

Resilienz



Die Kunst, gut für sich selbst zu sorgen

Wir alle wissen, dass gerade in diesen besonderen Zeiten ein in jeder Hinsicht gut funktionierendes Immunsystem unbezahlbar ist. Um die Stürme des Lebens gut meistern zu können, spielen nicht nur die körperlichen Widerstandskräfte eine wichtige Rolle, sondern auch unsere seelische Widerstandskraft. Letztere hat inzwischen mit dem Begriff Resilienz einen großen Bekanntheitsgrad erworben.

WAS BEDEUTET RESILIENZ?

Der Begriff Resilienz ist derzeit in aller Munde, und doch wissen viele gar nicht so genau, was er bedeutet. Symbolisieren lässt sich Resilienz sehr gut mit dem klassischen Stehaufmännchen, denn, was immer dem Stehaufmännchen widerfährt, es steht wieder auf. Auch aus dem tiefsten Tief erholt es sich schnell und bleibt nicht einfach am Bo-

den liegen sondern kommt wieder in Balance und steht aufrecht da.

Man kann auch sagen, dass Resilienz für die innere Kraft und Flexibilität steht, Veränderungen im Leben, wie beispielsweise Dauerbelastungen im Beruf oder Lebenskrisen, ohne anhaltende Beeinträchtigung zu meistern und darüber hinaus durch diesen Erfahrungsschatz persönlich zu wachsen. Oder, wie Winston Churchill zu sagen pflegte: „Die Kunst ist, einmal mehr aufzustehen, als man umgeworfen wird.“

WIE WIRD MAN RESILIENT?

Wir können die Fähigkeit zur Resilienz ganz unabhängig von unserem Resilienzstatus wie einen Muskel trainieren und stärken. Mit anderen Worten: Wir bleiben seelisch gesund, sprich resilient, wenn wir gut für uns

selbst sorgen, also Selbstfürsorge betreiben. Aus der Selbstfürsorge leiten sich alle sogenannten Lebenskompetenzen ab, die aus der Resilienzforschung bekannt sind, wie beispielsweise realistischer Optimismus, Selbstbestimmung, Zielorientierung oder ganz wichtig: Lebensfreude. Alle zur Resilienz führenden Lebenskompetenzen sind gut trainierbar und beruhen auf unterschiedlichen Ergebnissen der noch in den Kinderschuhen steckenden Resilienzforschung.

Wichtig ist es, sich aus den Lebenskompetenzen diejenigen auszuwählen, die aktuell für einen selbst am wichtigsten sind, und sich dann ein persönliches Training zusammenzustellen. Hauptsache, man trainiert regelmäßig, bis eine Gewohnheit daraus geworden ist. Der Wissenschaftler Erich Kandel hat vor etwa zwanzig Jahren entdeckt, dass

unsere Gehirnstrukturen sich auch durch Erfahrungen umformen lassen. Dafür erhielt er damals den Nobelpreis. Unser Gehirn kann also ein Leben lang Neues dazulernen. Dies funktioniert durch regelmäßiges Wiederholen einer neu erworbenen Eigenschaft, Fähigkeit oder Denkweise.

Ein Beispiel: Was passt zum nahenden Frühling besser als die Kompetenz „Lebensfreude“ zu trainieren?

WAS IST LEBENSFREUDE?

Mit Lebensfreude ist die Fähigkeit gemeint, sich von Herzen seines Lebens zu erfreuen, dankbar für das Leben zu sein und ein Gefühl von allgemeiner Zufriedenheit zu empfinden. Wenn wir uns überwiegend in unserem Leben zuhause fühlen, ist das ein Ausdruck von Lebensfreude. Wann immer uns bewusst wird, dass wir im „richtigen“ Leben und am richtigen Platz sind, spüren wir Lebensfreude. Ein sehr angenehmes Gefühl! Wir alle wissen, dass Freude ein absolut positives Gefühl ist, das uns direkt zu mehr Resilienz führt, denn Lebensfreude schenkt uns Zuversicht, Kraft und Motivation.

