

ISABEL SCHOLZ



KÖRPER RESILIENZ

KOPF UND KÖRPER IN EINKLANG BRINGEN –
SO ERREICHST DU RUHE,
STABILITÄT UND WIDERSTANDSKRAFT

Die
ganzheitliche
Resilienz-Methode
mit Übungen
und Videos

man
kau:

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Isabel Scholz

KörperResilienz

Kopf und Körper in Einklang bringen:

So erreichst du Ruhe, Stabilität und Widerstandskraft

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-668-1

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-667-4, 1. Auflage 2022)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Soziale Netzwerke: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektorat: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Cover/Umschlaggestaltung:

Mankau Verlag GmbH/Logo KörperResilienz: Patric Wahl

Innenteil/Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Bildnachweis:

Fotos © Jan Leber

S. 21 © stock.adobe.com (li) dule964; (re) kuczyn; (u) Björn Wylezich

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird im vorliegenden Buch die gewohnte männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.

Hinweis für die Leser/innen:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Inhalte ergeben. Bitte suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Inhalt

Prolog	8
Vorwort oder: warum ich dieses Buch schreibe	11
Die Entwicklung meines Resilienzansatzes – ein Kurzüberblick	12
Mein persönlicher Reset	14
Komm mit!	16
Für wen ist dieses Buch?	16
Warum liest du dieses Buch, und wie kann es dir nützen?	16
Teil 1: Der klassische Resilienzansatz	18
Würdigung und Auseinandersetzung	18
Das Immunsystem unserer Seele	21
Die sieben Schlüssel der Resilienz im Überblick	23
Akzeptanz – Was ist, das ist!	23
Optimismus – Positive Thinking!	28
Selbstwirksamkeit – Vertraue deiner eigenen Kraft!	32
Verantwortung – Opfer oder Gestalter?	35
Lösungsorientierung – Problem oder Ausweg?	35
Zukunftsorientierung – der Blick nach vorn!	38
Soziale Kontakte – ein unterstützendes Netzwerk!	41
Klassische Resilienz als mentaler Ansatz	49
Welche mentalen Methoden gibt es noch?	50
NLP – ein sehr kurzer Streifzug	50
Positive Psychologie	55
Systemische Ansätze	56
Die mentale Steuerungskraft liegt bei 20 Prozent!	56
Ein Ausflug in die Polyvagal-Theorie	61
Die Grenzen aller mentalen Methoden	65
Teil 2: Die Basis der Körperresilienz	67
Die drei Verarbeitungsebenen	67
Die Körperebene	68
Die Emotionsebene	71
Die mentale Ebene	85
Bewusstsein für die drei Ebenen in dir	94

Teil 3: Der Körper als sechstes Sinnesorgan 95

Wo Körperresilienz entspringt	95
Welche Sinne haben wir, und wie nützen wir sie?	98
Die Basis der Körperresilienz	101
Körperreaktionen und wie sie entstehen	104
Körperresilienz ist ein Prozess »von unten nach oben«	109
Ab jetzt kopflos durch die Welt?	111
Der Kopf zur Informationsverarbeitung	112
Der Kopf als Management-Ebene	116
Der Kopf als Quelle für Willenskraft	119
Der Kopf zum Erkennen und Benennen von Körperempfindungen und Emotionen	120

Teil 4: Den Körper verstehen lernen 121

Welches Körperverständnis können wir aktuell beobachten?	121
Entkörperung	122
Welches Körperverständnis gibt es noch?	124
Das Körperverständnis im Sinne der Körperresilienz – innen statt außen	129
Über den Körper zu sich selbst finden	130
Erdung	131
Zentrierung	134
Abgrenzung	136
Containment oder Energiemanagement	138

Teil 5: Bedürfnisse und Emotionen 141

Wo sind meine Bedürfnisse erfüllt?	141
Was sind Bedürfnisse?	144
Biologisch-körperliche Bedürfnisse	145
Das Bedürfnis nach Sicherheit	146
Das Bedürfnis nach Kontakt	149
Das Bedürfnis nach Integrität	154
Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit	159
Das Bedürfnis nach Sinnhaftigkeit	160
Dein Körper spricht mit dir	162

Teil 6: Wohlbefinden als Kompass für dein Leben 178

Der Weg zu dir selbst	178
Entwicklung im Sinne von Rück-Entwicklung – zurück zu dir!	180
Egoismus als wohlwollendes Selbstinteresse	181
Deine Intention – was willst du?	183
Dein innerer Kompass	190
Das Ego	192
Wie ist das jetzt mit der Komfortzone? Raus oder rein?	194

Teil 7: Die Körperübungen 197

Den Körper verstehen als Heimat des autonomen Nervensystems	197
Die Aufgabe des Sympathikus	198
Die Aufgabe des Parasympathikus	199
Das gesunde Nervensystem	201
Und jetzt bist du dran!	205
Übung 1: 2 Minuten für die erste Intention	205
Übung 2: Nervenkanal zwischen Kopf und Körper öffnen	208
Übung 3: Brustkorb abklopfen	211
Übung 4: Im Sitzen schaukeln	213
Übung 5: Die Zwerchfell- oder Bauchatmung	215
Übung 6: Ohrläppchen ziehen	217
Übung 7: Augenbewegungen	218
Übung 8: Kopfhaut massieren	223
Übung 9: Schönheitsspunkt massieren	224
Übung 10: Angeleitete Meditation	226

Epilog: Körperresilienz und »Spiritualität« 228

Danke	236
Endnoten	237
Register	238



Prolog

Brief an Sebastian, meinen besten Freund, der an einem Abend im April 2021 schlafen ging und nie mehr aufwachte ...

