



Resilienz

Jutta Heller: Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke, 192 Seiten, 10 Illustrationen, Format 13,5 x 21 cm, Klappenbroschur, Gräfe und Unzer Verlag, München 2013, Preis 14,99 EUR (D), 15,50 EUR (A), 21,50 SFR (CH) ISBN 978-3-8338-2735-8.

Im Allgemeinen beschreibt Resilienz ein widerständiges Verhalten eines Systems gegenüber Störungen und Belastungen. Die Psychologie versteht unter Resilienz seelische Widerstandsfähigkeit, mit der schwere Krisen überstanden und hohe Stressbelastungen bewältigt werden können, ohne großen gesundheitlichen Schaden davonzutragen. Wissenschaftler haben in Langzeitstudien untersucht, warum Menschen mit außergewöhnlich hohen Belastungen wie Kriegserlebnisse, schwere Behinderung oder Verlust naher Angehöriger nicht an ihrem Schicksal zerbrechen, sondern an innerer Stärke gewinnen, gesund bleiben und ein hohes Alter erreichen, während andere Menschen infolge ihrer Sorgen und Notlagen aus dem Gleichgewicht kommen und ernsthaft erkranken. Die Studienergebnisse zeigen, dass resiliente Menschen über ein hohes Maß an Ressourcen wie Selbstfürsorge, kommunikative und soziale Fähigkeiten, Selbstwirksamkeit, Sinnerlebnisfähigkeit sowie Eigenverantwortlichkeit und Zielorientierung für ihr Lebenskonzept und ihre Gesundheit verfügen.

Die Weichen für die Qualität seelischer Widerstandsfähigkeiten werden schon in der frühen Kindheit durch das Vorbild der Eltern, Großeltern und Geschwister gestellt. Lebensumstände und zunehmende psychosoziale Erfahrungen prägen diese

Fähigkeiten zu einem „Immunsystem der Seele“ (S. 9) aus – vergleichbar mit dem körperlichen Immunsystem, das, je stärker es ausgebildet ist, umso besser dem Körper helfen kann, Krankheiten zu verkraften. So wie die körperlichen Abwehrkräfte nicht immer gleich stark sind, variiert je nach persönlicher Befindlichkeit und äußeren Umständen auch die Qualität der seelischen Abwehrkräfte. Erwachsene Menschen können jedoch bewusst an ihrer Resilienz arbeiten und sie trainieren. Und – Resilienz ist (wieder) erlernbar! Das ist die zentrale Botschaft dieses Buchs.

Das von Jutta Heller, promovierte Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlerin, vorgestellte „7-Schlüssel-Konzept“ beruht einerseits auf Ergebnissen der Resilienzforschung der amerikanischen Entwicklungspsychologin Emmy Werner und andererseits auf persönlichen Lebens- und Berufserfahrungen als Hochschullehrerin und Trainerin für Veränderungskompetenz. Die Autorin zeigt auf sehr pragmatische Weise, wie innere Stärken entdeckt und mit individuellen Potenzialen gefördert und „kultiviert“ werden können. Verweise auf wissenschaftlich evaluierte Lern- und Therapieansätze untermauern die Bedeutung psychischer Stabilität für die Gesundheit insgesamt in einer mit rasanten Veränderungen einhergehenden Lebenswelt voller beruflicher und gesellschaftlicher Herausforderungen. Im einleitenden Teil findet sich ein kleiner „Selbst-Check“, womit man für sich selbst herausfinden kann, wie es um die eigene Resilienzfitness bestellt ist und welche Schlüsselfaktoren besonders der Förderung bedürfen.

Mit kleinen Geschichten, Sprichwörtern und Metaphern, die dem Alltag und der Trainings- und Coachingtätigkeit der Autorin entnommen sind, werden die sieben Schlüsselfaktoren als Grundlage eines Resilienztrainings sehr ausführlich und anschaulich dargestellt. Jeder Schlüssel hat in diesem Buch sein eigenes Kapitel: **1. Akzeptanz** – annehmen, was ist, wie es ist, Veränderungen als Chancen wahrnehmen; **2. Optimismus** – „don't worry, be happy“, darauf vertrauen, dass es besser wird; **3. Selbstwirksamkeit** – „aus eigener Kraft etwas bewirken“, überzeugt sein von den eigenen Fähigkeiten, Stimmigkeit für sich definieren; **4. Verantwortung** – Eigenverantwortung für das eigene Erleben bedeutet auch, Gefühle selbst zu steuern; **5. Netzwerkorientierung** – soziale Kontakte pflegen, sich anderen Menschen anvertrauen, sich von

ihnen helfen lassen; **6. Lösungsorientierung** – im Krisenfall „die Dinge anpacken“, nach vorn schauen, auf „Visionsuche“ gehen, um Ideen zu verwirklichen und Ziele zu erreichen; **7. Zukunftsorientierung** – Pläne schmieden, Ziele aktiv und klar formulieren, persönliche Neuausrichtung. Zu jedem Schlüsselkapitel gehört ein Selbstcheck mit Fragen zum eigenen Verhältnis zu den Übungsaufgaben. Sie erleichtern zum Beispiel eine persönliche Analyse der aktuellen Lebenssituation oder helfen bei der Bewertung der aktuellen Herausforderung oder bei der Überprüfung der Selbstwahrnehmung und des Gefühls für Stimmigkeit.

Die praktischen Übungen basieren weitestgehend auf der NLP-Technik. NLP steht für Neurolinguistisches Programmieren und meint, dass jedes Verhalten sich aus neurologischen Prozessen der Sinneswahrnehmungen ableitet, dass Sprache benutzt wird, um Gedanken und Verhalten zu ordnen und zu kommunizieren, sowie Gedanken und Handeln so zu organisieren (programmieren), dass Ergebnisse erzielt werden können. Mittels NLP-Übungen können festgefahrene Denk- und Verhaltensmuster aufgelöst werden. Somit werden Ressourcen frei und nutzbar und der Blick auf Änderungspläne und Ziele weit und klarer. – Es gibt auch körperbetonte Übungsempfehlungen, wie zum Beispiel „Gefühle körperlich ausdrücken“ (S. 48) oder „Für ein gutes Körpergefühl sorgen“ (S. 71) oder „Tief durchatmen zur schnellen Entspannung“ (S. 76). Das letzte Kapitel fasst noch einmal die wichtigsten Faktoren zusammen, regt an, die sieben „Schlüsselerlebnisse“ für die Festigung der inneren Gestaltungskompetenz zu nutzen, und hält Tipps bereit, wie man sich einer Krise stellen und sie unbeschadet bewältigen kann.

Der Ratgeber richtet sich an alle Menschen, die sich für Möglichkeiten der Weiterentwicklung ihrer persönlichen Kompetenzen interessieren. Die Inhalte führen gut lesbar und ansprechend gegliedert in die Methodik der Resilienzförderung ein und verknüpfen altes Wissen mit neuen Erkenntnissen. Wichtige Informationen, Checklisten und Übungsangebote sind augenfällig hellrot hinterlegt. Aus Sicht der Rezensentin kann dieses Buch auch als praktisches Grundlagenwerk allen Professionen der ganzheitlichen und ressourcenorientierten Körper- und Bewegungsarbeit zur Gesundheitsförderung empfohlen werden.

Cornelia M. Kopelsky
1547