

Zurück zu den inneren Kraftquellen



Foto: Eduardo / stockadobe.com

Eine der richtig guten Nachrichten die Resilienz betreffend lautet: Krisen seelisch und mental besser zu bewältigen, ist erlernbar. Wie wir wieder Zugang zu unseren eigenen Ressourcen gewinnen und unser psychisches Immunsystem kräftigen können, erklärt Caroline Theiss, Coach für Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement.

wir leben in herausfordernden Zeiten. Und das betrifft unsere private Lebenswelt ebenso wie unser Berufsleben. Während in der Arbeitswelt immer mehr Prozesse immer schneller laufen und laufend komplexer werden, lernen wir, dass in unserer Biosphäre irgendwie alles mit allem zusammenhängt. Wo durch an sich unverfängliche, einfache Entscheidungen wie der Kauf von Mandelmilch zur Gewissensfrage werden, denn möglicherweise machen wir uns damit an irgendwelchen Umweltzerstörungen irgendwo anders auf der Welt schuldig. Und dann dieser Druck im Job, sich permanent weiterbilden zu müssen, die Angst, den Anschluss zu verpassen,

mit den Errungenschaften der Digitalisierung nicht Schritt zu halten. Doch egal, wie wir unser Tempo anpassen, wie schnell wir jetzt laufen, egal wie viel wir dieses Jahr arbeiten, nächstes Jahr werden wir noch schneller laufen müssen, noch mehr arbeiten. Wenn uns die Künstliche Intelligenz nicht bald überflüssig macht.

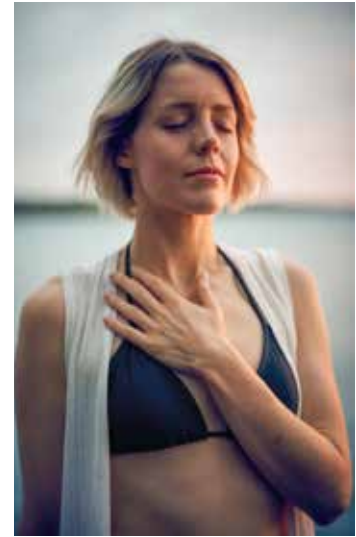
Krankschreibungen und psychische Erkrankungen nehmen zu

Hinzu kommt, erleben zu müssen, dass wir trotz allen Fortschritts verletzlich sind, ein Virus unser Leben gefährden, in Geiselnahme nehmen kann. Vieles von dem, was uns guttut, war während der Pande-

mie verboten oder nicht möglich. Sozialkontakte, der Besuch im Fitnessstudio oder Theater, die wohlverdienten Ferien, der Besuch unserer Liebsten im Krankenhaus oder Altersheim. Und kaum hatten wir nach Corona ein wenig Luft geholt, kam der Krieg. Ohne unmittelbar von den Kriegshandlungen betroffen zu sein, sorgen seine Auswirkungen auch bei uns für Unsicherheit und Ängste: Alles wird teurer, das Zuhause bald vielleicht unerschwinglich, wie sicher ist mein Arbeitsplatz noch in der globalisierten Wirtschaftswelt, und was wird dann aus der Ausbildung der Kinder, der Altersvorsorge? Und dann sind da ja noch die Klimakrise, Flüchtlinge, Hungernde,

Im Alltag einen Moment innehalten, nachspüren, wie es mir geht – das ist der erste Schritt zur Steigerung der seelischen Widerstandskraft.

Foto: Darius Bashar / Unsplash



Mobbing und Shitstorms im Netz, gefälschte und schlechte Nachrichten auf allen Kanälen.

Es ist aber nicht nur die Aussenwelt, die uns fordert, wir fordern uns auch selbst. Mit einem stark ausgeprägten Erfolgswillen, Pflichtgefühl, Perfektionismus und Harmoniebedürfnis. Diese inneren Treiber sind einerseits durchaus positiv, sie bringen uns im Leben voran. Ohne Mass können sie uns aber auch überfordern und in einen Erschöpfungszustand treiben. Dass viele von uns seit einiger Zeit an die Grenzen ihrer Belastbarkeit stossen, das zeigt die Zunahme an Krankenschreibungen und eine exorbitante Zunahme psychischer Erkrankungen, auch schon bei jungen Menschen.

Warum uns der Verstand in einer Krise nicht immer hilft

Um nicht Teil der Krankenstatistik zu werden, benötigen wir die Fähigkeit zur Selbstregulation, besser bekannt als «Resilienz». Als eine Art seelisches Immunsystem ist die individuelle Ausprägung der Resilienz entscheidend dafür, wie gut wir mental und seelisch mit Herausforderungen und Krisen fertig werden. Dabei ist diese Fähigkeit unter Menschen unterschiedlich verteilt. Manche kommen mit einer soliden seelischen Widerstandskraft auf die Welt. Die gute Nachricht für alle anderen: Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist erlernbar.

