

Resilienz und mentale Stärke

Wie Achtsamkeit uns dabei unterstützt durch die Stromschnellen des Alltags zu navigieren

In unserer immer komplexer und fordernder werdenden Welt brauchen wir eine Kompetenz, die Rettungssanitäter*innen schon in der Grundausbildung lernen: Selbstschutz geht vor Fremdschutz. Das erscheint gerade in Bezug auf Einsatzkräfte völlig selbstverständlich. Doch Menschen, die ihren (Arbeits-)Alltag nicht in unmittelbaren Gefahrensituationen bestreiten, achten häufig nicht oder zu spät darauf, dass das Prinzip „Selbstfürsorge geht vor Fremdfürsorge“ auch für sie entscheidend ist: Wer für die eigenen Aufgaben brennt kann auch leicht ausbrennen, wenn sie/er die Selbstfürsorge aus den Augen verliert. Das ist für die persönliche Gesundheit und für einen erfüllten Lebensentwurf fatal. Nur – das ist leichter gesagt als getan: bei all den Außeneinflüssen, Krisen, Anforderungen die auf uns einstürzen – wie kann da gute Selbstfürsorge im Alltag funktionieren?

Der Schlüssel zur Selbstfürsorge: Resilienz

Das Schlüsselwort beim Thema Selbstfürsorge lautet: Resilienz. Damit ist unsere psychische Widerstandskraft gemeint, die Fähigkeit, mit Stressoren und Krisen so umzugehen, dass sie sich nicht dauerhaft nachteilig auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirken. Ziel eines resilienten Lebensstils ist es also, den eigenen „Akku“ gut im Blick zu haben.

Ein Weg dorthin ist es, sich immer wieder die eigenen Kraftquellen bewusst zu machen und besser zu nutzen: Gemeint sind Aktivitäten, Dinge, Orte oder Menschen, die unsere „Akkus“ auffüllen.

Wenn Sie mögen halten Sie einen Moment inne und überlegen Sie sich, welche Kraftquellen Ihnen gut tun, welche Sie vielleicht mal wieder mehr nutzen könnten. Natur, Yoga oder Qi Gong, Familie und Freundschaften, Kunst Tiere, Wellness/Sau-

na, Spieleabende – am besten tragen Sie sich die Termine genauso wie berufliche oder familiäre Verpflichtungen fest in den Kalender ein.

Was macht Resilienz aus?

Auch wenn Kraftquellen ein guter Ausgangspunkt sind – hinter Resilienz steckt noch mehr. Die Kernpunkte der Resilienzforschung sind in der folgenden Grafik zusammengefasst. Forscher*innen haben sieben wesentliche Faktoren ausfindig gemacht, wie beispielsweise Micheline Rampe in ihrem Buch „Das Geheimnis unserer inneren Stärke - Der R-Faktor“ beschreibt.

Resilienz bedeutet konkret, eigene innere Anteile zu aktivieren und zu kultivieren, die uns dabei helfen...

- Unabänderliches anzunehmen (Akzeptanz).
- darauf zu vertrauen, dass es Lösungswege gibt (Optimismus).



- überzeugt zu sein, dass wir Einfluss nehmen können (Opferrolle verlassen, Verantwortung übernehmen).
- immer wieder neue Wege zu suchen, statt in Problemen stecken zu bleiben (Lösungsorientierung).
- um Hilfe zu bitten und uns Unterstützung zu holen (Netzwerkorientierung).
- nach vorne zu schauen und den nächsten Schritt zu planen (Zukunftsorientierung).

Achtsamkeit als Ausgangspunkt

Doch wie kann das funktionieren – wie kultivieren wir die inneren Anteile, die uns resilient machen? Ausgangspunkt für eine gute Selbststeuerung ist das Konzept der Achtsamkeit.

„It is not a new technique; it is a different way of being.“

Prof. Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit ist mehr als eine Entspannungstechnik. Sie beschreibt eine Grundhaltung, im Leben ganz in der Gegenwart zu sein und zu lernen, die eigenen Gedanken und Gefühle erst einmal wertfrei zu beobachten und dadurch bewusster lenken zu können.

Wir brauchen ein „uns selbst bewusst dabei zu schauen“, wie wir ticken, was Energie frisst und gibt, um bewusstere und zielführende Entscheidungen zu treffen.

