

Von der Stärkung der inneren Widerstandskraft

# Aktiv für sich sorgen – innere Stärke wecken

Kennen Sie diesen Moment, wenn Sie auf einer Schaukel sitzen und gerade, wenn Sie ganz oben angekommen sind, bleibt die Schaukel einen klitzekleinen Moment in der Luft stehen, bevor sie wieder nach unten schwingt? Fühlen Sie auch das kleine Kitzeln im Bauch just in dem Moment, in dem die Schaukel die Richtung wechselt?

Im Leben bewegen wir uns auf einer ganz ähnlichen Bahn: Gerade in schwierigen Zeiten kostet es oft erst einmal Kraft uns abzustößen. Wenn wir dann aber mal „in Fahrt“ sind, ist es die Bewegungsenergie, die uns vorantreibt. Genauso müssen wir aber auch die kleinen Pausen nutzen und die untätigen Momente genießen, um nachher umso besser wieder in Schwung zu kommen.

Wenn wir es schaffen, unsere Energie- und unsere Ruhemomente so zu balancieren, dass wir im richtigen Moment aus dem einen oder dem anderen Kraft schöpfen können und so trotz aller Widrigkeiten des Lebens in Balance bleiben, dann nennt man das Resilienz.

## Resilienz: Innere Widerstandskraft

Der Begriff „Resilienz“ hat seine ursprüngliche Bedeutung in der Physik und beschreibt die Eigenschaft eines Körpers, nach seiner Verformung in seinen Ausgangszustand zurückzukehren. In der Psychologie bezeichnet Resilienz die eigenen, situationselastischen Qualitäten, um mit Herausforderungen erfolgreich umzugehen, ohne persönlich Schaden zu nehmen.

„Situationselastisch“ bedeutet: In einer Situation schauen, was möglich ist, ggf. den eigenen Plan ändern, also elastisch-flexibel immer wieder neu zu entscheiden. Wichtiges Kriterium ist dabei, darauf zu achten, was einem selbst gut tut, um auch langfristig lebensfroh zu bleiben.

Richtig gut abschauen können wir uns das von einem ganz besonderen Tier: dem Känguru. Das Känguru ist ein Spezialist für Übergänge. Es bewegt sich vorwärts mit großen oder kleinen Sprüngen – je nachdem, was angemessen ist – und setzt auf die Kraft des Känguru-Clans. Kurz: Am Känguru können wir uns die sieben Schlüssel der Resilienz (siehe Kasten) ganz einfach abschauen.

## Die sieben Schlüssel der Resilienz

**Akzeptanz:** Ich nehme an, was geschieht. Es ist, wie es ist. Vorbei ist vorbei.

Mit Unabänderlichem kann ich mich ganz gut abfinden.

**Optimismus:** Ich rechne meist mit dem Besten. Ich vertraue darauf, dass es besser wird.

Ich finde öfters etwas, über das ich lachen kann.

**Selbstwirksamkeit:** Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann. Es darf unperfekt sein.

Ich kenne meine Stärken genau.

**Eigen-Verantwortung:** Ich weiß, welche Verantwortung ich habe und welche andere haben.

Ich kenne meine Leistungsgrenzen. Scheitern gehört zum Leben dazu. Ich mag mich.

**Netzwerk-Orientierung:** Ich traue mich, andere um Hilfe zu bitten. Gemeinsam geht es besser.

Ich darf anderen vertrauen und auf ihre Unterstützung bauen.

**Lösungs-Orientierung:** Ich gehe die Dinge an, werde aktiv. Ich weiß, was mir wichtig ist und

setze Prioritäten. Ich bin mir meiner Werte, Wünsche und Visionen bewusst.

**Zukunfts-Orientierung:** Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch und bleibe dran.

Ich kenne meine Ziele und setze sie um.