Dafür müssen wir zunächst verstehen, wie Resilienz funktioniert. Und diese Frage führt und in das menschliche Gehirn. In uns bestimmen zwei grosse Systeme, wie wir Situationen bewerten und handeln. Das eine ist das Bewusst-

sein, der Verstand. Er ist das, was wir hören, wenn wir denken, und er arbeitet nach den Gesetzen der Logik, der Ratio: Ist etwas richtig oder falsch, logisch oder unlogisch. Das ungleich grössere System ist das Unbewusste, das sich im sogenannten limbischen System wiederfindet und für unser Wohlergehen verantwortlich ist. Es teilt sich durch körperliche Signale mit und wird auch deshalb umgangssprachlich auch als «Bauchgefühl» bezeichnet. Das Unbewusste arbeitet nach Gefühl: Etwas für mein Wohlbefinden Positives wird mit einem angenehmen Gefühl versehen gespeichert, etwas, das negativ war, mit einem unangenehmen.

Wenn jetzt ein Mensch in eine Situation gerät, in der er Ängste, Verzweiflung, Wut oder Nervosität empfindet, dann ist der Verstand allzu häufig keine Hilfe. In diesem Moment nützt es nichts, sich vorzunehmen, gelassen zu bleiben, sich nicht mehr aufzuregen. Denn der Verstand ist rein hirnorganisch kaum in der Lage, starke Gefühlsimpulse zu beeinflussen. Umgekehrt beeinflusst aber das Unbewusste den Verstand in hohem Mass. Wir alle kennen das aus unserem Alltag: Erhalten wir eine unangenehme Mail oder finden eine Mahnung im Briefkasten vor, fühlen wir uns innerhalb von Millisekunden automatisch gestresst. Und dagegen hilft weder ein wohlmeinender Verstand noch gutes Zureden aus unserem Umfeld. Was es braucht, ist ein gut ausgeprägter Mechanismus für den souveränen Umgang mit den Herausforderungen des Alltags, für eine gelingende Selbstregulation, ein starkes seelisches Immunsystem. Dieses Ziel erreichen wir in drei Schritten.

Wir können unsere Resilienz trainieren – in drei einfachen Schritten

Der erste Schritt besteht in der Selbstwahrnehmung. Wir müssen wieder lernen, in uns hineinzuspüren, wahrzunehmen, wahrnehmen zu wollen, wie es uns geht. Fühle ich mich unter Druck, erschöpft, belastet mich etwas, habe ich negative Gedanken, Ängste, vielleicht sogar körperliche Symptome? In meiner Coachingpraxis fällt mir immer wieder auf, dass viele von uns ihr Handy besser behandeln als sich selbst. Ist der Akku beim Handy auf 15 Prozent runter, suchen wir schnell die nächste Steckdose. Ist unser eigener Akku unten, drücken wir die Erschöpfung oder negative Gefühle im Alltag einfach weg, trinken schnell einen Kaffee, machen weiter. Spüren wir im ersten Schritt unserem Zustand nach, hilft im zweiten Schritt der Verstand weiter, und zwar mit Selbstreflexion. Das heisst, das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu analysieren: Warum fühle ich mich, wie ich mich fühle, was sind die Ursachen für meinen Zustand? Beispielsweise bemerkt ein Mensch, dass ihn die Arbeit enorm stresst bis hin zu negativen Gefühlen, verbun-



Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sie wirkt sich auch positiv auf das Gemüt aus. Foto: LIGHTFIELD STUDIOS/stock.adobe.com

den mit körperlichen Symptomen wie Verspannungen oder Magenproblemen. Die entscheidende Frage ist hier, woher dieses Gefühl der Belastung kommt: Habe ich einfach zu viel zu tun oder sind die Anforderungen zu komplex? Je nachdem, was zutrifft, hole ich mir Unterstützung oder kommuniziere, dass ich den vereinbarten Termin nicht einhalten kann. Eine andere mögliche Erkenntnis kann sein, dass ich mir mal wieder zu viel Stress mache, indem ich immer nur den wachsenden Berg an Arbeit vor mir sehe, obwohl ich schon unzählige Male die Erfahrung gemacht habe, dass ich es am Ende doch schaffe. Dann ginge es darum zu lernen, gelassener mit solchen Herausforderungen umzugehen. Und damit wären wir schon bei Schritt drei, der eingangs erwähnten Selbstregulation.

