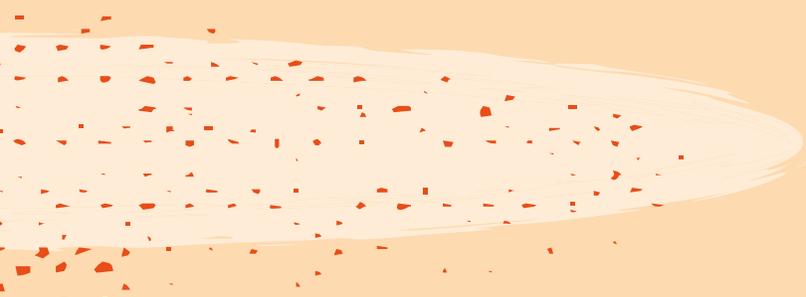




Resilienz und Achtsamkeit

Arbeit und Alltagsstress setzen uns unter Druck.
Resilienz und Achtsamkeit können uns helfen,
dem zu begegnen.



Was ist Resilienz?

Resilienz, die Eigenschaft, mit widrigen Umständen und Belastungen fertigzuwerden, ist keine magische Fähigkeit und kein Mysterium. Sie ist erklärbar – und auch für jeden erlernbar!

Resilienz bezeichnet die Widerstandskraft eines Menschen oder auch seine Fähigkeit, mit Widrigkeiten und hohen Belastungen umzugehen. Ein Mensch, der resilient ist, kann sich positiv und gesund entwickeln, obwohl er ungünstigen Bedingungen ausgesetzt ist. Er oder sie kann dauerhaft Stress gut bewältigen und sich auch schnell von krisenhaften Situationen erholen.

Die bekannteste wissenschaftliche Untersuchung dazu stammt von der amerikanischen Forscherin Emmy Werner (1929–2017). In der sogenannten Kauai-Studie (veröffentlicht ab 1977) begleitete sie den gesamten Geburtsjahrgang 1955, insgesamt 689 Menschen, auf einer hawaiianischen Insel über einen Zeitraum von 40 Jahren.

Ein Drittel der Untersuchten lebte mit einer hohen Risikobelastung in einem negativen familiären und sozialen Umfeld. Erwartungsgemäß entwickelten zwei Drittel dieser Personen Verhaltensauffälligkeiten. Interessanterweise gelang es dem verbleibenden Drittel, sich positiv zu entwickeln. Die Betroffenen konnten »gesunde« Beziehungen eingehen, waren optimistisch, fanden Arbeit, hatten eine geringere Sterberate, weniger Gesundheitsprobleme und eine niedrigere Scheidungsrate.

Emmy Werner leitete daraus die sogenannten »Schutzfaktoren« ab, die zu erhöhter Resilienz geführt hatten: mindestens eine emotionale Bezugsperson, ein stabiler Familienzusammenhalt,

hohe Sozialkompetenz und eine positive Selbstwirksamkeitserwartung.

Risiko- und Schutzfaktoren

Wie genau kommt Resilienz zustande? Man geht davon aus, dass eine Wechselwirkung von Risiko- und Schutzfaktoren besteht, die zu Resilienz oder ihrem Gegenteil führt, je nachdem, welche Seite überwiegt.

Risikofaktoren begünstigen Krankheiten und hemmen die Entwicklung eines Kindes. Beispiele sind:

- chronische Erkrankungen
- schwieriges Temperament, zum Beispiel Ablenkbarkeit, Impulsivität
- geringes Intelligenzniveau, Minderbegabung
- unsichere Bindung im Elternhaus
- Disharmonie unter den Eltern
- psychische Erkrankung eines Elternteils
- beengte Wohnverhältnisse
- Alkoholismus oder Kriminalität im Umfeld
- chronische Armut
- häufige Wohnortwechsel
- Mobbing durch Gleichaltrige