- Übung:

Stellen Sie sich vor, das Leben ist ein Fest. Kein Tag ist selbstverständlich. Kein einziger. Wenn wir morgens aufwachen, können wir uns schon alleine darüber freuen. Und



wenn es uns gelingt, uns über die vielen unzähligen Kleinigkeiten zu freuen, dann werden wir voller Lebensfreude sein. Tag für Tag. Achten Sie einmal darauf, wie sich Lebensfreude auf Sie selbst auswirkt. Ein besonders auffälliges Zeichen ist Ihr Lächeln. Wenn Sie das bemerken, dann freuen Sie sich darüber. Wenn wir von Freude erfüllt sind, wird unser Lächeln strahlender, unser Gang beschwingter und am liebsten würden wir vor lauter Glück und Freude die ganze Welt umarmen.

Nehmen Sie nun bitte einen Schreibblock und einen Stift zur Hand und vervollständigen Sie folgende Halbsätze:

- Was für ein Glück, dass ich . . .
- Eigentlich könnte ich mich viel öfter darüber freuen, dass . . .

Bitte lesen Sie sich Ihre Sätze von nun an täglich mehrmals laut vor. Jedes Mal, wenn Ihnen etwas Neues hierzu einfällt, schreiben Sie es auf und lesen Sie es sich dann laut vor. Vermutlich werden Sie folglich auch ein Gefühl der Dankbarkeit empfinden. Na, ist das Leben nicht wundervoll?

Bei der Ausführung dieser kleinen Übung sorgen Sie gut für sich selbst, indem sie sich bewusst mit dem Thema Lebensfreude be-

schäftigen. Die Beschäftigung und Wiederholung dieser Übung lässt im Gehirn die neu gebildeten Synapsen erstarken und eine Gewohnheit kann entstehen.

Was bedeutet Lebensfreude für Sie persönlich? Ein Kinderlachen? Vogelgezwitscher? Malen Sie doch einfach mal Ihr ganz persönliches Bild der Lebensfreude oder gehen Sie nach draußen in die Natur und lächeln Sie den Himmel an. Singen Sie Ihr Lieblingslied. Kreieren Sie Ihre persönlichen Momente der Lebensfreude ganz bewusst. Feiern Sie Ihr Leben!

LEBENSFREUDE & RESILIENZ

Selbst in schwierigen Zeiten können wir von unserer Lebensfreude zehren. Wenn wir uns unseres Lebens erfreuen und uns an schöne Momente voller Freude erinnern können, so verhilft uns das in jedem Fall zu innerer Stabilität. Und innere Stabilität ist gerade deswegen so wichtig, damit wir einen Grund haben, immer wieder aufzustehen und weiterzumachen. Lebensfreude ist ein effektiver Schutzfaktor, der sich unmittelbar positiv auf unser Gefühl von Resilienz auswirkt.

Die positiven Auswirkungen von Lebensfreude sind klar ersichtlich: Wer sich seines Lebens erfreut, hat das Gefühl, sich selbst und sein Leben im Griff zu haben. Dank der Depotwirkung können wir auch in trüben Zeiten

davon profitieren und so wieder Vorfreude auf die Zukunft entwickeln. Das Schöne daran ist, dass wir Lebensfreude trainieren können. Einzige Voraussetzung: Wir müssen es auch wollen!

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen, dass Sie in jeder Hinsicht gesund bleiben oder wieder gesund. Das passende Training kann auf jeden Fall etwas dazu beitragen. Probieren Sie es doch einfach mal aus.

DIE AUTORIN



Iris Evi Kettner ist psychotherapeutische Heilpraktikerin mit Praxis in Kaufbeuren im Allgäu. Sie arbeitet in den Bereichen Mentalcoaching, Entspannungs-, Gesprächs- und Traumatherapie und leitet zahlreiche Kurse, Seminare

und Trainings zum Thema Gesundheitsvorsorge für Körper, Geist und Seele.

Kontakt: Tel. 08341 - 715 19 73, info@iris-kettner.de
www.helpyourself.rocks

aus „Die Kunst zu Leben“, Ausgabe 2.2021

*Für unser Wohlbefinden ist
die frische Luft ein Labsal
von wunderbarer Heilkraft.
Wenn ich nur ein Stück
über die Wiese gehe, durch
Schneefüßen, im Zwielficht
unter bewölktem Himmel,
ohne ein besonderes Glücks-
gefühl mit hinauszunehmen,
so bringe ich doch eine
vollkommene Heiterkeit
mit nach Hause.*

RALPH WALDO EMERSON