

# Resilienz

Wie du dir psychische Widerstandskraft  
aneignest, um Krisen besser bewältigen zu  
können

*Von Petra Pauls*

Jeder erlebt in seinem Leben Krisen, Rückschläge oder schwierige Lebenssituationen von unterschiedlichem Ausmaß.

Der Schnitt mit dem Küchenmesser beim Gemüseschneiden gehört ebenso dazu, wie das plötzliche Hochwasser im Keller oder der Verlust von Arbeit oder den eines geliebten Menschen.

### **Was versteht man unter einer Krise?**

Eine Krise setzt voraus, dass alte Verhaltensweisen, Strategien nicht wirken oder eine Situation plötzlich weder unter Kontrolle ist und oder wir emotional überreagieren.

Es gibt interne Krisen, die unsere Körperfunktionen betreffen (Angst, Schock, Schwindel, Herzklopfen usw.) und externe, die durch Umwelt, Wirtschaft, Gesellschaft, äußere Umstände, eigenes Verhalten oder das der anderen, hervorgerufen werden.

Wie immer auch eine (Lebens)Krise in deinem Leben aussieht, es geht in erster Linie darum, sie zu **erkennen** und **bewältigen** zu können, ohne dass du großen Schaden daran nimmst.

# SELBSTFÜRSORGE

In einer Krise ist es wichtig, dass ich erkennen kann, was ich in der Lage bin zu ändern und was nicht. (*„Nerven behalten“*)

Deshalb ist ein sogenannter **Vorsorgeplan** wichtig. Bevor es zu einer Krise kommt, sollte ich im Vorfeld schon wissen, was zu tun ist.

- Verschiedene Szenarien durchgehen (Unfall, Krankheit usw.)
- Vorbereitungen treffen
- Kurse für Resilienz besuchen
- Wissen erwerben, was in Notfällen zu tun ist
- Routineplan erstellen (gewohnte Abläufe sind in Krisen nicht nur vorteilhaft, sie können auch überlebenswichtig sein)
- Auf Warnsignale achten (körperlich sowie extern)
- Vorsorgeplan mit der Familie besprechen, Aufgaben verteilen

**Ich bin für mich selbst verantwortlich!**

Nicht immer, haben wir in einer Krise gleich die nötige Hilfe oder Unterstützung, die wir benötigen. Daher ist die eigene Vorbereitung unumgänglich.

# RESILIENZ

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit, um schwierige Lebenssituationen, Krisen und Rückschläge zu bewältigen, ohne dauerhafte Schäden zu erleiden.

Jeder von uns hat andere Stärken und Schwächen. Hier geht es darum, was wir Stärken haben oder uns aneignen möchten, um widerstandsfähig zu sein oder zu werden.

Vielen ist nicht bewusst, wie hilfreich manche Eigenschaften sind, über die wir verfügen.

**WICHTIG: Finde heraus, wo deine persönlichen Stärken liegen!**  
Schreibe sie auf. Arbeitet mit ihnen oder macht sie dir nutzbar  
(Vorsorgeplan)

Auf der kommenden Seite findest du ein Beispiel, wenn es darum geht, mit der Diagnose einer schweren Krankheit umgehen zu können.



## TIPPS

Lebenskrisen überwindet man in erster Linie durch Akzeptanz, soziale Unterstützung, professionelle Hilfe, Selbstfürsorge (Bewegung, Entspannung) und die Fokussierung auf lösbarer Aspekte, anstatt die Situation zu verdrängen oder in Ohnmacht zu verharren. Ein aktives Umdenken ist ebenso notwendig, wie das Zulassen von Gefühlen (Trauer, Einsamkeit, Wut, Schmerz ...)

Ich habe zum Schluss noch **10 Tipps von Andreas Hofmann (Couch für Bewusstsein und Selbstentfaltung).**

Was immer uns auch in diese Lebenskrisen geführt hat - es ist der Aufruf etwas zu verändern, und zwar zum Guten.  
Und vor allem, du hast die Kraft dazu, denn du trägst sie in dir selbst.

# **10 Tipps für den Umgang mit Krisen**

## **1. Akzeptiere die Situation**

Widerstand gegen das, was ist, verursacht Leid. Stellst du dich gegen die Realität, wirst du verlieren - in 100% der Fälle. Es kostet dich nur Kraft und bringt dich keinen Schritt weiter. Selbst wenn du die Situation noch so gerne anders hättest, sie ist aktuell so, wie sie ist. Willst du Krisen bewältigen, ist der erste Schritt immer, die aktuelle Situation zu akzeptieren.

Die Situation zu akzeptieren bedeutet jedoch nicht, sich seinem Schicksal zu ergeben und nichts dafür zu tun, die Situation zum Positiven zu verändern. Übernimm die Verantwortung für deine aktuelle Situation und versuche das Beste aus ihr zu machen.

