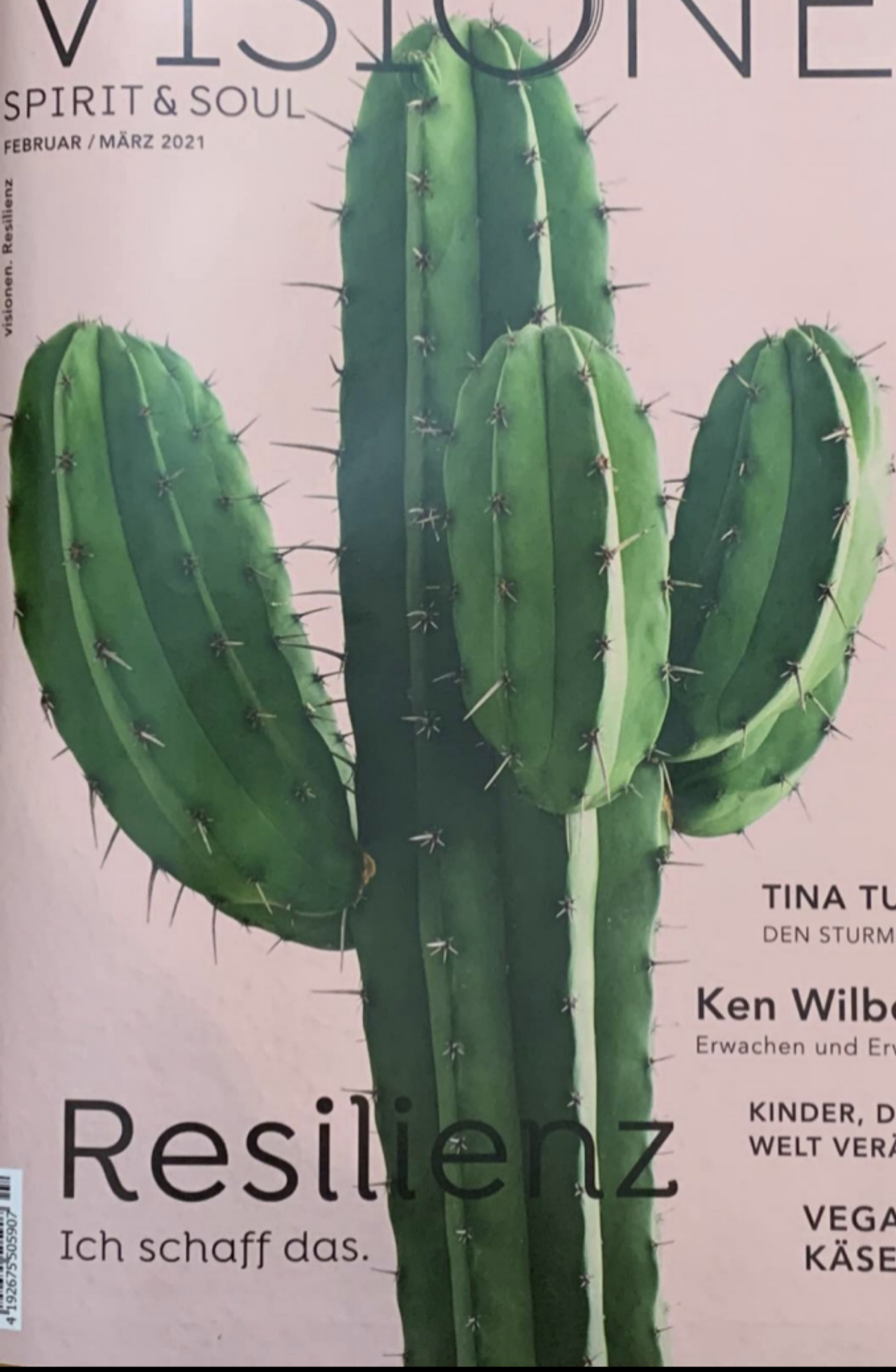


VISIONEN

SPIRIT & SOUL

FEBRUAR / MÄRZ 2021

visionen. Resilienz



TINA TURNER
DEN STURM ÜBERLEBEN

Ken Wilber
Erwachen und Erwachsen

**KINDER, DIE DIE
WELT VERÄNDERN**

**VEGANE
KÄSEREI**

Resilienz

Ich schaff das.

