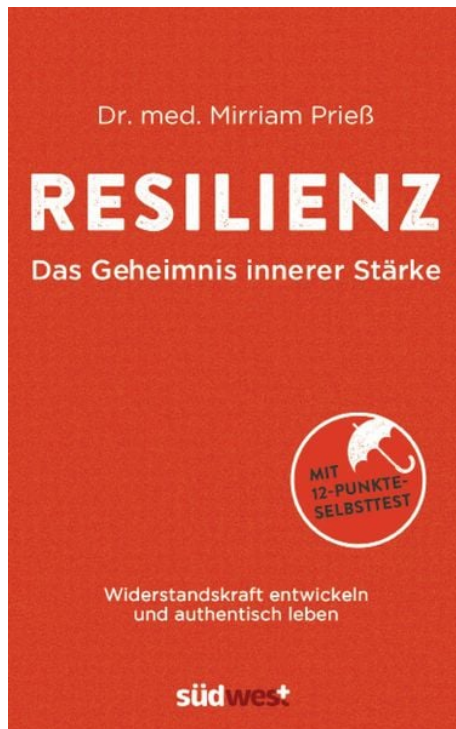


# Resilienz

Mirriam Priess, 2015



## Einleitung

Es gibt ein grosses Missverständnis: Viele Menschen glauben, dass Widerstandsfähigkeit entstehe durch Widerstand – und erschöpfen sich im vergeblichen Kampf gegen das, was sie nicht wollten.

Widerstandskraft (Resilienz) ist kein Verhalten, sondern etwas Substantielles, eine Haltung. Psychisch stark wird man, wenn man nicht am Verhalten arbeitet, sondern an der Haltung: der Haltung dem Leben, anderen Menschen und sich selbst gegenüber.

«Resilienz entsteht überall dort, wo Begegnung mit der Wahrheit ist. Wo ein Dialog herrscht und wo

dem, was ist, auf Augenhöhe begegnet wird. Resilienz ist die Fähigkeit, zu sich und zu dem, was ist, zu stehen. Sie geht dort verloren, wo Begegnung und Authentizität fehlen. Wo Realitäten ignoriert, wo das, was ist, missachtet wird.» (S. 9)

## 1. Der Dialog

«Aus Beziehung schöpfen wir Kraft oder wir verlieren Kraft – je nachdem, ob sie gelingt oder nicht. Wenn wir uns also auf die Suche nach psychischer Stärke machen, dann werden wir sie nur dort finden, wo diesem Grundbedürfnis auch Rechnung getragen wird.» (S. 12)

Gestörte oder verlorene Beziehungen sind die Grundlage von Burnout. Es geht bei der Resilienz also darum, Beziehungen gut zu gestalten.

Grundlage für eine gute Beziehung ist der Dialog: «Die Fähigkeit, der Welt und den Menschen offen auf Augenhöhe zu begegnen.» (S. 13)

Dialog heisst nicht, derselben Meinung zu sein, sondern, offen zu sein für die Meinung des anderen und auf Augenhöhe diskutieren zu können. Dialog bedeutet: Ich gehe aus der Situation anders heraus, als sie begann: mit neuen Gedanken, einem Gefühl oder einem neuen Erkenntnis.

Der Dialog kann unbemerkt verloren gehen. Dass etwas nicht stimmt, äussert sich dann an einer eskalierten Situation oder einem Krankheitssymptom.

«Wenn der Dialog verloren geht, tritt sukzessive eine Schwächung ein, die über vier Phasen in eine Erschöpfung führt – und zwar eine Erschöpfung der Person, aber auch der Situation. Diese Erschöpfung lässt sich auf den vier zentralen Ebenen feststellen, auf denen wir Menschen uns, mal mehr, mal weniger bewusst, ständig bewegen: der Körperebene, der gedanklichen Ebene, der emotionalen Ebene und der Ebene des Verhaltens.» (S. 16)

Mirriam Priess' Dialogmodell besteht aus vier Elementen.

