Crisis“ bezeichnet. Es ist die Phase, in der wir unausweichlich mit der Sinnfrage konfrontiert werden. *War das jetzt alles? Wo bleibe ich? Wer bin ich denn eigentlich und was will ich wirklich?*

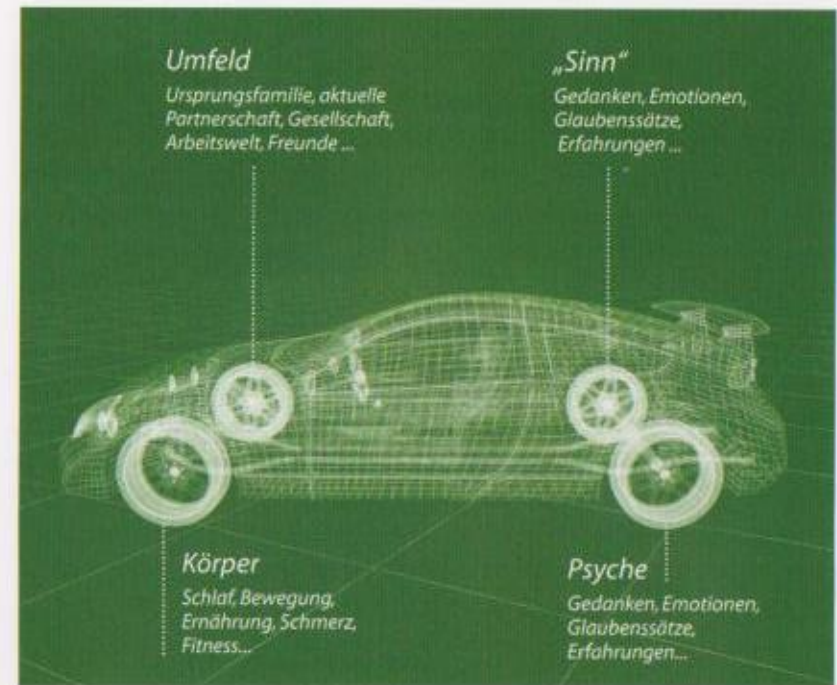
An diesem Punkt unseres Lebens haben wir bewiesen, dass wir biologisch und sozial „funktionieren“ können, dass wir uns in ein Gesellschaftssystem einordnen können.

Uns selbst haben wir oft noch nicht gefunden... manchmal sogar verloren. Deshalb meint es das Leben gut mit uns, und will uns in dieser Phase ermöglichen, uns selbst (wieder) näher zu kommen. Ein Impuls des Lebens Richtung „Entdeckungsreise zum Selbst“.

Dass wir den Impuls in dieser Phase oftmals nicht als Geschenk betrachten, darüber brauchen wir nicht reden. Aber IRGENDWANN ernten wir dann die Früchte aus dem damals gesäten Samen.

Der spirituelle Reifen hat mit unseren Bedürfnissen, Werten und Zielen zu tun. Und zwar ausschließlich mit unseren eigenen. Hier geht es eher um die Frage meiner Berufung in diesem Leben, als um den Beruf, den ich habe. Hier geht es um individuelle Träume und um den Flow, den wir als Kinder früher gespürt haben, während wir im Sein Zeit und Raum um uns herum vergessen haben.

Was will ich wirklich, wirklich, wirklich in diesem Leben. Würde ich im Sterbebett für mich zu der Erkenntnis und dem Gefühl gelangen, ein zufriedenes und sinnvolles Leben gelebt zu haben?

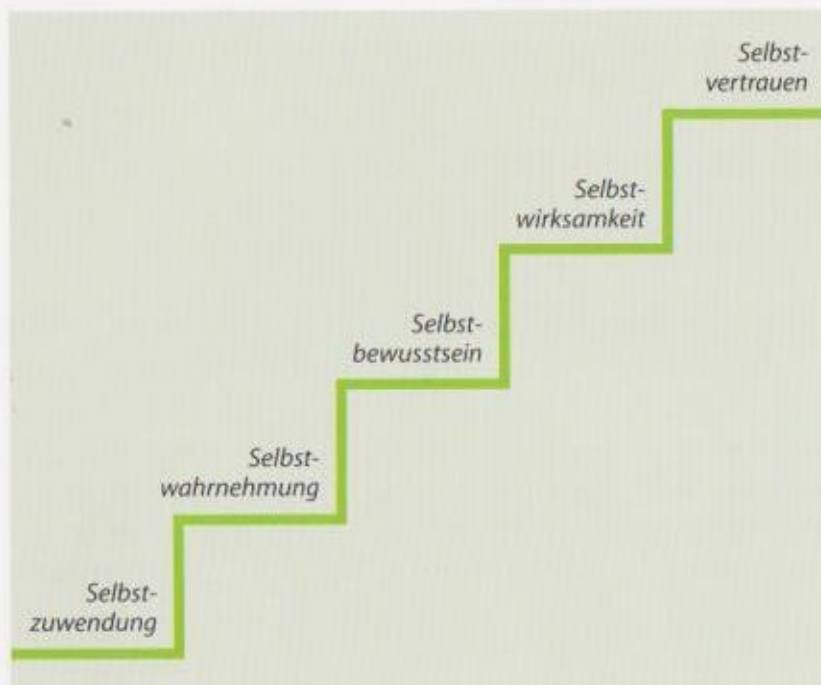


Aus meiner ganz persönlichen Betrachtung, ohne den Maßstab, den andere an mich anlegen. Der Maßstab bin in dem Moment ausschließlich ich selbst.

