

Resilienter werden

Mehr Widerstandskraft entwickeln, flexibler auf Veränderungen reagieren, sich sicherer fühlen auch in schweren Zeiten – wer möchte das nicht?

In diesem Kapitel erfahren Sie,

- warum es für die Forschung als belegt gilt, dass wir resilienter werden können,
- wie das Bambus-Prinzip[®] wirkt,
- welche Rolle Sicherheit und Kommunikation bei der Resilienz spielen.

Flexibilität und Beweglichkeit fördert die Widerstandskraft



Der Bambus steht seit jeher für eine gelungene Strategie im Umgang mit stürmischen Zeiten: sich biegen und im Wind wiegen, anstatt zu brechen. Bambus ist flexibel, beweglich, zugleich tief verwurzelt, stabil und standhaft. Mit dem Bambus-Prinzip[®] lassen sich zentrale Eigenschaften beschreiben, die auch dem Menschen im Umgang mit Krisen, Problemen und Belastungen helfen können.

Ist der Mensch flexibel und anpassungsfähig, kann er im Umgang mit Stress und Belastungen auf eine Vielzahl von Reaktionsweisen zurückgreifen und mit einer Krise selbstwirksamer umgehen. Die vier Leitideen für die Resilienzförderung nach dem Bambus-Prinzip[®] lassen sich wie folgt zusammenfassen:

Leitideen nach dem Bambus-Prinzip[®]

Wahrnehmung von Sicherheit (Kontext)	Sei präsent, in Kontakt und durch ein stützendes Netzwerk gut verwurzelt.
Dynamische Stabilität (Interaktion)	Kenne deinen Standpunkt, sei dabei flexibel und beweglich zugleich.
Situative Anpassung (Mindset)	Gehe mit dem Wind, nicht gegen ihn.
Innere Spannkraft (Embodiment)	Richte dich selbst wieder auf, wenn sich der Sturm gelegt hat.

Wie wir später noch sehen werden, bilden diese vier Leitideen eine wichtige Grundlage für das tägliche Resilienztraining.

Die nächsten Kapitel zeigen uns, dass der Mensch mental und körperlich dazu in der Lage ist, ein Leben lang neue Bewältigungsstrategien im Umgang mit den Stürmen des Lebens hinzuzulernen. Die Frage, die sich heute stellt, ist daher nicht mehr so sehr diejenige, ob wir Resilienz trainieren können, sondern welche neuen, integrativen Ansätze zur Resilienzförderung wir entwickeln und fördern müssen, damit der Mensch sein Potenzial zum Wachstum und zur Veränderung voll ausschöpfen kann.

Neues aus der Forschung

Wie wichtig die Wahrnehmung von Sicherheit sowie das Training von Flexibilität, Beweglichkeit und Anpassungsfähigkeit für die Entwicklung von Resilienz sind, bestätigen uns die neuen Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften und der Embodiment-Forschung. Letztere beschäftigt sich z.B. mit der Frage, inwieweit sich körperliche Haltungen und mentale Einstellungen gegenseitig beeinflussen.

Unser Gehirn entwickelt sich lebenslang

Neue Erkenntnisse der Hirnforschung zeigen, dass wir uns bis ins hohe Alter noch an neue Gegebenheiten anpassen und uns verändern können. Diese sog. Plastizität des Gehirns ist die Grundlage aller Lernprozesse. Sie ermöglicht es dem Organismus, auf Veränderungen in seiner Umgebung zu reagieren

und sich diesen anzupassen. Ein solcher Anpassungsprozess kann z.B. notwendig werden, wenn es durch einen Unfall oder einen Infarkt zu nachhaltigen Verletzungen unseres neuronalen Gewebes gekommen ist.

Unter neuronaler Plastizität versteht man die Eigenschaft von Synapsen, Nervenzellen oder auch ganzen Hirnarealen, sich in Abhängigkeit von der Verwendung in ihren Eigenschaften zu verändern, d.h. anzupassen.

Die Plastizität und Anpassungsfähigkeit des Gehirns verläuft in zwei Richtungen: Im Laufe des Lebens kann der Mensch nicht nur neue Verhaltensweisen erlernen, er kann Verhaltensweisen auch wieder verlernen oder vergessen, z.B. durch einseitige Routinen, Gewohnheiten oder durch Unterforderung, frei nach dem Motto „Use it oder lose it!“.