Lieber Sebastian,

du bist nicht mehr hier. Deine letzte Spur hier auf Erden, die du bei mir hinterlassen hast, sind deine Kommentare in meinem ersten Exposé-Entwurf für genau dieses Buch. Und eine Sprachnachricht, die du mir um 0:03 Uhr noch in der Nacht deines Todes geschickt hast. Meine Antwort darauf kam nie mehr bei dir an. Wen rufe ich jetzt an, wenn mir nachts noch etwas durch den Kopf geht, was ich tiefer ergründen möchte? Wer schickt mir alle akribisch abgespeicherten Ausbildungsunterlagen, wenn ich es selbst mal wieder nicht auf die Reihe gebracht habe? Mit wem soll ich jetzt über Veränderung, Versace und Verdauung reflektieren und mich dabei halb totlachen? Verzeih mir bitte dieses Wortspiel.

Du hast an mich geglaubt, mich vielfach unterstützt und mir schonungslos die Wahrheit ins Gesicht gesagt, immer um mich meinen nächsten Schritt gehen zu lassen.

Ich vermisse dich in so vielen Situationen und schreibe dieses Buch auch für dich.

Bin ich über deinen Tod hinweg? Ist das überhaupt die richtige Frage? Geht es darum, über etwas hinwegzukommen? Tod, Trennung, Verluste, Krisen. Müssen wir darüber hinwegkommen? Allein das Wort »hinweg« beinhaltet für mich ein »hin« und dann ein »weg«. Wie bei einem Verkehrsunfall, an dem man vorbeifahren muss. Da schaut man auch ganz kurz hin und dann schnell wieder

weg und fährt dann weiter. Das, was da ist, ist so schrecklich, dass man es nicht sehen will. »Hinweg« hat für mich auch etwas Oberflächliches. Mit einer Sache zum Beispiel, über die man hinwegsieht oder über die man hinweggeht, kommt man gar nicht erst in Berührung. Aber dein Tod hat mich berührt. Auf tiefster Ebene. Auf einer Ebene, die mich an meine absolute Grenze gebracht hat. An einen Punkt in mir, an dem ich noch nie war.

»Lenk dich ab« war der gut gemeinte Tipp einer Freundin, die vor ein paar Jahren viel zu früh ihren Vater verloren hat. Hat mir Ablenkung geholfen? Nein! Die Gefühle drängten sich immer wieder massiv in den Vordergrund. Die Frage ist doch vielmehr: Wohin will ich mich lenken?

»Geh arbeiten, mach Sport! Da kommst du auf andere Gedanken.« Das war auch ein Ratschlag, den ich zu hören bekam. Haben mir andere Gedanken geholfen? Nein! Das Zusammenziehen in meinem Brustkorb, der Knoten in meiner Magengegend, die Enge in meinem Körper und die auf- und ausbrechenden Emotionen ließen sich weder durch Arbeiten noch durch Sport noch durch meine Gedanken kontrollieren.

Ich weiß inzwischen: Diese gut gemeinten Ratschläge führen alle zu einer Abspaltung der unangenehmen Gefühle und auch zu einer Spaltung in uns selbst. Das ist das, was ich heute am meisten am klassischen Resilienzmodell und an den mentalen Methoden kritisiere.

Die Menschen wollten mir helfen. Wollten, dass es einfach irgendwie ganz schnell wieder »gut wird«. Schnell eine Lösung anbieten. Es schnell »wegmachen«. Vielleicht um sich selbst nicht damit auseinandersetzen zu müssen. Oder weil sie nie gelernt haben, mit Krisen und Schockmomenten umzugehen. Oder aber weil sie vielleicht selbst hilflos sind in Bezug auf ihre eigenen starken, negativen Gefühle.

Nein, ich bin nicht über deinen Tod hinweg. Ich habe mich nicht von meinen negativen Gefühlen abgewendet und abgespalten. Zum Glück. Ich bin zuerst voll »hinein« und dann »hindurch«. Hinein in die Trauer, die Wut, die Verzweiflung und alle anderen Gefühle, die sich in diesem Zusammenhang gezeigt haben. Um dann hindurchzu-

gehen, ohne sie verdrängen zu wollen. Ich habe alles da sein lassen, ohne es verändern oder »wegmachen« zu wollen. Ich habe mich all meinen Gefühlen gestellt. Ich habe sie benannt und mich getraut, sie im Kontakt mit anderen Menschen zu fühlen und zu zeigen. Mit Menschen, die das aushalten konnten und mich darin gesehen haben. Und das ist neu für mich, Sebastian!

Wer hätte denn gedacht, dass meine eigene Resilienz durch deinen Tod zutiefst auf die Probe gestellt werden würde?