Es gibt in der persönlichen Begegnung mit Menschen jedoch kaum längere Pausen als auf die Frage: *Was sind denn IHRE Bedürfnisse?* Nicht selten stellen Menschen in diesen Momenten fest, dass sie das noch nie von jemandem gefragt wurden... und es sich auch selbst noch nie gefragt haben.

Praktische Umsetzung:

Resilienz sollte nicht ausschließlich theoretisch behandelt werden. Das wäre ein wenig wie Trockenschwimmen. Die Tücken liegen



nach meiner persönlichen Erfahrung oft in der Umsetzung. Das offenbart sich jedoch erst IM Wasser, nicht am Beckenrand.

Der Weg in die Resilienz (Selbstvertrauen ist einer der wesentlichen Resilienz Faktoren) geht aus meiner Erfahrung über folgende Stufen:

- Selbstzuwendung
- Selbstwahrnehmung
- Selbstbewusstsein
- Selbstwirksamkeit
- Selbstvertrauen

Der erste Schritt der Selbstzuwendung ist nicht zu unterschätzen. Dies bedarf einer klaren Entscheidung, bei der uns weniger bewusste (An)Teile oftmals einen Streich spielen können. Während ein Teil in uns bewusst zu der Entscheidung stehen mag, uns selbst zu-

wenden zu dürfen, torpediert ein unbewusster(er) Anteil dies nicht selten mit einem NEIN.

Nein, das darfst Du nicht, Du musst dich erst einmal um andere kümmern. Du bist nicht so wichtig, Sei nicht egoistisch. Das bist du nicht wert.

Überspringen Sie daher diese Stufe, die den Einstieg darstellt nicht zu schnell. Spüren Sie in sich hinein, ob irgendein Teil in Ihnen noch die Erlaubnis braucht, sich selbst zuwenden zu dürfen.

Mit der Erlaubnis von der Fremdzwendung in die Selbstzuwendung zu gehen, können wir im nächsten Schritt wahrnehmen, was in uns ist. Der Weg führt stets über die Entspannung. In einem entspannten Zustand sind wir uns nahe und können uns wahrnehmen.

Die Methoden sind vielfältig. Um nur einige zu nennen:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation
- Achtsamkeitstraining / MBSR
- Meditation
- Yoga
- Tai Chi

....und viele andere.

Wichtig ist es mir, an dieser Stelle zu betonen, dass jeder seinen eigenen, individuellen Weg in die Entspannung hat. Probieren Sie unterschiedliche Methoden aus und vertrauen Sie Ihrem Körper und Ihren Gefühlen! Wenn Sie Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation nicht in einen entspannten Zustand versetzen – vielleicht sogar das Gegenteil bewirken –, vielleicht ist es dann ein

schattiges Plätzchen im Wald oder an einem See. Vielleicht gehen Sie aber auch gerne in die Sauna oder Malen gerne?

Finden Sie Ihren Zugang in die (entspannte) Selbstwahrnehmung:
Was nehme ich wahr? Was denke ich? Was spüre ich?

Das Herausfordernde in diesem Stadium ist, da zu bleiben, wenn wir etwas wahrnehmen, was wir nicht wahrnehmen möchten. Wenn Erinnerungen, Gedanken, Gefühle kommen, die sich erst einmal unangenehm anfühlen.

Wir reagieren dann häufig mit Flucht oder indem wir vollständig mit dem Wahrgenommenen verschmelzen, uns beinahe darin verlieren. Hilfreich wäre in diesem Moment, nicht zu fliehen und nicht komplett vereinnahmt zu werden, sondern im wahrsten Sinne des Wortes das Gefühl zu (er)tragen und in der Mitte durch das Gefühl zu gehen.

Das hört sich für Sie vielleicht etwas skurril an, ich kann jedoch aus eigener Erfahrung sagen, dass es etwas sehr befreiendes hat. Wir lernen in diesem Prozess, dass wir weder vor etwas flüchten müssen, noch erdrückt werden, sondern es in Angriff nehmen und (er)leben können.

Im Prozess der Selbstwahrnehmung werden wir zunehmend bewusster, entwickeln ein stärkeres Selbstbewusstsein. In Kombination mit den erlebten Momenten des erfolgreichen „In-Angriff-Nehmens“ wächst gleichzeitig unser Gefühl der Selbstwirksamkeit. Wir erleben uns nicht (mehr) als hilflos und ausgeliefert, wir können aktiv und eigenständig etwas tun.

Die wiederholte Erfahrung der Selbstwirksamkeit, das Gefühl, dass wir „Schöpfer/-innen“ sein können, stärkt unser Selbstvertrauen, einen wesentlichen Aspekt unserer Resilienz.

Nehmen Sie sich mit all Ihren vier Rädern wahr. Werden Sie sich bewusst, wie es um Ihr Energieniveau in den einzelnen Reifen bestellt ist. Identifizieren Sie Ihre Krafträuber und Kraftspender und reduzieren, bzw. steigern diese eigeninitiativ und selbstfürsorglich Schritt für Schritt.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und allzeit eine gute Fahrt auf Ihren 4 Rädern.

Ach ja, eines noch:

Wenn bei Ihrem Fahrzeug einmal das „Rote Lämpchen“ aufleuchten sollte, gehen Sie bitte genauso verantwortlich und (selbst)fürsorglich wie mit Ihrem Wagen in der Garage um! Ihre Resilienz wird es Ihnen danken.

Wolfgang Roth
Diplom-Psychologe,
Führungskräfte-Trainer, Burnout-Berater,
Gründer des Instituts für Resilienz
www.institut-fuer-resilienz.de

