

Sandra Stehn

## Resilienz höchst persönlich!

Gestatten: Resilienz!

IHP Manuskript 1902 G \* ISSN 0721 7870

**IHP Bücherdienst** \* Schubbenweg 4 \* 52249 Eschweiler

Tel 02403 4726 \* Fax 02403 20447 \* eMail office@ihp.de  
www.buecherdienst.ihp.de



Sandra Stehn

# Resilienz höchst persönlich!

Gestatten: Resilienz!

Gliederung:

1. Einleitung
2. Krise als Weg - Entwicklung einer gesunden persönlich-beruflichen Identität eines Counselors  
Krise bewältigen und daran wachsen
3. Gestatten: Resilienz!
  - 3.1 Resilienz - Abgegriffen!
  - 3.2 Resilienz - Neu begriffen!
  - 3.3 Die Bedeutung der sieben Säulen von Resilienz im Fall von Frau S.
  - 3.4 Die Bedeutung der sieben Schlüssel zur Resilienz im Fall von Frau S.
4. Die Bedeutung der Cycles of Power nach Pamela Levin in der Entwicklung von Frau S.
5. Fazit und Ausblick
6. Literatur
7. Zusammenfassung und Biographische Notiz
8. Anhang

## 1. Einleitung

Resilienz ist nicht mehr nur in Fachkreisen, wie Beratung, Therapie und Coaching ein vertrautes Thema, sondern auch in verschiedenen anderen Berufsfeldern, sozialen Netzwerken und in der Tagespresse.

In der folgenden Arbeit wird das Thema Resilienz anhand eines biographischen Ausschnittes meiner persönlichen Entwicklung als Counselor dargestellt und reflektiert. Um die Fachlichkeit meiner Ausführungen und die dafür erforderliche professionelle Distanz zur eigenen Geschichte zu gewährleisten, schreibe ich die nachfolgende Abhandlung in der dritten Person.

Mit den Kapiteln „Resilienz abgegriffen“ und „Resilienz neu begriffen“ mache ich darauf aufmerksam, dass es unterschiedliche Ansätze und Betrachtungsweisen zu diesem Thema gibt. Des Weiteren stelle ich als Counselor und Betroffene meine ganz persönliche Wahrnehmung, Erfahrung und Erkenntnis im Umgang mit der Thematik zur Verfügung.

## **2. Krise als Weg - Die Entwicklung einer gesunden persönlich-beruflichen Identität eines Counselors Krise bewältigen und daran wachsen**

Nach einer Fehlgeburt und unüberwindbaren Störungen trennt sich die damals 30jährige Frau S. von ihrem Ehemann.

Parallel zur Trennungsphase kommt es zu mehreren Todesfällen im engen Familienkreis von Frau S..

Emotionen, wie Traurigkeit, Schmerz, Wut oder Angst wehrt sie ab. Ihr Unterbewusstsein sucht sich andere Ventile. Körperliche Symptome von Nackenverspannungen, Rückenschmerzen, Schwindel bis zum Hörsturz begleiten sie stattdessen. Nach der Trennung von ihrem Partner und mit begleitender Trauerarbeit, lösen sich die Symptome mit der Zeit wieder auf.

Während der Trennungsphase freundet sich Frau S. mit ihrem behandelnden Orthopäden an, ihrem heutigen Ehemann. Sie verliebt sich in ihn und gründet ein Jahr später mit ihm und seiner siebenjährigen Tochter eine Familie.

Im selben Jahr beginnt sie eine berufsbegleitende Ausbildung zum Counselor. Frau S. ist seit vielen Jahren in einer großen Jugendhilfeeinrichtung als Heilerziehungshelferin in unterschiedlichen Bereichen tätig. Mit den Jahren nehmen Frust und Unzufriedenheit in der Arbeit zu. Erste Krankheitssymptome tauchen auf. Frau S. beginnt eine Psychotherapie (*Gestalt*) und nimmt in diesem Rahmen auch wöchentlich an einer Meditationsgruppe teil. Auf der Suche nach ihrem wahren Selbst, den Ursachen für ihre Unzufriedenheit im Job und immer deutlicher werdenden Krankheitssymptomen ergründet sie ihre Persönlichkeitsstrukturen auch im Rahmen ihrer Ausbildung und mit Hilfe von Fachliteratur.

Neben ihrer Festanstellung in der Jugendhilfe plant und organisiert sie ihre freiberufliche Tätigkeit als Counselor. Wieder kommt es zu Todesfällen im engen Angehörigenkreis. In diesem Zusammenhang verschlechtert sich der gesundheitliche Zustand von Frau S.. Eine stationäre Aufnahme ist nicht zu umgehen. Eine Autoimmunerkrankung mit schwerem Verlauf wird diagnostiziert.

Gemeinsam mit ihrem Lebensgefährten und seiner Tochter plant sie nach ihrem ersten Klinikaufenthalt einen Wohnortwechsel und gestaltet auch weiterhin ihre Beratungspraxis. Kurz darauf wird sie aufgrund einer rapiden Verschlechterung ihres gesundheitlichen Zustandes wieder stationär aufgenommen. Es kommt zu lebensbedrohlichen Komplikationen.

