



Das gewisse Maß an Widrigkeit

Von Cornelia Schenk

Resilienz: die Fähigkeit trotz widriger Umstände ein gutes Leben zu führen.

Und jetzt kommt die Komplimentendusche!
Was soll das denn sein?

Zögerlich finden sich die Teilnehmer in meinem Resilienztraining in Kleingruppen zusammen, um sich dann an der „Komplimentendusche“ zu versuchen: Jeweils einer unter ihnen erzählt über die schwierigste Herausforderung oder Veränderung in seinem Leben, die er bewältigt hat. Alle anderen hören nur zu. Nach seinem Bericht setzt sich der Teilnehmer etwas zurück und hört seinerseits, wie die anderen untereinander darüber spekulieren, über welche Ressourcen, Stärken, Fähigkeiten und Kompetenzen der Teilnehmer

verfügen muss, damit er diese Krise bewältigen konnte. Die Gruppe spricht dabei bewusst nicht mit ihrem Kollegen, sondern nur über ihn.

In der Feedbackrunde höre ich dann folgende Stimmen: Zunächst war das schon anstrengend, von Erfolgen zu erzählen. Über Missgeschicke hätten meine Teilnehmer leichter sprechen können. Und sie empfinden es auch als anstrengend, die „Komplimentendusche“ auszuhalten. Das viele Lob – wie peinlich. Den anderen wiederum macht es Freude, Komplimente zu vergeben. Und alle sind sich einig, dass dieses Erleben der eigenen Selbstwirksamkeit,

denn die wird durch dieses Format bewusst gemacht, und die Würdigung dessen sich so wohltuend anfühlen wie ein warme Dusche nach einem harten Tag.

Ich nutze gerne den Aha-Effekt dieser Übung. Die Teilnehmer haben nicht nur die Bewältigung einer Krise geschildert und den anderen etwas von ihrer Widerstandskraft, von ihren Stärken gezeigt, sondern sie haben durch ihre Zuhörer erfahren, wie viel Resilienz sie in sich tragen und wie viele entsprechende Ressourcen sie erfolgreich nutzen. Meist wird dann beim Austausch ein wichtiger Pfeiler der Resilienz bewusst, nämlich, dass die Krise einen Sinn gehabt hat, dass die Erzählungen der Teilnehmer über diesen besonderen Lebensabschnitt eingebettet sind in einen Sinnzusammenhang.

Ich habe es geschafft

Den zu erkennen ist mir besonders wichtig, da ich den sinnorientierten Ansatz nach Viktor Frankl gerne für meine Arbeit nutze. Wer den Sinn in seiner konkreten Lebenssituation entdecken kann, besitzt einen persönlichen Kompass, nach dem er seine Verhaltensweisen, seine Kommunikation, seine Einstellungen und Handlungen ausrichten kann. Damit ist auch die positive Grundannahme verbunden, dass jeder Mensch innere Stärke zu entwickeln vermag, dass er also nicht als Opfer gedacht ist. Allerdings scheint der Ausgangspunkt dieser Entwicklung oft im Leid und Unglück zu liegen.

Frankl verstand zum Beispiel seine vier Aufenthalte in deutschen Konzentrationslagern während der Hitler-Zeit nicht als sinnloses Schicksal. Er sah sie als Härtestest und Bestätigung für seine Annahme, dass der Mensch getragen wird vom Willen zum Sinn, von der Freiheit seines Willens und von der Überzeugung der Sinnhaftigkeit des Lebens. Über neun Millionen Mal hat sich sein Buch „... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“ allein in den USA verkauft und gehört dort noch heute zu den zehn einflussreichsten Sachbüchern. Es handelt davon, wie unter schlimmsten Umständen innere Widerstandskraft gedeiht und wie sie helfen kann, selbst im Angesicht täglicher Lebensbedrohung die Hoffnung nicht zu verlieren. So kommt auch dem Leiden nach Frankl eine sinnvolle Bedeutung zu, nämlich bewusst und eigenverantwortlich mit der gegenwärtigen Situation umzugehen.

Wenn wir uns die Geschichte unserer Schicksalsschläge erklären und sie in einen Sinnkontext stellen können, beziehen wir daraus Kraft und Stärke. Forschungen zeigen, dass Menschen, die sich nicht aufgeben, schneller gesund werden. Dass sie wieder in ein normales Leben in Zufriedenheit zurückfinden, wenn sie das, was ihnen widerfahren ist, in einen Sinnzusammenhang einfügen können. Resiliente Menschen stellen sich die Frage: Wozu kann das gut sein? Wozu fordert es mich heraus?