In der **Alarmphase** versucht jede Partei die andere von der eigenen Position zu überzeugen. Es gibt keine Bereitschaft mehr für ein gemeinsames Wir. Auf der Körperebene treten erste Stressreaktionen auf. Die Gedanken drehen sich verstärkt um die Frage: Wie kann ich die Bedrohung abwenden? Es meldet sich auf der Gefühlsebene Angst und innere Unruhe. Und auf der Verhaltensebene richtet sich die ganze Aufmerksamkeit auf den Stressor.

«Wie lange die Phase des Alarmes andauert, ist abhängig davon, über welche Energiereserven Betroffene verfügen. Irgendwann ist es jedoch immer so, dass einer den «längeren Atem hat» und sich durchsetzt.» (S. 20)

Es folgt die **Widerstandsphase**. «Die Phase des Widerstands ist gekennzeichnet durch Angriff, Verteidigung und Abwehr.» (S. 21) Es treten Stresssymptome auf (Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Verspannungen etc.). Viele Menschen merken erst mit diesen körperlichen Symptomen, dass etwas nicht stimmt. Die Gedanken kreisen zunehmend um die Selbstverteidigung, es ist fast nicht mehr möglich, an etwas anderes zu denken.

Ein Abwehrmechanismus ist die Beschäftigung mit den körperlichen Symptomen: Man sucht eine Diagnose für die körperlichen Störungen. Aber diese Verschiebung des Konflikts schwächt nur weiter, weil man in der Situation bleibt und gleichzeitig innerlich vor ihr flieht.

Priess rät: «In dieser Phase gibt es zwei Wege im Sinne der psychischen Gesundheit: Entweder man nimmt den Dialog wieder auf und findet zu einer gemeinsamen Klärung der Situation oder man beendet und verlässt die Situation – im Sinne einer klaren Trennung und nicht im Sinne einer Flucht.» (S. 24)

Wer das nicht schafft, wird in Gefahr geraten, an anderer Stelle vermeintliche Befreiung und Entlastung zu suchen: Alkohol, Tabletten, übermässiger Sport etc. Kompensation schwächt weiter.

«Resilient zu werden und zu bleiben erfordert immer auch Geradlinigkeit und Disziplin sich selbst gegenüber – und zwar im Sinne eines klaren Neins zu Kompensationsmustern. Resilienz heisst nicht nur im Ausen Haltung zu bewahren, sondern auch sich selbst gegenüber.» (S. 27)

«Die Phase des Widerstands ist eine der wichtigsten Phasen überhaupt. In dieser Phase entscheidet sich, ob Sie den Weg in die Erschöpfung oder zurück in den Dialog wählen – ob es bergab geht oder bergauf.» (S. 27)

Wenn es nicht gelingt, zurückzukehren in den Dialog, folgt die **Erschöpfungsphase**. «Die Phase der Erschöpfung ist die Phase, in der das Burn-out beginnt und in der sich die Symptome immer weiter manifestieren und intensivieren.» (S. 32) Kraftlosigkeit und Infektanfälligkeit folgen. Die Gedanken kreisen nur noch um die Symptome. Häufig wird gar kein Zusammenhang mehr hergestellt zwischen den Symptomen und der Konfliktsituation.

«Es gibt zwei Wege in die Erschöpfung. Einige Menschen erschöpfen sich <laut> und andere erschöpfen sich <leise>.» (S. 32)

Auf der Verhaltensweise beginnt sozialer Rückzug. Beziehungen werden zunehmend als anstrengend erlebt.

Wenn der letzte Widerstand zusammenbricht, kommt als letztes die **Rückzugsphase**. Damit ist nicht der Rückzug aus der Situation gemeint, sondern die endgültige Aufgabe der eigenen Position. Der Alltag wird nicht mehr richtig bewältigt. Dabei sind Menschen im Rückzug oft innerlich hochaggressiv – nur wird die Aggression gegen innen gerichtet statt gegen aussen. Es gibt aber eine andere Art, mit der Aggression umzugehen: innerlich zu erstarren und nichts mehr zu fühlen.