Die Wirksamkeit von Achtsamkeitspraktiken ist erwiesen: Die moderne Hirnforschung zeigt, dass sie die Fähigkeit fördern, die eigenen Gedanken und Gefühle zu reflektieren und dadurch bewusster, gesünder und konstruktiver zu leben.

Übrigens: auch in der freien (gewinnorientierten) Wirtschaft im Bereich Führungskräfte-Training hat

sich in den letzten Jahren die Erkenntnis durchgesetzt, dass Mitarbeitende erst einmal sich selbst im Blick haben müssen, um langfristiges Engagement durchhalten zu können. Unternehmen wie Bosch, Lufthansa oder Audi haben das schon vor einiger Zeit erkannt: Sowohl in der Gesundheitsfürsorge als auch im Umgang mit komplexen Herausforderungen gibt es zahlreiche achtsamkeitsbasierte Seminare und Workshops.

Achtsamkeit: Gedanken wertfrei wahrnehmen

In dieser Übung geht es darum zu lernen, wertfrei und unvoreingenommen zu beobachten, was in Ihrem Bewusstsein auftaucht. Beobachten Sie zentriert, welche Gedanken, Bewertungen oder Stimmungen kommen und gehen.

Nehmen Sie sich an einem ruhigen Ort etwa zehn Minuten Zeit, setzen Sie sich bequem hin und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem.

- Beobachten Sie, wie Gedanken kommen und gehen, wie sie auftauchen und wieder verschwinden.
- Machen Sie sich bewusst: Gedanken sind Ihre eigenen Vorstellungen und Interpretationen – sie müssen mit der Realität nicht unbedingt übereinstimmen.
- Registrieren Sie Inhalt und Intensität der Gedanken und lassen Sie sie dann wie Wolken weiterziehen.
- Machen Sie sich bewusst: Gedanken sind nicht von Dauer, ihre Natur ist unbeständig.
- Gehen Sie immer wieder in die Rolle des wertfreien Beobachters (z.B. „Ah, jetzt denke ich gerade an ...“)
- Wenn Sie sich in Gedanken festhängen oder den Faden verlieren, lenken Sie den Fokus zurück auf Ihre Atmung.

Der innere Beobachter geht also folgende Schritte:

- Ich lasse meine Gedanken und Gefühle wertfrei zu.
- Ich beobachte sie aus der Adlerperspektive.
- Ich nehme erst einmal wertfrei das an, was gerade da ist – ohne sofort zu reagieren.
- Ich filtere heraus, was im nächsten Schritt für mich hilfreich ist.

Wie das Großhirn auch in kritischen Situationen „online“ bleibt

Nehmen wir an, wir haben den Akku gut gefüllt, unsere Kraftquellen im Bewusstsein und surfen achtsam durch den Alltag – und dann gibt es trotzdem immer wieder diese Situationen, die uns aushebeln, aus dem Gleichgewicht bringen. Woran das liegt kann ein kleiner Ausflug in die Hirnforschung erklären.

Wir befinden uns im Alltag häufig im Modus des Autopiloten. Denkprozesse brauchen sehr viel Energie, deshalb ist unser Gehirn darauf programmiert, so effizient wie möglich und dabei energiesparend zu arbeiten. Allerdings ist der Autopilot vor allem dann nicht nützlich, wenn wir aus dem Gleichgewicht kommen – in Konflikt- und Stresssituationen.

Es sind diese Momente, in denen wir – oder besser gesagt, unser Großhirn – im Grunde genau wissen, was konstruktiv wäre und wie wir uns verhalten möchten: gelassen bleiben, klar Stellung beziehen, ruhig weitermachen... Doch dann, trotz aller guten Vorsätze, „passiert es“ – die Stimme versagt, wir explodieren oder die im Vorfeld so gut überlegten Argumente fallen uns einfach nicht mehr ein. Später kommt dann vielleicht noch der Ärger über uns selbst dazu: Warum konnten wir einfach nicht souverän bleiben?

Die Machtzentrale sitzt im Gefühlshirn

Um zu verstehen, warum wir in schwierigen Situationen manchmal nicht so reagieren, wie wir es uns eigentlich vorgenommen haben, müssen wir uns erst einmal bewusst machen, wie unser Verhalten gesteuert wird.

