

Ist es einfach eine gegebene Tatsache, dass manche Menschen seelisch stabiler sind als andere, oder kann man selbst etwas dafür tun, um sich trotz schwieriger Umstände im Leben zu behaupten? Die gute Nachricht lautet: Man ist den äußeren Umständen nicht hilflos ausgeliefert. Jeder Mensch kann eine stabile psychische Widerstandskraft entwickeln, die ihm in schwierigen Lebenssituationen hilft, nicht zu verzweifeln. Der erste Schritt dorthin besteht

darin, zu erkennen, dass die Kraft in uns selbst liegt. Doch um diese Kraft mobilisieren zu können, sollte man sich selbst gut kennen beziehungsweise sich erst einmal kennen lernen und wissen, wie man funktioniert. Das ist vor allem in unseren Zeiten des kulturellen und globalen Wandels wichtig, in denen sich viele Werte verändert haben. Und in einem rasanten Tempo weiterhin verändern und viele zutiefst verunsichern.



WAS EIGENTLICH IST RESILIENZ?

Die Definition von Resilienz ist Widerstandsfähigkeit gegen negative Einflüsse von außen, gegen eigene negative Gefühle und Gedanken, gegen Stress, Druck, widrige Umstände, Belastungen und Misserfolge. Auf einen einfachen Nenner gebracht: Man versteht darunter die Fähigkeit, nach Rückschlägen wieder aufzustehen und weiterzumachen.

**MIT VIELEN PRAKTISCHEN ÜBUNGEN,
DIE SIE IN IHRE MITTE BRINGEN**

RESILIENZ VON MARIANNE SCHERER

WAS MENSCHEN **STARK** MACHT

Jeder Mensch erleidet irgendwann in seinem Leben Fehlschläge, erlebt kleinere oder größere Katastrophen. Doch während manche daran zu zerbrechen drohen, entwickeln andere eine erstaunliche psychische Widerstandskraft und trotzen den widrigen Umständen. Wie lässt sich das erklären?



Wie sich die Resilienz fördern lässt

Aus der Resilienzforschung, also der Erforschung innerer Stärke, sind mehrere Faktoren bekannt, die dazu beitragen, psychische Widerstandskraft aufzubauen. Dazu gehören ● Optimismus ● Akzeptanz ● Lösungsorientierung ● Selbstregulation ● Selbstverantwortung ● gute Beziehungen ● Zukunftsgestaltung und Improvisationstalent. Wenn zumindest einige dieser Faktoren gut funktionieren, kann man davon ausgehen, dass genügend seelische Widerstandskraft vorhanden ist, um schwierige Situationen zu meistern.

Optimismus: Darunter versteht man eine positive Grundhaltung gegenüber Veränderungen. Statt Angst vor anstehenden Veränderungen zu haben, sieht ein optimistischer Mensch das Glas halb voll statt halb leer und geht davon aus, dass sich alles zum Besten entwickeln wird. Er vertraut auf seine Fähigkeiten und Talente. Der brasilianische Bestsellerautor Paulo Coelho formulierte es einmal so: „Behalte für den Rest deines Lebens die guten Dinge in deiner Erinnerung, die aus den Schwierigkeiten entstanden. Sie werden ein Beweis für deine Fähigkeiten sein, und dir, wenn Hindernisse auftauchen, Selbstvertrauen schenken.“

Erfolgsstrategie: Ich sehe die positive Seite der Dinge.

Akzeptanz: Das bedeutet, existierende Rahmenbedingungen realistisch einschätzen zu können. Und es bedeutet auch, dass man sich nicht zu viel zumutet und keine überzogene Selbsteinschätzung hat. Man kann akzeptieren, was ist und trauert Vergangenen nicht ewig nach. Akzeptanz heißt auch, den inneren Widerstand aufzugeben und nicht länger gegen sich selbst und andere zu kämpfen.

KRAFT SCHÖPFEN IN SCHWEREN ZEITEN

In ihrem Buch „Die Kraft liegt in mir – Wie wir Krisen sinnvoll nutzen können“ berichtet Tamara Dietl über den Krebstod ihres Mannes Helmut Dietl. Der Starregisseur war 2013 an Lungenkrebs erkrankt und erlag seinem Leiden zwei Jahre später im März 2015. Tamara Dietl begleitete und pflegte ihn bis zum Schluss. Ihr Mann starb zu Hause buchstäblich in ihren Armen. Woher hatte sie die Kraft, diese schwere Zeit durchzustehen, und nicht nur durchzustehen, sondern auch bewusst zu durchleben?

Tamara Dietl hat eine Ausbildung als Sinn- und Werte-Coach absolviert und ist seit vielen Jahren als Coach tätig. Aufgrund dieser Tätigkeit hatte sie zwar Erfahrung mit Krisensituationen, doch die Krebserkrankung ihres Mannes stellte sie vor völlig neue Herausforderungen. Sie ist an dieser großen Lebenskrise innerlich gewachsen und steht nach dem Tod von Helmut Dietl, ihrer großen Liebe und Vater ihrer Tochter, wieder gefestigt im Leben.

