

# Resilienz

## Das Geheimnis starker Menschen

Dr. Wolfgang Blohm ist Experte für Hypnosetherapie, Hypnotherapie und Gründer der ersten privaten Klinik für Hypnose und Psychotherapie in Deutschland. Im Gespräch mit ihm erfahren wir, worin das Geheimnis widerstandsfähiger Menschen begründet ist.

### *Was bedeutet Resilienz genau?*

In der Psychologie bezeichnet Resilienz die innere Stärke eines Menschen, die ihn befähigt, Konflikte, Misserfolge, Niederlagen und Lebenskrisen zu meistern. Resilienz ist eine Art innere Widerstandsfähigkeit, gewissermaßen das „Immunsystem der Seele“.

### *Wenn alles schief läuft, privat und im Job – wieso reagieren Menschen so unterschiedlich?*

Manche Menschen lassen sich hängen, klagen und resignieren. Andere zeigen in solchen, gefühlsmäßig turbulenten Situationen große Widerstandskraft. Sie lassen sich nicht unterkriegen und sagen sich: „Jetzt erst recht.“ Das setzt neue Kräfte frei. Sogenannte Stehauf-Männchen zeigen besondere Bestimmtheit und seelische Stärke. Jeder kennt solche Menschen: Diese strahlen Power und Zuversicht aus, haben aber auch schwache Momente. Jeder fühlt sich hin und wieder einmal als Opfer eines Unfalls, widriger Umstände oder fremder Erwartungen. Resiliente Men-

schen sind dann auch unglücklich, aber nicht so lange. Nach einiger Zeit nehmen sie ihr Leben wieder in die Hand.

### *Wann wird die Basis für diese besondere Widerstandskraft gelegt? Wie entscheidend ist dafür eine behütete Kindheit?*

Die Basis dafür wird bereits sehr früh gelegt. Von entscheidender Bedeutung ist die Entwicklung einer emotionalen Kompetenz, die den Umgang mit den eigenen Empfindungen und Gefühlen meint. Es ist von großer Bedeutung, dass Eltern den Gefühlsausdrücken ihrer Kinder ausreichend Raum geben, sie ernst nehmen und ihnen Möglichkeiten anbieten, mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Somit helfen sie dem Nachwuchs, eine emotionale Kompetenz zu entwickeln. Und das beginnt bereits im sehr frühen Kindesalter.





Die Basis für eine gute Resilienz wird bereits im Kindesalter gelegt. Eltern können ihren Kindern helfen, emotionale Kompetenz zu entwickeln

#### **Spielt es eine Rolle, ob man Einzelkind ist oder Geschwister hat?**

Das spielt in diesem Kontext eine wichtige Rolle. Und natürlich ergeben sich mit einem Geschwisterchen mehr Möglichkeiten, Gefühle, wie beispielsweise Wut, Aggression, aber auch Zuneigung oder Fürsorge zu entwickeln und diese zu beherrschen beziehungsweise zu kompensieren. Für die, die keine Geschwister haben, ist daher in jungen Jahren die beste Freundin oder der beste Freund so wichtig.

#### **Wohl jeder Mensch erlebt Verluste, Ängste, Konflikte, Veränderungen und teilweise drastische Einschnitte in seinem Leben. Damit muss er fertig werden. Wieso verarbeiten resiliente Menschen dies anders?**

Resiliente Menschen haben ein stärkeres Selbstwertgefühl. Wenn ihnen einmal ein Fehler oder ein Misserfolg unterläuft, nehmen sie das nicht persönlich, da sie ihr Selbstwertgefühl von negativen Ereignissen abkoppeln können. Sie nehmen sich trotz einer Niederlage als liebenswert wahr und nicht als Versager. Sie sind in der Lage, sich durch Motivation nach einem Misserfolg um das Beheben des Fehlers zu kümmern, indem sie dafür Verantwortung übernehmen.

#### **Kann jeder Resilienz lernen?**

Jeder kann Widerstandskraft sehr gut lernen. Im Wesentlichen hängt der Umgang mit Stress und anderem Ungemach von der Achtsamkeit ab und von der emotionalen Kompetenz. Beides kann man – mit entsprechend wissenden Eltern – bereits im Kindesalter und danach lernen, zum Beispiel durch die Fra-

gen: WIE nehme ich mich und meine Gefühle wahr? WIE lautet die Botschaft daraus? WIE gehe ich damit um? Werde ich es aushalten, kompensieren, ausgleichen oder Alternativen suchen? Der Umgang damit – die emotionale Kompetenz – ist dann der Schlüssel zu psychischer Gesundheit. Dazu gehört vorab die Achtsamkeit der eigenen Wahrnehmung. Beides lässt sich auch später noch sehr gut erlernen.

#### **Gibt es dazu Tipps?**

- Mit der eigenen Energie gut haushalten. Nicht immer 100 Prozent geben.
- Positiv denken. Gedanken haben ebenso Kraft wie Worte.
- Sich mit den eigenen Schwächen beziehungsweise Macken versöhnen und an sich arbeiten.
- Eigene Stärken betonen, zum Beispiel sich loben, wenn man etwas geschafft hat.
- Sich Ziele setzen, wie beispielsweise etwas Neues lernen.
- Rückzugsorte schaffen, wie in der Natur laufen, malen, Sport treiben.

#### **Was sagt die heutige Resilienz-Forschung?**

Sie geht davon aus, dass jeder Mensch gewisse Resilienz-Faktoren mitbringt und dass diese Fähigkeiten ausbaufähig sind. Das macht Hoffnung. Zahlreiche Forschungsergebnisse zeigen, dass resiliente Menschen besonders kreativ sind. Daher entwickeln sie neue und ungewöhnliche Lösungswege in schwierigen Lebenssituationen. Sie arbeiten außerdem stärker an ihrer Persönlichkeitsentwicklung.

#### **Wie arbeiten Sie mit resilienschwachen Patienten, die Ihre Hilfe suchen?**

In unserer Klinik arbeiten wir mit Achtsamkeitstraining und Aufbau der Selbstwahrnehmung in allen Situationen. Auf dieser Basis lässt sich eine verlässliche und stabile Orientierung erwerben. Dann wird eine emotionale Kompetenz entwickelt. Der Patient fühlt sich wohler, ist der inneren Wahrnehmung nicht mehr so ausgeliefert, sondern nutzt ihren Informationsgehalt. So ist er in der Lage, Handlungs- und Umgangsstrategien zu entwickeln.



#### **Unser Experte**

Dr. Wolfgang Blohm, Psychotherapeut, Spezialist für Hypnotherapie, Mitglied der Deutschen Hypnose Gesellschaft und der Ericksen Gesellschaft. [www.hypnose-klinik.com](http://www.hypnose-klinik.com)