



Sylvia Kéré Wellensiek

Fels in der Brandung statt Hamster im Rad

In 10 Schritten zu persönlicher Resilienz

Unser Leben ist schnell geworden, komplex, chancenreich, zugleich schwer einschätzbar...

Auf der einen Seite bietet diese Lebensfülle ungeheure Möglichkeiten, um zu lernen, sich auszuprobieren, sich weiterzuentwickeln und Neues zu erleben. Die Kehrseite der Medaille sind die Überforderung, die Überflutung, die Angst, sich selbst und das Leben nicht mehr ausloten zu können, die Sorge, nicht mehr mithalten zu können, die eigenen Bedürfnisse und die der anderen nicht mehr unter einen Hut zu bringen ...

Viele Menschen wünschen sich heute mehr innere Stärke, Gelassenheit und Selbst-Bewusstsein, um im Sturm der täglichen Aufgaben Ruhe und Übersicht bewahren zu können. Sie möchten sich nicht vom täglichen privaten und beruflichen Wellengang überrollen lassen, möchten nicht zwischen E-Mails, Meetings und Informationsbergen untergehen, sondern ihr Leben aktiv, ihren Potenzialen und Belastungsfähigkeiten entsprechend, gestalten können. Doch gerade diese Kunst der bewussten, balancierten Lebensführung fällt vielen extrem schwer. Kein Wunder – denn auf die Geschwindigkeit und Komplexität unseres heutigen Lebens wurden wir alle nirgendwo vorbereitet.

Uns selbst gut durch den Alltag zu steuern, das können und sollten wir lernen! Dafür gilt es, zu begreifen, dass von uns ganz neue Fähigkeiten und Kompetenzen erwartet werden, die uns bisher weder im Kindergarten, in der Schule, in Ausbildungen oder an der Uni vermittelt wurden. Mithilfe eines gezielten Resilienz-Trainings lassen sich bisherige Lücken schnell schließen. Durch eine bewusste Auseinandersetzung mit den Themen: „Veränderung, Geschwindigkeit und Komplexität“ können schlummernde Potenziale bei der Einzelperson, aber auch in Teams und ganzen Organisationen zügig freigesetzt werden.

Chance und Herausforderungen unserer heutigen Welt

In meinen Einzelcoachings und Seminaren begleite ich Führungskräfte und Mitarbeiter, Schulleiter und Lehrer, Ärzte, Sportler, Politiker, Unternehmensleiter, Künstler, Handwerker, Ehepaare, Eltern ..., und sie alle berichten von einer hochkomplexen Lebens- und Arbeitswirklichkeit, die sie sich täglich kreieren und der sie sich gleichzeitig ausgesetzt fühlen. Auf der einen Seite bietet diese Lebensfülle ungeheure Möglichkeiten, um zu lernen, sich auszuprobieren, sich weiterzuentwickeln und Neues zu erleben. Die Kehrseite der Medaille sind die Überforderung, die

Überflutung, die Angst, sich selbst und das Leben nicht mehr ausloten zu können, die Sorge, nicht mehr mithalten zu können, die eigenen Bedürfnisse und die der anderen nicht mehr unter einen Hut zu bringen ...

„Ich fühle mich wie ein Hamster im Rad“, diesen Satz habe ich in den letzten Jahren hunderte Male gehört, und zwar von den unterschiedlichsten Menschen. Alle bergen den Wunsch in sich, dieser Mühle zu entfliehen und zu einem Fels in der Brandung zu werden. Nur kaum einer weiß den Weg dorthin.

Das gibt zu denken. Am Anfang meines Berufsweges leitete ich zusammen mit einem Freund eine Praxis für Physiotherapie. Damals hatten wir immer wieder Patienten, die unter akuten Stresssymptomen litten. Ihre innere Belastung suchte sich Ausdruck in einer Erkrankung des Bewegungsapparates. Während der Behandlung eines oft schmerzhaften Hexenschusses oder Bandscheibenvorfalles erzählten sie von tieferliegenden Problemen. Sie berichteten von Schicksalsschlägen, Konflikten, Verlusten, Trennungen etc., die in ihnen eine psychosomatische Symptomatik hervorriefen. Es waren klar abgegrenzte Extremsituationen, die einen gewissen Zeitraum ihr Leben stark beeinflussten. Die Gespräche mit diesen Menschen veranlassten mich dazu, meine medizinische Grundausbildung durch psychotherapeutische Fortbildungen zu erweitern. Es war zu offensichtlich, wie eng der Körper und die Psyche miteinander verwoben sind – und mein Wunsch war es, einen Menschen umfassend erfassen und begleiten zu können. Die letzten zwanzig Jahre konnte ich dann „direkt am Klienten“ den Wandel unserer Gesellschaft hautnah mit verfolgen. Heute spricht nicht eine Person über akute Belastungssymptome, nein, das Thema begegnet mir flächendeckend, egal, wohin ich schaue.