Nach mehreren Monaten Klinikaufenthalt kehrt sie in ihr häusliches Umfeld zurück. Sie greift ihre Psychotherapie wieder auf, nutzt die Meditationsgruppe, ihr Lehrcounseling und ihre Counselorausbildung zur Krankheitsbewältigung und Aufarbeitung biographischer Themen, stets begleitet und unterstützt durch ihren Partner, ihre Familie und ihre Freunde.

Frau S. erfüllt sich einen lang gehegten Wunsch. Gemeinsam mit ihrem Lebenspartner schafft sie sich einen Welpen an. Sie findet in der Ausbildung des Hundes ein erfüllendes Hobby.

Ihre ersten Aufträge als Teamsupervisorin sind neben der Festanstellung zu bewältigen. Nach einem intensiven Klärungsprozess mit dem Fokus auf ihre Wünsche, persönlichen Grenzen und Ressourcen im beruflichen Feld verlässt Frau S. nach 15 Jahren die Jugendhilfeeinrichtung und konzentriert sich ganz auf ihre Freiberuflichkeit. Diese Veränderung verschafft ihr Zeit und Lebensqualität. Frau S. erfüllt sich einen weiteren Wunsch. Sie kauft sich ein Pferd, um dies aufzuziehen und auszubilden. Ihre Counselorausbildung schließt sie nach einigen gesundheitsbedingten Unterbrechungen ab und etabliert sich erfolgreich als Freiberuflerin im supervisorischen Feld.

Zur Erweiterung, Vertiefung und Stärkung ihrer beruflichen und persönlichen Ressourcen beginnt Frau S. im Anschluss die Weiterbildung im Fach Gestalt und Orientierungsanalyse. Frau S. erfährt Heilung auf allen Ebenen.

### **3. Gestatten: Resilienz!**

#### **3.1 Resilienz - Abgegriffen!**

„Re·si·li·enz/Resiliénz/*Substantiv, feminin* [die] psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen“<sup>1</sup>

Mit „Abgegriffen“ ist eine eindimensionale Betrachtungsweise des Begriffes Resilienz gemeint. Im Verlauf der folgenden Arbeit wird darauf aufmerksam gemacht, dass Resilienz mehr ist als die Fähigkeit, widrigen Umständen bloß zu trotzen oder sie auszuhalten.

Mit „Abgegriffen“ ist auch die Überflutung von Angeboten und Definitionen im Internet und in den Medien gemeint. Das Internet sprudelt nur so von unterschiedlichen Erklärungsansätzen, Fragebögen zur Eigendiagnostik, Coaching- und Seminarangeboten.

In diesem Zusammenhang erinnere ich mich an den TV-Motivations-Lifecoach der 90er Jahre, der mit seinem „Tsjakkaa, du schaffst es“- Geschrei Panikattacken bei Angstpatienten auslöste. Seine Schocktherapie bestand darin, Menschen mit seinem animierenden Gebrüll so zu manipulieren, dass sie trotz Höhenangst, die Fensterputzgondel eines Fernsehturmes bestiegen oder trotz ihrer Angst vor Hunden mit einem Kampfhund spielen sollten.<sup>2</sup>

Dies ist ein passendes Fallbeispiel dafür, wie Resilienz nicht gefördert und gestärkt wird. Solches Beispiel vermittelt ein verzerrtes Bild von Resilienz mit dem Fokus auf die

---

<sup>1</sup> Wörterbuch Google

<sup>2</sup> Der Fernsehfriedhof: Motivation Overload, Christian Richter 2016

gesunde Persönlichkeitsentwicklung, trotz Risikofaktoren und Risikosituationen, einfach gesagt: Hab Angst, aber egal, mach trotzdem! Du schaffst das!

### 3.2 Resilienz - Neu begriffen!

„Neu begriffen“ meint: Resilient zu sein, bedeutet nicht, Schwierigkeiten, Traurigkeit oder Angst zu ignorieren, sondern sie zu akzeptieren und zu verarbeiten, um konstruktiv damit umgehen zu können, Entwicklungschancen darin zu erkennen und daran zu wachsen.

„Resilienz (von lateinisch *resilire*: *Zurückspringen, abprallen*) oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Mit Resilienz verwandt sind Entstehung von Gesundheit (*Salutogenese*), Widerstandsfähigkeit (*Hardiness*), Bewältigungsstrategie (*Coping*) und Selbsterhaltung (*Autopoiesis*). Das Gegenteil von Resilienz ist Verwundbarkeit (*Vulnerabilität*).“ (3)<sup>3</sup>

Um Risiken oder Widrigkeiten einmal konkret zu formulieren als Basis für die folgende Reflexion, und um einen Überblick zu verschaffen, fasse ich die wichtigen Faktoren an dieser Stelle zusammen:

- komplizierte Frühschwangerschaft
- Fehlgeburt
- Trennung
- Scheidung
- Wohnungssuche/mehrere Wohnortwechsel
- Todesfälle in der Familie
- Burnout (*Rücken-/Nackenbeschwerden, Schwindel, Hörsturz, depressive Episoden und Arbeitsunfähigkeit*)
- Unzufriedenheit und damit einhergehende Überbelastung im Beruf
- Erkrankung mit schwerem Verlauf und monatelangem Klinikaufenthalt
- Auflösung Angestelltenverhältnis
- Aufbau einer freiberuflichen Tätigkeit

### 3.3 Bedeutung der sieben Säulen von Resilienz im Fall von Frau S.

Unter den sieben Säulen von Resilienz werden sieben Bereiche verstanden, die innere Stärke unterstützen können. Jede der Säulen ist wesentlich in der Entwicklung einer gesunden Identität. Hilfreich ist es auch schon, wenn nur eine oder zwei der Säulen bewusst gestärkt werden.