## Die sieben Schlüssel für mehr Resilienz

Das Känguru ist ein Spezialist für Übergänge und damit für **Akzeptanz**. Als Jungtier lebt es im sicheren, gemütlichen Beutel der Mutter. Als Jungtier lernt es, sich außerhalb des Beutels zurechtzufinden, denn irgendwann ist es einfach zu groß für ihn und muss akzeptieren, dass es nicht mehr hineinpasst. Statt damit zu hadern, sieht das junge Känguru die Veränderung als Abenteuer.

Alles, was wir wahrnehmen, bewerten wir blitzschnell und bilden anschließend dazu Gefühle. Das ist Wahrnehmung. Wir können immer entscheiden, welche Bewertung wir den Dingen geben. Dafür braucht es als ersten Schritt ein Annehmen der Situation anstelle von Hadern. Gedankenspiralen à la „hätte ich doch...“ oder „wenn doch nur...“ helfen nicht weiter. Sich über etwas aufzuregen, was außerhalb unserer Kontrolle liegt, ist sinnlos. Wenn Sie gerade in einer negativen Gedankenspirale feststecken, dann probieren Sie doch einfach mal, eine Minute zu grinsen, so viel die Mundwinkel hergeben. Sie werden merken, dass es schwerfällt, gleichzeitig an Unangenehmes zu denken!

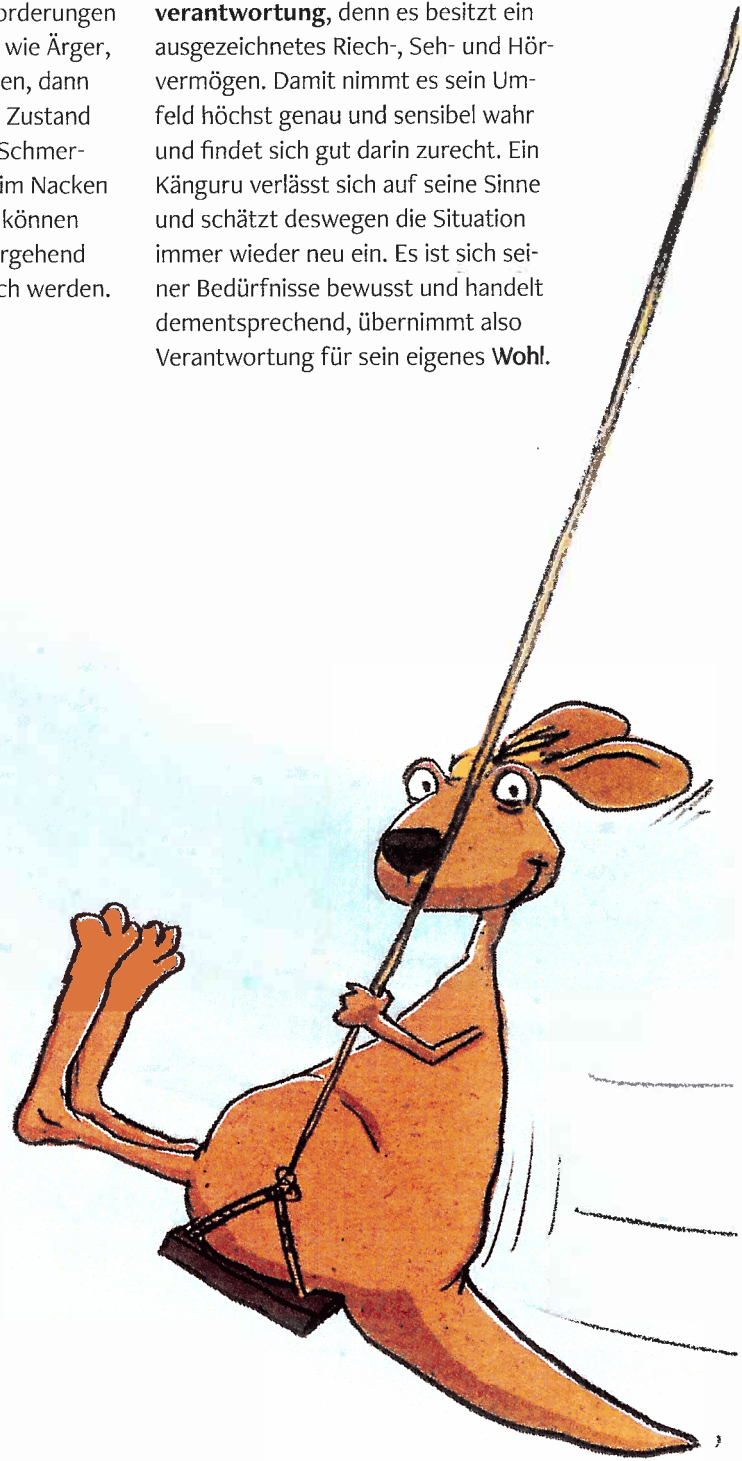
Hoch aufgerichtet auf den Hinterbeinen schaut das Känguru **optimistisch** nach vorne. „Kopf hoch“ ist nicht nur ein leerer Spruch: Positive Emotionen sind eher mit einem Aufrichten, einer Weitung und Öffnung verbunden; negative Emotionen hingegen führen dazu, dass wir uns zusammenziehen, uns verspannen und verschließen. Wer sich seine Emotionen bewusst macht, erkennt, welche vorherrschend sind. Und wenn wir uns dann dabei erwischen, dass wir eher zusammengezogen oder -gesunken sind, können wir bewusst für Veränderung sorgen: zum Beispiel uns aufrichten, bewusst ein- und kräftig wieder ausatmen. Das Känguru bewegt sich schließlich auch am liebsten mit kräftigen, weiten Sprüngen voran.