Meine Erfahrung aus Seminaren der letzten Jahre ist erschütternd und alarmierend: Egal, mit welcher Gruppierung ich es zu tun habe, stets berichtet mir ein Drittel der Gruppe, am Anschlag der Kräfte zu sein. Die Menschen erleben sich selbst oftmals als leer, urlaubsbedürftig, ausgepresst, überdreht, von sich selbst abgeschnitten. Diesen Leuten fällt es immens schwer, nach der Arbeit abzuschalten, manche können beim besten Willen ihre Batterien nicht mehr aufladen. Wie bei einer Autobatterie ist ihr innerer „Energiepegelstand“ zu weit unten, als dass sie sich selbst wieder aufladen könnten.

Ein weiteres Drittel gesteht, mit der Leistungsfähigkeit noch ganz gut zurechtzukommen. Diese Menschen leiden zwar auch unter einem anhaltenden Druck, der beständig Kräfte zehrt, aber sie schaffen es immer wieder, sich dieser Erschöpfung zu entwinden und sich selbst etwas

Berichtete informativ und kompetent über Erschöpfungszustände, Werkstoffkunde und Achtsamkeitsmuskeln – Sylvia Kéré Wellensiek auf der großen Bühne im Konzerthaus

Gutes zu tun. In den meisten Fällen befindet sich tatsächlich nur ein Drittel meiner Seminarteilnehmer im Vollbesitz seiner Kräfte. Sie strahlen Energie und Lust an ihrer Arbeit aus, und mit ihnen kann ich während des Seminars professionell arbeiten. An dieser Stelle setzt das Resilienz-Training an. Es ermutigt dazu, Burnout-Symptome ernst zu nehmen und sie präventiv anzugehen: Nicht warten, bis die Überbeanspruchungen und die Erschöpfung zu groß werden und den ganzen Organismus schachmatt setzen – sondern im Vorfeld die Bremse ziehen, Symptomen auf den Grund gehen, Handlungsspielräume erkennen und direkt nutzen. Vom Hamster zum Fels – diese Transformation entsteht durch Selbst-Bewusstsein und Achtsamkeit. Diese Eigenschaften kann jeder von uns kultivieren, wenn er nur will.

Was heißt Resilienz?

Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität, all diese Eigenschaften, die wir heutzutage dringend brauchen können, werden mit dem Begriff „Resilienz“ umschrieben. Es ist ein Grundgedanke, der aus der Werkstoffkunde stammt, und er schildert die Fähigkeit eines Stoffs, nach einer Verformung durch Druck- oder Zugeinwirkung wieder in seine alte Form zurückzukehren. Diese Bezeichnung veranschaulicht also die Fähigkeit eines Systems, von außen und innen kommende Irritationen ausgleichen oder ertragen zu können, ohne dabei kaputt zu gehen. Das Material übersteht Verformungen, ohne dabei die eigene, ursprüngliche Form einzubüßen. Im Lateinischen existiert die Vokabel „resilire“, und sie bedeutet „zurückspringen“ oder „abprallen“. Im Deutschen ist keine allgemein gültige Definition für dieses Wort vorhanden – es wird als Synonym für Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit oder Elastizität verwendet. Das assoziierende Bild dabei ist das Stehaufmännchen, das sich aus jeder beliebigen Lage wieder aufzurichten vermag.

Die Kinderpsychologie kennt diesen Terminus schon länger und bemüht ihn, wenn Kinder oder Jugendliche trotz schwieriger Lebensumstände in eine gute Entwicklung finden. Die Amerikanerin Emmy E. Werner, eine amerikanische Entwicklungspsychologin, machte zu diesem Phänomen eine spannende Längsschnittstudie. Sie begleitete über vierzig Jahre lang die Entwicklung von ca. 700 Kindern, die im Jahre 1955 auf der Hawaii-Insel Kauai geboren wurden. All diese Kinder wuchsen unterschiedlich auf, die einen sehr wohlbehütet und in einem geschützten liebevollen Umfeld. Andere dagegen unter schwierigsten Bedingungen in ihrem Elternhaus und ihrer Umgebung. Wider der Erwartungen konnte ein Drittel der vorbelasteten Risiko-Kinder einen erfüllten, stabilen Lebensweg einschlagen. Emmy Werner gelang es, verschiedene