Im Folgenden wird reflektiert, wie Frau S. in ihrer Entwicklung persönliche und sozial

---

<sup>3</sup> J. B. Asendorpf, F. J. Neyer: Psychologie der Persönlichkeit. Springer, 2012.

vermittelte Ressourcen der sieben Säulen stärkt und diese nutzt, um sich gesund weiter zu entwickeln.

### **Die sieben Säulen:**

Optimismus  
Akzeptanz  
Lösungsorientierung  
Die Opferrolle verlassen  
Verantwortung übernehmen  
Netzwerkorientierung  
Zukunftsplanung

#### ***Optimismus:***

***Wer eine Krise bewältigen möchte, sollte fest daran glauben, dass Krisen zeitlich begrenzt sind und überwunden werden können.***

Ihr fester Glaube daran, dass irgendwann alles wieder gut sein wird und ihre Krise zeitlich begrenzt ist, treibt Frau S. bereits in ihrer frühen Kindheit an und stärkt sie. Widrigkeiten, Hindernisse, schwierige Lebensumstände nimmt sie als Herausforderung an.

„Heile heile Gänschen, ist bald wieder gut. Die Katz, die hat ein Schwänzchen. Ist bald wieder gut. Heile, heile Mausespeck, in hundert Jahren ist alles weg.“

Grundlage dieses Liedes ist die Variante eines Kinderreims, der von Müttern nach einer schmerzhaften Verletzung kleiner Kinder in tröstender Art und Weise aufgesagt wurde. Er ist seit der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts in verschiedenen regionalen Varianten überliefert.

Das Lied ist schon ihr ganzes Leben lang stärkender Begleiter und wird erstmals von ihrer Mutter in der frühen Kindheit als von ihr wahrgenommenes Wunderheilmittel eingesetzt. Seit Kindertagen ist Magie durch Kinderlieder und Märchenerzählungen mit archaischen Vorstellungen in uns verankert und hilft, Ängste zu lindern, psychische Verletzungen in uns zu heilen und die Selbstheilungskräfte in uns anzuregen.

Eckart von Hirschhausen analysiert in einem seiner Programme humorvoll und scharfsinnig diesen Text und seine Wirkungsweise.<sup>4 5</sup>

#### ***Akzeptanz:***

***Die schwierige Situation sollte angenommen werden.***

„Et ess, wie et ess.“ würde der Kölner sagen. „Es ist, wie es ist, sagt die Liebe“ ist auch Thema eines Gedichtes von Erich Fried.

---

<sup>4</sup> Botschaften eines „Wunderheilers“, Christoph Fuhr 2016

<sup>5</sup> S. Hetzel: Wie der Deutsche spricht. Phraseologie der volkstümlichen Sprache. 1896

Annehmen heißt auch loslassen. Frau S. hat nach viel Zeit und innerer Arbeit ihre Erkrankung und schwierige Lebensumstände angenommen, wie sie sind. Mit Hilfe von Psychotherapie, Meditation, Selbstergründung, Achtsamkeitsübungen und Inhalten aus ihrer Counselorausbildung lernt Frau S. innere Widerstände zu ergründen, ihr Bemühen sich zu verändern, zu erkennen und loszulassen. Das entlastet, löst Druck und Stress auf, fördert das Urvertrauen und lässt das natürliche Fließen wieder zu.

Während ihres Klinikaufenthaltes erlebt Frau S. Schmerz und Angst. In einem besonderen Moment nimmt Frau S. ihren Schmerz genau wie das Gefühl von Freude an, ohne es zu bewerten. In diesem Moment verlässt sie ihre Angst, und sie fühlt den körperlichen Schmerz, ohne zu leiden. Auch ihr Zeitgefühl lässt sie los und bleibt im Hier und Jetzt, ohne dieses beeinflussen zu wollen (Awarenessprinzip).

***Lösungsorientierung:***

***Mit Optimismus und Akzeptanz ist der nächste Schritt zu gehen:***

***Welche Lösungsmöglichkeiten für die gegenwärtige bedrohliche Situation gibt es?***

***Wie gehe ich mit dem Stress um, der die akute Krise begleitet?***

Frau S. ist in jeder Krisensituation schnell auf dem Lösungsweg, sie verharrt nicht lange im vermeintlichen Problem. Frau S. begreift mit jeder Erfahrung mehr, dass die Lösung des Problems meist im Problem selbst liegt. Deshalb sieht sie im Problem auch vielmehr einen Hinweis, eine Botschaft oder einen Impuls, als ein Hindernis.