Einer ihrer wichtigsten Ratschläge lautet, das Leben, so wie es ist, anzunehmen: „Meine Erfahrungen haben mich gelehrt, dass ein gelingendes Leben nur dann möglich ist, wenn ich das Leben in seiner ganzen Bandbreite akzeptiere.“ Das ist kein einfacher Weg, denn er setzt Offenheit und die Bereitschaft zur Veränderung voraus. Dass er tatsächlich gangbar ist, zeigt Tamara Dietl auf eindrucksvolle Weise.



Foto: r.baschny@just-publicity.com

Erfolgsstrategie: Was vorbei ist, ist vorbei, und ich gehe weiter.

Lösungsorientierung: Probleme werden nicht verdrängt und unter den Teppich gekehrt, sondern mit dem Ziel, eine befriedigende Lösung zu finden, offen angesprochen und ausdiskutiert. Dabei geht man Meinungsverschiedenheiten nicht aus dem Weg, denn gerade sie ermöglichen eine fruchtbare Auseinandersetzung.

Erfolgsstrategie: Es gibt immer einen Weg.

Selbstregulation: Hier geht es darum, ein gutes Stress-Management zu entwickeln, indem man seine eigenen Bedürfnisse kennt und gut für sie sorgt. So geht es u. a. darum, nicht bis zur totalen Erschöpfung zu arbeiten, sich für unersetzlich zu halten und immer in erster Linie zu stehen. Stattdessen sollten Regenerationszeiten eingebaut und auch unbedingt eingehalten werden.

Erfolgsstrategie: Ich Sorge liebevoll für mich selbst.

Selbstverantwortung: Jeder ist seines Glückes Schmied. Statt abzuwarten, was passiert, sollte man Eigeninitiative entwickeln und Selbstverantwortung übernehmen, und auch nicht andere für Misserfolge verantwortlich machen. Werden Sie aktiv, und nehmen Sie Ihr Leben in die Hand.

Erfolgsstrategie: Ich lasse die Opferrolle hinter mir!

Beziehungen: Funktionierende Beziehungen aufzubauen und zu pflegen sowie ein Netzwerk zu haben, auf das man vertrauensvoll zurückgreifen kann, ist elementar für eine gute Resilienz. Wichtig ist vor allem auch, dass man bei Bedarf Hilfe von anderen annehmen kann, besonders dann, wenn man überfordert ist.

Erfolgsstrategie: Ich nehme ohne Probleme Hilfe von anderen an.



Auch in schwierigen Situationen tun sich immer wieder neue Horizonte auf. Wer sich selbst Ziele setzt, kann viel erreichen

Zukunftsgestaltung: Ziele für das eigene Leben zu entwickeln und innere Werte zu haben, die dem Leben Sinn verleihen, ist wichtig für die Psyche. Dazu gehören auch Visionen, die das Leben lebenswert machen. Denken Sie darüber nach, wo Sie zum Beispiel in zwei, fünf oder zehn Jahren sein wollen, und notieren Sie sich Ihre Ziele schriftlich.

Erfolgsstrategie: Ich folge meinen Visionen.

Improvisationstalent: Das Leben läuft nicht immer wie geplant, und es können jederzeit unvorhergesehene Ereignisse auftreten. Um mit neuen Situationen kreativ umgehen zu können, muss man offen für Neues sein und im Notfall improvisieren. Das heißt auch, Bewährtes einmal hinter sich zu lassen und neue Horizonte zu erschließen.

Erfolgsstrategie: Ich lasse mir immer etwas einfallen.

Krisen als Chance wahrnehmen

Da Krisen unvermeidlich sind, sollte man rechtzeitig gewappnet sein, wenn sie denn kommen, und einige Strategien parat haben, um diese Zeit so gut wie möglich zu überstehen. Denn Krisen dauern nicht ewig. Und nach einem Tief kommt auch immer wieder ein Hoch.

Warum Krisen so viel Unglück erzeugen, liegt daran, wie man sie bewertet. Wenn man seine Bewertungskriterien ändert, ändert sich auch die Krise, selbst wenn die Fakten genau die gleichen geblieben sind.

Wenn Sie also beispielsweise Ihren Job verloren haben, sollten Sie nicht immer nur den Verlust vor Augen haben. Sie sollten auch daran denken, dass Sie nun neue Wege beschreiten können. Vielleicht waren Sie schon lange unglücklich mit Ihrer Arbeit und haben sich das nicht eingestanden und auch nicht den Mut zu einer Veränderung gehabt.

Krempeln Sie jetzt die Ärmel hoch, machen Sie eine Bestandsaufnahme, und setzen Sie sich neue Ziele. So kann die Krise zu einer fruchtbaren Zeit werden, die Sie später nicht mehr missen möchten.