Die Liste der möglichen Faktoren ist noch wesentlich länger. Zudem spielt es eine Rolle, ob ein Risikofaktor über längere Zeit anhält (wie Armut) oder zeitlich begrenzt ist (zum Beispiel der Tod eines Angehörigen). Entscheidend ist

auch das Timing, also wann der Risikofaktor sich bemerkbar macht. Kinder sind in bestimmten Lebensabschnitten anfälliger für Belastungen (zum Beispiel beim Übergang vom Kindergarten in die Schule oder in der Pubertät). Treten mehrere Risikofaktoren gleichzeitig auf, verstärkt sich die Problematik. Auch das Geschlecht spielt eine Rolle. Jungen sind im Allgemeinen in der Kindheit anfälliger, Mädchen in der Pubertät. Belastungen werden auch unterschiedlich erlebt. So kann die Trennung der Eltern für ein Kind eine Erleichterung sein, da die anhaltenden Spannungen dadurch beendet werden. Ein anderes kann dies als großen Verlust erleben.

Kommen wir nun zum »Gegenmittel«, den Schutzfaktoren. Sie verhindern das Auftreten einer Entwicklungsstörung und/oder Verhaltensauffälligkeit oder mildern sie zumindest ab. Zu den persönlichen Ressourcen gehören:

- ein positives Temperament des Kindes
- soziale Kompetenz
- der Zusammenhalt in der Familie
- eine harmonische Beziehung der Eltern
- konstruktive Kommunikationsmuster in der Familie
- ein positives Netzwerk aus Verwandten, Freunden und Nachbarn

In den Bildungsinstitutionen wie Schule und Kindergarten spielen eine Rolle:

- positive Freundschaften
- ein wertschätzendes Klima
- klare Regeln

- kompetente fürsorgliche Erwachsene (zum Beispiel Lehrer, kommunale Angebote wie Sportvereine oder Gemeindegarbeit usw.)

Wenn diese Faktoren vorhanden sind, hat ein Kind gute Chancen, positive Erfahrungen zu machen und zu lernen, mit Belastungen umzugehen. Je mehr dieser Einflussgrößen, desto wahrscheinlicher ist eine günstige Entwicklung. Eine Garantie dafür gibt es aber nicht, denn jeder Mensch reagiert auf seine Weise.

Resilienzfaktoren

Als Nächstes betrachten wir die sogenannten Resilienzfaktoren, also diejenigen Eigenschaften, die die Resilienz erhöhen. Je mehr man davon hat und je ausgeprägter sie sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass man schwierige Lebensumstände bewältigt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) benannte 1994 in diesem Zusammenhang zehn sogenannte »Life Skills«, die als besonders hilfreich gelten:

- Selbstwahrnehmung
- Empathie
- kreatives Denken
- kritisches Denken
- Entscheidungsfähigkeit
- Problemlösefähigkeiten
- effektive Kommunikationsfähigkeit
- interpersonale Beziehungsfertigkeiten
- Gefühlsbewältigung
- Stressbewältigung

Die Forscher Karen Reivich und Andrew Shatté arbeiteten sieben Einflussgrößen heraus, die die Resilienz verbessern:

- Akzeptanz
- Optimismus
- Lösungsorientierung
- Selbstregulierung
- Übernahme von Verantwortung (das Verlassen der Opferrolle)
- Netzwerkorientierung
- Zukunftsplanung

Das Team um Emmy Werner erarbeitete über die Jahre sogar 15 Einflussgrößen. Die American Psychological Association (auf die wir uns noch beziehen werden) benennt zehn Faktoren.

In den verschiedenen Katalogen gibt es Überschneidungen, Doppelnennungen, Ähnlichkeiten sowie Faktoren, die man nicht beeinflussen kann (wie zum Beispiel das erste Kind in der Geburtsreihenfolge zu sein). Die sechs wichtigsten Einflussgrößen, die sich durch die gesamte Forschungsliteratur ziehen, sind:

1. eine angemessene Selbsteinschätzung und Einschätzung von anderen
2. die Überzeugung, Anforderungen bewältigen zu können
3. Selbststeuerung (Regulation von Gefühlen und Gedanken)
4. soziale Kompetenz (sich selbst behaupten, Unterstützung annehmen, Konfliktfähigkeit)
5. die Fähigkeit, Probleme zu erkennen, einzuschätzen und zu lösen und sich Ziele zu setzen

6. die Fähigkeit zu bewerten, ob man einer Aufgabe gewachsen ist oder nicht (und sich Unterstützung holen muss), das heißt letztlich auch die Kenntnis eigener Stärken und Schwächen

stimmen also völlig zu). Dazwischen gibt es Abstufungen.