Sie sucht sich Hilfe bei Ärzten, Therapeuten, Freunden etc., beginnt eine berufsbegleitende Weiterbildung, reduziert ihren Stellenumfang, bildet sich zum Umgang mit ihrer Erkrankung fort.

***Die Opferrolle verlassen:***

***Die Opferrolle hat eine hohe Verführbarkeit. Jedoch gilt es, sich irgendwann auf seine Stärken und Potentiale zu besinnen, die Wirklichkeit angemessen zu interpretieren und sich wieder zu erden.***

Im Rahmen ihrer Psychotherapie, der Counselor-Ausbildung und mit Hilfe von Fachliteratur beschäftigt sich Frau S. intensiv mit dem Thema des inneren Kritikers. Anhand ihrer persönlichen Biographie lernt sie, alte Überzeugungen, Moralvorstellungen und Lebenskonzepte, die sie im Laufe ihres lebenslangen Sozialisierungsprozesses unüberprüft übernommen hat, zu verstehen. Das war lange Zeit hilfreich und in der frühen Kindheit sicher auch teilweise lebensrettend. Im Erwachsenenalter sind alte Glaubenssätze hingegen oft hinderlich, blockierend und entwertend. Sie trennen uns vom wahren Selbst und Erleben ab. Mit diesem Verständnis ist es Frau S. im Alltag möglich, Verantwortung zu übernehmen und sich wertvoll und wirksam zu fühlen. Diese innere Kraft lässt sie ins Tun und in die Autonomie kommen.

Ein besonderer Begleiter während dieser Zeit der Auseinandersetzung ist das Buch „Befreiung vom inneren Richter, Die Intelligenz der Seele erkennen“ von Byron Brown und die Auseinandersetzung mit den verschiedenen Ich-Zuständen und die damit verknüpften Elternbotschaften nach Eric Berne aus der Transaktionsanalyse.

Das „Innere Team“ von Friedemann Schulz von Thun hat ebenfalls eine stärkende, ressourcen- und lösungsorientierte Wirkung. Mit der Aufstellung des Inneren Teams mit Tiersymbolen (*nach Susanne Mertens*) werden Teilpersönlichkeiten sichtbar gemacht, auch ungeliebte Seelenanteile. Das Ziel dieser Übung ist, die Integration der Schattentiere mit all ihren Potenzialen. So verlieren sie ihren Schrecken. Einsicht, Mitgefühl und Versöhnung stellen sich bei Frau S. ein. Selbstentwertung löst sich auf, so dass das Team gemeinsam und mit all seinen unterschiedlichen Kräften und anderen Eigenschaften bei Fragen oder Entwicklungsaufgaben unterstützend wirken kann.

Die Bilder 1-4 im Anhang veranschaulichen die Aufstellungsarbeit mit Tiersymbolen und die Persönlichkeitsentwicklung von Frau S. der letzten sechs Jahre.

***Verantwortung übernehmen:***

***Die Bereitschaft, Reife, Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen. Sich selbst nicht zum Sündenbock machen.***

Frau S. lernt zu begreifen, dass sie keine Schuld an ihrer Erkrankung trägt. Dies ist ein intensiver Prozess, denn die Schuld- und Scham-Falle ist verführerisch. Sie übernimmt stattdessen Verantwortung, indem sie sich mit den medizinischen deutschen Leitlinien ihrer Erkrankung, Fachliteratur und alternativer Medizin auseinandersetzt. Sie passt daraufhin ihre Ernährung an ihren gesundheitlichen Zustand an und beschäftigt sich im Rahmen ihres Selbstergründungsprozesses und in der Meditation mit den Themen „Grenzen, Nähe/Distanz in Beziehung spüren“ und „Wünsche/Bedürfnisse fühlen“, da sie von einem Zusammenhang zwischen ihrer gestörten Immunabwehr und ihrem Umgang mit Grenzen und dem Gespür für die eigenen Bedürfnisse überzeugt ist.

***Netzwerkorientierung:***

***Ein stabiles soziales Umfeld. Zum Aufbau empfiehlt sich aktives Networking.***

Frau S. pflegt Freundschaften und erweitert ihr soziales Netzwerk auch während ihrer Entwicklung in den letzten Jahren. Von Familie, einem breit gefächerten Freundeskreis und Kollegen lässt sie sich unterstützen. Innerhalb des Freundeskreises bestehen ein paar tiefe, mit den Jahren gewachsene Beziehungen. Die Menschen innerhalb dieser Beziehungen geben ihr Halt, Vertrauen und Stärke. Sie fördern Freude, Leichtigkeit und das Gefühl von Zugehörigkeit, Gemeinschaft und Zusammenhalt.

Von den unterschiedlichen Persönlichkeiten profitiert sie und wächst an ihren facettenreichen Anteilen.



Eine besondere Bedeutung in diesem Kontext haben ihre Familie und ihr Ehemann. Herr S. und ihre Eltern stehen ihr stets loyal, zuverlässig, liebevoll und fürsorglich zur Seite.