Priess schreibt: «Wissen Sie, warum es so schwer ist, aus der Phase des Rückzugs zurück in den Dialog zu finden? Weil die Kombination aus Wut und Schuld das stärkste psychische Gefängnis ist, das existiert.»

Es gibt nur einen Ausweg in Richtung Gesundheit: Wenn man aufhört, die Schuldfrage zu stellen und dafür nach Verantwortung fragt. «Es gilt, den Blick auf sich selbst zu richten und sich zu fragen: Worin besteht meine Verantwortung in dieser Situation? Die Antwort birgt die einzige Möglichkeit auf Befreiung. Nur indem wir unseren Anteil erkennen und für diesen Verantwortung übernehmen, werden wir stark genug, um eigenmächtig zu handeln.» (S. 38)

«Viele unterliegen dem Irrtum, dass das Anerkennen der eigenen Verantwortung gleichzusetzen sei mit Selbstaufgabe. So kämpfen sie verbissen um das Schuldeingeständnis ihres Gegenübers, in dem sie den einzigen Weg in die Befreiung sehen, und reiten sich so immer weiter in die eigene Ausweglosigkeit hinein.» (S. 38)

Die Aggression kann sich da als hilfreich erweisen: wenn sie an der richtigen Stelle und zum richtigen Zeitpunkt zum Ausdruck kommt. Aus ihr kommt die Energie zum Selbsterhalt.

Für viele Menschen gilt: Sie müssen erst viel leiden, bevor sie etwas an ihrem Leben ändern. Das Zentrale am Ganzen ist: Wir müssen in der Lage sein, im Dialog zu sein – und den Dialog zu erhalten.

Das Merkmal, an dem man feststellen kann, ob an einer Sitzung wirklich ein Dialog stattfindet, ist die Atmosphäre, die im Raum herrscht. Dialog bedeutet immer ein Geben und Nehmen.

Es gibt sechs Voraussetzungen für den Dialog.

### **Verstehen**

«Ein zentrales Merkmal gelingender Begegnung ist das Gefühl, verstanden zu werden. Das Gefühl, der andere sieht mich in meiner Position und Situation und versteht mich. Er weiss, was ich meine.» (S. 43)

Dabei ist Verstehen nicht ein nur ein rationaler Prozess, sondern beinhaltet auch die Gefühle.

### **Empathie**

Empathie bedeutet, dass man sich innerlich in die Position des anderen hineinversetzen kann.

«Ich empfehle jedem, der sich auf ein schwieriges Gespräch vorbereitet oder sich bereits in einer angespannten Situation befindet, sich als Vorbereitung in die Position des anderen hineinzusetzen, zu -fühlen und zu -denken und ihm dann auf dieser Grundlage – friedlich und ruhig – zu begegnen.» (S. 46)

### **Offenheit**

Um jemanden verstehen zu können, braucht man Offenheit: wahrnehmen wollen, wo der andere steht, wissen wollen, wie der andere die Situation ansieht.

«Offen zu sein heisst, immer bereit zu sein zu teilen. Sich mitzuteilen und an der Sicht des anderen teilzunehmen. Offenheit heisst, bereit für die Möglichkeit zu sein, dass die Dinge und die Welt anders sind, als man selbst sie sieht.» (S. 51)

### **Interesse**

Es ist ein Unterschied, ob man den anderen einfach überzeugen will, oder ob man wirklich Interesse am anderen hat.

