

Monika Gruhl

Resilienz

Das Buch

Was ist das Geheimnis der Menschen, die auch aus großen Krisen gestärkt hervorgehen? Wie schaffen es manche, den alltäglichen Stress so gelassen zu bewältigen? Sie verfügen über die zentrale Kraft im Leben – Resilienz: Innere emotionale Stärke, die uns durch Krisen trägt, in Verbindung mit praktischen Fähigkeiten, auf die wir auch bei alltäglichen Herausforderungen zurückgreifen können. Die Resilienztrainerin Monika Gruhl zeigt, wie jeder Mensch ein Stehauf-Mensch sein kann. Sie erläutert die sieben Kräfte der Resilienz und gibt konkrete Hinweise, wie Menschen sich diese aneignen können. Mit Sonderkapitel zur Überforderungsfalle und umfassenden Trainingseinheiten: damit die Resilienz zur inneren Haltung wird. Mit vielen Fallbeispielen, sofort praktisch umsetzbar.

Die Autorin

Monika Gruhl, geboren 1953, ist Trainerin, Einzel- und Teambereiterin, Coach, Mediatorin und als Spezialistin für Resilienz tätig im von ihr gegründeten Resilienzzentrum. Weitere Informationen über sie und ihre Arbeit: www.resilienzzentrum.de

Monika Gruhl

Resilienz – die Strategie der Stehauf-Menschen

Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft



FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

Taschenbuchausgabe 2018
Titel der Originalausgabe: Die Strategie der Stehauf-Menschen

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2010
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: rincón medien GmbH, Köln
Umschlagmotiv: rincón medien GmbH, Köln

Satz: de-te-pe, Aalen
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-03120-5

Inhalt

Einleitung	7
1. Resilienz als zentrale Kraft im Leben	13
1.1 Was Resilienz bedeutet	13
1.2 Wofür Sie Resilienz brauchen	17
1.3 Wie Resilienz funktioniert	20
1.4 Was Resilienz für Sie und Ihr Leben bedeutet	22
2. Die 3 Grundhaltungen	25
2.1 Optimismus	26
2.2 Akzeptanz	34
2.3 Lösungsorientierung	45
3. Die 4 Fähigkeiten	57
3.1 Sich selbst regulieren	58
3.2 Verantwortung übernehmen	68
3.3 Beziehungen gestalten	82
3.4 Zukunft gestalten	95

4. Resilienz als Prozess	107
4.1 Das Zusammenspiel der Merkmale	109
4.2 Balance zwischen den Resilienzfaktoren	114
5. Wie starke Menschen mit Resilienz der Überforderungsfalle entkommen	117
5.1 Resilienz als Schlüsselkompetenz in Belastungssituationen	120
5.2 Sieben effiziente Strategien aus der Überforderungsfalle	123
5.3 Selbstwahrnehmung, Selbstrespekt und Selbstsorge	164
6. Das Leben meistern – Übungsfelder im Alltag	171
6.1 Wege zu mehr Optimismus	171
6.2 Wege zu mehr Akzeptanz	183
6.3 Wege zu mehr Lösungsorientierung	197
6.4 Wie Sie sich selbst besser steuern	211
6.5 Wie Sie Selbstverantwortung übernehmen	227
6.6 Wie Sie Ihre Beziehungen erfolgreich gestalten	241
6.7 Wie Sie mehr Einfluss auf Ihre Zukunft nehmen können	260
Schlussgedanken	277
Anmerkungen	282
Informationen	287

Einleitung

*Bewahre mich vor dem naiven Glauben,
es müsste im Leben alles gelingen.
Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass
Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge,
Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe
zum Leben sind, durch die wir wachsen und
reifen.*

Antoine de St. Exupéry

Wie viele Schwierigkeiten haben Sie schon überwunden, bis Sie dahin kamen, wo Sie jetzt sind? Welche Hindernisse im Alltagsleben haben Sie beiseite geräumt? Einige davon wahrscheinlich immer wieder? Welche Schicksalsschläge haben Sie vielleicht schon einstecken müssen und sich dann im Leben neu orientiert? Welche Verluste haben Sie schon kompensiert? Welche Krisen überwunden? Die Strategien, die Sie dazu genutzt haben und die Eigen-

schaften und Fähigkeiten, die Sie dafür aktiviert haben – sicher auch unbewusst –, gehören zu Ihrem Repertoire an *Resilienz*. Mit Resilienz werden die inneren Kräfte bezeichnet, die es uns ermöglichen, Krisen und Schwierigkeiten nicht nur zu überwinden, sondern gestärkt daraus hervorzugehen.