Unter Selbstregulation oder Resilienz ist die Fähigkeit zu verstehen, selbständig das Ausmass negativer und unangenehmer Gefühle so zu reduzieren, dass es mir wieder gelingt, Zugang zu meinen eigenen Ressourcen, zu meinen eigenen inneren Kraftquellen zu finden, wieder ganz bei mir zu sein. Dass ich mich wieder als Kapitänin oder Kapitän am Steuerrad meines Lebensschiffes erlebe und nicht mehr nur als gehetzter Hamster im Hamsterrad. Dazu brauchen wir eine mit breit gefächerten Kompetenzen gut ausgestattete Werkzeugkiste, die uns hilft, auch Schwierigkeiten, Misserfolge, Schicksalsschläge zu verarbeiten. Und selbst wieder handlungsfähig zu werden, anstatt in der Ohnmacht oder einer Opferhaltung zu verharren.

Die Rolle des Körpers für ein positives Gefühlsleben

Die Zusammenstellung an für die Selbstregulation wirksamen Werkzeugen ist individuell. Deshalb muss ich mir erst einmal überlegen, wie ich funktioniere: Was tut mir gut und bringt mich wieder mit mir in Verbindung? Hier hat die neuere Forschung gezeigt, dass ein Selbstmanagement direkt über den Körper eine höchst wirksame Massnahme ist. Wir wissen, dass sich jedes Stresserleben auch körperlich auswirkt und zu einer körperlich wahrnehmbaren Stresssymptomatik führen kann. Doch ich kann auch über den Körper rückwirken auf das seelische System. Eine Erkenntnis, die sich mit der Alltagserfahrung vieler Menschen deckt. Mir geht es nicht gut, ich bin belastet, betrübt, gestresst. Wenn ich mich dann zum Joggen aufraffe oder in die Yogastunde oder mit dem Hund rausgehe, dann fühle ich mich leichter, befreit, mir geht es sofort besser.

Aber nicht immer haben wir die Zeit, eine Runde zu joggen oder einfach unseren Arbeitsplatz zu verlassen. Für diesen Fall gibt es eine ganz einfache Methode, direkt aufs eigene Wohlbefinden zuzugreifen. Probieren Sie doch einmal Folgendes aus: Setzen Sie sich auf einen Stuhl, richten Sie sich ein paar Mal auf und lassen sich wieder zusammensinken, bis sie eine angenehme Körperposition gefunden haben, die sich gut anfühlt. Platzieren Sie die Fersen unterhalb Ihrer Knie, die Beine sind entspannt. Atmen Sie tief in den Bauch, lassen Sie die Schultern locker, zaubern Sie sich ein

Lächeln auf die Lippen. Und jetzt versuchen Sie einmal, sich so richtig miserabel zu fühlen, gestresst, pessimistisch, völlig erschöpft. Sie werden merken, Sie können diese Gefühle nicht erzeugen, sie passen nicht zu Ihrer Körperhaltung. Diese Tatsache können Sie für Ihre Selbstregulation nutzen, nach jedem schwierigen Telefonat, in jedem Stau und jeder Stresssituation. Zwar kann ich so die Situation selbst nicht verändern. Aber ich kann direkt über den Körper verändern, wie ich mich in dieser Situation fühle. Das funktioniert, weil unser Verstand seine Aufmerksamkeit nicht teilen kann. Das können wir uns hier zunutze machen. Ich kann nicht aufmerksam ein positives Körpergefühl wahrnehmen und gleichzeitig Angstgefühle vor der bevorstehenden Prüfung erzeugen.

Eine weitere Möglichkeit, gut durch eine schwierige Situation zu kommen: die Hilfe eines vertrauten Menschen suchen, von dem wir wissen, dass er uns in positiver Weise unterstützt, uns wohlwollend, aufmerksam und mit offenem Ohr zuhört. Es gibt immer wieder Situationen, in denen uns die eigene Selbstregulation nicht gelingt, wir aus eigener Kraft nicht aus der Negativität herauskommen. Da hilft uns eine unvoreingenommene Unterstützung, sei es im privaten Umfeld, im Rahmen einer Therapie oder eines Coachings.



Gute Beziehungen spielen für die Lebensqualität eine grosse Rolle. Und manchmal hilft schon das Gespräch mit einer vertrauten Person, um wieder Licht am Ende des Tunnels zu sehen.