Dabei kommt es auf das Mass an: «Manchen Menschen mangelt es an Dialogfähigkeit, nicht weil sie zu wenig Empathie oder Offenheit besitzen, sondern weil sie zu offen und zu empathisch sind und sich darüber selbst aufgeben und verlieren. Sie sind nicht in der Lage, ein Gegenüber zu bieten, sondern verlieren sich in der Symbiose.» (S. 56)

### **Augenhöhe**

Augenhöhe heisst: Ich schaue weder zum anderen hinab noch zu ihm hinauf. «Der Verlust der Augenhöhe ist einer der zentralsten Punkte, die uns schwächen und uns Kraft kosten.» (S. 58)

«Wenn die Augenhöhe fehlt, entstehen nicht nur Konflikte, sondern bestehende Konflikte werden auch unlösbar. Der Verlust der Augenhöhe geschieht häufig von den Betroffenen unbemerkt. Weil das vielen Betroffenen gar nicht bewusst ist, beginnen sie häufig auch neue Situationen bereits mit fehlender Augenhöhe, sodass der Dialog von Anfang an zum Scheitern verurteilt ist.» (S. 59)

Für fehlende Augenhöhe sind vor allem drei Mechanismen verantwortlich: «Ein typischer Mechanismus ist, dass Betroffene sich selbst zu überhöhen beginnen und auf die Situation oder ihr Gegenüber herabblicken. Diese Menschen fühlen sich oft so minderwertig und klein». (S. 59)

«Andere verlieren die Augenhöhe, indem sie das Gegenteil tun: Sie unterwerfen sich und überhöhen die Situation und ihr Gegenüber.» (S. 59) Das geschieht meist aus einem Gefühl der Minderwertigkeit heraus.

«Es gibt jedoch auch Unterwerfungen, die der indirekten Bestätigung der eigenen Grösse dienen. Sich kleinzumachen, um sich gross zu fühlen, ist ein subtiler Mechanismus, der gerade in Konfliktsituationen und Krisensituationen eine Lösung zum Teil verunmöglicht.» (S. 60)

Augenhöhe ist zentral im Dialog. Sie ist eine Grundhaltung den Menschen, sich selbst und dem Leben gegenüber.

### **Respekt und Wertschätzung**

Dialog gelingt, wenn Wertschätzung und Respekt vorhanden ist. Die Grundhaltung muss sein: Ich respektiere dich als Mensch. Nur mit dieser Haltung kann man unmenschlichem Verhalten begegnen (und entgegentreten).

Die beschriebenen Mechanismen gelten auch für Teams. Wenn die Führungskraft nicht in einer positiven Haltung des Dialogs das Team führt, entstehen sehr schnell Konflikte. Das Team kann sich dann als Opfer erleben und die vier Phasen der Eskalation durchspielen.

Es kann aber auch sein, dass sich in der Eskalation die Machtverhältnisse kehren: Das Team lässt die Chefin auflaufen, die Zusammenarbeit wird sabotiert und die Führung diskreditiert. Am Ende fühlen sich alle als Opfer – und die Schuldfrage wird gestellt (statt der Frage der Verantwortung).

Eine solche Krise kann nicht überwunden werden, wenn alle Parteien die Verantwortung übernehmen. Noch besser ist es, wenn gleich von Anfang an allfällige Störungen des Dialogs bearbeitet werden. Priess sagt, dass sich Störungen niemals von selbst regeln. Je früher sie angegangen werden, desto leichter ist es, wieder in den Dialog zu kommen.

Menschen sollten aber nicht nur im Dialog mit ihrem Team sein, sondern mit dem System der Organisation an sich.

«Resilientes Leben heisst, einen einfachen Grundsatz zu befolgen: Ich begegne dem System, in dem ich mich befinde, im Dialog und auf Augenhöhe – und wenn mir dies nicht möglich ist, verlasse ich es und suche mir ein neues.» (S.73).

Dasselbe gilt für das Leben an sich. «Oft verlieren Menschen über einer schwierigen Situation dem Leben gegenüber die Augenhöhe und die Offenheit – weil sie nicht respektieren wollen, dass das Leben ist, wie es ist.» (S.76).

«Resilienz braucht nicht nur den Dialog mit unserer Umwelt, sondern auch den Dialog mit uns selbst. Nur wer in der Lage ist, mit sich selbst in den Dialog zu treten und widerstreitende Wünsche und Haltungen in sich zu vereinen, der hat eine Grundlage für Stärke, innere Widerstandskraft und ein gesundes Leben.» (S.77).