An gute Zeiten denken

Wenn es Ihnen gerade nicht gut geht, Sie sich erschöpft und deprimiert fühlen, können Sie diese einfache Übung ausführen: Denken Sie an eine Situation, in der Sie sich so richtig wohl gefühlt haben und glücklich waren. Vielleicht im Urlaub, vielleicht als Sie verliebt waren. Versetzen Sie sich mit allen Sinnen in die entsprechende Situation und fühlen Sie mit allen Sinnen, wie wunderbar diese Zeit war. Achten Sie auch auf Ihre körperlichen Reaktionen. Legen Sie Ihre linke Hand auf die Stelle des Körpers, an der Sie dieses positive Gefühl am meisten spüren, und sagen Sie das Wort „Glück“. Damit →



Ein freundliches Arbeitsklima macht die Mitarbeiter leistungsfähiger, und sie leiden deutlich weniger unter Stress

verankern Sie diese positive Emotion auch im Körper. Sie können auf diese Übung immer wieder zurückgreifen, und Ihr Gehirn wird so auch immer schneller auf eine positive Stimmung umschalten können.

Wechseln Sie die Szene

Wenn Sie in einer Situation feststecken, die Gedanken sinnlos kreisen, und Sie sich auch körperlich elend fühlen, kann ein Aufenthalt in der Natur kleine Wunder wirken. Gehen Sie spazieren, walken oder joggen Sie, und lassen Sie den Sauerstoff tief in Ihre Lungen strömen. Beobachten Sie die Wolken am Himmel, lauschen Sie dem Rascheln der Blätter in den Bäumen und dem fröhlichen Vogelgezwitscher, fühlen Sie den Wind in Ihrem Gesicht. Schon nach kurzer Zeit werden Sie feststellen, dass es Ihnen besser geht, und Ihre Probleme Sie nicht mehr völlig im Griff haben. Genießen Sie öfter diesen Kurzurlaub, der Sie zumindest vorübergehend wieder in Ihre Kraft bringt.

Pflegen Sie Ihre Beziehungen

Da gute Beziehungen und ein solides soziales Netzwerk entscheidende Faktoren für die psychische Widerstandskraft sind, sollten sie ihnen Priorität in Ihrem Leben einräumen. Nehmen Sie sich einmal eine Stunde Zeit, und denken Sie über Ihre Beziehungen nach. Wie steht es damit? Vielleicht notieren Sie sich auch, welche Bedeutung diese Menschen für Sie haben. Überlegen Sie: Wieviel Zeit nehme ich mir für Familie, Freunde und Bekannte? Was könnten Sie verbessern? Denken Sie auch darüber nach, wie Sie Ihren Freundeskreis erweitern könnten, zum Beispiel indem Sie ein neues Hobby beginnen, einem Verein beitreten oder sich auch ehrenamtlich engagieren.

Mehr Resilienz durch Achtsamkeit

Durch spezielle Achtsamkeitsübungen kann man den Stresslevel senken und die eigene Resilienz stärken. In unserer schnelllebigen Zeit sind Übungen, die eine verbesserte Wahrnehmung der Emotionen und körperlichen Befindlichkeit zum Ziel ha-

ben, wichtiger denn je. Sie dienen der inneren Sammlung, bringen Entspannung und helfen dabei, sowohl im Privat- als auch im Berufsleben präsenter, achtsamer und humaner zu sein.

Professor Dr. Niko Kohls vom Fachbereich Integrative Gesundheitsförderung der Hochschule Coburg hat deutschlandweit ein innovatives Forschungsprojekt zum Thema „Achtsamkeit im Arbeitsalltag“ durchgeführt. Es wurde von der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität wissenschaftlich begleitet. Während immer mehr Menschen auf privater Ebene zur Selbsthilfe greifen und Achtsamkeitskurse besuchen, ist das Thema in Firmen noch nicht so ganz angekommen. Doch gerade dort wäre es wichtig, dass Mitarbeiter und Führungskräfte lernen, wie sie ihren Stresslevel reduzieren, ein mitarbeiterfreundliches Klima schaffen können, um dadurch effektiver zu arbeiten.

Erstmals wurde das Achtsamkeitsprojekt 2013 mit mehreren Firmen durchgeführt, deren Führungskräfte ein intensives Achtsamkeitstraining erhielten. Die Projektergebnisse waren vielversprechend. Viele der Teilnehmer berichteten über eine deutlich reduzierte Anspannung und Stressbelastung sowie eine bessere Fähigkeit, mit Stresssituationen umzugehen. Außerdem verbesserten sich die Konzentrationsfähigkeit sowie die Fähigkeit, ein mitarbeiterfreundliches Arbeitsklima von Akzeptanz, Offenheit und Wertschätzung herzustellen.

Leben im Hier und Jetzt - Anspannungen reduzieren

Achtsamkeit ist eine innere Haltung, die das Leben leichter macht und unter anderem auch dabei hilft, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Zu dieser inneren Haltung verhilft insbesondere die Achtsamkeitsmeditation. Eine spezielle Technik, bei der die Gedanken beobachtet werden, ohne sie zu bewerten. Alle Gedanken, die im Geist aufsteigen, sind willkommen. Als Meditierender nimmt man einen Standpunkt jenseits der Gedanken ein und lernt, sich nicht mit diesen zu identifizieren.

