

Brigitte Dorst

Resilienz

Seelische Widerstandskräfte stärken

Patmos Verlag

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen der Autorin erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autorin können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

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.

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.verlagsgruppe-patmos.de

Aktualisierte Neuauflage der 2. Auflage des 2018 im Patmos Verlag erschienenen gleichnamigen Titels.

Die Praxisteile 3 und 4 dieses Buches sowie die Ausführungen zu den Themen »Krisen« und »Symbole« wurden – in überarbeiteter Form – aus dem Buch *Lebenskrisen. Die Seele stärken durch Bilder, Geschichten und Symbole* übernommen, das 2010 im Walter Verlag, Mannheim, erschienen ist.

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1456-6 (Print)

ISBN 978-3-8436-0633-2 (eBook)

Inhalt

Einleitung	7
Teil I: Schwierige Zeiten bewältigen	11
1. Resilienz als Lebens- und Widerstandskraft	13
<i>Was ist Resilienz?</i>	13
<i>Vulnerabilität und Resilienz</i>	16
<i>Die Anfänge der Resilienzforschung</i>	18
<i>Resilienzfaktoren zur Lebensbewältigung</i>	19
<i>Burnout, Stress und Resilienz</i>	21
<i>Resilienz fördernde Lebenseinstellungen und Grundhaltungen</i>	23
<i>Spiritualität und Achtsamkeit als innere Kraftquellen</i>	39
2. Krisen und schwierige Lebenssituationen verstehen	44
<i>Was ist eine Krise?</i>	44
<i>Was Krisen auslöst und sie verstärkt</i>	46
<i>Stress in Krisensituationen</i>	47
<i>Die Burnout-Krise</i>	48
<i>Lebenskrisen bei Trennung, Scheidung und Tod</i>	52
<i>Die Bedeutung von Angst in Krisen</i>	56
<i>Lebenskrisen und die Frage nach dem Sinn</i>	57
Teil 2: Resilienz aus tiefenpsychologischer Sicht	61
1. Grundideen der Analytischen Psychologie	63
<i>Das Kollektive Unbewusste und die Archetypen</i>	63
<i>Werde der/die du bist – das Konzept der Individuation</i>	65
<i>Das Selbst als Zentrum der Persönlichkeit</i>	66
2. Phantasie, Imagination und Intuition als Resilienzkräfte ..	68
<i>Die schöpferische Kraft der Phantasie</i>	68
<i>Imagination und Heilung</i>	70
<i>Intuition – das tiefe Wissen</i>	73

3. Die innere Welt der Bilder und Symbole	76
<i>Was ist ein Symbol?</i>	76
<i>Das Symbolverständnis der Analytischen Psychologie.</i>	78
<i>Symbolarbeit: Wie man sich auf Symbole einlassen kann ...</i>	79
<i>Resilienz fördern mit Symbolen</i>	81
Teil 3: Die Seele stärken mit inneren Bildern und Symbolen	85
1. Die Straßen des Lebens erkunden: Der Weg	89
2. Schutz und Geborgenheit finden: Das Haus	93
3. Wachsen und festen Stand haben: Der Baum	97
4. Schwierige Aufgaben bewältigen: Der Berg	102
5. Das innere Licht wieder hervorlocken: Die Sonne	105
6. Die Lebensquellen wiederfinden: Das Wasser	109
7. Hoffen und neu beginnen: Der Regenbogen	114
8. Im eigenen Zentrum ankommen: Spirale und Labyrinth ...	116
9. Verbinden und zusammenhalten: Faden, Band und Seil ...	122
10. Der Weisheit des Herzens trauen: Das Herz	126
11. Bewährten Wegweisern folgen: Märchen und Geschichten als Lebenshilfe	134
<i>Tiefenpsychologische Zugänge zu Märchen.</i>	134
<i>Geschichten als Quellen der Weisheit.</i>	142
Teil 4: Mit sich selbst in Einklang kommen	147
1. Selbsterkenntnis vertiefen	150
2. Meditation und Selbstbesinnung	159
Schluss: Gestärkt aus schwierigen Situationen hervorgehen ...	167
Dank	171
Anhang	173
Anmerkungen	175
Literatur	178
Zitatnachweis	183