Ein paar Wochen nach deinem Fortgehen fand wieder ein Ausbildungswochenende in Körperpsychotherapie statt, bei dem du eigentlich auch dabei gewesen wärest. Mit unserer Freundin Tanja bin ich abends plaudernd durch die Weinberge spaziert. Wir haben uns über dein Weggehen unterhalten und uns gewundert, wie schnell wir beide rückblickend deinen Tod »verkräftet« haben. Anschließend haben wir noch über die Frage philosophiert, ob wir deshalb nun ein schlechtes Gewissen haben müssten. Wir sind am Ende zu dem Schluss gekommen, dass du das bestimmt nicht gewollt hättest. Warum wir aber deinen plötzlichen Abschied im wahrsten Sinne des Wortes gut »verkräftet« haben, hat uns dann doch noch eine Weile beschäftigt. Wo kam die Kraft dafür her? Warum können wir im Nachhinein sagen, dass uns das Ganze sogar Kraft gegeben hat? Dass wir es geschafft haben, das (vermeintlich) Negative, den Tod in unser Leben zu integrieren?

Und hier landen wir bei dem, was ich als Körperresilienz bezeichne. Ein Zusammenspiel von Körper, Emotionen und Geist in Kontakt zu anderen Menschen, welches uns sinnbildlich »ganz« macht. Etwas, das uns von innen heraus Halt gibt.

Ich habe in Echtzeit den Tod in mein Leben integriert. Er ist nun ein Teil von mir und macht Sinn. Ich muss mich weder davon ablenken noch darüber hinweggehen.

Integration körperlich, emotional und geistig – das ist das, was Körperresilienz ausmacht! Und ich danke dir dafür, dass du mir dies in letzter Konsequenz bewusst gemacht hast.

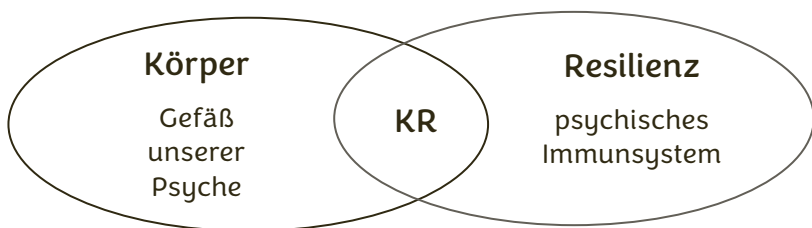
In Liebe, deine Isabel



Vorwort

oder: warum ich dieses Buch schreibe

Warum wird im Zusammenhang mit Resilienz so gut wie nie auf die Rolle des Körpers und des vegetativen Nervensystems eingegangen? Warum findet ein jährlicher Resilienzkongress statt, und von 59 Speakern beleuchtet nur eine (!) Speakerin das Thema vom Blickwinkel des Körpers aus? Warum wird im Unternehmenskontext das »Mindset« (= die richtige Geisteshaltung) so gehyped und nie auch nur ein Blick darauf geworfen, wie unser Mindset ebenso von einer stabilen *Körperbasis*, wie ich sie nenne, abhängt und profitiert? Und warum habe ich selbst so lange gebraucht auf meiner Suche nach Stabilität in meinem Leben, den Körper als radikales Fundament für all meine Entwicklungen (im Sinne von auswickeln und lösen) zu erkennen?



Diese Fragen beschäftigten mich zunehmend, seit ich die Körperpsychotherapie und die körperorientierte Prozessarbeit entdeckt

und damit bei mir selbst endlich einen Heilungsprozess angestoßen habe, den ich nicht für möglich gehalten hätte.

Die Lücke im Verständnis von Resilienz und was sie mit dem Körper zu tun hat, möchte ich mit diesem Buch schließen. Außerdem möchte ich ein Gegengewicht setzen zu den üblichen Resilienzmethoden, die überwiegend mental geprägt sind. Ich werde die Themen so miteinander verknüpfen, dass jeder, der dieses Buch liest, die Verbindung von Körper und Psyche bei sich selbst wahrnehmen, erforschen und ausschöpfen kann. Außerdem erfülle ich mir mit diesem Buch auch einen echten Herzenswunsch, nämlich andere Menschen zu inspirieren und ihnen Mut zu machen für alles, was zur Fülle ihres Lebens beitragen kann. Ich habe ein starkes Mitteilungsbedürfnis, und wer mich gut kennt, weiß das. Es darf nun geschmunzelt werden. Hier kann ich mir endlich mal alles von der Seele schreiben, was sich die letzten zwanzig Jahre in meinem inneren Speicher angesammelt hat.

Die Entwicklung meines Resilienzansatzes – ein Kurzüberblick

Ich leite Resilienz auf der Basis meiner Erfahrung neu ab. Diese Art des Resilienzverständnisses geht weit über das hinaus, was normalerweise mit Resilienz gemeint ist.