Durch die achtsame Meditation entsteht eine innere Ruhe, Klarheit und Konzentration. Man lebt mehr und mehr in der Gegenwart, sorgt sich nicht permanent um die Zukunft oder grübelt immer wieder über die Vergangenheit nach. Während einer solchen Meditation kann die Wahrnehmung dessen, was im gegenwärtigen Moment geschieht, trainiert und verbessert werden. Die Erfahrung während der Meditation hilft dabei, die neutrale Aufmerksamkeit auch in alltäglichen Situationen anwenden zu können. Darüber hinaus lässt sich die Achtsamkeitsmeditation nachweislich auch therapeutisch erfolgreich einsetzen, beispielsweise bei Angststörungen, Depressionen und Traumata.

GUT ZU WISSEN

Die Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation liegen im Buddhismus. Bekannt wurde sie in den 1970er-Jahren vor allem durch die von dem US-Mediziner Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelte Methode namens MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), die der Stressbewältigung dient. Sowohl in der Medizin als auch in der Psychologie hat sie inzwischen ihren festen Platz gefunden, und ihre positive Wirkung ist längst wissenschaftlich anerkannt. Inzwischen gibt es auch eine Reihe von Kliniken, an denen man die MBSR erlernen kann. Adressen mit Kliniken, ebenso wie deutschlandweite Kurse zur Erlernung der Technik, findet man unter: www.mbsr-verband.de

Achtsamkeits-Meditationen für jeden Tag

Die folgenden Meditationen helfen Ihnen, im Hier und Jetzt anzukommen und für eine Weile den Alltag hinter sich zu lassen. Prinzipiell können Sie die Meditation an jedem beliebigen Ort, natürlich auch im Büro bzw. an Ihrem Arbeitsplatz, ausführen. Je öfter Sie die Übungen durchführen, desto schneller zeigen sie ihre Wirkung. Durch die Meditationen stabilisieren sich bereits nach kurzer Zeit Körper, Geist und Seele, und Sie erfahren innere Ruhe.

1. Halten Sie öfter inne

Wählen Sie, wenn möglich, immer die gleiche Zeit für Ihre Meditation, dann gelingt sie Ihnen noch leichter.

- Betrachten Sie Ihre Umgebung, und lauschen Sie bewusst den Geräuschen um Sie herum. Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie hören.
- Lenken Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf Gerüche. Nehmen Sie wahr, was Sie riechen und fühlen Sie, wie dabei der Atem in Ihre Nasenlöcher ein- und ausströmt.

● Nehmen Sie nun Ihre Körperhaltung wahr. Wie sitzen, liegen oder stehen Sie? Wie fühlen sich die Körperteile an?

TIPP: Bemühen Sie sich, die verschiedenen Wahrnehmungen nicht zu bewerten, sondern alles so anzunehmen, wie es ist!

2. Beginnen Sie den Tag achtsam

So wie wir den Tag beginnen, so wird er sich entfalten. Deshalb ist es besonders wichtig, gleich am Morgen eine achtsame Haltung einzunehmen und den Tag bewusst anzufangen.

● Setzen Sie sich nach dem Aufwachen erst einmal 1-2 Minuten im Bett aufrecht hin, und atmen Sie tief ein und aus.

● Lassen Sie die Gedanken kommen und gehen, ohne sie festhalten zu wollen. Werden Sie zum stillen Beobachter.

● Spüren Sie in Ihren Körper hinein. Was fühlen Sie in welchem Bereich? Wie ist Ihre Stimmung?

TIPP: Denken Sie daran, dass Sie nichts tun bzw. erreichen müssen. Beobachten Sie einfach Ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen.



Regelmäßige Meditation verhilft dazu, auch in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren



Teetrinken bewusst als Ritual zu zelebrieren, kann helfen, Alltagsprobleme zu vergessen

3. Eine Übung fürs Büro

Wie trinken Sie eigentlich Ihren Kaffee oder Tee? Lesen Sie nebenbei Ihre Mails oder telefonieren Sie? Versuchen Sie einmal die achtsame Variante! Sie werden Ihren Kaffee oder Tee garantiert sehr viel mehr genießen.

- Schenken Sie sich Ihre Tasse Tee oder den Kaffee zunächst einmal ganz bewusst ein. Schauen Sie sich die Tasse oder das Glas dabei aufmerksam an. Die Farbe, die Form, das Material. Ist die Tasse leicht oder schwer?

- Riechen Sie an Ihrem Tee oder Kaffee, bevor Sie ihn trinken, und genießen Sie den Duft. Trinken Sie in kleinen Schlucken und spüren Sie, wie die warme Flüssigkeit durch den Mund in den Körper fließt.

TIPP: Vergessen Sie für einen Moment Ihre Umgebung und Ihre Arbeit.

4. Atmen Sie bewusst

Atem ist Leben. Wie wir atmen, hat einen großen Einfluss auf unsere Emotionen und auch das Nervensystem. Meist nehmen wir unseren Atem gar nicht wahr. Diese einfache Übung hilft Ihnen, sich Ihres Atems bewusst zu werden.