Die eigentliche „Machtzentrale“ in unserem Bewusstsein ist nicht – wie lange Zeit angenommen –

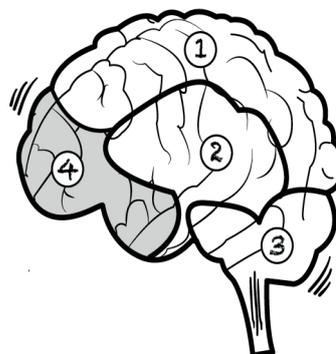
das vernünftige Großhirn, unser rationaler Verstand (der Neokortex), sondern eine evolutionsgeschichtlich weit ältere Gehirnregion: das sogenannte limbische System, auch Gefühlshirn genannt. Hier sind all unsere Lebenserfahrungen und Werte abgespeichert. Und dann gibt es noch das Stammhirn: dieses uralte Gehirn hat für Millionen von Jahren nur ein Ziel verfolgt: überleben – egal, wie. Dafür waren früher blitzschnelle Entscheidungen nötig: Wenn der Säbelzahniger vor unseren Urahnen stand, gab es nur noch eine Überlebenschance: weglaufen, so schnell wie möglich, dazu ging das Großhirn offline (nicht mehr denken sondern handeln als Überlebensprinzip).

Weitgehend unbewusste und vor allem automatisierte Verhaltensmuster bestimmen uns viel mehr, als uns im Alltag manchmal lieb ist.

Der „Aufzug im Gehirn“ – der Autopilot bei Stress

Wir können uns die Funktionsweise unseres Gehirns wie einen Aufzug vorstellen: Ganz oben, im Großhirn sitzt der präfrontale Cortex. Er ermöglicht uns, vorrausschauend und rational zu denken, wir finden umsichtige und kreative Lösungen. Doch

Funktionsbereiche des Gehirns:



1. Großhirn

Willkürliche Reaktionen und Handlungen, Sprache, Planung, bewusstes Erleben, Denken

2. Limbisches System

Unwillkürliche Reaktionen, Gefühle, Stimmungen, Mimik, Gestik, Erfahrungen

3. Stammhirn

Reflexe, Instinkte, Steuerung der körperlichen Prozesse

4. Frontalhirn

Innere Beobachter

Bildquelle: Christine Lehner

unter Druck oder Stress fährt der Aufzug hinunter ins Gefühls- oder Stammhirn, „in den Keller“: dort, wo nur einfache, nicht immer kluge Lösungen zur Verfügung stehen. Das Gehirn schaltet zurück auf „archaisches Notfallprogramm“. Wir fallen zurück in alte Bewältigungsstrategien: Sie können unserer Biografie entstammen, also aus Kindheit, Jugend, oder früheren Lebensphasen im limbischen System verankerte „jüngere Ichs“ (z.B. den Kopf einstecken, sich klein machen oder unreflektiert rebellieren). Sie können aber auch uralte, evolutionäre Überlebensreaktionen des Stammhirns sein: Angriff, Flucht und Erstarrung.

Unter schwierigen Bedingungen fahren wir also „mit dem Aufzug“ hinunter in unser Gefühlshirn. Das kann sich in verschiedenen Arten und Weisen äußern, wir bekommen etwa einen Kloß im Hals, unsere Stimme wird unwillkürlich lauter oder wir verstummen. Wenn wir noch weiter in die Tiefe unseres Gehirns fahren, in das Stammhirn, kommt es zu Panikgefühlen, Blackouts oder Ausrastern: Das Denken wird mühsam oder völlig ausgehebelt.

Mentale Stärke durch Achtsamkeit

Um in schwierigen Situationen eben nicht zu explodieren oder aufzugeben, sondern gelassen zu bleiben und weiterhin zielorientiert handeln zu können, ist es wichtig, unsere Denk- und Verhaltensweisen zu überprüfen. Was sind unsere „Ausrastpunkte“,

„roten Knöpfe“, „wunden Punkte“, die uns auf 180 bringen?

Der erste Schritt für die Aktivierung des Inneren Beobachters – und damit des achtsamen Frontalhirns – ist ein tiefer Atemzug, der uns mit dem Aufzug zurück nach oben fährt. Eine Möglichkeit ist es, sich für diese Situationen erst einmal einen „Unterbrecher-Satz“ zu zurechtzulegen, beispielsweise: „Bleib erst mal ruhig!“ oder uns bildlich ein Stoppschild vorzustellen. Dadurch bleibt unser Großhirn mit größerer Wahrscheinlichkeit „online“.