Faktoren zu identifizieren, die diese Kinder bzw. Erwachsenen von den anderen zwei Dritteln differenzierten. Es waren zum einen günstige Charaktereigenschaften, über die die Kinder selbst verfügten. Sie wurden als gutmütig, liebevoll und ausgeglichen erachtet. Außerdem erwiesen sie sich als kommunikativ, wenig ängstlich, konnten Umstände reflektieren und sich ein eigenes Bild machen. Sie besaßen gute Problemlösefähigkeiten und konnten Dinge realistisch einschätzen.

Darüber hinaus gab es psychisch schützende Faktoren in ihrem Umfeld. Wichtig war, dass die Kinder eine stabile Bindung an einen Erwachsenen aufbauen konnten und von diesem zuverlässig unterstützt wurden. Die resilienten Kinder neigten dazu, sich in Krisenzeiten nicht nur auf Eltern zu verlassen, sondern suchten auch bei Verwandten, Freunden, Nachbarn oder älteren Menschen in ihrer Gemeinde Rat und Trost. Die Verbindungen mit Freunden aus stabilen Familien hielten oft ein Leben lang und halfen den Kindern, eine positive Lebensperspektive zu entfalten. Ein Lieblingslehrer oder ein Pfarrer konnte für die Kinder zum positiven Rollenmodell werden.

Die Längsschnittstudie deckte Einflussfaktoren auf, die das Risiko von psychosozialen Störungen bzw. Erkrankungen mildern bzw. einschränken konnten:

Angeborene Eigenschaften des Individuums
Fähigkeiten, die der Einzelne in Interaktion mit seiner Umwelt erwarb
Umgebungsbezogene Faktoren

Der Human Balance Kompass sorgt für eine übersichtliche Darstellung der unterschiedlichsten Facetten und Themenbereiche und hilft, Dinge immer wieder im Zusammenhang zu betrachten.

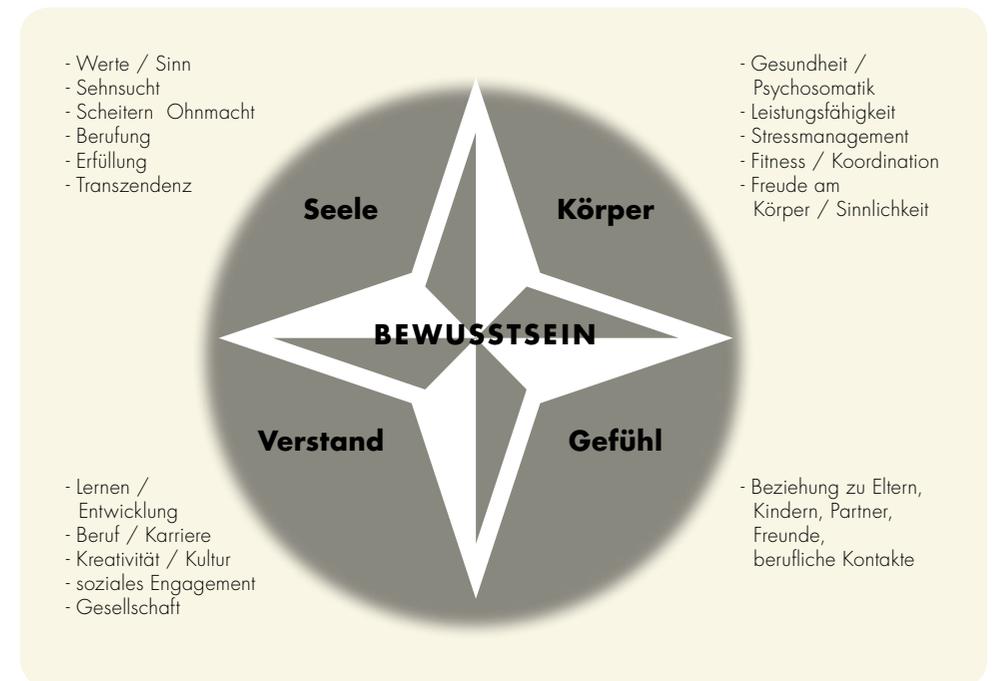
Diese Ergebnisse deuten auf einen Zusammenhang hin, den ich durch meine persönlichen Beobachtungen nur ganz und gar bestätigen kann. Innere Widerstandskraft, Selbstbewusstsein, Gelassenheit und Souveränität lassen sich kraftvoll fördern, wenn man auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig ansetzt: bei der Beziehung zu sich selbst, beim Kontakt zu anderen Menschen und bei der aktiven Gestaltung der umgebenden Einflussfaktoren. Resilienz ist keine Eigenschaft, die uns Menschen von Natur aus in die Wiege gelegt wurde. Sie ist eine Veranlagung, die in jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt ist und aktiv angestoßen sowie gestärkt werden kann.