Solche Fragen können mitten im Leid womöglich Unmut hervorrufen oder verstören. Es ist deshalb gut, zu unterscheiden: Leid hat keinen Sinn an sich, das Schicksal schlägt oft auch blind und unverschuldet zu. Sinn kommt durch die Art der Bewältigung. Es braucht Geduld und Abstand, manchmal viele Jahre, um im Unglück auch ein Glück zu erkennen. Oft geschieht es bei einer Lebensbilanz, etwa während einer autobiografischen Niederschrift, dass sich der Sinnzusammenhang wie ein stimmiges Lebensmuster entfaltet.

Die innere Trotzmacht des Geistes

Solch eine Erfahrung erleben Menschen als außerordentlich heilsam. Sie sagen rückblickend auf schwere Zeiten, sie hätten auch etwas gewonnen. Sie können dem Durchlittenen auch Geschenke abgewinnen. Allem voran steht für viele diese zutiefst bewegende Erkenntnis: Ich habe es geschafft, ich bin stärker, als ich gedacht habe.

Die amerikanische Familientherapeutin Froma Walsh bemerkte, dass die schlimmsten Zeiten im Leben eines Menschen auch das Beste in ihm hervorbringen können. Deswegen gibt es im Märchen den Helden, der auszieht, das Fürchten zu lernen. Offenbar fehlt uns etwas im Leben, wenn wir nicht lernen, an Krisen zu wachsen. Dazu passt es, wenn mir Coaching-Klienten erzählen, sie hätten doch alles, und trotzdem fühlen sie sich unglücklich und leer. Sie sehnen sich nach Abenteuern. Sie möchten die Sicherheit mit Job und Eigenheim nicht verlieren. Und gleichzeitig möchten sie als Globetrotter durch die Welt reisen. Sie möchten die Ehe retten und sich doch immer wieder neu verlieben, weil das so ein aufregendes Gefühl ist. Kurz, sie sagen, ich weiß nicht, was ich will, und dort, wo ich gerade bin, da fühle ich Unzufriedenheit. Wenn ich aber aufbreche, dann sehne ich mich zurück.

Natürlich liegt mir die Idee fern, meinen Klienten eine handfeste Krise an den Hals zu wünschen, damit sie sich aus ihrer Notlage befreien. Aber tatsächlich fehlt hier eine gewisse Spannung, eine Anstrengung hin auf ein lohnendes Ziel. Die Komfortzone endet oft im Kreisen um das eigene Wohlbefinden. Langeweile, Überdruß, Sinnlosigkeit und Lebensekel stellen sich ein.

Die Resilienzforschung hat gezeigt, dass Menschen, die in gewisser Weise mit Stress vertraut sind, die nicht immer nur in einer Komfortzone gelebt haben, sich im Unglück als resilienter erweisen als die Glückskinder. Wir brauchen scheinbar ein gewisses Maß an Druck, an Aufregung, an Widrigkeiten, damit wir mit dieser inneren Trotzmacht des Geistes, wie Frankl die Resilienz nennt, in Kontakt kommen. Niemand wird jubeln, wenn plötzlich etwas über ihn hereinbricht, das seine Lebensentwürfe zu zerstören

scheint und ihm Veränderungen aufzwingt. Resilienz ist dann die Kunst, allem zum Trotz seelische Stabilität wiederzuerlangen.

Weckruf im Nachhinein

Sinnfindung kann uns einen starken Zugang zu dieser inneren Stärke vermitteln und verhindern, dass wir uns als ohnmächtig und hilflos erleben. In Krisenzeiten neue Sinnmöglichkeiten zu entdecken, verlangt ein hohes Maß an Aufmerksamkeit für Lösungen. Und es hat auch Befriedigendes und Befreiendes, herauszufinden, dass gerade diese schwierigen Zeiten mich bewegen, eine ungeahnte, eine neue und nicht erprobte Richtung einzuschlagen. Das hilft, Prioritäten neu zu setzen und Pläne zu ändern.

Im Nachhinein werden Krisen oft wie Weckrufe verstanden. Eine Frau erzählte mir nach erfolgreichem Abschluss ihrer Krebsbehandlung: Es war hart, den Verlust der robusten Gesundheit zu verarbeiten, aber sie sei trotzdem dankbar: „Hätte ich wirklich jemals so viel über mich, meine Möglichkeiten und über den Sinn meines Lebens erfahren, wäre ich gesund geblieben?“ Sie fühle sich stärker und lebensfroher als vorher, und darüber sei sie besonders glücklich.