***Zukunftsplanung:***

***Gute Vorbereitung für den Umgang mit Wechselfällen des Lebens. Das berufliche Entwicklungspotential realistisch einschätzen.***

Bücher, wie „Das Café am Rande der Welt“, „Wiedersehen im Café am Rande der Welt“, „The Big Five For Life“, „Das Leben gestalten mit den Big Five for Life.“ von John Strelecky sind wertvolle Ratgeber für Frau S. in philosophischen Fragen und in Bezug auf ihre berufliche Perspektive.

Sie hat die Erfahrung gemacht, erfolgreich zu sein mit dem, was ihr Freude macht und wo ihre Kompetenzen liegen. Auch ihr Lehrcounseling und die Ausbildung selbst nutzt sie zur Reflexion von Ressourcen und Potentialen sowohl beruflich als auch persönlich.

Sie setzt sich jedoch nicht nur berufliche Ziele, sondern auch Lebensziele auf Grundlage der Frage: Was will ich in meinem Leben unbedingt noch erreichen, tun und erleben?

### **3.4 Die Bedeutung der sieben Schlüssel zur Resilienz im Falle von Frau S.**

Die sieben Schlüssel zur Stärkung von Resilienz:

1. Gedanken beachten
2. Denkfall identifizieren
3. Glaubenssatz aufspüren
4. Problemlösungskompetenz trainieren
5. Katastrophendenken stoppen
6. Beruhigen und fokussieren
7. Resilienz in Echtzeit praktizieren

***1. Gedanken beachten***

***Unsere Gedanken sind dafür verantwortlich, wie wir uns fühlen. Welche Gedanken lösen in schwierigen Situationen Unwohlsein aus? Wie realistisch sind sie?***

***Eine wichtige Technik ist es, die Gedanken aufzuschreiben und genau zu untersuchen.***

Kreisende Gedanken, Alpträume, Problemtrance und angstbesetzte Phantasien beeinflussen die Befindlichkeit von Frau S. während ihrer Krankheitsphase. In täglichen Meditationen, wenn auch nur 15 min pro Tag oder bei Bedarf zwischendurch schult sie ihre Wahrnehmung und ihr Bewusstsein für Gedankenabläufe, lernt ihre Gedanken zu beobachten, um sie dann wieder loslassen zu können.

Sie übt sich in Präsenz (*Gegenwärtigkeit*): Atmen, Körper spüren, frei von Bewertung und Bemühen. Spürt sie Anspannung, fühlt sie tiefer hinein, ohne das Körpergefühl

manipulieren zu wollen. Phänomene, Gedanken, Körpersensationen notiert sie anschließend in einer Art Tagebuch. Darüber gelingt ihr das innere Sortieren, Klären, Verstehen, Loslassen und Entspannung.

Frau S. lernt, sich und innere und äußere Grenzen zu spüren, diese entsprechend zu stabilisieren und zu schützen. Hilfreich in diesem Prozess ist auch die Auseinandersetzung mit Ansätzen aus dem Gestaltansatz von Fritz Pearls innerhalb ihrer Ausbildung, wie die Psychosynthese nach Dr. Roberto Assagioli. Mit Imaginationen, wie z.B. „der innere sichere Ort“ schafft sich Frau S. Notfallanker, um Stressreaktionen vorzubeugen oder um sich zu beruhigen.

Auch die Arbeit mit dem „Hot empty seat“ ist aufschlussreich und vertiefend. Die Traumarbeit, also das genaue Untersuchen eines Traumes (z.B. *durch Aufschreiben, Aufstellen, Inszenieren, Malen, einen Traum weiter träumen, Emotionen und Symbolik herausarbeiten*) hilft dabei, Unbewusstes sichtbar zu machen, unbewusste Emotionen bewusst zu fühlen, Ursachen zu erarbeiten, Schattenseiten zu beleuchten, sichtbar zu machen und die Integration ungeliebter Seelenanteile zu fördern.

## **2. Denkfall identifizieren**

***Häufig lassen wir uns immer wieder an demselben Punkt von einem hilfreichen Denkmuster abbringen. Wer sich zum Beispiel nach einem Fehlschlag prinzipiell allein die Schuld gibt, fühlt sich schwach und kraftlos. Solche Denkfehler gilt es zu identifizieren und zu korrigieren.***

Fachliteratur, wie „Forschungsreise ins innere Universum“, „In die Tiefen des Seins“ von A. H. Almaas, „Befreiung vom inneren Richter“ von Byron Brown sind tägliche Begleiter während der letzten Jahre von Frau S.. Auch der Umgang mit dem Dramadreieck aus der Transaktionsanalyse, erstmals von Stephen Karpman beschrieben, ist erkenntnisfördernd. Frau S. ist es damit möglich, Psychodynamik, alte Konzepte, Denkmuster, Beziehungsmuster und ein negatives Selbstbild zu erkennen und sich darin zu üben, diese loszulassen und durch ein realistisches Selbstbild zu ersetzen.