**Selbstwirksamkeit** ist ein weiterer Resilienz-Schlüssel. Ein Känguru geht Raufereien mit Artgenossen nicht aus dem Weg, gönnt sich jedoch unter der Hitze Australiens auch seine Auszeiten im kühlenden Schatten. Beim Menschen sind Phasen der Anspannung und Entspannung dagegen meist weniger klar getrennt. Viele Zeiträume, in denen wir funktionieren müssen, sind vorgegeben; die Momente zum Entspannen dabei eher knapp bemessen.

Wenn uns jedoch neue Anforderungen ständig in negative Gefühle wie Ärger, Angst und Traurigkeit stürzen, dann gerät unser Körper in einen Zustand der Daueranspannung. Die Schmerzen, die wir dabei im Kopf, im Nacken oder im Rücken verspüren, können bald nicht mehr nur vorübergehend auftreten, sondern chronisch werden.

Um unsere Anspannung in solchen Phasen von Dauerstress wieder abzubauen, müssen wir uns unsere inneren Antreiber bewusst machen, die jeder Mensch hat und mit denen wir uns unter Druck setzen. Weit verbreitet sind Antreiber wie „Sei perfekt!“ oder „Streng dich an!“. Ein erster Schritt, um hier gegenzusteuern, ist das Erkennen unserer Antreiber und deren Wirken.

Das Känguru ist ein Meister der **Eigenverantwortung**, denn es besitzt ein ausgezeichnetes Riech-, Seh- und Hörvermögen. Damit nimmt es sein Umfeld höchst genau und sensibel wahr und findet sich gut darin zurecht. Ein Känguru verlässt sich auf seine Sinne und schätzt deswegen die Situation immer wieder neu ein. Es ist sich seiner Bedürfnisse bewusst und handelt dementsprechend, übernimmt also Verantwortung für sein eigenes **Wohl**.



## Aktiv für sich sorgen – innere Stärke wecken

Wenn auch wir klar wahrnehmen, was wir zu einer Situation beitragen und was der Beitrag anderer ist, dann können wir unterstützende Bewertungen und Glaubenssätze für uns nutzen. Es gibt nie die „eine“, objektive Wahrheit, sondern wir haben immer drei Möglichkeiten, unsere Wahrnehmung zu prüfen und unsere Reaktion zu überdenken:

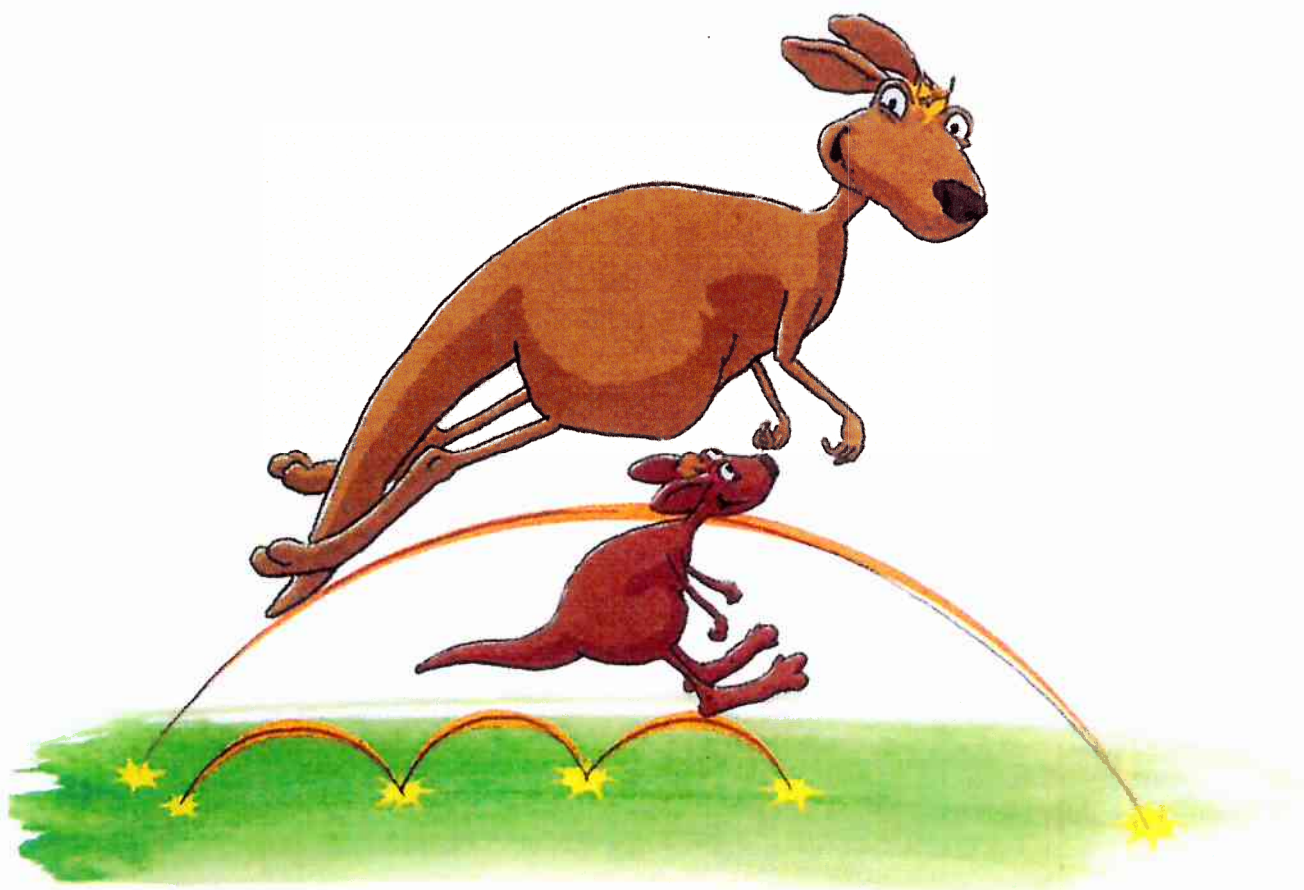
- Wir können unsere Wahrnehmung der Welt verändern (z.B.: „Ist mein Arzt tatsächlich genervt durch mein Nachfragen? Oder ist er vielleicht nur übermüdet und aus anderen Gründen gestresst?“)
- Wir können unsere innere Reaktion verändern (z.B.: „Reagiere ich auf Hinweise der Ärztin gleich mit Selbstverteidigung? Oder nehme ich sie als Anregung, etwas zu verändern und zu verbessern?“)

- Und wir können entscheiden, ob wir in einer Situation so wie immer oder auf eine neue Art reagieren wollen (z.B. können wir unseren Glaubenssatz „Ich muss immer mit allen ein harmonisches Verhältnis haben.“ ersetzen durch „Ich darf mich in dieser für mich existenziell bedrohlichen Situation auch mal energischer verhalten.“).