Und ich habe, etwa nach harten Beziehungskonflikten, auch diese Sätze gehört: „Ich möchte die alten Wunden endlich heilen lassen, um der Zukunft willen und weil ich mit anderen Menschen wieder gute Beziehungen pflegen will.“ Es scheint, als ob uns durch einen Lebenseinbruch ein neues moralisches Bewusstsein zuwächst, mit dem wir fähig werden, uns zu versöhnen, zu verzeihen und mehr als zuvor Mitgefühl mit anderen zu spüren. Ein Bewusstsein, das unsere Sehnsucht nach Reife und Weisheit, nach Transzendenz anstößt. Es werden Werte wie Vertrauen, Hoffnung und Dankbarkeit lebendiger zum Ausdruck gebracht und auch gelebt. Klientinnen und Klienten berichten mir, dass sie Gebete und Meditationen für sich entdecken, und wie gerade das ihr Herz berührt. Das heißt: Sie machen sich mit ihrer Spiritualität vertraut. Manche trauen sich jetzt, ihrem Leben einen künstlerischen Ausdruck zu verleihen. Sie spielen Theater, musizieren, singen, schreiben Tagebücher oder Gedichte, malen. In ihrem alten Leben haben sie diese Tätigkeiten zuweilen als sinnlos und als Zeitverschwendung bewertet. Andere entfalten ihren Gemeinschaftssinn, engagieren sich ehrenamtlich für andere, wollen sozialpolitisch etwas bewegen und beteiligen sich am Aufbau von Tafeln oder Wärmestuben, sammeln Spenden usw. Diese Beispiele, die alle aus meinen Coachings stammen, zeigen mir, dass Sinnorientierung nicht nur hilft, Krisen zu bestehen, sondern auch hilft, aus Krisen gestärkt und mit neuem Lebensmut hervorzugehen.

Meine Resilienzfaktoren

Neben der Sinnerfahrung gibt es eine Reihe weiterer Schlüsselfaktoren für innere Stärke. Hier fasse ich jene zusammen, die meine Kunden und Seminarteilnehmer als wichtig einstufen:

1. Schlusstrich unter die Vergangenheit ziehen, die drei V beherzigen: Verzeihen, Vergeben, Versöhnen; Verbitterung macht nicht nur Falten und steigert den Blutdruck, sie verhindert auch, wieder Freude am Leben zu haben.
2. Bitten Sie um Hilfe. Der innere Antreiber „Du musst stark sein“ schadet oft. Wer wirklich stark ist, kann sich auch einmal Schwäche leisten und Unterstützung holen.
3. Es ist ein Trugschluss zu glauben, wenn es mir schlecht geht, dann kann ich mich nicht auch noch um die Probleme anderer kümmern. Es ist ein Warnsignal für das vielzitierte Ausbrennen, wenn wir andere Menschen und ihre Belange nicht mehr ertragen und sie zynisch und abfällig behandeln. Bleiben Sie den anderen verbunden und zugewandt. Gönnen Sie den anderen ihr Glück, freuen Sie sich mit ihnen und kümmern Sie sich um sie. Es ist wie ein Bankkonto: Sie zahlen ein und Ihr Guthaben besteht aus Glück, aus Wertschätzung, aus positivem Feedback von anderen. Nichts macht uns widerstandsfähiger als das Gefühl, Gutes getan zu haben und dieser Welt nützlich zu sein. Die Freude, die wir geben, kehrt ins eigene Herz zurück. Aber Vorsicht: Dieser Punkt 3 unterscheidet sich von einem Helfersyndrom. Es braucht daher unbedingt Punkt 4 als Gegenregulativ.
4. Selbstfürsorge. Wie habe ich heute schon Gutes für mich getan, meine Seele gestreichelt? Die Nächstenliebe funktioniert nur zusammen mit der Selbstfürsorge.
5. Unsere inneren Stressverstärker ausbremsen. Ständige Leistungsbereitschaft, Perfektionismusgedanken, Erreichbarkeit rund um die Uhr und der bange Vergleich mit den anderen nach dem Motto *Bin ich gut genug? Bin ich schön genug? Genüge ich den Anforderungen, die man heute so haben sollte?* zwingen uns ins Hamsterrad.
6. Raus aus der Komfortzone. Wenn etwas schiefgegangen ist, noch einmal probieren, nur so stärken wir unsere Resilienz und löschen wir aus unseren Gedanken den Satz: *Das ist der Beweis, dass ich es nicht kann.* Die Überzeugung von Selbstwirksamkeit entsteht, wenn wir üben, üben, üben und nach jedem Hinfallen wieder aufstehen. An dem Tag, an dem Sie für Ihre Abteilung eine Präsentation vorbereiten, die Sie trotz aller Bedenken zugesagt haben, werden Sie sich sagen: Wie konnte ich mir das nur antun? Nach der Präsentation könnte es sein, dass Sie finden: *Ich bin gewachsen.*
7. In den schlimmsten Zeiten hilft es zu wissen, das ich selbst dann eine Wahl habe. Frankl hat diese KZ -Erfahrung gemacht. Man kann dem Menschen alles nehmen, nur nicht die letzte menschliche Freiheit, sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen.