## **3. Glaubenssatz aufspüren**

***Jeder hat Vorstellungen davon, wie ein Mensch sich zu verhalten hat und wie Dinge gemacht werden sollen. Dies beeinflusst das Denken, Handeln und Fühlen eines Menschen. Häufig sind sie starr und wenig förderlich. Sie sollten daher aufgespürt und auf ihre Gültigkeit überprüft werden.***

Innerhalb ihrer Counselorausbildung lernt Frau S. Glaubenssätze aus alten Überzeugungen und Einschärfungen durch prozesshaft erarbeitete Erlaubnissätze zu ersetzen und innere Heilung zu fördern. Beispiel für einen Glaubenssatz: Du musst dich immer anpassen! Erlaubnissatz: Du darfst Nein sagen und dich abgrenzen!

#### ***4. Problemlösungskompetenz trainieren***

***Jeder sollte überprüfen, wie er Probleme analysiert und Lösungsmöglichkeiten sucht.***

Es ist hilfreich, dass Frau S. die Situation realistisch einschätzt und sich nicht auf nur einen Lösungsweg fixiert. Flexibilität und strategisches Denken sind in diesem Falle gefragt.

#### ***5. Katastrophendenken stoppen***

***Wer immer gleich an das Schlimmste denkt, lähmt sich in kritischen Situationen selbst.***

Für Frau S. gilt es daher, furchterregendes Wenn-dann-Denken zu stoppen und sich stattdessen einen Plan zur Krisenbewältigung zu machen (z.B. *Trennung, Umzug, Jobwechsel, Begleitung durch Psychotherapie*).

#### ***6. Beruhigen und Fokussieren***

***Wer sehr aufgeregt ist, hat selten die Kraft und Ruhe, die notwendige Gedankenkontrolle zu halten.***

Es ist daher wichtig, eine wirkungsvolle Entspannungstechnik für sich zu finden. Frau S. findet innere Ruhe in der Meditation, der Imagination (*Psychosynthese*), der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen und vor allem in ihrer Verbundenheit zu den Tieren und der Natur (*Wandern, Spaziergänge, Ausritte etc.*)

#### ***7. Resilienz in Echtzeit praktizieren***

***Wer immer gleich an das Schlimmste denkt, lähmt sich in kritischen Situationen selbst. Es gilt daher, furchterregendes Wenn-dann-Denken zu stoppen und sich stattdessen einen Plan zur Krisenbewältigung zu machen.***

Frau S. integriert Techniken in ihren Alltag, z.B. in Form von Ritualen (*Morgenritual*), Musik oder der Visualisierung ihrer Entwicklung mit der „Lebenslinie“ und den „Fünf Säulen der Identität“. Zentral ist im Praktizieren auch ihr Humor als Heilimpuls. Diesen hat Frau S. nicht erlernt. Sie trägt ihn als großes Gut in sich und ist in der Lage, ihn jeder Zeit abzurufen und stärkend für sich zu nutzen. <sup>6</sup>

## **4. Bedeutung der Cycles of Power nach Pamela Levin in der Entwicklung von Frau S.**

Pamela Levin, eine amerikanische Transaktions-Analytikerin aus Ukiah in Kalifornien präsentiert ihren Erklärungsansatz der Entwicklungsphasen des Menschen in einfacher und verständlicher Sprache. Hierbei dienen folgende Fragestellungen als Leitfaden:

---

<sup>6</sup> Micheline Rampe, Der R-Faktor 2004

Was hat dem zu beratenden Menschen in einer bestimmten Entwicklungsphase am meisten gefehlt? Welche Potenziale und Stärken wollen heute bekräftigt werden, um alte Verletzungen zu heilen und den Weg für eine gesunde Weiterentwicklung zu ebnen?

Pamela Levin zitiert als Basis für ihren Erklärungsansatz ein zentrales Modell aus der Transaktionsanalyse von Eric Berne.

Die drei Ich-Zustände:

Das Eltern-Ich

Das Erwachsenen-Ich

Das Kind-Ich

Hierbei geht es um hemmende oder antreibende Botschaften aus dem Eltern-Ich und die daraus entwickelten Glaubenssätze, die das Kind-Ich maßgeblich beeinflussen. Das Erwachsenen-Ich hat die Aufgabe, blockierende Glaubenssätze durch neu entwickelte stärkende Erlaubnissätze zu ersetzen, mit dem Ziel der Versöhnung und der Heilung des inneren Kindes.

Pamela Levin geht davon aus, dass der Mensch alte Entwicklungsphasen zu späteren Zeitpunkten wiederholt durchlebt und damit auch die Chance hat, alte Muster loszulassen und sich in seiner ursprünglichen Kraft neu zu entwickeln.

Frau S. kann in Bezug auf ihre resilienten Fähigkeiten und deren Weiterentwicklung genau von dieser Erfahrung profitieren.

Die Cycles of Power:

1. Die Kraft, zu sein (*0 - 6 Monate*): Ich habe das Recht, hier zu sein!
2. Die Kraft, zu tun (*6 - 18 Monate*): Ich habe die Kraft, zu handeln!
3. Die Kraft, zu denken (*18 Monate - 3 Jahre*): Ich besitze die Fähigkeit, selbstständig zu denken!
4. Die Kraft der Identität (*3 - 6 Jahre*): Ich kann meine eigene Identität entwickeln!
5. Die Kraft zur Geschicklichkeit (*6 - 12 Jahre*): Ich kann die Fähigkeit entwickeln, die ich brauche!
6. Die Kraft zur Erneuerung (*12 - 19 Jahre*): Ich kann in Liebe gehen!
7. Die Kraft zur Wiederaufbereitung (*ab dem 19. Lebensjahr*): Jetzt ist meine Zeit!