Die Folge von Gewohnheiten oder Unterforderung: die Anpassungsfähigkeit an neue Lebensumstände und damit Resilienz kann abnehmen. Das Erleben von Selbstwirksamkeit ist dann eingeschränkt, der Mensch traut sich weniger zu, er wird schneller verunsichert, sein Stress-Level steigt und damit erhöht sich auch die Wahrscheinlichkeit, dass er eine Situation als Krise erlebt.

Beispiel



Ein Unternehmen beschließt, eine günstige Gelegenheit beim Schopf zu packen und sein neues Produkt nun kurzfristig auf dem internationalen Markt anzubieten. Der langjährige Vertriebsmitarbeiter Max Munter soll daher in der kommenden Woche einen neuen potenziellen Kunden begeistern und eine Produktpräsentation in Englisch halten.

Vor fünf Jahren, kurz nach seinem Studium, wäre dies für ihn kein so großes Problem gewesen. In seinen Bewerbungsunterla-

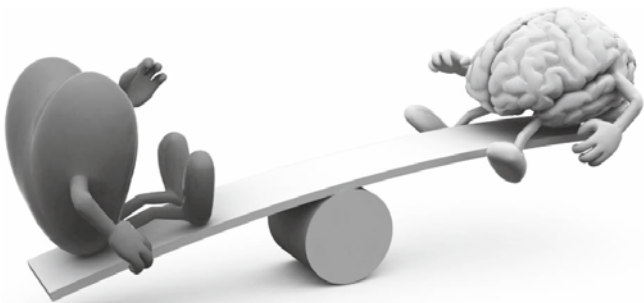
gen stand: sehr gute Englisch-Kenntnisse in Schrift und Wort. Doch seither wurden die Englischkenntnisse von Herrn Munter im Unternehmen nicht ein einziges Mal gebraucht. Wie soll er sein eingerostetes Englisch in so wenigen Tagen wieder auffrischen? Zumal er sich nun auf die Schnelle viele Fachbegriffe aneignen muss und die deutsche Präsentation selbst ins Englische übersetzen soll. Bei dem sonst so belastbaren Max Munter scheint die Resilienz von heute auf morgen dahin. Sein Perfektionsanspruch setzt ihn enorm unter Stress. Alte Versagensängste kommen hoch, sorgenvolle Gedanken lähmen ihn und schlaflose Nächte sind die Folge.

Die gute Nachricht für Max Munter ist: Dank der neuronalen Plastizität seines Gehirns wird er sein gutes Englisch, mit ein wenig Übung, bald wieder aufgefrischt haben. Nimmt er die Herausforderung, die sich ihm bietet, an, werden sich aufgrund der neuen Arbeitsaufgabe seine Englischkenntnisse noch weiter ausbauen. Seine Resilienz wird sich kurzfristig wieder einstellen, sein Stress nachlassen und seine Qualifikation als Vertriebsmitarbeiter wird sich langfristig steigern. Die weniger gute Nachricht ist: Die Auffrischung der Englischkenntnisse braucht eine gewisse Zeit, benötigt Aufmerksamkeit, Konzentration und Übung, ggf. auch die Unterstützung durch einen Sprachtrainer. Und es lässt sich nicht von vornherein sagen, wie lange Max Munter für diesen Lernprozess brauchen wird.

Gedanken ändern das Gehirn

Neuroplastizität steht auch für die Erkenntnis, dass sich das Gehirn allein durch Denkprozesse strukturell und funktionell verändern kann. So kann laut dem Neuropsychologen Daniel

J. Siegel durch gezielte Achtsamkeitsübungen die Reflexionsfähigkeit des Menschen erhöht und seine Aufmerksamkeit neu ausgerichtet werden. Auf diesem Wege können neue Schaltkreise im Hirn aktiviert und neue Hirnstrukturen geformt werden. Dies führt zu mehr neuronaler Elastizität (Resilienz), einer Steigerung des Wohlbefindens und zu mehr Empathie und Mitgefühl.



*Gehirn und Körper beeinflussen sich
(Bild: Fotolia © fabrioberti.it)*

Unser Körper beeinflusst das Gehirn

Elastizität, die so wichtig ist für Resilienz, findet sich beim Menschen nicht nur auf neuronaler Ebene wieder. Auch unser Körper mit seinem Skelett, seinen Muskeln und vor allem seinem Bindegewebe ist ein Wunderwerk an Flexibilität und Anpassungsfähigkeit.

