

Resilienz

Krisen meistern mit der inneren Widerstandskraft

Probleme am Arbeitsplatz, Schicksalsschläge oder eine Lebenskrise können Betroffenen arg zusetzen und förmlich aus der Bahn werfen. Resilienz, die wiederentdeckte seelisch-geistige Widerstandskraft, hilft Menschen, aussergewöhnliche Stressbelastungen zu bewältigen.

Romi Staub

In der Coaching-Praxis trifft man auf Menschen, die zum Beispiel einen Unfall erlitten oder den Lebenspartner oder eine nahe stehende Person durch Tod verloren haben, deren Liebesbeziehung unvermittelt zerbrach, die den Arbeitsplatz verloren haben (Kündigung, Abwahl aus einem Amt, Pensionierung) oder Opfer einer Straftat oder eines anderen Schockereignisses geworden sind und dadurch aus ihrer Bahn geworfen wurden. Bei

der Bewältigung derartiger Krisen hilft die Resilienz. Das Wissen um diese seelisch-geistige Widerstandskraft des Menschen ist nicht neu, es gibt mittlerweile zahlreiche Studien darüber. Erforscht wurde beispielsweise, weshalb rund 70 Prozent der Menschen auch schwere Schicksalsschläge meistern konnten, während andere schon an verhältnismässig kleinen Widrigkeiten zu scheitern drohten. Gut erforscht ist auch die innere Widerstandskraft von Kindern und Jugendlichen gegenüber der Unbill des Lebens.

Aktiv Möglichkeiten suchen

Eine wichtige Rolle bei der Bewältigung von Krisen nehmen Bezugspersonen aus dem Familien- oder Freundeskreis ein, wenn sie als Vorbild wirken oder gut ermutigen können und so zum Überleben anregen. Fehlt ein solcher Anker, sinkt die Widerstandsfähigkeit von Betroffenen rapid. Daneben beeinflussen auch Kultur, Alltagsumgebung, Intelligenz, Sozialkompetenz sowie die Haltung gegenüber Problemen die innere Widerstandskraft einer Person. Solche Ermutigungen sind auch dann nützlich, wenn sie von aussen kommen; vor allem dann, wenn innerhalb des Familien- oder Freundeskreises eher Problembewusstsein vorgelebt wird oder wenn gar kein Beziehungsnetz (mehr) vorhanden ist.

Resiliente Menschen besitzen die Fähigkeit, hilfreiche Möglichkeiten dort zu ergreifen, wo sie sich bieten. Fehlen solche Gelegenheiten, fühlen sich auch widerstandsfähige Menschen machtlos. Fleiss und Talent allein reichen leider selten aus, um widrige Umstände zu überwinden. Deshalb lohnt es sich auf jeden Fall,

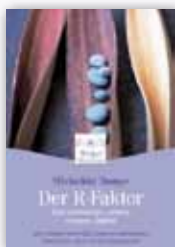
◀ Die Belastungen im beruflichen und familiären Alltag, denen viele Führungskräfte ausgesetzt sind, gleichen zuweilen einem Hochseilakt: Entweder es gelingt, oder es droht der Absturz.



Literatur



Micheline Rampe
«Der R-Faktor»
Das Geheimnis unserer
inneren Stärke.
Knaur Verlag
ISBN 3-426-87260-9



Boris Cyrulnik
«Die Kraft,
die im Unglück liegt»
Von unserer Fähigkeit,
am Leid zu wachsen.
Goldmann-Taschenbuch
ISBN 3-442-15109-0



Boris Cyrulnik
«Mit Leib und Seele»
Wie wir Krisen bewältigen.
Hoffman und Campe
ISBN 3-465-50038-2



Robert Brooks/Sam Goldstein
«Das Resilienz-Buch»
Wie Eltern ihre Kinder fürs
Leben stärken – das Geheimnis
der inneren Widerstandskraft.
Klett
ISBN 978-3-608-94421-1



Günther Opp/Michael Fingerle
«Was Kinder stärkt»
Erziehung zwischen
Risiko und Resilienz.
Ernst Reinhardt Verlag
ISBN 978-3-497-01908-3



Resilienz (lat. resilire = zurückspringen, abprallen, dt. Widerstandsfähigkeit) ist die Fähigkeit, auf Situationen flexibel zu reagieren und mit schwierigen Lebenssituationen gut umgehen zu können. ►

aufmerksam und lebensbejahend nach neuen Möglichkeiten zu suchen.

Resilienz-Coachings

Genau hier setzt das Resilienz-Coaching an, das Betroffene darin ermutigt, sich an eigene Stärken zu erinnern und dann speziell dazu anregt, nach neuen, vielleicht unbekanntenen Möglichkeiten zu suchen. In der Praxis haben sich folgende Lösungsschritte bewährt:

1. Das Schwerwiegende, das passiert ist, mit allen seinen Konsequenzen bewusst annehmen: Ja, das ist konkret passiert und hat diese und jene Folgen.
2. Die Reaktion, Empfindungen usw. anerkennen: Ja, es ist normal, dass eine solche Krise, ein solcher Schicksalsschlag einen Menschen erschüttert und aus der Bahn werfen kann.
3. Sich der eigenen Stärken und Ressourcen erinnern (die vielleicht schon früher einmal in einer ähnlichen Situation geholfen haben).
4. Nach neuen Möglichkeiten, Lösungswegen, Sehnsüchten, Wünschen, kühnsten Hoffnungen und so weiter suchen, die es jetzt aufzunehmen gilt, um wieder im eigenen Leben Fuss zu fassen.
5. Mut machen, Zuversicht stärken, Rückschläge auffangen und als Hinweise auf andere Wege oder Möglichkeiten anschauen lernen.

Einfach, aber nicht leicht

Dies alles klingt zwar recht einfach, ist jedoch nicht so leicht in die Tat umzusetzen. Es gelingt unter Anleitung besser, weil dadurch der lähmende Gefühls- und Gedanken-Teufelskreis «ich kann nicht», «das geht sowieso nicht», «bringt nichts», «wozu auch ...» konsequent durchbrochen wird. Nicht zu verges-



sen sind all jene komplizierten Lebenssituationen, wo mehrere Krisen zusammentreffen. Gerade hier sichert eine ermutigende Ankerstelle das alltägliche Überleben mit Lösungen in kleinen Schritten.

Es gibt allerdings auch Ausnahmen: Menschen, die am besten mit ihrem Schicksal klar kommen, wenn sie in Ruhe gelassen werden, um allein ihren Weg finden und gehen zu können, sollte man diesen Weg gehen lassen. ■

Porträt



Romi Staub inspiriert und ermutigt in ihrer Coaching-Praxis seit mehr als zehn Jahren Menschen bei der Entwicklung der seelisch-geistigen Widerstandskraft. Insbesondere mit der erfolgreichen Begleitung von Schleudertrauma- und Burnout-Betroffenen beim Wiedereinstieg ins Berufsleben hat sie sich einen Namen erarbeitet.

Kontakt



Romi Staub
Inhaberin
Romi Staub Coaching
Dammstrasse 11, 8442 Hettlingen
Tel. 052 316 16 11
info@romistaub.ch
www.romistaub.ch