In diesem Zusammenhang möchte ich mich explizit auf das erste Stadium, die Auseinandersetzung mit dem Sein und das sechste Stadium, die Kraft zur Erneuerung, beziehen.

## **Erstes Stadium: Die Auseinandersetzung mit dem Sein (*Geburt-6 Monate*)**

### **Thema: Sein, nach Freud auch die orale Phase**

Bei ihrem letzten langen Klinikaufenthalt macht Frau S. die Erfahrung, wieder ganz abhängig zu sein. Ähnlich, wie in der Säuglingsphase, ist sie aus eigener Kraft nicht lebensfähig und braucht Erwachsene für die Erfüllung ihrer Grundbedürfnisse (*Nahrung, Wärme, Schlaf, Körperkontakt, Zuwendung und physischer Schutz*). An der Erfüllung ihrer Bedürfnisse erkennt sie, dass sie willkommen ist auf dieser Welt. Das stärkt ihr Urvertrauen.

Frau S. wird mit folgenden Entwicklungsaufgaben konfrontiert und macht diesbezüglich viele positive Erfahrungen vor allem in Beziehung mit ihrem Ehemann, ihren Eltern, engen Freunden, Ärzten, Therapeuten und KrankenpflegerInnen:

Die eigene Existenz wahrnehmen  
Andere für sich sorgen lassen  
Vertrauen erlernen und erleben  
Berührung zulassen und berührt werden  
Mit Nahrung versorgt werden  
Sinnlichkeit  
Sein anstatt tun

In der Klinik erlebt sie neben positiven und stärkenden Botschaften auch Grenzüberschreitungen, Vernachlässigung, Schmerz und Angst. Innerhalb ihres Lehrcoachings, der Fachmodule, des Coachortrainings und der begleitenden Psychotherapie erlernt sie Krankheitsbewältigungsstrategien, die es ihr ermöglichen, traumatische Erfahrungen konstruktiv zu verarbeiten und schmerzhaft oder blockierende Botschaften durch heilungsfördernde Erlaubnissätze zu ersetzen:

Ich darf ich sein!  
Ich darf mich willkommen fühlen!  
Ich darf mich hingeben!  
Ich darf vertrauen!  
Ich darf mich beschützen lassen!  
Ich darf Verantwortung abgeben!

Die Phase der Auseinandersetzung mit dem Sein ist häufig gerade bei kranken Menschen, bei Schwangeren, in Prozessanfängen, bei Müdigkeit, bei schnellem Wechsel des Wachstums z.B. in der Pubertät und im Erwachsenenalter im siebten Stadium wiederkehrend.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Miteinander wachsen, Babcock und Keepers, Transaktionsanalyse für Eltern und Erzieher 1998

## **Sechstes Stadium: Die Kraft zur Erneuerung - Ich kann in Liebe gehen (12-19 Jahre)**

Frau S. entwickelt eine eigene und ganz persönliche Lebensphilosophie auf der Basis aller Lernerfahrungen der letzten Jahre und daraus resultierenden Erkenntnissen und Inspirationen. Sie positioniert sich in der Welt der „Erwachsenen“ neu, ganz besonders auch im beruflichen Feld. Mit 40 Jahren erlebt sie eine Art Wiedergeburt und entfaltet sich neu, auch als Frau und sexuelles Wesen.

Sie erlebt das Gefühl von Unabhängigkeit und innerer Freiheit auch innerhalb ihrer Partnerschaft. Ihre größte Entwicklungsaufgabe ist es, Bedürfnisse und Grenzen zu spüren und die Verantwortung für die Erfüllung oder Einhaltung zu übernehmen.

Unterstützende Botschaften in der Erneuerungsphase von Frau S.:

Es ist in Ordnung, allein zu sein.

Meine Liebe begleitet dich.

Du darfst gerne wieder nachhause kommen.

Du darfst eine sexuelle Person sein und Bedürfnisse haben.

Es ist in Ordnung, wenn du sexuell bist.

Es ist in Ordnung, wenn du deinen Platz unter Erwachsenen einnimmst und erfolgreich bist.

Es ist in Ordnung, für deine Bedürfnisse, Gefühle und dein Verhalten verantwortlich zu sein.<sup>8</sup>

## **5. Fazit und Ausblick**

„Das Ganze ist größer als die Summe seiner Teile.“

Dieses Gesetz können wir in der Natur und in der menschlichen Existenz beobachten. Eine Melodie ist mehr als die Noten, aus denen sie komponiert wird. Ein Wort ist mehr als die Buchstaben, aus denen es gebildet wurde.

Auch die menschliche Psyche besteht aus einer Vielzahl von Anteilen, die sie erst in der Verbundenheit dieser mannigfaltigen Facetten zu einer Ganzheit werden lässt.<sup>9</sup> In diesem Zusammenhang ist auch hervorzuheben, dass Körper und Psyche ausschließlich in ihrer Verbundenheit als Ganzes, also als Mensch zu betrachten sind. Frau S. erkennt innerhalb ihres Krankheitsbewältigungsprozesses, dass es einen Zusammenhang zwischen ihrer gestörten Immunabwehr und ihrem Umgang mit persönlichen Grenzen und Bedürfnissen geht. Das ist ein Faktor verschiedener Ursachen, aber er ist wesentlich für die weitere Genesung und Entwicklung von Frau S.