In dem Ganzen fängt alles mit dem inneren Dialog an. «Der innere Dialog meint, im Kontakt mit sich selbst zu sein, und symbolisiert das innere Gleichgewicht. Mit sich im Dialog zu sein heisst, in sich zu ruhen, die innere Mitte gefunden zu haben, das zu tun, was dem eigenen inneren Wesen entspricht, man selbst zu sein.» (S.80)

Menschen sollten lernen, die sechs Voraussetzungen für Dialog sich selber gegenüber durchzuspielen.

«Der innere Dialog ist die Grundlage, um der Welt und dem Leben im Dialog zu begegnen. Interesse, Empathie, Augenhöhe, Offenheit, Respekt und Wertschätzung sind Voraussetzungen für und gleichzeitig die Schritte in den inneren Dialog – sie bauen aufeinander auf und bedingen sich gleichzeitig.» (S.92).

## **2. Das Elternhaus**

Die Grundlage für die Beziehungsfähigkeit wird in der Kindheit gelegt. «Die ersten Jahre sind dafür die entscheidend prägenden, denn in dieser Zeit besitzt das Kind noch kein eigenes Ich. Es erlebt sich zunächst als eins mit der Umwelt und ist dieser grenzenlos ausgesetzt.» (S.94).

Ein Kind muss nicht nur körperlich geboren werden, sondern auch seelisch. «Die alltägliche Atmosphäre des Dialoges ist die Grundlage für die seelische Geburt des Kindes.» (S.96).

Dass ein Kind bedingungslos angenommen wird, ist zentral. So kann das Kind «es selbst» werden.

## **3. Was hindert uns daran, resilient zu werden?**

Ein Mensch muss wissen, was ihn stark macht und was ihn schwächt. Wer als Kind nicht ausreichend seelisch versorgt wurde, wird es mühevoll lernen müssen, für sich selbst zu sorgen.

«Die einzige Chance auf Gesundheit, die die Betroffenen haben, ist, das in eigener Verantwortung nachzuholen, was damals hätten andere tun müssen: sich selbst auf die Welt und ins Leben zu bringen. Resilient zu werden heisst für viele, sich die tiefe Wunde der eigenen Unterversorgung einzugestehen und sich von dem Anspruch auf Wiedergutmachung und Versorgung zu verabschieden.» (S.109).

«Es heisst Abschied zu nehmen von dem Schmerz einer nie gehaltenen Kindheit und das eigene Leben selbst in die Hand zu nehmen – in der bitteren und gleichzeitig heilenden Erkenntnis, niemand anderen dafür zu haben als sich selbst. Es heisst, aufzustehen und bereit zu sein zu leben.» (S.109).

Ein zentraler Grund, warum der Dialog nicht zustande kommt, liegt im Phänomen der «inneren Realitäten».

Stress entsteht durch eine negative Bewertung einer Situation. Wie wir Dinge bewerten, hängt an den Erfahrungen, die wir im Laufe des Lebens gesammelt haben. Sie prägen unseren Blick auf die Welt.

«Nur eine unverarbeitete Erfahrung hat die Macht, als innere Realität unseren Blick auf die Welt und unser damit verbundenes Verhalten negativ zu beeinflussen.» (S.110)

Es kommt also nicht nur auf die Erfahrung selber an, sondern ob und wie wir sie verarbeitet haben. «Innere Realitäten sind Ohnmachtserfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens gemacht haben und die wir nicht verarbeitet haben. Sie sind uns zum Teil bewusst, zum Teil sind sie verdrängt worden und unserem Bewusstsein nicht mehr zugänglich.» (S.111)

«Je unbewusster und unverarbeiteter die innere Realität ist, je ohnmächtiger der Betroffene sich ihr gegenüber fühlt, umso grösser ist die Gefahr, dass sie nach aussen projiziert wird und die äussere Realität so weit überdeckt, dass der Betroffene nicht mehr adäquat reagieren kann.» (S.111–112).