Dann richten wir unsere Aufmerksamkeit nach innen und fragen uns wertfrei: Was passiert gerade in mir? Was geht hier in mir vor? Wie rede ich innerlich mit mir und wie verhalte ich mich? Wie wirkt dieses Verhalten nach außen? Wie ist meine Körperhaltung? Dabei ist wichtig, dass wir uns nicht sofort kritisieren, sondern einfach beobachten.

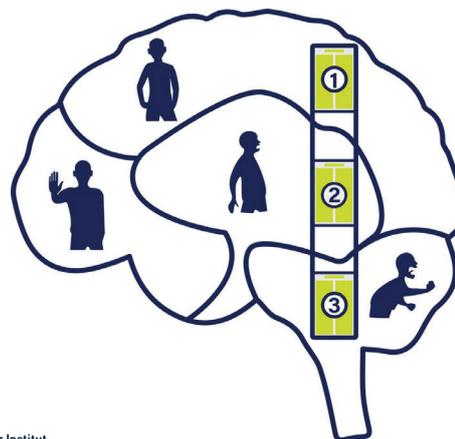
Anders als beim sogenannten „positiven Denken“ geht es hier nicht darum, sich „gute“ Gefühle einzureden, sondern alle Gefühle – positive wie negative – wahrzunehmen und auch ernst zu nehmen. Zudem sollten wir neben den Denk- und Verhaltensweisen auch unsere Körperhaltung bewusst erfassen – sie spiegelt die unwillkürliche Reaktion in unserem Inneren.

Möglicherweise stellen wir dabei fest: „Ich atme flach und spanne mich in den Schultern an, ziehe den Kopf leicht ein.“

In diesem wertfreien Raum können wir die Situation erst einmal so annehmen, wie sie ist: „Ah, das hat mich getroffen“. So können wir uns sortieren

Unter Stress stürzt das Denken in den Keller

Wenn zu viel auf uns hereinprasselt, schaltet das Gehirn zurück, wir erleiden einen Rückfall in alte Bewältigungsstrategien.
("Aufzugmodell" nach Gerald Hüther)



ZWISCHEN REIZ UND REAKTION GIBT ES EINEN RAUM

VIKTOR FRANKL

Übung

Schritt 1: Stellen Sie sich ein Stoppschild bildlich vor und halten Sie einen Moment inne.

Schritt 2: Nehmen Sie einen bewussten Atemzug.

Schritt 3: Gehen Sie in die Beobachter-Position und fragen Sie sich: was passiert gerade in mir?

Den Autopiloten stoppen...

Wie?

- Halten Sie einen Moment inne –
"Stop for a moment"
- Nehmen Sie einen bewussten Atemzug – „Ta
breath“
- Beobachten Sie, was in Ihrem Körper und Ihr
Geist passiert –
„Observe what is happening in your body an
mind“
- Machen Sie mit mehr Präsenz weiter – „Proc
on with more presence“

Quelle: Goldstein/Stahl: MBSR für jeden Tag



und dann im nächsten Schritt in Ruhe entscheiden, wie wir reagieren möchten. Oder wie Dr. Gunther Schmidt, Leiter des Milton-Erickson-Instituts in Heidelberg, in seinen Seminaren sagt: „Betrachten Sie die Verhaltensweisen anderer Menschen als Einladungen. Ich muss nicht jede Einladung annehmen.“

Wir können durch Achtsamkeit unsere mentale Stärke trainieren, um die folgenden „Einladungen“ öfter auszuschlagen:

- sich aufzuregen, sich ärgern zu lassen,
- sich klein zu fühlen,
- sich ausgehebelt vorzukommen,
- ein Blackout zu haben.