Der fünfte Schlüssel zu mehr Resilienz ist die **Netzwerk-Orientierung**. Hilfreich ist der Aufbau eines stabilen und wertschätzenden Umfelds wie der enge Verbund in einem Clan von Kängurus, die in Großfamilien zusammenleben. Unser Beziehungsnetz können wir uns in der Familie aufbauen, aber auch mit guten Freunden, durch das Engagement in einem Verein, durch das Mitwirken in Musik- oder Sportgruppen usw.

Soziale Kontakte sollte man pflegen, damit sowohl in schlechten wie in guten Phasen des Lebens auf sie gebaut werden kann. Und dann sollten wir auch stark genug sein, in schlechten Phasen um Hilfe zu bitten und diese dann auch anzunehmen – statt uns nach dem Motto „Das muss ich allein schaffen. Ich darf niemandem zur Last fallen!“ zu isolieren und zu überfordern.

Die **Lösungsorientierung** des Kängurus ist stark ausgeprägt. Das befähigt es zum Beispiel, viele Ideen zu entwickeln, um gerade in der Trockenheit Zentralaustraliens an Wasser zu kommen, sei es durch das Aufspüren von Oberflächenwasser, das Graben von Wasserlöchern oder die Wiederaufnahme verlorener Körperflüssigkeiten.





Um Herausforderungen aktiv anzugehen und unsere Wünsche lösungsorientiert verfolgen zu können, ist entscheidend, dass wir uns darüber klarwerden, was wir eigentlich wollen. Was ist uns wirklich wichtig im Leben? Wovon möchten wir weg, wo möchten wir hin? Nutzen Sie Ihren Körper als Signalgeber: Wenn eine Ihrer Ideen Sie so richtig zum Grinsen bringt, dann könnte das die richtige Spur sein.

Eng mit der Lösungsorientierung hängt die **Zukunftsorientierung** zusammen. Wenn wir unsere Werte und unser Ziel kennen, dann wäre es auch gut, dieses Ziel tatsächlich aktiv zu verfolgen. Wesentlich ist dabei: Schritt für Schritt, eins nach dem

anderen. Auf die Geschwindigkeit kommt es nicht an, sondern auf die Richtung. Und die können wir in großen oder kleinen Sprüngen einschlagen – Hauptsache, wir bleiben dabei in Balance.

Wie auf einer Schaukel: in Schwung kommen, aber auch innehalten und die kleinen Pausen nutzen – beides gehört dazu, um aktiv und situationselastisch durchs Leben zu gehen.

#### Autorin dieses Beitrags



**Prof. Dr. rer. pol. Jutta Heller**  
Beraterin für individuelle und organisationale Resilienz  
mit eigener Akademie in Stein bei Nürnberg

## Buch-Tipp: Mach es wie das Känguru

Wie können wir Krisen unbeschadet überstehen und auch in schwierigen Situationen stark bleiben? Dem standfesten Känguru fällt das leicht: Es reagiert kraftvoll und flexibel auf seine Umgebung. So hält es auch in schwierigen Situationen die Balance. Lebensfroh hüpfet es voran, den Blick auf sein Ziel gerichtet. Das hilft ihm, stets problemlos mit Herausforderungen fertig zu werden.

Jutta Heller erklärt anhand der Känguru-Qualitäten, wie Sie innere Widerstandskraft gewinnen und Resilienz aufbauen können.

Heller, Jutta (2018). Das wirft mich nicht um. Mit Resilienz stark durchs Leben gehen. 4. Aufl., München: Kösel Verlag

© Buchcover: Kösel-Verlag