Dabei gilt, dass jene innere Realitäten am stärksten sind, die während der ersten Lebensjahre entstanden sind.

«Innere Realitäten entstehen durch negative Beziehungserfahrungen – in denen der Betroffene sich als ohnmächtig und hilflos erlebt und sich vom Gegenüber überwältigt fühlt. Diese innere Ohnmacht nimmt er, solange er sie nicht aufgelöst hat, in jede neue Beziehung mit – und wird dementsprechend von ihr beeinflusst.» (S.113)

Wenn eine innere Realität durch äussere Faktoren nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip getriggert wird, desto massiver wird ein Mensch in seiner Resilienz geschwächt und desto schneller geht der Dialog verloren.

Eine in den ersten Lebensjahren erworbene innere Realität trägt oft eine von drei Gesichtern:

- «1. Du bist nichts wert: eine grundsätzliche Ablehnung der eigenen Person.
2. Du bist nur etwas wert, wenn du perfekt bist: Verurteilung eigener Schwächen.

3. Du bist nur etwas wert, wenn du etwas leistest: ein ständiger Leistungsanspruch.» (S.115)

Andere innere Realitäten können auch später erworben worden sein, durch ein Schockereignis oder auch schleichend.

Wie auch immer: Wird eine innere Realität berührt, entstehen automatisch Gefühle von Stress und Hilflosigkeit.

Darüber sollte man sich bewusst werden, wenn man an der eigenen psychischen Widerstandskraft arbeiten will.

Es ist eine Lebensaufgabe, innere Realitäten nicht nur zu erkennen und aufzulösen, sondern auch keine neue entstehen zu lassen.

«Ob im beruflichen oder im privaten Bereich, gerade in langen Beziehungen sollte darauf geachtet werden, konsequent von Beginn an die Augenhöhe zu halten – und die damit verbundenen vermeintlichen Anstrengungen in Kauf zu nehmen – anstatt durch den inneren Rückzug unbemerkt innere Realitäten zu produzieren und sich dadurch unnötig zu schwächen oder zu erschöpfen.» (S.118-119).

Was also tun? «Zunächst einmal ist es notwendig, dass Sie sich Ihre inneren Realitäten bewusst machen. Innere Realitäten erkennen Sie unter anderem an einem bekannten Gefühl, das sich gleichzeitig «vernichtend» anfühlt.» (S.120).

Es ist wie ein Lied, das man auswendig kennt und in das man sofort einstimmen kann. Dieses Lied gilt es anzuhalten – es ist ein Lied der Vergangenheit.

«Begegnen Sie Ihren inneren Realitäten auf Augenhöhe. Lassen Sie sie sein, ohne mitzutoben, halten Sie Abstand, erkennen Sie, was gerade geschieht, und konzentrieren Sie sich darauf, wer Sie jetzt sind. Lernen Sie, einen Unterschied zu fühlen zwischen Vergangenheit und Gegenwart.» (S.120)

Wenn die Ursprungssituation gedanklich und emotional verarbeitet ist, kann man zu einer neuen Einstellung finden: zu einer Haltung der Augenhöhe.

In Teams gibt es so ebenfalls etwas wie innere Realitäten. Auch dort gilt: «Ein Team kann nur dann frei und erfolgreich agieren, wenn es sich von seinen inneren Realitäten befreit hat – das Gleiche gilt für Organisationen. (S.121).

Wer dem Leben auf Augenhöhe begegnen will, muss mit seinen eigenen Ängsten klar kommen. Wer ihnen auf Augenhöhe begegnen kann, hat Handlungsfähigkeit gewonnen.

«Die Angst zu scheitern, die Angst zu versagen und die Angst vor Ablehnung sind zentrale Ängste, die Menschen so lähmen können, dass sie handlungsunfähig werden.» (S.125).