Ganz außer Frage gibt es Personen mit einer besonders ausgeprägten Stressresistenz oder einem unerschütterlichen sonnigen Gemüt, die das Glas immer halbvoll sehen. Von diesen in sich ausbalancierten, robusten Menschen laufen aber gar nicht so viele herum, wie man denkt. Bei genauerer Betrachtung ist das angeborene Steh-auf-Männchen-Gen eher die Ausnahme. Viel öfter bilden Menschen erst im Laufe ihres Lebens diese innere Festigkeit aus, indem sie die verschiedensten Höhen und Tiefen ihres Schicksals meistern. Widerstände und Prüfungen zwingen sie dazu, alle nur möglichen Ressourcen und Potenziale in sich selbst flott zu machen. Mir erging es nicht anders. Als junger Mensch war ich von einem Zustand des Einklangs und der inneren Gelassenheit noch Lichtjahre entfernt. Aber ich trug den unerschütterlichen Wunsch in mir nach einem erfüllten, glücklichen Leben und schwor mir, nicht locker zu lassen, bis ich dieses Ziel erreicht hätte.

So begann ich, mit mir selbst systematisch zu arbeiten. Ich fing an, ganz bewusst auf Spurensuche zu gehen, was meinem Körper und meiner Psyche wohltat und mich in ein stabileres inneres Gleichgewicht brachte. Alle Gedanken, Blickpunkte und Übungen, die Sie in diesem Buch finden, sind durch meinen lang andauernden persönlichen Entwicklungsweg und meine Arbeit mit vielen unterschiedlichen Menschen herangereift. Ich freue mich, Ihnen meine praxisnahen Erfahrungen weitergeben zu können.

Das H.B.T. Human Balance Training – eine ganzheitliche Arbeitsmethode

Durch meine unterschiedlichen Erfahrungs- und Ausbildungswege konnte ich eine integrale Arbeitsmethode entwickeln, die den Menschen in all seinen Dimensionen von Körper, Gefühl, Verstand und Seele anspricht. Das H.B.T. Human Balance Training vereint Erkenntnisse und Methoden des Coachings und des Kommunikationstrainings, der humanistischen und transper-



sonalen Psychotherapie, der Körpertherapie und Körperarbeit, west-östlicher Weisheitslehren, der Neurobiologie und Stressforschung. Die Zusammenführung verschiedenster Arbeitsansätze ermöglicht einen fundierten und gleichzeitig zügigen Zugang zur eigenen Person.

Alle Lebensfelder eines Menschen, ob beruflich oder privat, und all seine Erfahrungen, ob gegenwärtig oder biografisch, sind in der Arbeit willkommen und werden in ihren vielfältigen Verflechtungen wahrgenommen und bearbeitet.

Der Human Balance Kompass sorgt für eine übersichtliche Darstellung der unterschiedlichsten Facetten und Themenbereiche. Er hilft, Dinge immer wieder im Zusammenhang zu betrachten und so einen systemischen Blick zu schulen. Er greift Themen auf, die jeden Menschen betreffen und die er in einem harmonischen Zusammenklang setzen möchte.

Mit dieser Methode konnte ich in den letzten Jahren so gute Erfahrungen sammeln, die mich davon überzeugen, dass sich eine integrale Vorgehensweise ganz besonders für das Training der persönlichen Resilienz eignet.

Die meisten meiner Klienten, die sich zu einem Seminar oder Einzelcoaching anmelden, befinden sich in einer für sie bedrückenden Situation. Oft haben sie sich über Jahre oder Jahrzehnte in eine Lebenskonstellation hineinmanövriert, die ihre persönlichen Bewältigungsstrategien heillos überfordert. Bei einigen dieser Personen korreliert die gegenwärtige Überforderung mit seelischen Gewichten, die sich in ihrem Lebensrucksack verbergen. Eine schwierige Kindheit, Verlust, Krankheit, Traumatisierung oder andere Schicksalsschläge binden ihre Lebensenergie in tiefen Schichten ihres Seins. Dazu gesellen sich die aktuellen Aufgaben im Job, die ja nicht weniger, sondern immer mehr werden. Diese Menschen haben oft schon viel ausprobiert, wissen theoretisch sehr viel und können praktisch ihre guten Erkenntnisse doch nicht realisieren. Eine

Unterscheidung zwischen beruflichen und privaten oder gegenwärtigen und vergangenen Inhalten macht an dieser Stelle keinen Sinn, da die Themen ineinander greifen und eine Gesamtdynamik entwickelt haben.