## **2. Entspanne dich auf der körperlichen Ebene**

Schlechte Gefühle gehen immer mit körperlicher Verspannung einher. Lerne, dich bewusst entspannen zu können, z.B. durch progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder andere Entspannungstechniken. Im Internet findest du kostenlose Anleitungen (z.B. hier). Des Weiteren kannst du in die Sauna gehen oder dir eine Massage gönnen. Alles, was dir hilft, dich zu entspannen, ist gut. Wenn du dich das nächste Mal

schlecht fühlst, spüre in deinen Körper hinein und entspanne ihn bewusst. Du wirst überrascht sein, was passiert.

### **3. Versuche, die Situation so objektiv wie möglich zu betrachten**

Durch die emotionale Verwicklung spinnen wir uns oft so stark in unsere Probleme hinein, dass wir

die Lösung gar nicht sehen können. Versuche, Abstand zu deiner Situation zu gewinnen, um die Situation so objektiv wie möglich betrachten zu können. Dafür kannst du z.B. in den Urlaub fahren, um räumlichen Abstand zu gewinnen oder deine Situation auf einem Blatt Papier niederschreiben. Sprich außerdem mit guten Freunden über deine Situation. Da sie nicht involviert sind, bemerken sie oftmals Dinge, die uns nicht aufgefallen wären.

Wichtig ist es, lösungsorientiert an das Thema heranzugehen. Was ist das Gute an der Sache? Was kannst du tun, um deine Situation zu verbessern?

### **4. Bewege deinen Körper**

Betätigst du dich sportlich, schüttet dein Körper Glückshormone aus (Serotonin). Vergiss während Krisen nicht, dich sportlich zu betätigen. Begib dich außerdem in die Natur und genieße die

frische Luft. 5 Minuten in der Natur reichen schon aus, um deine Stimmung zu erhöhen. Lass dein Handy zuhause, um dem Alltagsstress vollständig zu entfliehen.

### **5. Tue Dinge, die dir guttun**

Was macht dir Spaß? Nimm dir während einer Krise verstärkt Zeit für dich, um diesen Aktivitäten nach zu gehen. Triff dich mit Leuten, die dir guttun, gehe deinen Hobbys nach oder gönne dir ein leckeres Essen.

### **6. Komm in die Aktion**

Gibt es etwas, das du tun kannst, um deine Situation zu verbessern? Bringe die Selbstdisziplin auf und tue es! Von nichts kommt nichts.

### **7. Nimm alle Gefühle an**

Krisen verursachen oft negative Gefühle. Viele Menschen wollen diese nicht spüren und verdrängen sie. Dies führt dazu, dass du dich von deinen Gefühlen abspaltest. Nur weil du die negativen Gefühle nicht fühlst, bedeutet es nicht, dass sie nicht da sind.

Diese Gefühle - wie z.B. Trauer oder Selbstzweifel - sind trotzdem da und wollen gesehen werden. Wenn du sie wegdrückst, werden

sie nur stärker. Erlaube den negativen Gefühlen, da zu sein.  
Versuche, sie nicht zu bewerten und schaue sie dir nur an.  
Entspanne dich dabei auf körperlicher Ebene (siehe 2.).

## **8. Sei dankbar**

Oft wird eine Krise nur durch einen Lebensbereich verursacht, der nicht so läuft, wie wir es uns vorstellen. Unser Fokus liegt häufig auf dem, was uns fehlt. Dankbarkeit bedeutet, dich darauf zu fokussieren, was du bereits hast und was in deinem Leben gut läuft. Wenn du dich in einer Krise befindest, zähle auf, für was du in deinem Leben alles dankbar sein kannst. Was läuft aktuell gut in deinem Leben?

## **9. Schlafe viel und sorge für Ruhe**

Durch Krisen ergeben sich oftmals neue und unbekannte Situationen. Die Situationen müssen von deinem Körper erst einmal verarbeitet werden. Dies passiert während du schlafst, vermutlich während der REM-Schlafphase. In Zeiten der Veränderung kann es dementsprechend vorkommen, dass du mehr Schlaf als normal benötigst. Achte darauf, während einer Krise genügend Schlaf und Ruhe zu bekommen. Dies hilft deinem Körper, die neue Situation besser zu verarbeiten.

## **10. Suche dir professionelle Hilfe**

Sollten dir all diese Tipps nicht weiterhelfen, schäme dich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ob es sich dabei um einen Psychologen der alten Schule, einen Homöopathen oder einen schamanischen Heiler handelt, spielt keine Rolle. Wichtig ist, dass du dich wohl fühlst und dass es dir hilft deine Krisen zu bewältigen.