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder auf den Boden. Die Wirbelsäule ist gerade, das Kinn zeigt leicht nach unten.

- Atmen Sie durch die Nase ein und fühlen Sie, wie die Luft in Ihren Körper hineinströmt.

- Atmen Sie durch die Nase aus und fühlen Sie, wie die Luft wieder ausströmt.

TIPP: Spüren Sie bei jedem Atemzug, wie sich der Brustkorb hebt und senkt.

5. Barfuß laufen

Wann sind Sie das letzte Mal barfuß über eine Wiese gelaufen? Vermutlich tut Ihnen allein schon die Erinnerung daran gut und führt zu einem entspannten Seufzer. Barfußlaufen ist eine wunderbare Achtsamkeitsübung, die Sie so oft wie möglich machen sollten. Am besten eignet sich dazu eine Wiese oder ein Rasen.

- Ziehen Sie die Schuhe und Strümpfe aus, und machen Sie die ersten Schritte über das Gras. Fühlen Sie, ob es trocken oder feucht, warm oder kalt ist.

- Gehen Sie ganz langsam, und bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei Ihren Schritten. Spüren Sie Ihren Atem.

TIPP: Achten Sie beim Aufsetzen der Füße darauf, diese von der Ferse nach vorn abzurollen.

Rechtzeitig Grenzen ziehen

Sich abzugrenzen, nicht bis zur Erschöpfung zu arbeiten und sich nicht von der Flut der Angebote und Informationen im alltäglichen Leben überschwemmen zu lassen, ist in unserer vom Burnout bedrohten Gesellschaft das Gebot der Stunde.

Abgrenzung ist lebenswichtig, um sich selbst zu spüren, die eigenen Ressourcen zu erhalten und aus dem sich ununterbrochen drehenden Hamsterrad aussteigen zu können.

Um dies zu schaffen, ist es unter anderem notwendig, klare Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit zu ziehen. Da das niemand für Sie übernehmen kann, müssen

Sie selbst die passenden Strategien finden und diese auch anwenden. Die folgenden Maßnahmen können Sie sofort in die Tat umsetzen:

- Nehmen Sie keine Arbeit mit nach Hause, und schalten Sie Ihr Geschäfts-Handy aus, wenn Sie Ihre Arbeit beendet haben. Das Sprichwort „Dienst ist Dienst und Schnaps ist Schnaps“ macht heute mehr Sinn denn je. Geben Sie Ihrem Gehirn, am besten mit einem täglichen Ritual, das Signal, dass jetzt Ihre freie Zeit beginnt, in der

Bewusstes Ein- und Ausatmen wirkt beruhigend auf das Nervensystem



INNERE STÄRKE

Sie ganz und gar über sich selbst verfügen können.

Dieses Ritual kann zum Beispiel darin bestehen, die Kleidung zu wechseln, andere Schuhe anzuziehen, eine liebe Freundin oder einen lieben Freund anzurufen, einen Espresso in der Bar zu trinken oder auch ein Bier. Einen kleinen Spaziergang zu machen, einfach etwas anderes tun, was Freude macht.

● Achten Sie darauf, dass Ihre Beziehungen nicht nur auf virtueller Ebene ablaufen, also nicht nur über E-Mails, Facebook, Twitter usw. So nützlich die modernen Medien auch sind, sie können reale Erlebnisse nicht ersetzen. Pflegen Sie deshalb persönliche Bekanntschaften, treffen Sie sich regelmäßig mit Freunden, und erweitern Sie Ihren Bekanntenkreis. Bei einem gemeinsamen

Essen oder einem gemütlichen Kaffee lässt sich eine freundschaftliche Beziehung festigen. Und genau diese Erfahrung stärkt die Resilienz.

● Unternehmen Sie mit Kollegen oder Bekannten nur dann etwas, wenn Sie das wirklich wollen, und wenn es Ihnen gut tut. Sagen Sie freundlich aber bestimmt Nein, wenn das nicht der Fall ist, und schaffen Sie sich dadurch den notwendigen Freiraum, den Sie in Ihrer Freizeit und für Ihre Erholung brauchen. Treffen Sie klare Entscheidungen, und halten Sie daran fest!

Barfuß laufen ist eine gute Achtsamkeitsübung, die gerade im Frühling viel Freude macht



HEILUNG durch Gottes Liebe
Fernheilen

Streiche das Wort „unheilbar“ aus Deinem Bewusstsein!

