

Gesundheit ist, resilient und widerstandsfähig zu werden

Derzeit höre ich oft den Satz: „Wie geht es bloß nach all diesen Krisensituationen weiter?“

Wir sind immer öfter praktisch gezwungen, alte Komfortzonen zu verlassen und uns zumindest zeitweise in einer neuen Welt zurechtzufinden. Die Resilienzforschung versucht uns hier verstehbare, handhabbare und sinnhafte Erklärungen und Strategien anzubieten. Gute Resilienz (von lateinisch *resilire* «zurückspringen» «abprallen») oder psychische Widerstandsfähigkeit hilft uns, aus Krisen gestärkt hervorzugehen und so gesund wie nur möglich zu bleiben. **Die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen, indem wir auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zurückgreifen, ist unser grosses Potenzial.** Resilienz funktioniert wie ein wachsaues mentales Immunsystem gegenüber den Einflüssen, die uns auf Dauer krank machen. Der Prozess als solches beginnt:

- Mit einem Auslöser, der Resilienz erfordert (z. B. Traumata oder belastende seelisch- emotionale Herausforderungen)
- Erfordert Ressourcen, die Resilienz begünstigen (z. B. Selbstwertgefühl, positive Lebenshaltung, unterstützendes soziales Umfeld) und
- Verlangt von uns Konsequenzen (z. B. Veränderungen im Verhalten oder in Einstellungen).

Die **ursprüngliche Idee der sieben Säulen der Resilienz** bietet uns ein sehr übersichtliches Gedankengerüst und beinhaltet vier Grundhaltungen und drei Praktiken:

1. Säule: AKZEPTANZ

Akzeptanz meint auf der einen Seite einen stresslösenden Umgang mit Einschränkungen und Verknappungen. Es geht darum zu verinnerlichen, was nicht geändert werden kann und was sich noch nicht verändern lässt. Hierbei hilft die Akzeptanz dessen, dass sich etwas nicht verändern lässt. Zweitbeste Lösungen zu akzeptieren löst Stress und hilft für mehr Zufriedenheit mit den eigenen Entscheidungen. Sich selbst auch mit Fehlern und Makeln zu akzeptieren und anzunehmen fördert einen guten Zugang zu sich

2. Säule: BINDUNG

Bindung bezieht sich auf die Beziehung zu sich selbst, zu anderen Menschen, Gruppen und ganzen Systemen. Bindung ist insofern für eine starke Resilienz wichtig, da sie im Wesentlichen ein menschliches Bedürfnis nach Kontakt erfüllt und den **Schutzfaktor soziale Unterstützung** stärkt. Empathie ist einer der wichtigsten Faktoren für eine starke Bindung. Dafür ist die Unterscheidung von Mitgefühl und Mitleid wichtig.

3. Säule: LÖSUNGSORIENTIERUNG

Insbesondere im Umgang mit Problemen und Krisen ist die Lösungsorientierung ein starker Faktor. Hierfür bietet sich die Arbeit mit klar definierten Zielen an. Die Lösungen sollen positiv

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

formuliert, konkret beschreibbar, einfach, überschaubar, realistisch, durch eigenes Tun erreichbar und kontrollierbar sowie mit kleinen Schritten erreicht werden. Dabei ist es wichtig, dass sie die eigenen **Werte** berücksichtigen: Was ist mir wichtig?. Eine lösungsorientierte Haltung erleichtert den Zugang zu den eigenen Kraft- Reserven auch unter Stress.

4. Säule: GESUNDER OPTIMISMUS

Ein gesunder Optimismus meint nicht das Schauen durch die rosarote Brille oder das Schönreden von Problemen. Es ist ein realistischer Optimismus, der auch den Pessimismus als evolutionär bedingte Überlebenskompetenz würdigt. Bei dieser Haltung geht es um die Balance zwischen Negativ- und Positivfokus. Um den negativen Fokus zu erweitern, hilft zum einen das Trainieren der **Dankbarkeit**. So werden Denkmuster unterbrochen, die sich auf das Schlechte konzentrieren und es versetzt in einen besseren Zustand. Ein gesunder Optimismus meint „das Gute im Schlechten“ zu sehen, damit wir Stress aktiv herunterregulieren können. Die drei Praktiken Neben den Grundhaltungen gibt es drei Praktiken, die durch stetiges Ausführen, Wiederholen und Trainieren die eigene Abwehrkraft gegen Stress aufbauen. Diese Praktiken fokussieren sich besonders auf uns selbst und den daraus folgenden Umgang mit sich. Wir sind der wichtigste Mensch in unserem Leben, so egoistisch das auch klingen mag. Wenn wir uns und unsere Reaktionen verstehen, können wir besser auf unsere Gesundheit achten und auch besser mit der Umwelt interagieren.

5. Säule: SELBSTWAHRNEHMUNG

Selbstwahrnehmung ist der erste Schritt auf dem Weg zu einer guten und stärkevollen Beziehung zu sich selbst. Es ist die Fähigkeit die Signale des Körpers wahrzunehmen und einordnen zu können. Hierbei geht es insbesondere um die Schärfung der Sinne und die Achtsamkeit auf uns selbst.

6. Säule: SELBSTREFLEXION

Die Selbstreflexion geht einen Schritt über die Selbstwahrnehmung hinaus und versetzt uns in eine neue Perspektive. Wir betrachten uns von außen und reflektieren Reaktionen, Denk- und Gefühlsmuster. Das führt dazu, dass wir eher Stressreaktionen erkennen und Verhaltensänderungsprozesse einleiten können. Außerdem stärkt die Selbstreflexion das Verständnis für uns selbst. Eine wertvolle Erkenntnis dabei ist, dass **Emotionen** immer Hinweise auf Bedürfnisse sind. Hilfreich zur Selbstreflexion sind die Fragen: Wie habe ich geschafft, dass es gut wurde? Wie habe ich geschafft, dass es nicht gut wurde? Was kann ich in einer ähnlichen Situation verändern?

7. Säule: SELBSTWIRKSAMKEIT

Selbstwirksamkeit ist das Bewusstsein, dass unser Handeln Auswirkungen hat. Es ist also auch der Glaube daran, dass wir selbst dazu in der Lage sind etwas aktiv zu verbessern. Um die Selbstwirksamkeit zu trainieren sind Erinnerungshilfen und Anker sinnvoll. Was kann mich in bestimmten Situationen an meine Kompetenzen erinnern? Beispielsweise hilft hierbei ein Tagebuch mit wertschätzendem Feedback, schönen Gedanken und Erlebnissen, um einen Perspektivwechsel einzuleiten.