Einleitung

Durch die anhaltenden globalen Krisen unserer Zeit fühlen sich viele Menschen belastet; Verunsicherung, Ohnmachtsgefühle, Zukunfts- und Existenzängste beeinträchtigen ihr Lebensgefühl. Wie zurechtkommen mit den Veränderungen, die als eine Zeitenwende erlebt werden, wie mit dem Verlust des als sicher geglaubten Wohlstands? Woher die Hoffnung nehmen, die vielen Krisen bewältigen zu können? Wie können Kräfte des Widerstands, des Bestehens gefunden und gefördert werden? Die Frage nach Resilienz, nach den Widerstandskräften der Seele, rückt gegenwärtig in besonderer Weise ins Bewusstsein.

Hoffnung und Resilienz sind eng miteinander verbundene Lebenskräfte, sie sind notwendig und werden für anstehende Veränderungen gebraucht, für ein sinnvolles, gutes Leben in einer lebenswerten Welt. Eine so verstandene Resilienz gehört für mich zu einem tiefgreifenden Bewusstseinswandel – es geht nicht um Resilienz im Sinne von „survival of the fittest“, nicht darum, etwas zu bekämpfen, sondern darum, Lebens- und Heilkräfte zu unterstützen und zu stärken.

Beim Thema Resilienz gilt es auch, nicht nur den Bereich des Bewusstseins in den Blick zu nehmen, sondern ebenso Kenntnis von den Kräften des Unbewussten zu erlangen, worauf C. G. Jung mahnend hingewiesen hat: „Die Weltmächte, welche die gesamte Menschheit auf Gedeih und Verderb regieren, sind unbewußte psychische Faktoren [...]“. ¹

Dieses Buch über Resilienzkkräfte und das, was sie fördert, basiert auf dem Welt- und Menschenbild der Analytischen Psychologie C. G. Jungs. Es geht von der Wirklichkeit des Seelischen aus, die eine Realität schaffende Wirkkraft darstellt und damit als Ansatz verstanden werden kann, unsere Resilienz zu erweitern

und zu stärken. Psychische Faktoren, die auf seelisches Wachstum, Optimismus und größere Bewusstheit ausgerichtet sind – z. B. Empathie, Umgang mit Stressfaktoren und schwierigen Emotionen, Selbstwirksamkeit und Selbsterkenntnis – sind dabei ebenso wichtig und hilfreich wie heilende Kräfte, die in den Tiefenschichten der Seele zu finden sind.

In diesem Buch geht es darum, wie mit Hilfe von Phantasie und Imagination Zugang zu inneren Kraftquellen gefunden und die eigene seelische Gesundheit gestärkt werden kann. Es will Menschen helfen, bei seelischen Verletzungen und Verwundungen in sich Kräfte der Heilung und innere Stärke zu aktivieren, und gibt Anregungen, wie mit den Schattenseiten des Lebens vielleicht besser umgegangen werden kann. In diesem Buch werden Sie nicht trainiert zum »Stehaufmännchen«, das, nachdem es niedergedrückt wurde, reflexhaft wieder hochschnellt. Es kann Sie aber vielleicht dabei unterstützen, verständnisvoller, fürsorglicher und kompetenter Ihr Leben mit seinen Problemen und Schwierigkeiten zu leben und daran weiterzuwachsen.

Das Buch bietet keine Patentrezepte, sondern bewährte Übungen, Hinweise und ein hilfreiches Praxiswissen, so dass Sie Ihr eigenes Repertoire zur Stärkung Ihrer seelischen Widerstandskräfte – Ihrer Resilienz – für sich finden und weiterentwickeln können. Sie sollen auch nicht weiter unter Selbstoptimierungsdruck gesetzt werden – im Gegenteil: Es geht darum, mit mehr Gelassenheit und weniger Anspannung die täglichen Anforderungen des Lebens anzunehmen und auch Krisen und besondere Belastungssituationen besser zu bestehen – im Vertrauen auf die belebende und inspirierende Kraft des Symbolischen, die sich über Phantasie und Imagination entfalten kann. Dazu wollen vor allem die Übungen dieses Buches Hilfestellung geben. Es geht um das seelische Wachsen und Reifen eines Menschen im Sinne der Individuation, eines zentralen Konzepts der Analytischen Psychologie C. G. Jungs, das ich in Teil 2 dieses Buches – neben einigen anderen wichtigen Grundideen – näher beschreibe.