Info: 0041(0) 4 17 50 35 07
J. Meisser, Breite 2, CH-6315 Oberägeri
0041(0) 4 17 50 56 12
www.johnmeisser.ch

NEU

GOTTES Offenbarungen

heute – weltweit

Antworten auf unsere Lebensfragen:

- Sinn unseres Erdenlebens
- Gesundheit und Heilwerden
- Die Zukunft unserer Welt
- Leben nach dem Tod
- Unser ewiges Leben
- Gott hilft

kostenlos bei:

Andreas Naturforum
Grabenstraße 59 · D-97295 Waldbrunn
Tel. 0 93 06 / 17 84 · Fax 0 93 06 / 27 84
www.andreas-naturforum.de

„Wer das Göttliche anruft, dem soll geholfen werden“

Heilungstage im Rheinland und in Oberbayern

Heiler durch Gebet (auch Fernheilungsgebete)



Aloys Grass
Burg Steineck
53619 Rheinbreitbach
Tel. 022 24-77 05-0
oder 088 45-74 75-0

Der BIOTENSOR®
Das Original – www.bioplasma.de
Tel. +49 (0) 83 42 - 89 86 00 · Fax 89 86 11



Sauter-Institut für Psychologie, Metaphysik und geistige Heilweisen

Seit über 35 Jahren bilden wir aus:

- Heiltiefenentspannung
- Metaphysische Heilmeditation
- Psychologischer Berater
- Metaphysische Geistheilung
- Ganzheitliche Heilhypnose
- Heilpraktiker

Bitte Gratisinfo anfordern:
Sauter-Institut
Wehrstraße 12
D - 73035 Göppingen
☎: 0049 - (0)7161 - 26025



Warum gute Beziehungen für unsere Widerstandskraft so wichtig sind

Dr. Mirriam Prieß war acht Jahre ärztlich und psychotherapeutisch in einer psychosomatischen Fachklinik in Hamburg tätig und in leitender Funktion verantwortlich für den Behandlungsschwerpunkt Ängste, Depressionen und Burnout. Seit 2005 übt sie neben der Arbeit in ihrer eigenen Praxis auch eine beratende Tätigkeit in der Wirtschaft aus.



Die Bedeutung der Kommunikation und Dialogfähigkeit

Was braucht man denn, damit Beziehungen gut laufen?

Dr. Mirriam Prieß: In erster Linie die Fähigkeit zum Dialog. Die Fähigkeit, dem was ist und sich selbst offen und auf Augenhöhe zu begegnen – und zwar nicht nur im Ja, sondern auch im Nein. In meiner Beratungstätigkeit und in meiner Praxis sehe ich immer wieder, dass es Kommunikationsprobleme sind, insbesondere eine mangelnde Dialogfähigkeit, die die meisten Probleme verursachen.

Menschen, die sich erschöpfen, erschöpfen sich unter anderem auch daran, weil sie nicht dazu in der Lage sind, an der richtigen Stelle Ja und an der richtigen Stelle Nein zu sagen. Resilienz zeichnet sich dadurch aus, dass Sie zu dem stehen, was ist und eben auch zu sich selbst. Resilienz heißt, sich auf Augenhöhe auch den Schattenseiten des Lebens zu stellen.

Wie definieren Sie Resilienz?

Dr. Mirriam Prieß: Als psychische Widerstandskraft. Dies bedeutet jedoch nicht, Dinge an sich abprallen zu lassen und in den Widerstand zu gehen, sondern im Gegenteil: Es bedeutet dem, was ist, auf Augenhöhe zu begegnen. Wer gegen Dinge, Menschen, Situationen ankämpft, verliert sukzessive an Kraft. Kraft und Stärke entstehen nicht durch gegen etwas kämpfen, sondern durch die Fähigkeit des richtigen Aufnehmens und wieder Abgebens.

Warum sind Sie als Ärztin in die Unternehmensberatung gegangen?

Dr. Mirriam Prieß: Das hatte ich nicht geplant, es hat sich mehr oder weniger zufällig ergeben. Als ich während meiner Klinik-tätigkeit Patienten mit Burnout behandelt habe und später dann auch bei der Beratung in Unternehmen, wurde mir deutlich, dass die Leute sich nicht zwangsläufig bei der Arbeit überfordert hatten und deshalb ausgebrannt und erschöpft waren. Der eigentliche Grund waren vielmehr konfliktreiche Beziehungen, das Fehlen sozialer Kontakte und die Tatsache, dass die Menschen die Beziehung zu sich selbst verloren hatten.

Grundlage für Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist eine gelingende Beziehung - mit sich selbst und dem Umfeld. Dies gilt nicht nur für den privaten Bereich, son-

BIO im Gespräch mit der Resilienz-Expertin Dr. med. Mirriam Prieß

dern auch für den beruflichen. Der größte Reibungsverlust in Unternehmen, an denen sich die Betroffenen erschöpfen, sind nicht falsche Prozesse, sondern ein nicht gelingendes Miteinander. Dies kann manchmal so weit gehen, dass nicht nur Einzelpersonen ausbrennen, sondern auch ganze Teams.

Also ist es nicht unbedingt die Arbeit, die die Menschen krank macht?

Dr. Mirriam Prieß: Richtig. Meiner Erfahrung nach ist es am Ende immer eine falsche oder fehlende Beziehung, die Menschen krank werden lässt. Ist die Beziehung krank, so wird irgendwann auch der Mensch krank. Leben ist Beziehung, und Beziehung ist Begegnung. Je besser und stabiler die persönlichen Beziehungen sind, desto resilienter ist eine Person. Und hierbei ist noch einmal zu betonen, dass es nicht nur um die Beziehung zum Umfeld geht, sondern auch die Beziehung zu sich selbst. Letztere ist entscheidend, denn sie ist das Fundament, das uns trägt, selbst wenn einmal im Außen eine Beziehung „wegbricht“.