8. Nehmen Sie ab und zu Abstand zum alltäglichen Wahnsinn. Unsere Großeltern lehnten noch auf der Fensterbank, die Arme auf ein Sofakissen gestützt, und wandten sich dem zu, was auf der Straße, in ihrem Umfeld, geschah. Das war das Fernsehen ihrer Zeit. Ohne Zeiten der Entspannung und Absichtslosigkeit wird das nichts mit der Resilienz. Vielleicht ist Faulsein nicht unbedingt sexy, aber im 21. Jahrhundert ein sicherer Gesundheits- und Kreativitätsfaktor.
9. Es gibt einen Wert, der eine ungeheure Kraft in sich trägt, wenn Sie ihn zum Glänzen bringen. Ich meine die Dankbarkeit. Immer wieder können wir uns voller Dankbarkeit erinnern, was uns das Leben unerwartet und vermeintlich auch unverdient geschenkt hat. Es werden die Gipfel- und Höhererlebnisse im Leben sein, an die wir uns erinnern werden, und nicht etwa der Beruf, wenn das Leben zu Ende geht. Das zumindest sagen die Psychologen. Wir können uns auch in Dankbarkeit erinnern, was uns im Leben erspart blieb. Das mag vielleicht der

größte Anlass zu Dankbarkeit sein. Wir nehmen viel Druck aus unserem Leben, wenn wir es nicht überfrachten mit Glückserwartungen. Denn es könnte ja auch alles noch schlimmer sein ...

10. Bringen wir das Lachen und das Spielerische wieder in unser Leben und beherzigen wir eine uralte Bibelweisheit als Gebrauchsanleitung für Resilienz: *Eile rasch heim in dein Haus, dort erheitere dich, dort spiele und tue, was dir in den Sinn kommt.*



Cornelia Schenk, Logotherapeutin, Coach, Autorin. Website: www.corneliaschenk.de

VISITENKARTEN



IndiTO
Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen.

Estermannstr. 204
53117 Bonn
Tel: 0228.674 663
info@indito.de

- Persönliche und berufliche Weiterbildung
Gewaltfreie Kommunikation
Lösungsorientierte Beratung
- Beratung für Organisationen, Teams und Einzelpersonen
- Vermietung von Seminarräumen

Infos zu den Programmbereichen Konstruktive Konfliktbearbeitung, Demokratie lernen, Individuelle Entwicklung: unter www.indito.de

Bethel

Schenken Sie Trost!

Bitte unterstützen Sie das Kinderhospiz Bethel für unheilbar kranke Kinder.

**Spendenkonto 4077,
Sparkasse Bielefeld,
BLZ 480 501 61
Stichwort „Hospizkind“
www.kinderhospiz-bethel.de**



133



7. QRC -Kongress „Grundlagen des Coachings“

am 20. und 21. September 2014 in den Barockhäusern Würzburg, Unterfranken

Der Kongress „Grundlagen des Coachings“ widmet sich den Fragen: „Was verlangt der Markt, was kennzeichnet den professionellen Coach? Der Spagat zwischen Anforderungen und Angebot.“ Zu diesem Thema erwartet Sie ein spannendes und vielfältiges Programm mit 2 Impulsvorträgen und 6 Workshops von bekannten und praxiserfahrenen Coaches. Den Sonntag bestreitet Bestsellerautor Walter Kohl mit einem biographiebezogenen Vortrag zum Thema „Selbst-Bewusst-Sein“.

Preise (inklusive Mittagessen): 2 Tage: 215 €, 1 Tag 120 €

Programm-Information und Anmeldung unter www.qrc-verband.de

QRC - Qualitätsring Coaching und Beratung e.V.
Acheringer Straße 4 85354 Freising
Tel.: 08161/2010151; Fax: 08161/4598905