Resilienz neu verstehen

Ich wünsche mir, dass Resilienz komplett neu verstanden wird. Lass alles los, was du bisher über Resilienz weißt! Lass vor allem los, dass es Veränderungen (Krisen, Unternehmensentwicklung, gesellschaftliche Veränderungen) oder Systeme (Familie, Beziehungen, Freundschaften, Unternehmen) gibt, die in ihrem Status quo nicht hinterfragt werden dürfen und man nur »resilient genug« oder »stark genug« sein muss, um alles auszuhalten. Ich bin erst durch das Zulassen meiner schwachen und verletzlichen Seite »ganz«, also

gesund geworden. Das klassische Resilienzkonzept dient sehr oft dazu, über Anpassung »Systemkompatibilität« herzustellen. Das ist nicht im Sinne meines Konzepts. Mein Konzept führt dich zu dir und deinem tiefsten Inneren, um damit dann wieder in die Welt zu gehen und niemals die Anbindung an dich selbst zu verlieren. So wird dein Leben echt und authentisch, und es entsteht eine innere Ausgeglichenheit. Das verstehe ich unter wahrer Resilienz.

Resilient sein – über die Gedanken, den Geist, dich selbst verstehen

Aus bekannten mentalen Resilienzmethoden beschreibe ich die meiner Erfahrung nach notwendigen und tauglichen Ansätze. Ich gehe dabei auf die Grenzen der mentalen Methoden ein und warum sie – allein angewandt – oft keine nachhaltige Wirkung zeigen, manchmal sogar kontraproduktiv wirken können.

Resilient sein über den Körper – komme bei dir an!

Ich gebe Einblick in unser sechstes Sinnesorgan: den Körper, die Körperempfindungen und was dies für eine grundlegende Rolle spielt in Bezug auf die Resilienz. Ich mache mit Übungen die Bottom-up-Steuerungskraft des Körpers, die 80 Prozent beträgt, nutzbar (im Vergleich dazu: die mentale Top-down-Kraft beträgt nur 20 Prozent).

Resilient sein über die Verknüpfung von Körper und Geist – Ganzheit und Lebendigkeit

Mit der Körperresilienz werden die wichtigen Elemente aus allen Ansätzen vereint. Mit wirkungsvollen Übungen und vielen Beispielen wird die Körperresilienz in dir zum Leben erweckt.

Mein persönlicher Reset

Vor über zwölf Jahren wurde ich nachts wach. Mein Kopfkissen war nass, mein Ohr schmerzte, und mir war extrem schwindelig. Als ich das Licht anknipste, sah ich einen großen Blutfleck auf meinem Kopfkissen. Das Blut musste aus meinem Ohr gekommen sein.

Bis dahin hatte ich es über Jahre hinweg geschafft, den äußeren Schein aufrechtzuerhalten. Jahrelang hatte ich das »heile Bild« von Beziehung, Familie, Job und Alltag bedient, dabei meine immer mehr in mir aufsteigende Aggression, meinen Jähzorn und meine Tobsuchtsanfälle und auch mich selbst unter- und heruntergedrückt, und nun brach auf einmal alles über mir und in mir zusammen! Ich wurde durch eine schwere persönliche Krise wach gerüttelt und aufgefordert, mich endlich um mich selbst zu kümmern.

Eigentlich hatte ich immer Psychologie studieren wollen, um anderen Menschen helfen zu können, und nun lernte ich paradoxerweise dieses Feld von der anderen Seite her kennen. Mein Weg begann mit einer Gesprächstherapie, in der ich beschloss, mich privat und beruflich neu auszurichten. Um als Coach tätig sein zu können, eignete ich mir mentale Methoden, wie das Neurolinguistische Programmieren¹, Resilienz, Positive Psychologie² und Systemische Ansätze³, für mich selbst an, brachte diese aber auch zum anderen als Resilienztrainerin und Beraterin in Unternehmen ein.

Was mich über lange Zeit immer wieder hatte verzweifeln lassen, war, dass sowohl ich als auch die von mir begleiteten Menschen wiederholt in die gleichen Fallen tappten. Die alten Muster hielten nach einiger Zeit wieder Einzug. Nur in seltenen Fällen war wirklich eine nachhaltige Veränderung spürbar. Irgendwie schienen diese ganzen mentalen Methoden sehr schnell zu »verpuffen«, an ihre Grenzen zu stoßen oder schlicht in manchen Zusammenhängen nicht tief genug zu greifen.

Heute weiß ich: Coaching mit mentalen Methoden trainiert Veränderung auf der Gedanken- und Verhaltensebene. Dabei wird sehr oft das eigentliche (meist tiefer sitzende) Problem umgangen und sogar eine Art Vermeidungsstrategie gefahren.

Viele Menschen, denen ich heute meine Geschichte erzähle, reagieren erstaunt: »Du!? Aggressiv? Du!? Psychisch labil? Das kann ich mir gar nicht vorstellen!« Und ehrlich gesagt, geht's mir inzwischen genauso, wenn ich zurückblicke. Ich war damals wirklich ein anderer Mensch, den ich heute nur noch schemenhaft in meiner Erinnerung sehe.

Ich habe es also da heraus geschafft! Aber wie?

Was mir im Endeffekt die größte Veränderung beschert hat, waren die körperorientierte Prozessarbeit und die Körperpsychotherapie mit der dazugehörenden Entwicklungspsychologie⁴. Das heißt, erst als ich begonnen hatte, meinen Körper als Speicherort für alle bisher gemachten Erfahrungen zu begreifen, mich damit zu verbinden und mit ihm als Quelle für meine psychische Stabilität zu arbeiten, war ich in der Lage, für mich positive Verhaltensweisen zu integrieren und mich auch immer mehr von Grund auf sicher, stabil, zufrieden und in Balance zu erleben. Es war sozusagen der große Topf als Basis, der zu meinem mentalen dünnen Resilienzdeckel noch gefehlt hatte.