Resilienz brauchen Sie im beruflichen Umfeld, wo sich für viele Menschen durch betriebsbedingte Kündigungen oder steigende Arbeitsbelastung der Druck erhöht. Sie ist wichtig im privaten Leben, wo Beziehungsprobleme oder finanzielle Einschränkungen den Stresspegel hochschnellen lassen. Und Resilienz ist unentbehrlich, wenn Sie einschneidende Ereignisse wie Krankheit, Tod und andere schwerwiegende Verluste verkraften müssen.

Ist Ihnen eigentlich bewusst, wie Sie das bisher geschafft haben? Welche Gedanken, Gefühle und Handlungen Sie dabei weitergebracht, und welche Sie blockiert oder zurückgeworfen haben? Die meisten Menschen können gar nicht so ohne Weiteres genau beschreiben, wie ihnen solche Siege gelungen sind. Und vielen gelingt es häufig nicht, ihre Strategien und Methoden gezielt auf Situationen zu übertragen, in denen sie aktuell stecken oder die auf sie zukommen können. Denn meistens denken und handeln wir unbewusst, besonders, wenn wir unter Stress oder in Schwierigkeiten sind. Nicht selten machen wir uns sogar ein anderes Bild von unseren Vorgehensweisen, als es der Realität entspricht. Manche schaffen sich dabei ein Wunschbild, sie sind überzeugt, dass sie so reagieren, wie sie sich am liebsten sehen würden. Andere unterschätzen sich und machen sich und ihre Fähigkeiten kleiner, als sie in Wirklichkeit sind. Beide

Vorstellungen hindern uns daran, unsere persönlichen Ressourcen wahrzunehmen, gezielt einzusetzen und systematisch zu entwickeln.

Wenn Sie sich häufig in der Rolle desjenigen wiederfinden, der Menschen in seinem Umfeld unterstützt, führt oder inspiriert, haben Sie schon einmal einen Aspekt von Resilienz gut ausgeprägt. Denn einer der wirksamen Schutzfaktoren gegen Probleme, Stress und ungünstige Vorkommnisse ist es, in Verbundenheit zu anderen Menschen zu leben, sich mitzuteilen und auf andere einzugehen.

Wenn Sie sich um andere kümmern, kann das auch Sie selbst stärken und bereichern. Voraussetzung für diese segensreiche Rückwirkung ist allerdings, dass Sie aus freiem Herzen handeln und ohne dass die Menschen auf der anderen Seite Ihnen dafür etwas schuldig sind. Anderen freiwillig etwas Gutes tun, sie ermutigen oder aufmuntern und einen wenigstens kleinen positiven Unterschied in ihrem Leben zu bewirken, macht uns selbst glücklich und stolz und schenkt uns Energie. Wovon wir dabei zehren, ist die Erfahrung, nicht allein auf der Welt zu sein, Verbundenheit mit anderen Menschen zu spüren und im Zusammenwirken zu etwas Größerem beizutragen. Für diese beseelende Erfahrung ist es zweitrangig, auf welcher Seite ich gerade stehe, ob ich nehme oder gebe – das tiefe Gefühl von Verbundenheit strahlt auf alle Beteiligten, die sich ihm überlassen.

Allerdings hört man angesichts der steigenden Anforderungen und Belastungen in unserer Gesellschaft häufig warnende Stimmen. Man müsse lernen sich abzugrenzen, man sei in Gefahr sich zu verströmen und lande letztlich

im Burnout, wenn man sich zu viel um andere kümmert. Diese Gefahr ist nicht von der Hand zu weisen. Sie entsteht jedoch nicht, indem Sie sich um andere Menschen kümmern. Sie entsteht, indem Sie sich dabei selbst vergessen, also nicht selbst bestimmen und steuern, was Sie in welchem Umfang übernehmen können und wollen. Gehören Sie zu den Menschen, die sich für stark halten oder von anderen als grenzenlos belastbar betrachtet werden? Das fünfte Kapitel zeigt Ihnen, welche Aspekte zu berücksichtigen und zu integrieren sind, damit Sie in Ihrem Einsatz nicht erschöpft werden und ihn nicht als lästige oder beschwerliche Pflicht empfinden. Lernen Sie noch bewusster als bisher Ihre Kräfte einschätzen und lenken, damit Sie mit Ihrem Engagement und Ihrer Stärke nicht nur das Leben anderer erleichtern und verschönen, sondern gleichzeitig selbst dabei Lebensfreude, Dankbarkeit und Sinnhaftigkeit erleben.