Das Geheimnis der Stehaufmännchen

RESILIENZ

Von
Tina Engler

Die anhaltende Corona-Pandemie belastet die Menschen weltweit. Laut Resilienz-Trainerin Katja Michalek ist es jedoch möglich, mit der psychischen Widerstandskraft gesünder durch die Krise zu kommen und daran zu wachsen.



Es ist ein Phänomen: Während manche Menschen selbst durch kleine Schicksalsschläge in tiefe Krisen stürzen, bewahren andere selbst im größten Sturm der Ereignisse den Mut und die Zuversicht und schaffen es dabei sogar, neue Chancen zu erkennen, statt sich als Opfer der Umstände zu fühlen.

Wir durchleben schwierige Zeiten. Seit dem Frühjahr 2020 hat uns das Corona-Virus fest im Griff – und das weltweit. Unser Leben und unser gewohnter Alltag haben sich schlagartig verändert. Kontaktsperrungen, soziale Isolation, starke Einschränkungen des öffentlichen Lebens und Veränderungen im beruflichen und privaten Bereich führen bei vielen Menschen zu mentalen Krisen. Daraus entstehen Einsamkeit, Frustration und Zukunftsangst. Psychotherapeuten und Coaches hatten noch nie so viel Zulauf wie in den vergangenen Monaten. Viele suchen sich Hilfe, dabei tragen wir eigentlich alles in uns, was wir brauchen, um diese herausfordernde Zeit zu überstehen, ohne seelische Schäden davon zu tragen.

Das Geheimnis dahinter heißt „Resilienz“ (aus dem Lateinischen *resilire* – „zurückspringen, abprallen“). Es ist die Bezeichnung für eine wunderbare Kombination aus sieben Faktoren, quasi eine Art psychologisches Immunsystem. So wie es Unterschiede bei der Krankheitsabwehr gibt, so verhält es sich auch mit der Resilienz. Ganz gleich ob Krankheit, Trennung oder Trauer, resiliente Menschen haben ihren Blick stets nach vorne gerichtet. Wie ein elastischer Bambus, so kehren sie auch nach größten Stürmen des Lebens auf gelassene Weise zu sich selbst zurück. Druck kann ihnen kaum etwas anhaben. Selbst negative Dinge können so in eine positive Sichtweise gelenkt werden. Das geschieht beinahe intuitiv.

Wer weniger in der Lage ist, seine eigene psychische Widerstandskraft zu mobilisieren, spürt das oftmals auch auf physischer Ebene. Krankheiten wie Burnout, Bluthochdruck und Depressionen werden bei denen begünstigt, die ihre sieben „Resilienz-Fäden“, wie die erfolgreiche

Resilienz-Trainerin *Katja Michalek* die sieben Säulen der Resilienz nennt, nicht zu einem straffen Netz spinnen können. Die gute Nachricht: Es liegt alles in uns, denn alle Anlagen sind bereits da, wir können aus eigener Kraft daran arbeiten, unsere Resilienz zu erhöhen.