Die Auswertung ist relativ einfach, ein hoher Punktwert entspricht einer eher höheren Resilienz und umgekehrt.

Resilienztest

Möchten Sie herausfinden, wie es um Ihre Resilienz bestellt ist? Dazu gibt es mehrere Tests. Am bekanntesten ist die Resilienzskala von Wagnild und Young aus dem Jahr 1993, die es in einer Lang- und Kurzform gibt.

Im folgenden Selbsttest kreuzen Sie auf einer Skala von 1 bis 5 an, ob die Aussage auf Sie zutrifft oder eben nicht. Eine 1 entspricht einem Nein (also stimmen Sie nicht zu). Eine 5 entspricht einem Ja (Sie

Die gute Nachricht: Man kann die persönliche Resilienz steigern. Machen Sie den Test daher ruhig in einem Monat noch einmal und vergleichen Sie die Ergebnisse. Nehmen Sie es auf keinen Fall schwer, wenn Sie nur einen niedrigen Durchschnittswert erzielt haben. Der Test ist nur ein Anhaltspunkt. Umgekehrt heißt ein hoher Wert nicht, dass Sie sich auf Ihren Lorbeeren ausruhen können. Die nächsten Herausforderungen kommen bestimmt. Es lohnt sich also auf jeden Fall, sich vorzubereiten!

Test: Wie resilient bin ich?

1. Ich lasse mich nicht so schnell beirren und halte Rückschläge gut aus.	1	2	3	4	5
2. Ich habe meistens genug Energie, um meine Aufgaben zu bewältigen.	1	2	3	4	5
3. Ich bin mit mir zufrieden.	1	2	3	4	5
4. Ich muss nicht von allen gemocht werden.	1	2	3	4	5
5. Es ist für mich okay, wenn auch mal etwas schiefgeht.	1	2	3	4	5
6. Ich bleibe an meinen Zielen dran, auch wenn es lange dauert.	1	2	3	4	5
7. Ich bekomme das meiste irgendwie hin.	1	2	3	4	5
8. Ich habe schon so manche schwierige Situation gemeistert.	1	2	3	4	5
9. Ich lasse die Dinge auf mich zukommen.	1	2	3	4	5
10. Ich kann mich auch zu Arbeiten überwinden, die ich nicht so toll finde.	1	2	3	4	5

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist ein Konzept, das aus der östlichen Kultur nach Europa gekommen ist – es bezeichnet die Fähigkeit, ganz im Hier und Jetzt präsent zu sein.

Es gibt viele Definitionen von Achtsamkeit. Die, die mir persönlich am besten gefällt, ist:

»Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblicks mit Akzeptanz.«

Achtsamkeit bedeutet, im jetzigen Moment präsent zu sein, ohne sofortige Reaktionen, ohne Gedanken an die Zukunft oder Vergangenheit und ohne die Situation abzulehnen.

Die historischen Aufzeichnungen zum Thema sind mehr als 2500 Jahre alt, aber nach wie vor aktuell bzw. »zeitlos«. Der historische Buddha sprach ursprünglich von den vier Grundlagen der Achtsamkeit, nämlich Achtsamkeit auf den

Körper, auf Gefühle und Empfindungen, auf den mentalen Zustand und auf die sogenannten Geistobjekte, also alles, was man mit den Sinnen wahrnimmt, und alles, was einem im übertragenen Sinne »durch den Kopf geht«.

In den 1970er-Jahren interessierten sich einige westliche Psychologen für die Achtsamkeitstechniken und führten erste wissenschaftliche Untersuchungen damit durch. Relativ schnell wurde klar, dass Achtsamkeitsübungen im medizinischen und psychologischen Bereich einsetzbar sind, um zum Beispiel Menschen mit Depressionen, Ängsten oder Schmerzen zu helfen. Auch in Unternehmen werden zu Stressbewältigung, Entspannung und Verbesserung der Kommunikation inzwischen Achtsamkeitsseminare angeboten.