Auf der Grundlage der Erkenntnisse der gegenwärtigen Resilienzforschung und der Neurowissenschaften wissen wir heute, wie Krisenbewältigung und seelische Gesundheit unterstützt werden können. Es wurde untersucht, was Menschen hilft, schwierige Lebenssituationen und belastende Ereignisse zu bewältigen, und welche Resilienzfaktoren auch im Erwachsenenalter gefördert werden können. Dies wird in Teil 1 dieses Buches ausführlich dargestellt.

Teil 2 führt ein in das Menschen- und Weltbild der Analytischen Psychologie C. G. Jungs und erläutert, welche Bedeutung die Arbeit mit inneren Bildern und Symbolen für die Stärkung der Resilienz hat.

In den Praxisteilen 3 und 4 geht es vor allem um Anleitungen zu Imaginationen, die sich auf verschiedene Motive und Symbole beziehen. Dabei handelt es sich um bewährte heilsame innere Bilder und Themen.²

In diesem Sinne möchte das Buch Sie einladen zu einer Reise in die eigene Innenwelt.

Wir träumen von Reisen durch das Weltall:
ist denn das Weltall nicht in uns?
Die Tiefen unseres Geistes kennen wir nicht.
Nach innen geht der geheimnisvolle Weg.
In uns oder nirgends ist
die Ewigkeit mit ihren Welten,
die Vergangenheit und Zukunft.

NOVALIS³

Teil I

Schwierige Zeiten bewältigen

I. Resilienz als Lebens- und Widerstandskraft

*Ich vertraue darauf, dass in jedem Menschen
ein Lebenswille am Werk ist, der ihm hilft,
das zu wählen, was ihm entspricht.*

C. G. JUNG

Was ist Resilienz?

Der Begriff Resilienz hat in den letzten Jahren eine beispiellose Karriere gemacht. Wenn man dieses Wort googelt, trifft man inzwischen auf mehr als 7,5 Millionen Einträge. In vielen Bereichen der Psychologie und Psychotherapie ist es immer bedeutsamer geworden, z. B. in der Traumatherapie oder der Behandlung von Burnout, ebenso in Beratung und Coaching, in Trainingsseminaren für Führungskräfte sowie in Schulen und Kindergärten.

In früheren Zeiten haben Psychologie und Psychotherapie sich darauf konzentriert, die Defizite, das Pathologische und Normabweichende zu erforschen. Die Resilienzforschung hat die Denkrichtung umgekehrt; es ist ein Paradigmenwechsel: Es geht nun darum, die gesundheitserhaltenden Kräfte zu fördern und zu stärken, und genau dies ist Resilienz: Resilienz kann als eine Widerstandskraft der Seele verstanden werden, als eine Art psychisches Immunsystem, das die inneren Stabilisierungs- und Heilkräfte umfasst und fördert.

Resilienz hat zu tun mit folgenden Fragen:

- Wie können Menschen schwierige Lebenssituationen, Krisen und Traumata überwinden, ohne dauerhaft Schaden zu nehmen oder zusammenzubrechen?

- Wie können Kinder gedeihen und auch Erwachsene weiterwachsen, trotz widriger Lebensbedingungen?
- Wie können Menschen ihre seelische und körperliche Gesundheit erhalten und Freude am Leben finden?