Stehaufmännchen-Mentalität

Warum manche Menschen widerstandsfähiger sind und welche speziellen Eigenschaften diese „Stehaufmännchen“ besitzen, versuchen internationaler Wissenschaftler schon seit langer Zeit zu ergründen. Die Resilienzforschung geht auf die Arbeit von Emily Werner zurück. Die US-amerikanische Entwicklungstherapeutin begleitete in einem Feldversuch auf Kauai/Hawaii über 40 Jahre lang eine Gruppe von 700 Kindern aus ärmsten Verhältnissen, die in Slums aufwuchsen, in denen Drogen, Prostitution und Gewalt vorherrschten. Die Studie wurde 1977 veröffentlicht und offenbarte Verblüffendes: Zwei Drittel der Kinder konnten sich ihrem

8
Wer resilient
ist, spürt nahezu
intuitiv, wie
er Heraus-
forderungen
als Chancen
annehmen
kann.



Heimat-Milieu nicht entziehen, ein Drittel aller Kinder jedoch entwickelten sich ausgesprochen positiv, obgleich sie unter genau denselben Bedingungen aufwuchsen wie die Anderen. Emmy Werner nannte sie „verletzlich, aber unbesiegbar“ – mit einem Wort, sie waren resilient. Dadurch konnten sie sich selbst aus den prekären Verhältnissen herausziehen. Einige studierten, gingen feste Beziehungen ein und wurden erfolgreich. Doch was war so anders mit ihnen? Die Psychologin und ihr Team konnten durch die jahrzehntelangen Interviews bestimmte Fähigkeiten und Eigenschaften ausmachen, die bei ihnen stärker ausgeprägt waren als bei den anderen.

Später beschäftigten sich die US-amerikanischen Wissenschaftler Dr. Karen Reivich und Dr. Andrew Shatté intensiv mit dem Thema Resilienz.



Jeder ist resilient, nur sind die sieben Fäden der Resilienz bei jedem unterschiedlich ausgeprägt.

Daraus entstand ihr Buch „The Resilience Factor“, in dem erstmals alle sieben Faktoren aufgezeigt wurden, die die innere Widerstandskraft stärken: Empathie, Impulskontrolle, Emotionssteuerung, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Zielorientierung, Optimismus und Kausalanalyse (siehe Kasten). Dabei spielen von der Anlage her zunächst Persönlichkeits- und genetische Komponenten eine Rolle, aber auch die sozialen Umstände.

Fäden weben

Darüber hat die Resilienz-Trainerin Katja Michalek ein Buch geschrieben, aus eigenen Erfahrungen. Durch eine ausgeprägte Resilienz war es ihr nach mehreren Schicksalsschlägen gelungen, ihren eigenen Weg stets weiter zu gehen. Seit einigen Jahren gibt sie ihr Wissen in Workshops und privaten Resilienz-Sessions weiter. „Nichts ist zu schwer für den, der spinn“ ist ein Ratgeber, der zusammen mit dem Übungsbuch „Spinn dich stark, Tag für Tag“ viele Tipps bereithält, an seinem eigenem Widerstands-Netz weiter zu spinnen.

Laut Katja Michalek verfügt jeder von uns über diese sieben Fäden, also die Resilienzfaktoren, die jedoch unterschiedlich stark oder schwach ausgeprägt sind. Die Fäden des Spinnennetzes hängen alle miteinander zusammen und stützen sich gegenseitig. Das Netz ist nie statisch, es ist ständiger Veränderung unterworfen. Sollte ein Faden dünner werden, kann das durch die anderen Fäden ausgeglichen werden, reißen jedoch mehrere Fäden, so fehlen der Halt und die Stabilität, und dann wird es immer schwieriger, Lebenskrisen zu meistern.

Doch was macht eigentlich eine starke Psyche aus? Katja Michalek erklärt im persönlichen Gespräch, welche Wege es gibt, die eigene Seele und die verschiedenen Fäden zu stärken, und wie man seine Widerstandskraft selbst in stressigen Situationen und bei Lebenskrisen aufrechterhalten kann, um den Belastungen des Alltags gelassen zu begegnen:



Ihr aktuelles Buch heißt „Nichts ist zu schwer für den, der spinn“, was verbirgt sich dahinter?