Ich war also wieder beim Körper angelangt, dort, wo ich mit meiner Ausbildung zur Fitness- und Personal Trainerin angefangen hatte. Nur auf eine andere Art. Damals hatte ich den Körper rein physisch als Grundlage für Gesundheit verstanden. Jetzt betrachte ich ihn auch als Heimatort für eine gesunde Psyche. Dies ist das Körperverständnis, das maßgeblich meinen Resilienzansatz prägt. Deshalb ist es naheliegend, dass ich mich auch mit der Polyvagal-Theorie auseinandersetzte, die den heilenden Einfluss des Vagusnervs auf unser autonomes Nervensystem und auch unsere Psyche beschreibt. Die unterstützenden Übungen tun mir gut und sind zu meiner regelmäßigen Routine geworden.

Aus all meinem Wissen und meinen Erfahrungen habe ich einen Onlinekurs kreiert, den ich im Jahr 2020 unter dem Namen »Körperresilienz – psychisch stabil« sowohl für Firmen als auch für Privatleute veranstaltete. Und hieraus ist die Idee zu diesem Buch entstanden. Die positiven Rückmeldungen zum Kurs bestärkten mich darin weiterzumachen.

Komm mit!

Ich hoffe, es ist in Ordnung für dich, dass wir »Du« zueinander sagen. Ich bin ein absoluter »Du-Mensch«. Mit diesem interaktiven Buch möchte ich für dich da sein, dich an die Hand nehmen! Ich möchte eine persönliche Bindung zu dir aufbauen! Ich möchte es dir leicht machen, mir zu folgen! Und ich möchte, dass du anhand meiner Geschichte siehst, dass Entwicklung und »Ganz-Werdung« möglich sind.

Für wen ist dieses Buch?

Für Menschen, Krisenabenteurer, Lebensglückler, Zufriedenheitskünstler und alle, die es werden wollen! Körperresilienz ist nicht nur notwendig, wenn man seelisch kurz vor dem Aus steht. Im Gegenteil: Mit Körperresilienz schwindet die Wahrscheinlichkeit, überhaupt erst im Aus zu landen.

Hast du vielleicht schon mentale Konzepte ausprobiert und wunderst du dich, warum du dennoch immer wieder in deinen alten Mustern feststeckst, von denen du dich doch eigentlich lösen wolltest? Gerade dann ist dieses Buch genau das richtige für dich.

Warum liest du dieses Buch, und wie kann es dir nützen?

Dein »Warum?« zu kennen ist der erste Schritt in deine gewünschte Veränderung.

Du hast dir dieses Buch zugelegt, also gehe ich davon aus, dass du eine oder mehrere offene Fragen mit dir herumträgst, auf die du die Antwort noch nicht gefunden hast. Und von der du dir vielleicht erhoffst, sie in diesem Buch zu finden. Ich mache dir einen Vorschlag: Notiere diese Fragen als sogenannte »Forschungsfragen« und schaue immer mal wieder darauf, während du dieses Buch liest.

Notiere dir Antworten, die du darauf findest, in deinen eigenen Worten, und notiere dir auch Fragen, die vielleicht neu dazu kommen. Ich freue mich, wenn du mir deine Fragen und Antworten zuschickst, damit ich an deiner Entwicklung teilhaben kann (Isabel@koerperresilienz.com).

Dieses Buch besteht aus einem anschaulichen Theoriepart, den du in den Teilen 1 bis 6 findest. In Teil 7 gehe ich auf die Körperübungen ein, die dich dabei unterstützen, dein vegetatives Nervensystem neu zu kalibrieren und zu stabilisieren. Teil 7 steht für sich. Wenn du direkt mit deinem Übungsprogramm beginnen magst, kannst du Teil 7 vorab lesen, dir alle dazugehörenden Übungen auf www.koerperresilienz.com anschauen und dir dann nach und nach das restliche Buch zu Gemüte führen. Eine Übersicht über alle Übungen findest du unter diesem Link:

<https://koerperresilienz.com/schoen-dass-du-da-bist/>

Passwort: KR_2022!



Schreib mir gerne deine Gedanken zum Buch:

Isabel@koerperresilienz.com



TEIL 1

Der klassische Resilienzansatz

Der klassische Resilienzansatz beinhaltet viele gute Möglichkeiten, sich dem Thema psychische Stabilität zu nähern. Das möchte ich nicht außer Acht lassen.

Würdigung und Auseinandersetzung

In diesem Teil würdige ich die klassische Herangehensweise an das Thema Resilienz. Gleichzeitig möchte ich dich bereits dafür sensibilisieren, welche Grenzen sich zeigen können.