---

<sup>8</sup> Quellen der Gestaltungskraft, Klaus Lumma, Brigitte Michels, Dagmar Lumma 2009

<sup>9</sup> Werde, was du bist, Piero Ferrucci 1994

Dieser Ansatz spiegelt auch meine innere Haltung in der Rolle als Counselor, als Supervisorin und als Mensch wieder. Mein Bewusstsein dafür, den Menschen als Teil der Welt oder des Universums in seiner ganzen Gestalt wahrzunehmen, betrachte ich auch als Basis für die Auseinandersetzung mit dem Thema Resilienz in meiner Beratungsarbeit.

Auf der Grundlage meiner persönlichen Erfahrung und erworbenen Fachkompetenz im Umgang mit Krisen, einem konstruktiven, ressourcenorientierten Verarbeitungsprozess und daraus resultierender Entwicklungschancen erweitere ich entsprechend zukünftig das Beratungsangebot meiner Praxis. Zudem dehne ich mein Angebot für Menschen ganz gezielt mit dem Thema Krankheitsbewältigung aus.

Es liegt mir am Herzen, Menschen von meiner Fachlichkeit in Verbindung mit meinen ganz persönlichen Erfahrungen profitieren zu lassen. Verständnis und Empathie schaffen Vertrauen und Beziehungsqualität. Die Beziehung zwischen Counselor und Klient ist u.a. im Sinne des Gestaltansatzes die Basis für eine wirkungsvolle Beratungsarbeit.

Mein zusammenfassend festgestelltes Ergebnis der Abhandlung leitet sich auch aus meiner beschriebenen inneren Haltung ab: Resilienz ist erst unter Berücksichtigung vieler wesentlicher Aspekte, deren Verbundenheit und im Zusammenspiel als Ganzes zu verstehen und entsprechend zu bearbeiten und zu stärken.

## **6. Literatur**

- 1) Wörterbuch Google
- 2) Der Fernsehfriedhof: Motivation Overload, Christian Richter 2016
- 3) J. B. Asendorpf, F. J. Neyer: Psychologie der Persönlichkeit. Springer, 2012
- 4) Botschaften eines „Wunderheilers“, Christoph Fuhr 2016
- 5) S. Hetzel: Wie der Deutsche spricht. Phraseologie der volkstümlichen Sprache, 1896
- 6) Micheline Rampe, Der R-Faktor 2004
- 7) Miteinander wachsen, Babcock und Keepers, Transaktionsanalyse für Eltern und Erzieher, 1998
- 8) Quellen der Gestaltungskraft, Klaus Lumma, Brigitte Michels, Dagmar Lumma, 2009
- 9) Werde was du bist, Piero Ferrucci, 1994

## 8. Anhang

Abb. 1 und 2:

Aufstellung Inneres Team mit Tiersymbolen,

März 2013 im Fachmodul Supervision (*entstanden kurz vor der Erkrankung*)



**\*\* Bild 1 \*\***



**\*\* Bild 2 \*\***

Abb. 3 und 4:

Aufstellung Inneres Team mit Tiersymbolen,

März 2019 im Fachmodul Gestalt und Orientierungsanalyse



**\*\* Bild 3 \*\***



**\*\* Bild 4 \*\***



## 7. Zusammenfassung

In der Arbeit „Resilienz höchst persönlich!“ wird das Thema Resilienz aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet und anhand von persönlicher Biographiearbeit und daraus resultierenden Erkenntnissen der Autorin analysiert. Die sieben Säulen der Resilienz, die sieben Schlüssel zur Resilienz und die Cycles of Power sind Grundlage der Reflexionsarbeit. Innerhalb dieser Struktur stellt die Autorin ihre ganz persönlichen Ansätze und Vorgehensweisen in der konstruktiven Bewältigung von Krisen dar. Außerdem setzt sie den Fokus auf die Entwicklungschancen, die eine Krise bietet. Krise bedeutet immer auch Bewegung und Veränderung.

Die Ergebnisse der Analyse werden als Anregung und Perspektivenweiterung für Berater und Betroffene zu Verfügung gestellt. Zudem dienen die Ausführungen der Selbstreflexion und auch der zukünftigen Arbeit innerhalb der eigenen Beratungspraxis der Autorin.

### Biographische Notiz

Name: Sandra Stehn  
Wohnort: Frechen  
Berufsbezeichnung: Staatlich anerkannte Heilerziehungspflegerin, Counselor grad. BVPPT i.A., Counselor IHP Fachrichtung Supervision und Coaching DGSv, Counselor Gestalt und Orientierungsanalyse i.A., freiberuflich tätig seit 2015 Supervision – Coaching  
LehrCounselor: Thomas Droege, Monika Kösters, Maria Amon  
LehrTrainer: Alexandra von Miquel, Maria Amon