Ich vergleiche die sieben Fäden der Resilienz immer mit einem Spinnennetz. Um dieses fest und stabil zu halten, müssen wir allen Fäden Beachtung schenken. Einige sind stärker ausgeprägt, andere schwächer, doch alle sind da. Sie hängen zusammen und stützen sich gegenseitig. Wenn

wir lernen, diese in Balance zu bringen, hält uns dieses Netz und macht uns widerstandsfähig. Und wenn wir den Mut haben, unserem eigenen Herzensweg zu folgen, ein bisschen wie ein Kind – auch wenn die anderen sagen „Die spinnt doch!“ –, und unsere Vision vom Leben spinnen und diese verfolgen, dann haben wir eine gute Chance darauf, erfolgreich und glücklich zu sein.

Können Sie die sieben Fäden bitte etwas genauer beschreiben?

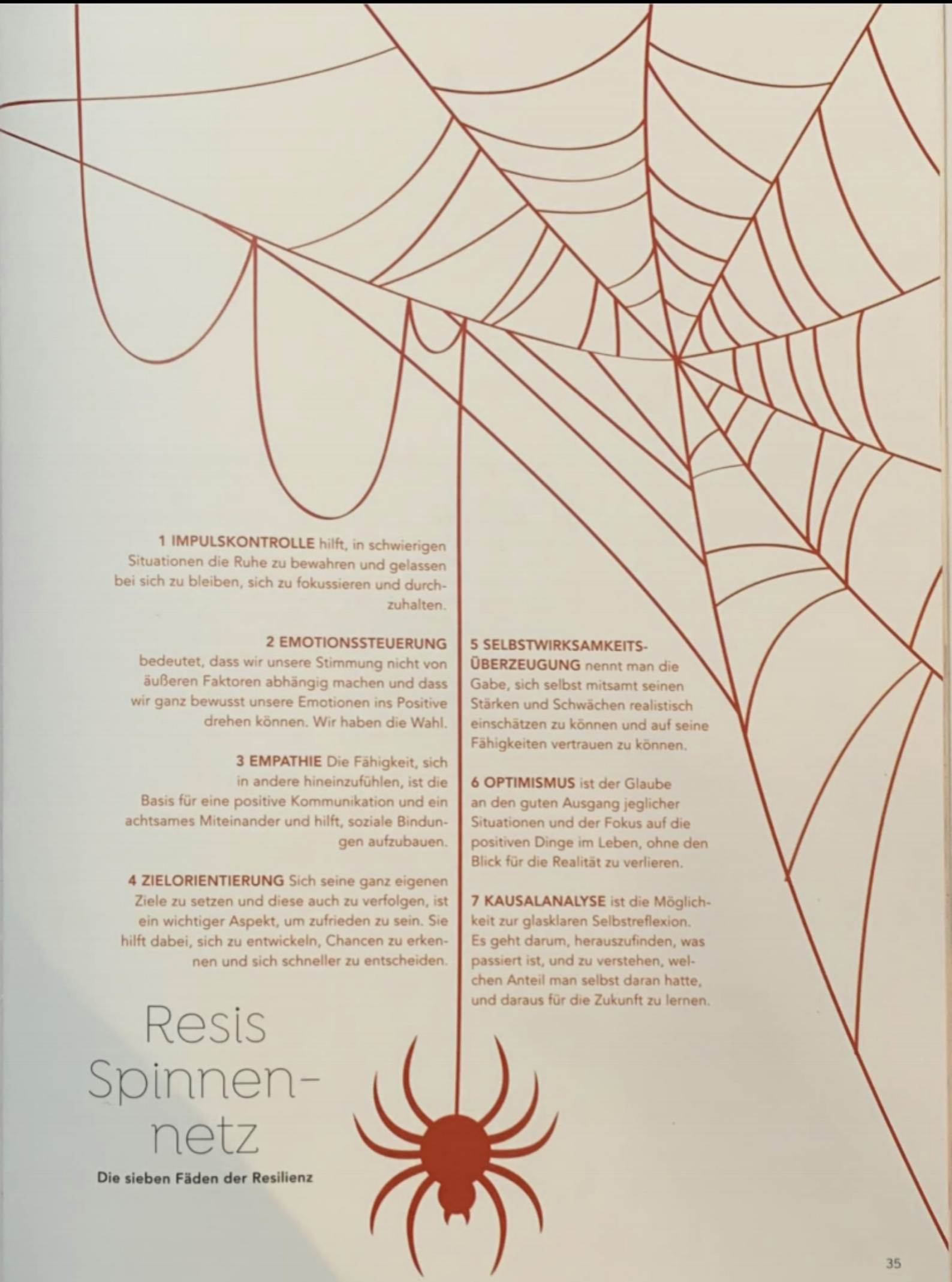
Ja, gerne. Sie stehen für verschiedene Resilienzfaktoren: Impulskontrolle, Emotionssteuerung, Empathie, Zielorientierung, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Optimismus und Kausalanalyse. All das ist für ein starkes mentales Netz wichtig, um Krisen anzunehmen und diese zu überwinden, um gestärkt daraus hervorzugehen.