Unser Bindegewebe (das Faszien-System) durchzieht mit seinem Netz aus Taschen, Beuteln, Umhüllungen und Strängen – ähnlich wie Sie es z.B. bei dem Fruchtfleisch einer Orange beobachten können – unseren gesamten Körper. Es bildet das größte enervierte Sinnesorgan, mit zahlreichen Sinnes- und auch Schmerzrezeptoren. Das gut durchfeuchtete Faszien-Netz sorgt mit seinen dehnbaren, scherengitterartig angeordneten Kollagenfasern dafür, dass wir in alle Richtungen beweglich und flexibel sind. Faszienforscher sprechen auch von der sog. Gewebe-Resilienz. Durch Alterungsprozesse, aber vor allem durch Stress, Bewegungsmangel oder zu einseitige Bewegungen, kommt es zu sog. Adhäsionen und Verklebungen. Das Faszien-Netz verfilzt förmlich, der Mensch verliert an Elastizität und Spannkraft. Wir spüren dies z.B. durch Versteifung unseres Körpers, durch Verspannungen oder Rückenschmerzen.

Die moderne Embodiment-Forschung geht von einem Einfluss des Körpers auf den Geist aus. Untersuchungen der amerikanischen Wissenschaftlerin Amy Cuddy haben gezeigt, dass die Haltung des Menschen unmittelbar die Qualität seiner Gedanken beeinflusst und umgekehrt. Leiden Sie aufgrund langjähriger Schreibtischarbeit an chronischen Verspannungen und haben Sie eine gebeugte Haltung, hat dies langfristig nicht nur einen Einfluss auf Ihre körperliche Beweglichkeit, sondern auch auf die Anpassungsfähigkeit und Flexibilität Ihres Denkens.

Beispiel



Nehmen Sie statt einer verschlossenen und gebeugten Haltung eine offene und aufrechte Haltung ein, so zeigt sich diese Haltungsänderung innerhalb von 2 Minuten auch in Ihrem Blutbild. Ihr Testosteronwert steigt, Sie entwickeln positivere Gedanken und mehr Durchsetzungskraft.

Wichtiges Ziel des Resilienztrainings ist es daher, durch interaktive und körperorientierte Trainingsansätze die Flexibilität und Beweglichkeit des Menschen zu fördern.

Mehr Resilienz durch gute Kommunikation

Wie wichtig auch unser Kommunikationsverhalten für die Förderung von Resilienz ist, zeigen die neuen Forschungsarbeiten des amerikanischen Neurophysiologen Stephen Porges. Nach Porges schätzt unser sog. autonomes Nervensystem unablässig Risiken und Gefahren ein, indem es Informationen über Vorgänge in der Umgebung verarbeitet. Aufgrund dieses unbewusst stattfindenden Wahrnehmungsprozesses, auch Neurozeption genannt, kann der Körper schnell und unmittelbar auf Gefahrensituationen reagieren.

Porges unterscheidet auf Basis der Neurozeption fünf physiologische Zustände des autonomen Nervensystems, mit denen der Mensch den Anforderungen des Alltags begegnen kann:

- 1 **Mobilisation bei Gefahr:** Droht Gefahr und empfindet der Mensch nicht ausreichend Sicherheit und das Gefühl, diese Gefahr beherrschen zu können, mobilisiert das au-

tonome Nervensystem über den Sympathikus einen oder mehrere Schutzmechanismen, wie Angriff, Flucht oder Erstarrung mit Muskeltonus, in dem unsere Muskeln angespannt bleiben.

- 2 **Immobilisation bei Lebensgefahr:** Bewertet das autonome Nervensystem eine Situation sogar als lebensbedrohlich und gibt es keine ausreichenden, absichernden Faktoren, kann es über den Parasympathikus sogar zu einer extremen Demobilisierung kommen, die wir als Ohnmacht oder auch Totstellreflex kennen. Dieser Erstarrungsmoment zeichnet sich dadurch aus, dass der Körper seinen Muskeltonus verliert.
- 3 **Soziales Engagement bei Sicherheit:** Fühlt sich der Mensch hingegen in seiner Haut und seiner Umgebung ausreichend sicher, kann er bei drohender Gefahr auf seine Kompetenz zur Selbstberuhigung und auf seine kommunikativen Fähigkeiten vertrauen. Er kann dann den evolutionsbiologisch jüngsten Schaltkreis des autonomen Nervensystems nutzen und damit das sog. System des sozialen Engagements aktivieren. Es ermöglicht dem Menschen, sich selbst zu regulieren, soziale Bindungen zu vertiefen und Konflikte über eine positive soziale Interaktion zu lösen. Das Gefühl von Sicherheit entsteht z. B., wenn innere und äußere Schutzfaktoren vorhanden sind (siehe hierzu das erste Kapitel).