Um all diese subtilen Verflechtungen transparent zu gestalten und zielführend bearbeiten zu können, braucht es Achtsamkeit und Reflektion. So rückt in jedem der Human Balance-Kompasse das Bewusstsein in den Mittelpunkt. Der „Achtsamkeitsmuskel“ will täglich trainiert sein, denn er braucht wie alle anderen Muskeln unseres Organismus viel Aufmerksamkeit und kontinuierliche Beanspruchung. In meinen Trainings widme ich mich, neben der umfassenden Bewusstseinschulung, klar definierten Arbeitsstufen, die ich bei der Entfaltung von innerer Kraft als besonders wertvoll und gewinnbringend einstupe.

Zehn Schritte für die persönliche Resilienzförderung:

1. Innehalten – die Kunst der kleinen Pause
2. Standortbestimmung und Rollenklärung
3. Das Energiefass füllen
4. Den Lebensrucksack entlasten
5. Die inneren Antreiber ausbalancieren
6. Grenzen setzen – Grenzen wahren – Grenzen öffnen
7. Konflikte aktiv angehen
8. Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume
9. Halt im Netzwerk
10. Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe

Ein Mensch, der allein diese zehn Themen für sich reflektiert, bearbeitet und sie beständig in seine Tagesgestaltung mit integriert, wird von nichts und niemandem aufzuhalten sein, sein Leben in erfüllende Bahnen zu lenken. Nicht mal von sich selbst. Wem die persönliche Weiterentwicklung wirklich am Herzen liegt, der wird sich die Mühe machen, ein wenig tiefer zu schauen und seine eigenen Denk-, Gefühls- und Verhaltensweisen sorgfältig auf den Prüfstand zu bringen. Unser Auto fahren wir regelmäßig in die Werkstatt und durch den TÜV. Warum nicht auch unseren eigenen Organismus? Auch er bedarf

der sorgfältigen Hege und Pflege, um uns viele lange Jahre für ein glückliches und aktives Leben zu Diensten zu stehen.

Auch für die Entwicklung organisationaler Resilienz habe ich zehn Schritte definiert, die ich mit meinen Kunden nach und nach aufgreife:

1. Genaue Standortbestimmung mit der Geschäftsführung
2. Projekt- und Kommunikationsplanerstellung
3. Gezieltes Resilienztraining der Führungskräfte
4. Systematisches Einzelcoaching von „Schlüsselpersonen“
5. Resilienzschulung der Mitarbeiter
6. Stärkung der Teams und Schnittstellen
7. Konfliktklärung zur Verminderung von Reibungsverlusten
8. Ausbildung eines internen Resilienzberaters, der den Trainingstransfer begleitet
9. Überprüfung und Weiterentwicklung von Strukturen
10. Erfolge feiern, Resilienz für das Employer Branding nutzen

Der Weg ist nicht schwierig – ganz im Gegenteil. Alles, worüber ich spreche, ist kinderleicht und mit dem gesunden Menschenverstand nachzuvollziehen. Es braucht nur die Entscheidung, tatsächlich loszulegen. Viele meiner Gedanken werden Ihnen nicht neu vorkommen ... und dennoch – wenn sie schlichte Wahrheiten, die Sie vielleicht schon oft gehört haben, konsequent in Ihr Fühlen, Denken und Handeln integrieren, werden Sie in kürzester Zeit ungeheure Wirkung verspüren. Wie sich mein Leben anfühlt und gestaltet, ist kein Zufall, sondern liegt zu großen Teilen in meiner Hand. Was es braucht, ist Beharrlichkeit, Geduld und Humor mit sich selbst, um sich nicht abschütteln zu lassen, auf dieser Reise in die eigene Kraft.

Zum Weiterlesen:
 Handbuch Integrales Coaching (Beltz 2010)
 Handbuch Resilienz-Training (Beltz 2011)



Rote Kappen oder rote Jacken – im und um das Konzerthaus war alles in besten Händen, dokumentiert von Lender-TV der Heimschule Lender, Sasbach