Denn Resilienz ist lernbar und trainierbar. Für die gerade Schwachen kann das bedeuten ihre Stärke zu entwickeln, indem sie sich etwas zutrauen, über ihre Komfortzone hinausgehen und die Dinge in die Hand nehmen. Für die gerade Starken kann es bedeuten, ihre Belastungsgrenze zu senken, nicht immer sofort in die Bresche zu springen und (vermeintliche) Schwäche auszuhalten. Wenn Sie in der Lage sind, automatisierte Denkmuster und Verhaltensweisen, die Ihnen nicht guttun, zu erkennen, können Sie auch einen Kurswechsel einleiten und durchhalten. Schließlich haben Sie alle Gewohnheiten irgendwann gelernt und können sie durch neu gelernte ablösen.

Ohne es bewusst anzustreben, trainieren Sie Ihre in-

ne Stärke immer dann, wenn Sie sich den Aufgaben und Herausforderungen Ihres Lebens stellen. Sie müssen also die Weiterentwicklung und Stabilisierung Ihrer Resilienz keineswegs nur dem Zufall überlassen. Sie kann gezielt geübt, entwickelt und gefestigt werden. Um Ihnen das zu erleichtern, haben wir in dieser Trainingsausgabe für jeden Resilienz aspekt gezielte Übungen und Anleitungen aufgenommen. Nutzen Sie die Beispiele in den Übungen als Anregung, um sich Ihre persönlichen Gegebenheiten bewusst zu machen. Spielen Sie diese Situationen und Konstellationen anhand der Übungsanleitung möglichst lebensnah durch um einen mentalen und emotionalen Zugang zu möglichen Veränderungen zu bekommen. So erreichen Sie den größten Trainingseffekt.

Dieses Buch ist entstanden vor dem Hintergrund meiner Arbeit im Training und Coaching. Deshalb fließen auch Geschichten und Fragestellungen vieler Teilnehmer mit ein. Die Fallbeispiele beschreiben keine real existierenden Personen, sie sind aus vielen in der Wirklichkeit vorhandenen Facetten zusammengesetzt. So sind sie gleichzeitig fiktiv und authentisch. Liebe Leserinnen, bitte fühlen Sie sich auch angesprochen, wenn ich nur die männliche Form verwende. Der einzige Grund dafür ist die bessere Lesbarkeit und sprachliche Einheitlichkeit.

Ihre Resilienz im Rahmen persönlicher Entwicklung gezielt zu stärken und zu vergrößern, ist eine beachtliche, persönliche Veränderungsinitiative. Indem Sie neue Gewohnheiten in Ihrer Art zu denken, zu fühlen, zu fragen und zu reagieren entwickeln, lassen Sie manche alten hinter sich. Dafür ist es naheliegend, dass Sie sich selber bewusst wahrnehmen und Ihre eigenen Bewältigungsstrate-

gien realistisch einschätzen. Sie können dieses Bild von sich selbst noch abrunden, indem Sie zusätzlich andere um eine ehrliche Einschätzung bitten. So erkennen Sie, welche Elemente von Resilienz Sie ausgeprägt haben und welche Sie eher vernachlässigen. Diese können Sie dann gezielt üben und erweitern. Ein gut gepflegter Fundus an Bewältigungsstrategien ist die Grundlage für ein reiches und gelingendes Leben, was immer es für Sie bereithält.

1. Resilienz als zentrale Kraft im Leben

1.1 Was Resilienz bedeutet

*Krisen sind Angebote des Lebens,
sich zu wandeln.
Man braucht noch gar nicht zu wissen,
was neu werden soll;
man muss nur bereit und zuversichtlich sein.*

Luise Rinser

Menschen streben nach einem glücklichen, erfüllten Leben, in dem sie Sinn finden, Werte verwirklichen, mit anderen in Beziehung sind und persönlich wachsen und reifen. Entsprechend dieser Grundannahme der humanistischen Psychologie haben Wissenschaftler und Praktiker sich lange Zeit ausführlich damit befasst, was diese Bestrebungen einschränkt oder behindert. Der Schwerpunkt

der Forschung in der Persönlichkeitspsychologie lag darauf, zu untersuchen, unter welchen Bedingungen Störungen oder Fehlentwicklungen zustande kommen.