Meine erste Krise und wie ich beschloss,
ab jetzt gut zu mir zu sein

Jahrelanges Festhalten an einer kaputten Beziehung und Aufrechterhalten des äußeren Scheinbilds machten mich nach und nach krank. Zuerst spürte ich tagelang gar nichts. Ich funktionierte einfach durch meinen Alltag hindurch. Halbtagsjob in der Bank, das Kümmern um die kleine Tochter, Haushalt machen, Essen kochen, Freizeitgestaltung und Sport. Das übliche Programm einer »modernen« Hausfrau. Tagein, tagaus über annähernd sechs Jahre. Ich

kann heute nicht mehr sagen, wie viele Tage oder Wochen am Stück ich dabei meine eigenen Bedürfnisse unterdrückt habe.

Doch auf einmal spürte ich alles! Viel zu viel! Ein riesiger Druck machte sich in mir breit und musste raus! Auslöser war eine Kleinigkeit. Dass meine Tochter sich weigerte, die Zahnspange zu tragen oder dass mein Mann die Socken im Schlafzimmer auf dem Boden liegen ließ. Ich weinte und brüllte gleichzeitig, trat um mich, nahm den Schirmständer oder was mir gerade in die Hände kam, und pfefferte es quer durch die Wohnung. Es gab auch Situationen, in denen mir die Hand ausrutschte. Es fällt mir unheimlich schwer, dies zu schreiben. Es fühlt sich an wie ein Geständnis vor mir selbst. Die Nachbarn unter uns beschwerten sich immer mal wieder über den Lärm, der aus unserer Wohnung durch das Wohnhaus tönte. Der Rest meiner Familie und meine Freunde bekamen von alldem, was sich da aufbaute, nichts mit. Sie waren weit weg, sowohl örtlich als auch menschlich. Ich hatte nie den Mut, mich jemandem anzuvertrauen. Zu groß war die Scham. Für alles. Nach außen hin sah unsere kleine Familie wunderbar aus. Das Einzige, was von außen zu beobachten war, war vielleicht, dass ich im Laufe der Zeit immer mehr zunahm. Ich betrieb Frustessen abends auf der Couch mit Schokolade und Chips, während mein Mann dem Alkohol frönte.

Das ging über sechs Jahre so. Und ich fragte mich täglich, ob das jetzt das glückliche Familienleben sei, von dem so viele andere schwärmten. Wirklich glücklich war ich damals nur in meinen Sportstunden. Hier konnte ich »mein Ding« machen, mich austoben und bekam ein bisschen Anerkennung, die mir zu Hause fehlte. Ich war scheinbar nicht die einzige Unglückliche in der Beziehung. Als ich von der Affäre meines Mannes erfuhr, zog es mir den Boden unter den Füßen weg. Wir trennten uns. Und kamen nach ein paar Ehe-therapie-Stunden wieder zusammen. Ich hatte nun unter anderem gelernt, dass ich Menschen nicht ändern kann und so akzeptieren muss, wie sie sind. Ändern kann sich jeder Mensch nur selbst. Wie ich mit meinen Aggressionen umgehen kann oder meine Bedürfnisse spüren und ausdrücken kann, brachte mir in der Gesprächs-therapie allerdings niemand bei. Ich hatte eine riesige Angst vor den

Konsequenzen einer Trennung, war naiv und wollte einfach, dass alles wieder funktionierte. Also übte ich mich stoisch in Akzeptanz. Erfolglos. Wir waren nach kürzester Zeit wieder in den alten Mustern gefangen, und ich empfand es noch auswegloser als zuvor. Als ich wegen einer Gehörgangentzündung, Schwindel und nächtlichem Blut auf dem Kissen im wahrsten Sinne des Wortes meine Balance verlor, sagte ich mir: »Wenn ich ihn nicht ändern kann, hat alles keinen Zweck. Bevor ich in dieser Beziehung kaputt gehe, ziehe ich einen Schlusstrich.« Ich trennte mich, war mehrere Wochen außer Gefecht gesetzt, krankgeschrieben und nahm in vier Wochen zwölf Kilogramm ab.

Meine selbstschädigenden Muster nahm ich alle mit. Sie wurden mir später von anderen Menschen, die in mein Leben traten, wiederholt auf dem Silbertablett serviert, und ich griff zu, ohne es zu merken.

Mir ist es wichtig, dass bei dir nicht der Eindruck entsteht, dass ich Menschen, die mir in meinem Leben begegnet sind und die ich hier erwähne, an den Pranger stellen oder anklagen möchte. Sie sind rückblickend ein notwendiger Teil meiner Geschichte. Es war immer (auch) und vor allem ein Teil *in mir*, der ursächlich dafür war, welche Menschen ich in mein Leben zog. Auf diesen Teil möchte ich die Aufmerksamkeit lenken und darauf, wie ich nach und nach begriffen habe, dass meine alten Kindheitsprägungen in meinem Nervensystem dazu geführt haben, dass ich immer wieder in ähnlichen, mir schädigenden Situationen landete.

Die Therapiestunden, die wir als Paar nicht verbraucht hatten, durfte ich nach der Trennung allein weiter nutzen. Fast ein halbes Jahr ging ich einmal wöchentlich in die Gesprächstherapie und kam dort zum ersten Mal mit den sogenannten Schlüsselprinzipien der Resilienz in Kontakt. Meine Therapeutin gab mir auf dieser Basis viele gute Tipps und half mir, die Trennung aufzuarbeiten und zurück in meine psychische Balance zu finden. Dass ich mit dieser Therapie nur an der Oberfläche meiner viel tiefer sitzenden Probleme kratzte, war mir damals noch nicht bewusst. Sie bescherte mir aber zumindest kurzfristig Linderung und Neuausrichtung.