Dank einer Vielzahl von Meditationslehrern, die in den 1960er-Jahren nach Amerika und Europa gekommen sind und dort Achtsamkeitstechniken gelehrt haben, ist das Wissen darüber inzwischen allgemein zugänglich. In fast jeder größeren Stadt findet man Zentren für Achtsamkeitsmeditation und im Internet kann man sich Lehrreden und Unterweisungen von hoher Qualität ansehen. Allerdings hat dies zur Kommerzialisierung und auch zu einer gewissen Beliebigkeit geführt; Achtsamkeit ist quasi Teil der Popkultur geworden.

Achtsamkeit und Achtlosigkeit

Buddhismus und westliche Psychologen und Ärzte haben gemeinsam: Sie wollen unnötiges Leiden mildern. Das Hauptziel des Buddhismus ist sogar das völlige Beenden des Leidens. Ziel ist es, durch Meditation und eine gesunde Lebenseinstellung zu einer Geisteshaltung zu finden, die mit den Begriffen Wohlwollen, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit beschrieben wird.

Tatsächlich sind wir im Alltag oft das genaue Gegenteil von achtsam, nämlich »achtlos«. Denken Sie einmal an Ihren eigenen Alltag – sicher fallen Ihnen Beispiele ein. Wie oft stößt man sich, fällt einem etwas herunter, vergisst man etwas, hastet man von einer Aktivität

Grundprinzipien der Achtsamkeit sind:

- nicht beurteilen
- Geduld
- Offenheit/Neugier
- Präsenz in der Gegenwart
- nicht festhalten/klammern
- Akzeptanz
- Loslassen

zur nächsten, ohne sich ganz darauf zu konzentrieren?

Das liegt daran, dass unser Verhalten hochgradig automatisiert und unbewusst ist. Viele unserer täglichen Tätigkeiten erledigen wir »im Schlaf«, weil wir sie schon zigmal gemacht haben. Erinnern Sie sich noch an Ihre ersten unbeholfenen Fahrstunden? Heute fahren Sie im wahren Sinne des Wortes auf »Autopilot« und können sich beim Fahren noch unterhalten oder Radio hören.

Automatisiertes, unbewusstes Verhalten ist also nicht grundsätzlich schlecht, weil es uns den Alltag erleichtert. Es kann jedoch auch dazu führen, dass wir den Kontakt zu uns selbst verlieren und nur noch »funktionieren«, eben wie ein Automat. Durch mangelndes Bewusstmachen der Situation, in der wir sind, fehlt uns oft die Distanz, diese wertfrei zu beurteilen, was zu Stress, Negativität

und entsprechenden Folgeerscheinungen führt. Anstatt bewusst zu agieren, fühlt man sich den Situationen eher ausgeliefert. Achtsamkeit schützt uns dagegen.

Zudem gehören auch schlechte Gewohnheiten zum automatisierten, unbewussten Verhalten, wie falsche Ernährung, wenig Bewegung, Konsum von schädlichen Substanzen oder negative Verhaltensmuster wie Aggressionen, Schüchternheit, übertriebener Egoismus usw. Solchen Gewohnheiten kann mit mehr Achtsamkeit begegnet werden.

Auch wenn sich in unserem Leben etwas ändert (zum Beispiel ein Jobwechsel), müssen die Automatismen neu angepasst und überprüft werden, wir benötigen mehr Achtsamkeit und müssen uns eventuell von alten Gewohnheiten trennen. Das heißt jedoch nicht, dass man sich in ruhigeren Lebensphasen entspannt zurücklehnen kann – vielmehr sollte man sie nutzen, um sich in puncto Achtsamkeit weiterzuentwickeln und zu üben, um für die nächste Krise gewappnet zu sein.

Achtsamkeit hilft uns, in uns selbst einzutauchen und uns über uns selbst bewusster zu werden. Sie bewirkt eine tiefere Einsicht in unsere Persönlichkeit und unsere Lebensumstände, die zu einer Neuausrichtung und generell zu einem tieferen Verständnis unseres Lebensweges führen und im Idealfall eben zu einem Leben mit weniger Leiden.