Wie würden Sie anschaulich die Resilienz erklären?

Stellen Sie sich einen Schwamm vor. Wenn man ihn zusammendrückt, zerknautscht er für einen kurzen Moment, doch im nächsten Augenblick springt er ganz von selbst wieder in seine ursprüngliche Form zurück. Genau so sind resiliente Menschen. Sie durchleben Krisen und sind auch nicht immun gegen damit einhergehende negative Gefühle, doch lassen sie sich nicht davon beirren. Sie sehen sie einfach als natürliche Wegbegleiter, die zum Leben dazu gehören und die immer auch Lerngelegenheiten sind.

Wie sind Sie dazu gekommen, Resilienz-Trainerin zu werden?

Nach 20 Jahren in der Luftfahrtindustrie bekam ich durch Konzerninterne Umstrukturierungen die Möglichkeit, mich zu lösen und den Sprung in die Selbstständigkeit zu wagen. Ich begann zunächst mit einer Ausbildung zur Trainerin, weitere Aus- und Fortbildungen kamen dazu. Parallel wurde mein Mann schwer krank, mehr oder weniger von heute auf morgen wurde aus meiner Idee einer Teilzeit-Selbstständigkeit



1 IMPULSKONTROLLE hilft, in schwierigen Situationen die Ruhe zu bewahren und gelassen bei sich zu bleiben, sich zu fokussieren und durchzuhalten.

2 EMOTIONSSTEUERUNG bedeutet, dass wir unsere Stimmung nicht von äußeren Faktoren abhängig machen und dass wir ganz bewusst unsere Emotionen ins Positive drehen können. Wir haben die Wahl.

3 EMPATHIE Die Fähigkeit, sich in andere hineinzufühlen, ist die Basis für eine positive Kommunikation und ein achtsames Miteinander und hilft, soziale Bindungen aufzubauen.

4 ZIELORIENTIERUNG Sich seine ganz eigenen Ziele zu setzen und diese auch zu verfolgen, ist ein wichtiger Aspekt, um zufrieden zu sein. Sie hilft dabei, sich zu entwickeln, Chancen zu erkennen und sich schneller zu entscheiden.

5 SELBSTWIRKSAMKEITS-ÜBERZEUGUNG nennt man die Gabe, sich selbst mitsamt seinen Stärken und Schwächen realistisch einschätzen zu können und auf seine Fähigkeiten vertrauen zu können.

6 OPTIMISMUS ist der Glaube an den guten Ausgang jeglicher Situationen und der Fokus auf die positiven Dinge im Leben, ohne den Blick für die Realität zu verlieren.

7 KAUSALANALYSE ist die Möglichkeit zur glasklaren Selbstreflexion. Es geht darum, herauszufinden, was passiert ist, und zu verstehen, welchen Anteil man selbst daran hatte, und daraus für die Zukunft zu lernen.