Das Immunsystem unserer Seele

Der Begriff Resilienz kommt ursprünglich aus der Werkstoffkunde und beschreibt die Fähigkeit eines Stoffes oder Materials, sich verformen zu lassen und danach (allein, ohne Außeneinwirkung) wieder in die ursprüngliche Form zurückzufinden. Wenn wir also einen Klumpen Ton mit einem Stück Schwamm vergleichen, hat der Schwamm eine höhere Resilienz, da er immer wieder von selbst in seine Form zurückfindet, so sehr man ihn auch zusammenknautscht.



In der Psychologie versteht man unter Resilienz

- ☐ die Fähigkeit, sich angesichts von andauerndem Stress, von Problemen oder Krisen anpassen und erholen zu können.
- ☐ eine Bewältigungskompetenz, die mit einem inneren Wachstum einhergeht.
- ☐ eine Art »psychisches Immunsystem« oder seelische Widerstandskraft.
- ☐ die Fähigkeit, sich wie ein Stehaufmännchen von selbst wieder aufzurichten, wenn man umgestoßen wurde.



Innerhalb des inzwischen weit verbreiteten Resilienzkonzepts (hierüber wurden bereits unzählige Bücher veröffentlicht) wurden sieben Hauptkriterien herausgearbeitet, die maßgeblich dafür verantwortlich sein sollen, dass ein Mensch psychisch stark durch sein Leben gehen kann oder nicht.

Ich möchte es nicht versäumen, noch kurz darauf einzugehen, wie das Konzept der Resilienz entstanden ist. Ihm liegt eine Studie zugrunde, die in den 50er-Jahren begonnen und über 30 Jahre fortgeführt wurde. Die Entwicklungspsychologin Prof. Emmy E. Werner von der University of California führte diese sogenannte »Kauai-Studie« mit hawaiianischen Kindern durch, die von Geburt an in ärmlichen und sozial schwachen Verhältnissen aufwuchsen. Sie wollte untersuchen, wie sich schwierige Startbedingungen auf das restliche Leben auswirkten. Dabei stellte sie fest, dass ungefähr ein Drittel der begleiteten Kinder in ihrem späteren Erwachsenenleben stabil, ausgeglichen und lebensfroh war. Dies ließ Schlussfolgerungen auf seelische Schutzfaktoren zu, die Menschen von Natur aus scheinbar hatten.

Auf diese Schutzfaktoren – oder, wie sie heute bezeichnet werden, die sieben Schlüssel der Resilienz – möchte ich kurz und übersichtlich eingehen. Falls bei dir der Wunsch entsteht, hier tiefer einzusteigen und ausführlichere Information lesen zu können, bekommst du in jeder Buchhandlung jede Menge Literatur dazu.

Für mich wurde dieses Konzept nicht zu Ende gedacht bzw. der körperliche Faktor völlig außer Acht gelassen. Es handelt sich bei der Resilienz um ein überwiegend mentales Konzept. Deshalb stellen die Resilienzfaktoren zwar einen Teil meines Buches dar, aber nicht den entscheidenden. Sie haben ihre Daseinsberechtigung, welche ich würdigen möchte. Danach möchte ich jedoch einige wesentliche Schritte weitergehen und die Brücke zum Körper als Gefäß und Ausdruck der Psyche herstellen.

Die sieben Schlüssel der Resilienz im Überblick

Das klassische Resilienzkonzept beinhaltet sieben Schlüsselfaktoren für Resilienz, auf die ich hier näher eingehen möchte.

Akzeptanz – Was ist, das ist!

Dies ist der erste und wichtigste Schlüssel. Er besagt, dass eine Annahme, ein Ja-Sagen zu problematischen Situationen oder Krisen zu Gelassenheit führt und dadurch Raum für Neues geschaffen wird. Zum Beispiel durch einen Rückblick auf die Vergangenheit, ohne diese zu bereuen, sondern um stattdessen zu erkennen, was der persönliche Nutzen daraus gewesen sein kann. Oder wie ich zu sagen pflege: »Mach den Mist, der dir vor die Füße fällt, zu Dünger in deinem Leben!«

In der Gesprächstherapie habe ich mir mehrmals selbst vorgeworfen, warum ich um Himmels willen unbedingt diesen einen Mann haben wollte! Meine Therapeutin hat mir dabei geholfen, einen verständlicheren Blick dafür zu bekommen. Ich war in der Beziehung davor kinderlos geblieben. Es wollte einfach nicht klappen. Kaum war ich mit dem neuen Mann zusammen, war ich auch schon schwanger. Das größte Geschenk aus dieser Beziehung ist meine Tochter Lucia, die das Beste ist, was mir in meinem Leben je passieren konnte.