Achtsamkeitstest

Hier habe ich (ähnlich wie oben) einen kleinen Achtsamkeitstest für Sie. Kreuzen Sie auf einer Skala von 1 bis 5 an, ob die Aussage auf Sie zutrifft oder eben nicht. Eine 1 entspricht einem Nein (also stimmen Sie nicht zu). Eine 5 entspricht einem Ja (Sie stimmen also völlig zu). Dazwischen gibt es Abstufungen.

Die Auswertung zeigt auch hier nur einen Trend. Je höher der Punktwert, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie sich im Autopilotmodus befinden, und Achtsamkeit würde bedeuten, bewusst, gelassen und ruhig an eine Situation heranzugehen, voll in der Gegenwart zu sein, ohne große Bewertung und Kritik. Sie würden es unterlassen, sofort in den »Problemlösemodus« zu verfallen, sondern eine Situation zunächst auf sich wirken lassen.

Achtsamkeit kann unterschiedlich intensiv geübt werden. Das Spektrum reicht vom täglichen Innehalten für nur ein paar Minuten über die bewusste Pause und/oder einmal in der Woche Yoga bis hin zum täglichen Üben von 15 bis 45 Minuten oder intensiver Meditation auf einem Wochenendlehrgang. Unterschiedlich tief sind dann auch die Effekte. Es beginnt mit bloßer Entspannung, kann aber mit zunehmender Übung in unser tägliches Verhalten ausstrahlen, sodass man nicht mehr automatisch und impulsiv reagiert, sondern die Distanz behält. Die wertende, urteilende und (selbst-)

kritische Grundhaltung nimmt ab, die Akzeptanz nimmt zu. Man ist öfter bei sich selbst und weniger abgelenkt. Körperbewusstsein und Intuition wachsen.

Geht man noch weiter, entwickelt sich das sogenannte »Beobachterbewusstsein«. Man erforscht seine Innenwelt unter dem Vergrößerungsglas und wird Zeuge der Wechselhaftigkeit von Stimmungen und Gedanken. Bei tiefer Meditation kann man beobachten, wie sich die Gedanken aneinanderreihen, auftauchen und wieder verschwinden. Wir werden Zeuge, wie unser Gehirn aus unseren Sinneseindrücken unsere Erfahrungen konstruiert und zusammensetzt. Unsere Vorstellung von uns als eine fixe Persönlichkeit mit festen Charaktereigenschaften wird dabei relativiert und gelockert. Wir erkennen unsere Veränderbarkeit

und können über die Geschichten, die das Gehirn uns über uns und die Welt erzählt, herrlich schmunzeln.

Der amerikanische Forscher Jon Kabat-Zinn, der durch sein Acht-Wochen-Schulungsprogramm MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction – Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) in den 1980er-Jahren bekannt wurde, hat die Achtsamkeitsübungen kombiniert mit Yoga von ihrem philosophischen und religiösen Hintergrund abgekoppelt und die Übungen ganz pragmatisch bei psychosomatischen Patienten eingesetzt. Man muss also kein Buddhist werden, um Achtsamkeitsübungen zu praktizieren. Wer Interesse hat an dem philosophischen Hintergrund der Übungen, ist natürlich frei, dem weiter nachzugehen.

Wie achtsam bin ich?

1. Ich erledige meinen Alltag oft gehetzt und unter Zeitdruck.	1	2	3	4	5
2. Ich mache viele Pläne und denke viel über die Zukunft nach.	1	2	3	4	5
3. Ich versuche unangenehmen Situationen eher auszuweichen.	1	2	3	4	5
4. Ich kann Situationen nicht so lassen, wie sie sind, und habe den Impuls einzugreifen.	1	2	3	4	5
5. Ich erledige viele Aufgaben ganz automatisch und »funktioniere« nur.	1	2	3	4	5
6. Es fällt mir schwer, mit den Gedanken bei einer Sache zu bleiben.	1	2	3	4	5
7. Ich bin sehr kritisch und sehr streng mit mir.	1	2	3	4	5
8. Ich bin in Gedanken viel in der Vergangenheit.	1	2	3	4	5
9. Im Nachhinein würde ich gerne Situationen noch nachträglich ändern.	1	2	3	4	5
10. Ich bin oft total gelangweilt, weil »nichts« passiert.	1	2	3	4	5