Für Ängste ist bezeichnend, dass sie einen Menschen so handeln lassen, dass die Ängste dann eintreffen. «Wer Angst hat, verlassen zu werden, sich diese Angst aber nicht bewusst macht, der wird sich so verhalten, dass er am Ende alleine dasteht.» (S.125)

Unbewältigte Ängste werden abgespalten und auf das Umfeld projiziert. Das kann dazu führen, dass das Umfeld die Angst einer Person annimmt und sich mit ihr identifiziert. Das wiederum löst bei der Person eine Abwehrhaltung aus und führt zu unangemessenem Handeln.

Der Weg aus der Angst führt immer durch die Angst. Es gilt, der Angst einen Namen zu geben, ein Gesicht. Mit diesem Gesicht sollte man Beziehung aufnehmen und mit ihm in den Dialog treten im Sinne von Augenhöhe, Offenheit, Empathie, Verstehen und Interesse. «Seine Angst zu lösen heisst, sie anzunehmen. Es heisst, der Angst entgegenzutreten und sie zu umarmen – so lange, bis man spürt, dass sie in den eigenen Armen schmilzt. Angst essen Seele auf – Liebe isst Angst auf.» (S.130).

«Der richtige Umgang mit Emotionen ist essenziell für unsere Gesundheit und innere Kraft. Wer seinen Emotionen im Dialog begegnen kann, der wird erkennen, dass er dadurch nicht nur nicht an Kraft verliert, sondern ein hohes Mass an innerer Stärke gewinnt.» (S.132)

Die Gefühle sollte man fühlen, sie nicht bekämpfen oder auf sie herunterschauen. «Wer seine Gefühle lenken will, der muss sie immer zuerst gefühlt haben.» (S.135)

Auch in der Frage von Opfer und Täter rät Priess, sich von der Schuldfrage zu verabschieden und sich der Frage der Verantwortung zu stellen. «Wir können nur stark werden und stark wirken, wenn wir bereit sind, Verantwortung zu leben, und wenn wir bereit sind, uns aus jeder Situation selbst zu retten und das Leben selbst in die Hand zu nehmen.» (S.137)

«Es ist wohl eine der grössten Herausforderungen im Leben, sich auch in Situationen, in denen offensichtliches Unrecht herrscht, von der Erwartung verabschieden zu können, dass dieses Unrecht immer durch denjenigen, der das Unrecht verantwortet, bereinigt werden muss.» (S.138).

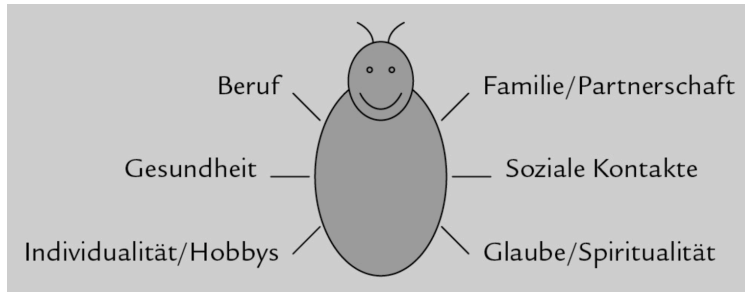
Rache führt dabei zu einer weiteren Schwächung. Die Aggression sollte umgelenkt werden: von der Bekämpfung des Täters zur eigenen Befreiung aus der Situation. Wenn in einer Konfliktsituation nicht alle Beteiligten bereit sind, die Verantwortung für die Situation zu übernehmen, kann es sein, dass kein Miteinander mehr möglich ist.

«Die Annahme, wir brauchten die Anerkennung des Täters, um wieder <heil und ganz> werden zu können, ist ein Trugschluss. Wir können <heil werden> und uns aus einer krisenhaften Situation befreien, ohne dass der Täter Verantwortung übernimmt. Unsere Beziehung hingegen kann nur gerettet werden, wenn auch das Gegenüber bereit ist, sich in die Verantwortung zu begeben.» (S.141).