Foto: MariaEugenia / stock.adobe.com

Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion, Selbstregulation – nehmen Sie sich jeden Tag ein wenig Zeit, sich diesen drei Schritten zu widmen, um Ihre Resilienzfähigkeit zu stärken. Wie in jedem Training, macht auch hier die regelmässige Übung die Meisterin oder den Meister. Seien Sie bei der Frage, wie es Ihnen geht, wie es um den Ladezustand Ihrer Batterie bestellt ist, ehrlich zu sich selbst. Denn nur dann gelingt es Ihnen, dafür zu sorgen, dass es Ihnen besser geht, sich Ihre persönliche Resilienz-Werkzeugkiste jeden Tag weiter füllt. Und die Antwort auf die Frage nach dem eigenen Befinden fällt unter Umständen immer wieder anders aus. Je nach Tagesform, je nachdem, welche innere Haltung ich habe und wie dünnhäutig oder müde ich bin, vermag ich mehr oder weniger zu leisten, mehr oder weniger an Belastung zu vertragen.

Warum Selbstfürsorge häufig mit einem «Nein» beginnt

Und ich möchte Sie ermuntern, dann auch die entsprechenden Massnahmen zu treffen. Wenn Sie beispielsweise keine Energie mehr für negative Nachrichten haben – sei es von Freunden, der Familie oder die aktuellen vielfältigen Krisen betreffend –, dann gönnen Sie sich eine Abstinenz von den Quellen der «bad news», den Online- und Print-Medien, TV, Radio, Social Media. Es ist völlig in Ordnung, sich dem für einen gewissen Zeitraum zu entziehen, nicht zur Verfügung zu stehen oder erreichbar zu sein. Unter Umständen stellen Sie fest, dass Ihnen das lange abgemachte Treffen mit Freund, Freundin oder der Familie in Ihrer aktuellen Verfassung nicht guttut. In so einer Situation dürfen und müssen wir unsere Selbstfürsorge wahrnehmen und können mit gutem Gewissen absagen, gerne auch mit einer netten Ausrede. Denn gutes Selbstmanagement bedeutet nicht, dass wir andere brüskieren, und eine kleine Notlüge kann dabei wunderbar aus der Patsche helfen. Manchmal ist es aber das einfachste, ehrlich zu sein: «Mir ist heute einfach nicht danach, es geht mir grad nicht so gut, ich gönne mir jetzt einen Moment Ruhe.»



zur person

CAROLINE THEISS WOLFSBERGER

Trainerin und Beraterin für Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement.

www.theiss-training.ch

Foto: zVg

Das ist übrigens auch Grund genug, gewisse schwere Themen, die man mit sich selbst oder einem anderen Menschen hat, einfach mal aufzuschieben. Nicht alles muss immer diskutiert werden, nicht alles muss immer sofort bearbeitet werden, manches erledigt sich oft auch von selbst. Von daher ist es wunderbar in Ordnung, sich einmal zurückzuziehen, Belastendes auszublenden, durchzuatmen, zur Ruhe zu kommen, um die Frage «Wie geht es mir heute?» beim nächsten Mal mit einem schlichten «Gut.» beantworten zu können. **gesundsitzen**

Direkt zu
Caroline Theiss
im Web:



take away

SO SCHÄRFEN SIE IHREN BLICK FÜR POSITIVES

Wird Ihnen die Negativität um Sie herum manchmal einfach zu viel, haben Sie den Eindruck, dass es nur noch schlechte Nachrichten gibt und in Ihrem Leben schon lange nichts Gutes oder Schönes mehr passiert?

Dann hätte ich eine einfache, kleine Übung für Sie. Stecken Sie sich mal morgens eine Handvoll Bohnen oder Kichererbsen in die linke Hosen- oder Jackentasche. Und jedes Mal, wenn Ihnen etwas Freude macht, stecken Sie eine der Hülsenfrüchte in die rechte Tasche. Vogelgezwitscher, das Lachen eines oder Ihres Kindes, ein besonders guter Espresso, ein anerkennendes Nicken eines Berufskollegen, die Lieferung eines Buches, auf das Sie lange gewartet haben – bei jedem positiven Erlebnis, ob klein oder gross, für jeden schönen Moment wandert eine Erbse oder Bohne in die andere Tasche.

Ziehen Sie am Abend dann einmal Bilanz, Sie werden staunen, wie gut gefüllt Ihre rechte Tasche ist. Und mit jedem Tag wird Ihre Aufmerksamkeit für das Positive, das Ihnen im Alltag begegnet, grösser. Wenn Sie mit der Erinnerung daran ins Bett gehen, wird Ihnen die eine Sache, die an diesem Tag schief gegangen ist, nicht mehr den Schlaf rauben können. Versprochen.