Aus tiefenpsychologischer Sicht bedeutet Resilienz, mit den Halt gebenden und stärkenden Tiefenschichten der Seele in Kontakt zu kommen. Diesen Zugang zu den inneren Kraftquellen zu finden, kann mit Hilfe von Phantasie, Imagination und Intuition gelingen. Ziel ist es, bei seelischen Verletzungen heilende Kräfte zu aktivieren und die seelische Gesundheit zu stärken. Es geht also nicht um Selbstoptimierung, nicht um »Hornhaut auf der Seele«. Es geht vielmehr darum, mit mehr Gelassenheit und weniger Anspannung die täglichen Anforderungen des Lebens anzunehmen. Das bedeutet auch, Krisen und besondere Belastungssituationen besser zu bestehen. Dabei hilft es, auf die belebende und inspirierende Kraft des Symbolischen zu vertrauen, die sich über Phantasie und Imagination entfalten kann.

»Resilienz« kommt vom lateinischen Wort *resilire*, zurückspringen, abprallen. Im Bereich der Physik bezeichnet dieser Begriff die Elastizität eines Materials unter der Einwirkung von Druck und Belastung. In der Psychotherapie geht es um Heilung nach seelischen Verletzungen und Traumatisierungen, um die Fähigkeiten, Schicksalsschläge und schwierige Lebenssituationen zu bewältigen und in einen guten, gesunden Zustand zurückzukommen.

In der deutschen Sprache gibt es kein entsprechendes Wort für Resilienz. Es hat zu tun mit Stärke und Flexibilität; für manche Bereiche können wir auch von Krisenkompetenz sprechen und meinen damit die Fähigkeiten, mit seelischen Belastungssituationen und traumatischen Erfahrungen so umzugehen, dass die Spannungen ausbalanciert und die entstandenen Probleme bewältigt werden können.

Vieles beeinflusst diese resilienten Fähigkeiten: Veranlagung und genetische Ausstattung, Umweltfaktoren, frühe Erfahrungen

in der Kindheit, soziale und kulturelle Einflüsse, Gewalterfahrungen, Vernachlässigung, Sicherheit gebende nahe Bezugspersonen, der Grad an seelischer Verwundbarkeit, Lebensstil und Lebenserfahrungen im Erwachsenenalter. Hier wird bereits deutlich, dass Resilienz nicht ein stabiles Merkmal der Persönlichkeit sein kann, sondern ein Prozess des Ausbalancierens einer Reihe verschiedener Faktoren ist, bei dem die Resilienz im Verlauf des Lebens gestärkt oder auch weiter geschwächt werden kann.

Resilienz gehört zu unserer seelischen Grundausstattung, die mit ihren jeweiligen Eigenarten die seelische Stabilität bzw. Verletzlichkeit, die sogenannte Vulnerabilität, mit bestimmt. Es sind also innere Kräfte, die uns helfen, den Anforderungen des Lebens zu begegnen, mit Unvorhersehbarem zurechtzukommen, Niederlagen zu verkraften und wieder aufzustehen.

Um die eigenen Resilienzkräfte zu wissen, hilft zu einer Lebenshaltung, bei der Schweres, Schicksalhaftes als zum Leben dazugehörig gesehen werden kann. Vor Krisen und schwierigen Lebenssituationen kann man sich nicht schützen, aber doch lernen, damit umzugehen, sich ihnen zu stellen und auch an solchen Erfahrungen seelisch zu wachsen und den eigenen Ressourcen zu trauen.

Dies entspricht auch dem Menschenbild der Analytischen Psychologie C. G. Jungs. Sie sieht den Menschen in einem lebenslangen Prozess der Selbstverwirklichung auf dem Weg, der zu werden, der man wirklich ist. Jung nannte dies »Individuation«. Er hatte ein besonderes Zutrauen zu den schöpferischen und heilsamen Entwicklungs- und Entfaltungskräften der Seele. Aus tiefenpsychologischer Perspektive geht es darum, wie die Entwicklung und Reifung im Sinne der Individuation trotz widriger Umstände, chronischer Belastungsfaktoren und lebensverändernder Ereignisse gelingen kann. Hierbei ist die Resilienz von besonderer Bedeutung.