Intakte Beziehungen sind der Schlüssel, um stark und resilient durchs Leben zu kommen



Vorgesetzte wirken lähmend auf die Mitarbeiter, wenn sie glauben, ihre Machtposition demonstrieren zu müssen

Wie kann man beispielsweise Vorgesetzten auf Augenhöhe begegnen?

Dr. Mirriam Prieß: Augenhöhe ist keine Frage von Position, Alter, Geschlecht oder Religion. Augenhöhe ist eine Grundhaltung dem Leben gegenüber, und diese gilt natürlich auch in Hierarchien. Wer dazu in der Lage ist, auf Augenhöhe zu führen, wird seine Mitarbeiter inspirieren. Wer aus einer Machtposition heraus führt, wird sie lähmen. Dasselbe gilt für die Mitarbeiter. Wer seinem Chef auf Augenhöhe begegnet, der behält seine notwendige Freiheit, um gesund und kreativ zu bleiben.

Warum ist die Fähigkeit zum Dialog so wichtig?

Dr. Mirriam Prieß: Weil sie die Voraussetzung für gesundes Leben ist. Sie ist die Grundlage für Resilienz. Die Fähigkeit zum Dialog ist mehr als nur eine Kommunikationsform, sie ist in meinen Augen eine menschliche Notwendigkeit. Sie beinhaltet die Fähigkeit zu gesunden Kompromissen und die Fähigkeit, Realitäten zu akzeptieren. Grenzen zu akzeptieren und anzuerkennen, dass das Leben Höhen und Tiefen hat und auch nicht immer gerecht ist. Also die Fähigkeit, den Tiefen des Lebens zu begegnen, die viele Menschen in Form von Schicksalsschlägen wie Krankheit, Verlust eines Menschen oder des Arbeitsplatzes erleben.

Wie kann Dialogfähigkeit erworben werden?

Dr. Mirriam Prieß: Es gibt sechs konkrete Voraussetzungen, die man braucht, um überhaupt in den Dialog zu treten – sind diese nicht vorhanden, kommt der Dialog nicht zustande oder ist früher oder später zum Scheitern verurteilt: ● Augenhöhe ● Interesse ● Offenheit ● Empathie ● Respekt und ● Wertschätzung sind Grundvoraussetzungen und gleichzeitig Ausdruck

des Dialoges. Sie lassen Beziehung gelingen oder scheitern. Dabei gilt der Grundsatz „Wie im Innen, so im Außen“.

Der innere Dialog ist Grundlage für den äußeren. Wer keine Empathie für sich empfindet, wird im Außen dementsprechend auftreten. Wie man sich diese Voraussetzungen zu eigen machen und dialogfähig werden kann, wird anschaulich in meinem neuen Buch zum Thema Resilienz beschrieben. (Buchtipps, siehe Seite 108)

Negative Muster lassen sich auflösen

Was trägt zur Resilienz eines Menschen bei?

Dr. Mirriam Prieß: Es gibt einen Ansatz, der besagt, dass Resilienz in den ersten Lebensjahren, also im Elternhaus, gelernt wird. Resilienz entsteht durch Beziehungsfähigkeit, und diese wird in den ersten Jahren gelegt – und zwar durch die alltägliche Atmosphäre der Beziehungen, die im Elternhaus geherrscht haben. So wie die Eltern mit sich selbst, untereinander und mit dem Kind umgegangen sind, lernt das Kind mit sich selbst und der Welt in Beziehung zu treten.

Ist ein Kind in einer liebevollen Atmosphäre des Dialoges aufgewachsen, geprägt durch gegenseitiges Interesse und sich gegenseitigen Wahrnehmens, von Wertschätzung und Augenhöhe, beginnt sich das Kind auf die gleiche Weise für seine Umwelt und sich selbst zu interessieren und hat damit gute Voraussetzungen für sein späteres Leben.

Wie kann man negative Erfahrungen im Kindesalter als Erwachsener korrigieren?

Dr. Mirriam Prieß: Das Gute ist, dass Präzedenzfälle und dadurch entstandene Muster

aufgelöst werden können, und dies unabhängig vom Alter. Natürlich wird es mit zunehmendem Alter schwieriger, da sich die Muster, die man gelernt hat, verfestigt haben. Aber Veränderung ist immer möglich, wenn man dafür nicht nur rational, sondern auch emotional bereit ist.

Die Heilung liegt am Ende immer in der spiegelverkehrten Seite, das heißt: nicht gelingende Beziehungserfahrungen werden durch Begegnungen und gelingende Beziehungen im Jetzt geheilt. Dies bedeutet immer auch, den eigenen schmerzhaften Erfahrungen im Dialog auf Augenhöhe zu begegnen. Denn nur wenn wir das, was uns Schmerzen zugefügt hat, annehmen, können wir es auch loslassen und verabschieden.