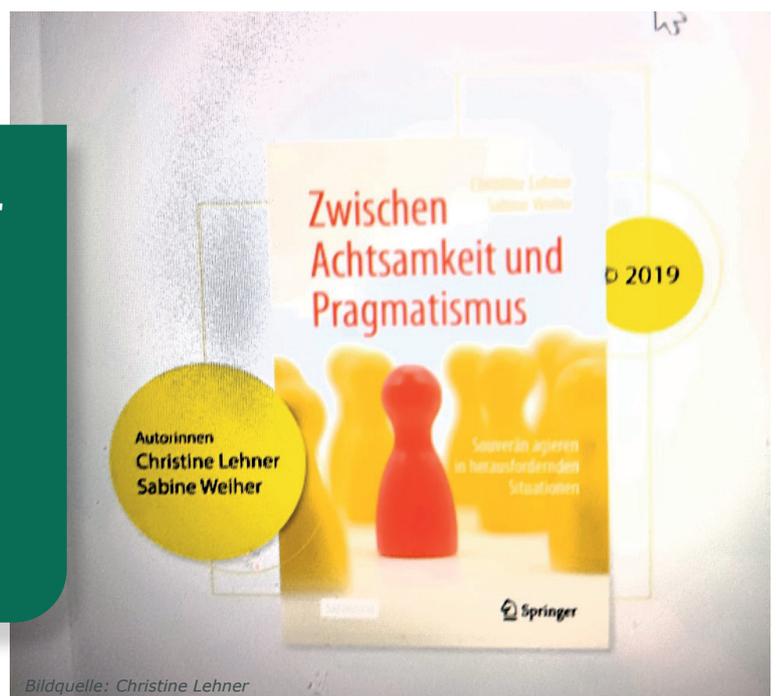
Eine sehr hilfreiche Übung, die die eben erläuterten Schritte gut zusammenfasst, ist die STOPP-Übung (Goldstein/Stahl 2016). Erinnern Sie sich an die ersten Fahrstunden, an die Anweisungen, die Sie beim Überqueren einer Kreuzung mit Stoppschild bekommen haben? Innehalten, 21, 22, 23 zählen – dann weiterfahren. Im Grunde geht es auf den Kreuzungen des Alltags genau um die gleiche Kompetenz: Innehalten, bewusst wahrnehmen, dann erst weitermachen.

"Zwischen Achtsamkeit und Pragmatismus"

von Christine Lehner und Sabine Weihe

Buchinhalt:

- Zielorientiert und konzentriert bleiben unter Stress und Anspannung.
- Verbesserung der mentalen Stärke.
- Professionalisierung des Selbstmanagements und der Kommunikationsstrategien.



Bildquelle: Christine Lehner

Training und Ehrenrunden

Die Kompetenz des Frontalhirns ist es, erst einmal wertfrei einen Überblick zu schaffen und dann im zweiten Schritt das Denken und Verhalten zu steuern – Achtsamkeit festigt diese Kompetenz. Wichtig ist: Regelmäßiges Training ist die Voraussetzung dafür, die Wahlfreiheit auch in Stress-Situationen anwenden zu können.

Zentral ist dabei, das „Stress-Muster“ nicht einfach als „falsch“ abzutun. Sich zu ärgern, wenn man in alte Muster verfällt, die man doch „eigentlich“ schon abgelegt hat, ist nachvollziehbar, aber es kostet unnötige Energie.

Was in solchen Situationen hilft, ist: tief durchatmen und die „Ehrenrunde“ im alten Verhaltensmuster zu akzeptieren. Dann können wir unsere Aufmerksamkeit wieder auf unser Ziel lenken: Wo möchten wir hin, was könnte uns dabei unterstützen?

Wir können uns selbst sagen: „Das habe ich bisher in bestimmten Situationen so gemacht – und es war vielleicht früher mal sinnvoll. Aber ich kann mich ändern und lernen, auch unter Stress souveräner zu bleiben.“

Viktor Frankl bringt den Nutzen von Achtsamkeit und Resilienz auf den Punkt:

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit“.

Weitere Literaturvorschläge:

- Goldstein B. und Stahl, E.: MBSR für jeden Tag. Arbor-Verlag Freiburg (2016).
- Lehner, C. Weihe, S.: Zwischen Achtsamkeit und Pragmatismus: Souverän reagieren in herausfordernden Situationen. Springer Verlag (2019).
- Rampe, M.: Der R-Faktor: Das Geheimnis unserer inneren Stärke. BoD - Books on Demand (2010).



Christine Lehner (Dipl. Päd. Univ.)

Ammerthaler Institut

freiberuflich tätig als Coach, Trainerin & Beraterin seit 1992

Psychotherapeutin in eigener Praxis

Autorin: „Zwischen Achtsamkeit und Pragmatismus“, Springer Verlag 2019

Schwerpunkte:

- Selbst- und Stressmanagement
- Mentales Training
- Führungskräfteentwicklung
- Agiler führen sowie die Begleitung komplexer Veränderungsprozesse

Meine zentralen Anliegen sind:

- Wie können Menschen in agilen Zeiten innerlich Halt finden?
- Wie verändern sich Menschen und Organisationen nachhaltig?
- Welche Bedingungen ermöglichen zielfähige und motivierende Kooperation?