Ein weiteres Beispiel für die Akzeptanz einer Situation, die sich nicht ändern lässt, ist das Wetter. Das Wetter ist, wie es ist. Unabhängig von unserer Gefühlslage. Oder hat sich das Wetter schon einmal geändert, weil du dich darüber geärgert und aufgeregt hast? Akzeptanz bedeutet auch, einen anderen Menschen so anzunehmen, wie er ist. Menschen verändern sich nur, wenn in ihnen selbst ein Änderungswunsch entsteht.

Ich saß in der Ehe-therapie und nörgelte mal wieder an so einigem rum, was mein Mann alles machte oder nicht machte. Vielleicht würde ja die Therapeutin meinem Mann endlich mal mit Nachdruck sagen, dass das so nicht geht! Weit gefehlt! Sie sagte etwas. Allerdings zu mir. »Sie haben zwei Möglichkeiten: Entweder Sie akzeptieren Ihren Mann genauso, wie er ist, mit all seinen Macken und Unzulänglichkeiten. Oder Sie verhungern in Ihren Erwartungen darüber, wie er zu sein hat!« Das hatte gesessen. Mein erster Gedanke, der hochkam, war: »Diese blöde Kuh, was bildet die sich eigentlich ein?!« Ich war wütend auf sie, weil ich mir eine andere Lösung erhofft hatte. Doch nach und nach sackte die Erkenntnis darüber bei mir ein, und ich konnte begreifen, wie ich mir sehr oft das Leben selbst schwer gemacht hatte, weil ich mich immer wieder an den gleichen Sachen nervlich aufrieb.

Eine weitere Akzeptanz, die wir lernen dürfen, ist die Annahme unserer Gefühle. Vor allem die Akzeptanz unserer (vermeintlich) negativen Gefühle wie beispielsweise Wut, Traurigkeit oder Aggression. Oft lassen wir sie nicht zu oder versuchen, sie zu unterdrücken. Woher übrigens auch das Wort Depression (lat. für herunterdrücken) kommt. Dazu mehr in Teil 2. Auch im Kontakt zu anderen Menschen nehmen wir uns mit negativen Gefühlen oft zurück, weil wir uns dem anderen nicht zumuten wollen. Und es gibt den (auch gesellschaftlichen oder sozialen) Reflex, negative Gefühle »wegmachen« zu wollen. Sie sind unangenehm und schwer auszuhalten. Gefühle, vor allem negative Gefühle, haben allerdings einen guten Grund, wenn sie sich zeigen. Sie machen uns nämlich darauf aufmerksam, dass eines unserer Bedürfnisse nicht erfüllt ist. Das heißt, wenn wir unsere negativen Gefühle wegdrücken, drücken wir auch unsere Bedürfnisse weg, und es fällt schwer, ein Verständnis dafür zu bekommen, was wir im Leben brauchen, um zufrieden zu sein.

Genau hier aber haben wir die Krux: Wir kommen kaum an unsere Gefühle und Bedürfnisse ran, wenn wir uns nicht unseres Körpers bedienen, sondern es einzig und allein mental verstehen wollen. Und damit sind wir wieder am Kern meines Buches und am

Kern der Körperresilienz. Es braucht mehr, als das Mentale verstehen und steuern zu wollen.

Würdigung

Unsere Fähigkeit zur Akzeptanz entscheidet darüber, ob wir uns in einen inneren Kampf begeben, indem wir gedanklich »dagegen« gehen, oder sich innerer Frieden und Ruhe einstellt, weil wir annehmen können, was eh schon da ist. Je mehr wir innerlich kämpfen, umso energieraubender ist es, und unsere Handlungsfähigkeit leidet. Ein inneres »Ja«-Sagen lädt dazu ein, alles zu integrieren, was das Leben für einen bereit hält, und so kreativ Raum zu schaffen für Neues. Wir können den Fluss nicht vom Fließen abhalten. Akzeptanz hilft uns also dabei, mit dem Fluss des Lebens mitzufließen, anstatt gegen den Strom anzukämpfen oder in den Fluten unterzugehen. Das ist immer dann gut, wenn es sich um Dinge handelt, die wir tatsächlich nicht ändern können. Dinge, die wir nicht »nicht akzeptieren« können. Wie ganz lapidar das Wetter oder tiefergehend den Tod eines geliebten Menschen, eine schwere Krankheit, Trennung oder Jobverlust. Hier braucht es zuerst eine Art »Hingabe« an die Situation, aus der heraus dann etwas Neues entstehen kann.

Wann Akzeptanz an ihre Grenzen stößt

Akzeptanz ist grundsätzlich gut, das haben wir gerade gesehen, aber es gibt auch einen Punkt, ab dem sie schädlich werden kann und zu viel des Guten oder zu kurz gedacht ist. Das kann in jeder Beziehungssituation der Fall sein, am Arbeitsplatz oder auch gesellschaftlich, wenn du in der »Masse mitschwimmst« und Dinge machst, weil »man das eben so macht«, ohne dass du wirklich dahinterstehst.

An folgenden Kriterien kannst du schädliche Akzeptanz erkennen:

- ❑ Wenn du in eine stoische, lähmende Akzeptanz verfällst, die dich generell daran hindert, etwas ändern zu wollen
- ❑ Wenn sich ein Gefühl der Resignation oder Bitterkeit einstellt, gemäß dem Motto: »Bringt doch alles nichts!«