Resis Spinnen- netz

Die sieben Fäden der Resilienz





Es ist
so einfach, seinen
Blick für all das
zu schärfen,
was einem
an schönen
Dingen im Alltag
widerfährt.

ganz schnell Vollzeit. Ich hatte mich zum damaligen Zeitpunkt immer als typisches „Stehaufmännchen“ gesehen und sah auch diesmal wieder ganz schnell die positive Seite der Medaille. Aber Resilienz ist so viel mehr als nur aufstehen, Krönchen richten und lächelnd weiter. Denn wenn wir beispielsweise die Gefühle von Angst, Traurigkeit oder auch Wut ignorieren, die eine Krise in uns hervorruft, machen wir uns innerlich taub – und das rächt sich früher oder später. So war es bei mir: Ich war so gut darin, negative Emotionen fein säuberlich wegzupacken, dass ich irgendwann innerlich geplatzt bin, oder vielmehr meine Bandscheibe. Aber es war nicht nur das: Ich erinnere mich an eine Situation, in der ich die Traurigkeit meines kleinen Sohnes nicht spüren konnte, der weinend auf meinem Schoß saß. Das hat mich sehr erschreckt. Ich setzte mich verstärkt mit dem Thema Resilienz auseinander und spezialisierte mich auf dieses weite Feld, das so essenziell für unseren persönlichen Lebenserfolg ist. Es macht Spaß, Menschen dabei zu unterstützen, sich innerlich stark zu machen für die Veränderungen von außen, indem ich sie an ihre eigenen Ressourcen herantühre. Denn jeder ist resilient, nur sind die Spinnenfäden bei jedem unterschiedlich ausgeprägt. In der Zusammenarbeit mit meinen Coachees bringen wir diese mit verschiedenen Methoden

in Einklang, denn alles ist bereits angelegt.

Oft heißt es, die Resilienz sei vor allem auf den Charakter eines Menschen, die Gene und Familienstrukturen zurückzuführen, sie sei eine individuelle Fähigkeit. Kann man sich diese Widerstandskraft überhaupt noch im Erwachsenenalter aneignen?


Ja, natürlich. Einiges ist bereits in uns, denn wir lernen als kleine Kinder von den Menschen aus unserer nächsten Umgebung. Die Eltern, nahe Familienangehörige und enge Freunde prägen uns. Wenn zum Beispiel innerhalb der Familie eher mit einer gewissen Leichtigkeit mit Herausforderungen des Alltags und Krisen umgegangen wurde, so adaptieren wir das. Ähnlich verhält es sich auch umgekehrt. War alles schwierig, sahen sich Mama und Papa häufig als Opfer, so bekommen auch wir dieses als ein Stück Normalität mit. Das Großartige ist jedoch, dass ganz gleich, ob wir so oder so geprägt wurden, wir sehr viel tun können, um resilienter zu werden. Aus den verschiedenen Resilienz-Fäden habe ich für mich und meine Coachees Strategien gebaut, die man sich aneignen kann, ganz alltagstauglich und lebensnah.

Wer resilient ist, spürt nahezu intuitiv, wie er Herausforderungen als Chancen annehmen kann oder Krisen meistert, ohne daran zu verzweifeln.

Er vertraut und blickt optimistisch in die Zukunft. Statt sich *worst case scenarios* auszumalen, denkt er an die vielen positiven Beispiele aus seinem Leben, die ihn gestärkt aus Krisen haben hervorkommen lassen. Natürlich berühren uns Situationen unterschiedlich. Jeder von uns ist mal stärker und dann wieder sehr verletzlich, wichtig ist jedoch, dass man die Schicksalsschläge – ob die anhaltende Pandemie, Krankheit, Trennung, wirtschaftliche Sorgen oder Jobverlust – als Phasen wahrnimmt, die auch wieder vorübergehen, und nicht gleich alles in Frage stellt. Wer resilient ist, findet irgendeinen Weg aus dem jeweiligen Dilemma. Er weiß sich zu helfen. Deshalb hat Resilienz auch etwas mit Intelligenz, Mut und Offenheit für neue Wege zu tun.