Resilienz betrifft alle Lebensbereiche: Identität und Selbstbild eines Menschen, Privates und Berufliches, gelebte Beziehungen, Lebensstil, soziale und materielle Ressourcen und ebenso Spiritu-

alität. Ein Mensch, der seine Resilienz, seine inneren Kraftquellen, zu nutzen weiß, kommt mit sich, mit den anderen, mit dem Leben gut aus – nicht immer, aber immer wieder. So versteht auch die Schweizer Familientherapeutin Rosemarie Welter-Endlerlin das Konzept der Resilienz: »Unter Resilienz kann die Fähigkeit von Menschen verstanden werden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.«⁴ Man kann auch sagen, es geht um die Biegsamkeit von Menschen, darum, in den vielfältigen Belastungssituationen des Lebens vielleicht in die Knie zu gehen, aber nicht zu zerbrechen, sondern sich wieder aufrichten zu können.

Resilienz ist die innere Stärke von Menschen, mit Krisen, Konflikten, lebensverändernden plötzlichen Ereignissen – z. B. plötzliche Kündigung, schwere Erkrankung, Krebsdiagnose, Trennung, beruflicher Misserfolg oder das Scheitern von Beziehungen und Lebensplänen – umzugehen, sie als Herausforderungen anzusehen.

Vulnerabilität und Resilienz

Menschen können von Krisen und kritischen, lebensverändernden Ereignissen in sehr unterschiedlichem Ausmaß betroffen sein. Aufgrund von ererbten Dispositionen und bisherigen Lebenserfahrungen sind sie unterschiedlich verletzlich und belastet. Wir sprechen daher von der je spezifischen seelischen Verwundbarkeit eines Menschen, seiner Vulnerabilität, und seinen seelischen Widerstandskräften, der Resilienz.

Es gibt Menschen, die eine unerwartete Trennung durchleben, ihren Arbeitsplatz verlieren, in einen schweren Verkehrsunfall verwickelt sind und dennoch diese Lebenserfahrungen verkraften können, ohne in eine schwere Krise zu geraten. Auch wenn das Leben sie beutelt, scheinen sie über seelische Kräfte und Schutzfaktoren zu verfügen, die sie vor krisenhaften Zusammenbrüchen

bewahren. Andere sind dagegen schon unter Normalbedingungen und bei kleinen und mittleren Alltagsärgernissen seelisch angegriffen und verletzt. Ihre seelische Verwundbarkeit ist besonders hoch.

Menschen mit hoher Resilienz sind eher in der Lage, selbst bei großem Leid und Schmerz nach Lösungsansätzen für ihre Probleme zu suchen und können sich auch leichter Unterstützung holen. Aktuelle Studien⁵ zeigen aber auch auf, dass Resilienz nicht einfach auf angeborene Faktoren zurückzuführen ist, sondern vor allem auch durch Lernen gefördert werden kann, und zwar in jedem Lebensalter.

Ein besonders wichtiger Bestandteil der Resilienz ist die Einstellung, sich selbst nicht einfach als Opfer ungünstiger Umstände oder des Schicksals zu sehen, sondern die Überzeugung zu haben, das eigene Leben positiv beeinflussen und gestalten zu können. Diese sogenannte Selbstwirksamkeit gilt auch für Menschen, die traumatische Erfahrungen machen mussten: Nicht jeder Betroffene leidet nach einem Trauma an posttraumatischen Belastungsstörungen.

Selbstwirksamkeit ist eine Form der Selbstwahrnehmung, über eigene Ressourcen und Kompetenzen zu verfügen und ein gewisses Maß an Kontrolle über die jeweilige Situation ausüben zu können. Selbstwirksamkeit ist daher ein wesentlicher Resilienzfaktor.

Selbstwirksamkeit verbindet sich mit der Bereitschaft, sich zur Erreichung von Zielen auch anzustrengen, das Leben in die eigenen Hände zu nehmen und die Zukunft mitgestalten zu wollen. Personen mit dem Resilienzfaktor einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung setzen sich höhere Ziele und betrachten Probleme vor allem als Herausforderung. Menschen mit niedriger Selbstwirksamkeitserwartung reagieren eher mit Ängsten, depressiven Symptomen und Hilflosigkeit.