#### 4. Wege in die Resilienz

Innere Stärke entsteht, wenn ein Mensch authentisch lebt: Er gibt nicht vor, jemand anderes zu sein, sie tritt für das ein, was ihr wirklich wichtig ist.

Laut Priess gibt es dafür sechs Lebensbereiche: Familie/Partnerschaft, Soziale Kontakte, Glaube/Spiritualität, Individualität/Hobbys, Gesundheit und Beruf.



«Wer dem Leben kraftvoll begegnen und sich Herausforderungen stellen will, der kann dies nur, wenn er den Mut aufbringt, zu sich selbst zu stehen. Zu sich zu stehen und zu dem, was man in sich spürt. Zu sich zu stehen und der zu sein, der man ist.» (S.157)

Dabei geht es nicht nur um Gefühle, sondern um das Tun: Resilienz entsteht im Tun.

Wie geht man jetzt in einer Krise konkret vor?

Schritt 1: «Der erste Schritt aus der Krise ist zunächst immer die Erkenntnis: Ich bin in einer Krise. Nun gilt es innezuhalten. Er- und anerkennen Sie: Ich habe die Verbindung zu mir selbst verloren.» (S.164)

Schritt 2: Zu sich selbst finden.» (S.164). Wo stehe ich? Warum ist das geschehen? Was brauche ich jetzt?

Schritt 3: Sehen: eine Bestandsaufnahme beginnen – auf Augenhöhe die Situation beschreiben, in der man steckt.

Schritt 4: Glaube. «Nun gilt es, dass Sie sich Ihrer unbedingten Bereitschaft versichern, alle Illusionen aufgeben und sich der Realität bedingungslos zuwenden.» (S.165).

Schritt 5: Werte. «Besinnen Sie sich auf Ihren Wert und Ihre Werte und auf den Wert der Wahrheit.» (S.166)

Schritt 6: «Auf dieser sicheren Grundlage suchen Sie nun den Dialog im Aussen – entweder mit der Lebenssituation an sich oder auch mit Beteiligten.» (S.166)

Schritt 7: «Wenn Sie erkannt haben, was ist, dann sorgen Sie auf Augenhöhe dafür, dass Sie dies anerkennen – anstatt dagegen anzukämpfen.» (S.166).

Schritt 8: «Fragen Sie nicht unnötig nach dem Sinn der Situation. Finden Sie Ihren Sinn darin und geben Sie der Situation Sinn. Finden Sie heraus, was Sie durch sie lernen können. Was wird Ihnen gezeigt? Wo können Sie, wo müssen Sie wachsen?» (S.167)

Schritt 9: «Finden Sie nun einen für Sie angemessenen Umgang und beginnen Sie, die Situation loszulassen.» (S.167).

Schritt 10: «Gehen Sie Ihren Weg weiter.» (S.167).

Konflikte können nur im Dialog gelöst werden. Es ist dabei sehr wohl möglich, dass man sich am Ende von jemandem löst. Vermeiden sollte man es, mit jemandem zu brechen. Ein Bruch ist nie eine Lösung.

Es gibt vier entscheidende Fehler in Konflikten.

Fehler 1: Man verschliesst sich, anstatt sich zu öffnen. Man konzentriert sich nur noch auf sich selber und die eigene Position. «Das Verstehen des anderen ist gleichzeitig ein «Entzaubern» seiner Person/Position – je mehr Sie verstehen, umso weniger Macht besitzt Ihr Gegenüber» (S.169).



Fehler 2: Man verliert sich selber und verkennt die eigene Bedeutung.

Fehler 3: Man vertritt nicht mehr die eigene Position, sondern beginnt zu kämpfen und sich zu verteidigen.

Fehler 4: Man lehnt den anderen grundsätzlich ab. Dabei gilt: «Je mehr Sie die Person annehmen, mit der Sie zu tun haben, desto schneller werden Sie sich von ihr lösen» (S.172)

Lukas P. Huber, 17. September 2024