Kann man Resilienz auch noch im fortgeschrittenen Alter erlernen?

Ja, das ist ja das Wunderbare daran. Ein gewisses Maß an psychischer Stärke oder auch Verletzlichkeit ist jedem Menschen in die Wiege gelegt, ein erheblicher Teil der Resilienz entsteht auch, wie bereits erwähnt, aus der Erziehung und aus eigenen Lebenserfahrungen. Letztendlich kann man nur lernen, mit Krisen umzugehen, wenn man selbst welche durchlebt, Herausforderungen annimmt und sich ihnen stellt, statt sich wegzuducken. Daran kann jeder wachsen und fürs nächste Mal lernen.



Wichtig ist,
dass man die
Schicksalsschläge als
Phasen wahrnimmt,
die auch wieder
vorübergehen, und
nicht gleich alles in
Frage stellt.

Wie lässt sich Resilienz trainieren?

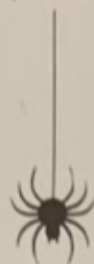
Jede bewältigte Herausforderung, jedes Erfolgserlebnis stärkt uns. Eine einfache Methode ist es also, regelmäßig etwas Neues, Herausforderndes zu tun, vor dem wir vielleicht sogar großen Respekt haben. Uns aus unserer Komfortzone heraus bewegen. So lernen wir, nicht nur auf uns und unsere Fähigkeiten zu vertrauen, uns auf unbekanntem Terrain zu behaupten, sondern auch darauf zu vertrauen, dass es schon gut geht und das Leben für uns ist. Dadurch entsteht ein positiver Blick auf die Welt, das Urvertrauen darauf, dass Veränderungen immer auch etwas Gutes in sich tragen, selbst wenn sie uns zunächst negativ erscheinen. Das macht uns zuversichtlich und stark, und so eröffnen sich auch in schwierigen Situationen Perspektiven.

Der innere Glaube an sich selbst, also die tiefe Überzeugung, Einfluss auf den Ausgang des Geschehens nehmen zu können und nicht nur Opfer der Umstände zu sein, ist ein wichtiger Aspekt. Diese positive Weltanschauung lässt sich trainieren und ganz leicht in den Alltag integrieren. Es ist so einfach, seinen Blick für all das zu schärfen, was einem an schönen Dingen im Alltag widerfährt, statt enttäuscht über das zu sein, was nicht so gut läuft, z. B. durch das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs. Auch kann man beispielsweise beginnen, die täglichen kleinen und

großen Erfolge zu notieren, seine eigenen starken, guten Eigenschaften und besonderen Talente mehr wertzuschätzen, statt sich unzufrieden immer wieder die weniger hilfreichen Eigenschaften vorzuwerfen und sich so selbst zu zermartern. Dadurch lenken wir unseren Fokus um – und haben schon eine Menge für die Stärkung unserer Resilienz getan.

Haben Sie noch weitere Tipps, die man direkt umsetzen kann?

Ja, wichtig ist, die Sichtweise zu verändern. Sind wir optimistischer, so werden Krisen als zeitlich begrenzt empfunden. Und Optimismus lässt sich erlernen: Ein Tagebuch nur mit schönen Momenten, das Abschotten von negativen Menschen und Einflüssen oder das Bewusstmachen von überwundenen Krisen kann dabei helfen. Es wirkt bei jedem. Versprochen.



Inspiration & Information

Katja Michalek: Nichts ist zu schwer für den, der spinnt (Punktlandung, 2020)

Katja Michalek: Spinn dich stark – Tag für Tag. Das Übungsbuch für mehr Resilienz (Punktlandung, 2020)

Karen Reivich/Andrew Shatté: The Resilience Factor (Harmony, 2003)

Website: katjamichalek.com

Leibniz Institut für Resilienzforschung: <https://lir-mainz.de/>