Viele Menschen scheitern deswegen immer wieder in Beziehungen und machen immer wieder schmerzhaftes Beziehungserfahrungen, weil sie Angst haben, sich dem Schmerz der Vergangenheit zu stellen. So sind sie unbewusst gezwungen, diese negativen Erfahrungen im Sinne der selbsterfüllenden Prophezeiung immer wieder zu wiederholen.

Frau Dr. Prieß, wir danken Ihnen sehr herzlich für das informative Gespräch.

Check-up: Wie steht es um Ihre Dialogbereitschaft?

Dialogfähigkeit ist die Grundlage für ein erfolgreiches Leben, und sie kann erlernt werden. Wesentlich ist dafür auch die Bereitschaft zur eigenen Veränderung. Die von Dr. Prieß entwickelte Checkliste hilft Ihnen, Ihre Bereitschaft für den Dialog zu überprüfen und gegebenenfalls zu korrigieren.

- Bin ich offen für eine andere Sicht und bereit, meine eigene evtl. zu verändern oder zu ergänzen?
- Bin ich bereit, einem Wir gegenüber meine Sicht durchzusetzen?
- Bin ich am anderen interessiert?





Untersuchungen zeigen: Resilienz wird schon in jungen Jahren gelehrt – unter anderem durch eine Atmosphäre des Vertrauens im Elternhaus

• Will ich den anderen rational und emotional verstehen, und bin ich bereit, mich in seine Situation zu versetzen?

• Begegne ich meinem Gegenüber auf Augenhöhe?

• Respektiere ich mein Gegenüber und schätze es in seinem Wert – unabhängig von seiner Position, Bildung, von Geschlecht, Religion und Alter?

TIPP: Behalten Sie bei Ihrem nächsten Dialog diese Fragen im Auge, und versuchen Sie, auf dieser Basis einen sinnvollen Dialog zu führen.

Der innere Dialog – was dabei wichtig ist

Doch es geht nicht nur darum, mit den Mitmenschen einen Dialog führen zu können, sondern vor allem auch mit sich selbst. Wer nicht mit sich selbst im Dialog steht, kann das auch nicht mit anderen.

Stellen Sie sich deshalb einmal die Frage, ob Sie sich eigentlich für sich selbst interessieren. Kennen Sie Ihre Bedürfnisse? Leben Sie danach? Oder funktionieren Sie nur noch und achten überhaupt nicht mehr darauf, was Sie fühlen, denken und wünschen? Wenn dem so ist, wird Ihre psychische Widerstandsfähigkeit systematisch geschwächt. Doch da nichts in Stein gemei-

Belt ist, können Sie auch diese innere Haltung wieder verändern und sich selbst neu kennenlernen.

Diese Strategien können Ihnen helfen, wieder Interesse für sich selbst aufzubauen:

• Finden Sie Schritt für Schritt heraus, wer Sie sind, und was gut für Sie ist.

• Gehen Sie so auf sich zu, wie Sie auf eine andere Person zugehen würden, die Sie kennenlernen möchten.

• Fragen Sie, was Ihnen wirklich entspricht, und was Sie lebendig macht.

• Scheuen Sie sich nicht, die notwendigen Schritte zu unternehmen.

Oft ist es bei dieser Selbstfindung hilfreich, wenn man sich daran erinnert, welche Interessen man früher einmal hatte, was einem wirklich Spaß gemacht hat, wo man sich gespürt und eine tiefe Freude am Leben empfunden hat.

Machen Sie einen Vertrag mit sich selbst, und verpflichten Sie sich darin, diese Dinge wieder aufzunehmen. Vielleicht gehen Sie wieder tanzen, besuchen einen Malkurs oder treiben wieder Sport. Vielleicht machen Sie auch endlich die Abenteuerreise, die Sie schon immer machen wollten. Sie werden sicher bald eine Antwort finden!



Auch negative Erfahrungen in der Kindheit lassen sich korrigieren. Durch gelingende Beziehungen in der Gegenwart

Buchtipp

- Mirriam Prieb: „Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke“, Südwest, ISBN 978-3-517-09368-0, € 19,99
- Mirriam Prieb: „Finde zu dir selbst zurück“, Südwest, ISBN 978-3-517-09249-2, € 16,99
- Jutta Heller: „Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke“, Graefe und Unzer, ISBN 978-3-8338-2735-8, € 14,99
- Robert Brooks, Sam Goldstein: „Das Resilienz-Buch: Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken“, Klett-Cotta, ISBN 978-3-608-94421-1, € 19,95
- Gregg Braden: „Resilienz in Zeiten extremer Veränderung – Persönlichen und gesellschaftlichen Wandel aktiv gestalten“, KOHA, ISBN 978-3-86728-262-8, € 17,95

Links

- www.mirriampriess.de
- www.tamaradietl.com
- www.drz.uni-mainz.de (Das Deutsche Resilienz Zentrum an der Johannes Gutenberg Universität in Mainz bietet Vorträge, Workshops und Seminare rund um das Thema Resilienz und Kommunikation)