Die pädagogischen und psychologischen Ansätze hatten also traditionell eher die Einflüsse im Blick, die Menschen in ihrer Entwicklung gefährden können. Eine Neuausrichtung dieser Konzepte lenkte schließlich die Aufmerksamkeit darauf, dass es Menschen gibt, die sich trotz einer Häufung sogenannter Risikofaktoren sehr positiv entwickeln. Daraufhin hat man in Studien zunehmend untersucht, welche Eigenschaften und Fähigkeiten sie ausgeprägt haben, um trotz ungünstiger Bedingungen zu gedeihen. Diese Stärke, die es Menschen offensichtlich ermöglicht, Lebenskrisen ohne *langfristige* Beeinträchtigung zu meistern, wird *Resilienz* genannt. Sie setzt sich zusammen aus unterschiedlichen Haltungen, Eigenschaften und Strategien, die beobachtet und beschrieben werden können.

In den siebziger Jahren veröffentlichte die amerikanische Psychologin Emmy Werner zusammen mit Ruth Smith Ergebnisse und Schlussfolgerungen ihrer Langzeitstudie in Kauai auf Hawai. Über 40 Jahre lang hatten sie Kinder beobachtet und begleitet, deren familiärer Hintergrund eine Vielzahl von Risikofaktoren für gutes Gedeihen aufwies – wie Gewalt in der Familie, Armut, niedriger Bildungsstand und andere. Dabei stellte sich heraus, dass gut ein Drittel der Kinder sich hervorragend entwickelte – trotz der vorhandenen Risiken und der damit verbundenen schlechten Prognosen. Diese Kinder hatten bestimmte Eigenschaften und Lebensstrategien, die es ihnen ermöglichten, an den schwierigen und problemati-

schen Verhältnissen nicht zu zerbrechen, sondern daran zu wachsen.

In Studien hat sich gezeigt, dass es nicht in erster Linie die Probleme, Schicksalsschläge oder Katastrophen selbst sind, die das Leben gelingen lassen oder nicht. Entscheidend für persönliche Entwicklung und gelingendes Leben ist die Art und Weise, wie Menschen diesen Widrigkeiten begegnen. Ob Sie an Krisen und Ungemach zerbrechen oder gereift und gestärkt daraus hervorgehen, hängt davon ab, wie resilient Sie sind. Wenn Sie es schaffen, mit den Problemen fertig zu werden, die sich Ihnen in den Weg stellen, so sind Sie zuletzt in ihrer Persönlichkeit gereifter, als Sie es wären, wenn Sie diesen Problemen nicht begegnet wären. Schmerzliche Erfahrungen können helfen, sich von unrealistischen Vorstellungen zu lösen und eingefahrene Gleise zu verlassen. In unabänderlichen Verlusterlebnissen können wir einen neuen oder noch verborgenen Sinn entdecken und schwierige Lebensbedingungen als besonderes Lernfeld betrachten.

Wörtlich bedeutet Resilienz Elastizität. Sie wird auch als Anpassungsfähigkeit oder Widerstandsfähigkeit bezeichnet. Sie lässt Menschen wie ein Gummiband in ihren normalen Zustand zurückschnellen oder sich wie ein Stehaufmännchen immer wieder aufrichten, egal was ihnen widerfährt. Andere bezeichnen Resilienz als ein seelisches Immunsystem. 2005 entsteht auf einem Kongress in Zürich folgende Definition: Resilienz ist »die Fähigkeit von Menschen, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für persönliche Entwicklung zu nutzen.«¹ Dieser Ansatz versteht die Ausprägung von Resi-

lienz als qualitativen Entwicklungsprozess von Individuen, der nicht nur die ursprüngliche Lage wiederherstellt, sondern sie überwindet.

Eine solche Entwicklung setzt voraus, dass wir Probleme, Leid und Schmerz nicht verdrängen, sondern aufmerksam wahrnehmen und annehmen, dass wir sie verarbeiten und in unsere persönliche Erlebnis- und Erfahrungswelt integrieren. Bei Menschen, die uns mit ihrer Weisheit oder Tiefgründigkeit beeindrucken – und das können durchaus auch jüngere Menschen sein – spüren oder erfahren wir oft, dass gerade ihre Schicksalsschläge und deren Verarbeitung zur Reife ihrer Persönlichkeit beigetragen haben. Und vielleicht können Sie auch in Ihrem eigenen Leben feststellen, dass gerade außergewöhnliche Schwierigkeiten und deren Überwindung Sie zu der Person gemacht haben, die Sie sind.