



EINE FRAGE DER PERSPEKTIVE



Kann man sich für Krisen wappnen?
Auf jeden Fall, meint die Expertin Bianca Gaulke.
»Resilienz« heißt das Zauberwort

INTERVIEW NELE JUSTUS



Bianca Gaulke, 45, ist
systemische Beraterin
und Resilienztrainerin
» bianca-gaulke.de



Fangen wir mal ganz vorn an.

Resilienz: Was ist das genau?

Unsere seelische Widerstandskraft. Für mich passt die Übersetzung aus dem Englischen am besten: *Resilience* bedeutet Belastbarkeit und Elastizität. Man kann sich das so vorstellen wie bei einem Gummiband. Es lässt sich bis an die Grenzen der Belastbarkeit dehnen und schnell dann wieder in den Normalzustand zurück – ohne zu zerreißen. Resilienz hilft uns, mit Krisen, Stress und Misserfolgen besser umzugehen und bestenfalls gestärkt daraus hervorzugehen.

Manchen Menschen fällt das leichter als anderen ...

Das stimmt. Manche haben schon durch ihre genetische Veranlagung eine gute Grundausstattung mitbekommen. Andere lernen Resilienz mit der Zeit. Das ist wie bei einer Immunisierung: Wenn wir Krankheitserregern ausgesetzt sind, bilden wir Antikörper. Genauso können wir resiliente Denk- und Verhaltensmuster lernen, wenn wir mit Problemen und Krisen konfrontiert werden.

Mit jeder Krise werden unsere seelischen Abwehrkräfte also stärker?

Genau! Das ist ein lebenslanger Prozess, der nie abgeschlossen ist. Resilienz ist wie ein Muskel, den wir trainieren können. Bleiben wir ständig in Übung, festigt sich das, was wir gelernt haben. Wenn nicht, bildet es sich wieder zurück.



Gehen Menschen mit mehr Resilienz mit weniger Ängsten und Unsicherheiten durchs Leben?

Nein, das ist ein Irrglaube. Und sie erleben auch Stress und Druck. Das Leben mit all seinen Widrigkeiten trifft sie genauso hart. Es geht deshalb nicht darum, was uns widerfährt, sondern wie wir damit umgehen. Krisen gehören nun mal zum Leben dazu. Aber wer sie weniger als Bedrohung, sondern mehr als Chance sieht, wächst daran.

Demnach gehen resiliente Menschen anders mit Problemen um? Das Einfachste ist ja immer Ignorieren.

Das ist auch total nachvollziehbar. Nur bringt einen das nicht weiter. Wer die Augen verschließt, verändert nichts. Es ist wichtig, dass wir Probleme, Leid und Schmerz nicht verdrängen. Auch die richtigen Tiefen müssen gelebt werden, so schwer das auch sein mag. Nur wer das tut, erfährt nämlich: Nach dem Tal geht's wieder bergauf – und da ist noch ganz viel Gutes, das auf einen wartet.

Das heißt, so blöd meine Situation auch ist, ich muss sie erst mal annehmen?

Richtig. Akzeptanz ist immer der erste Schritt, um eine Krise oder ein Problem zu bewältigen. Ohne sie sitzt man auf ewig fest im Jammertal. Ich kann nun mal nicht ändern, dass sich mein Partner trennt, mich eine Krankheit trifft, ich den Job verliere. Das passiert, ob ich es wahrhaben will oder nicht. Es bringt auch nichts, lange nach einem Schuldigen zu suchen oder mit dem Schicksal zu hadern und ständig nach dem »Warum« zu fragen. Was ich stattdessen tun kann, ist, mich ganz bewusst dafür zu entscheiden, nach Lösungen zu suchen, damit es mir besser geht. Und auch, zuversichtlich in die Zukunft zu blicken.

Das mit der Zuversicht ist ja aber manchmal nicht so einfach.

Das stimmt. Und trotzdem bringt sie uns weiter. Man findet immer etwas Gutes,

wenn man nur danach Ausschau hält. Und das wiederum gibt einem Mut, die Chancen zu ergreifen, die sich einem bieten. Und die gibt es immer! Zweifeln hilft da manchmal auch die Logik weiter und die Frage: Habe ich denn etwas davon, wenn ich pessimistisch bin? Und vergebe ich mir etwas, wenn ich versuche, die Dinge positiv zu sehen? Die Antwort ist ganz klar: Nein! Im Chinesischen gibt es ein Zeichen, das gleichzeitig für Krise und Chance steht. Das zeigt schon, es ist alles eine Frage der Perspektive. Wenn wir die verändern, können wir den nächsten Step machen – und zwar die Opferrolle verlassen und unser Leben wieder selbst in die Hand nehmen.

Klingt so einfach. Aber wie gehe ich das am besten an?

Indem ich gezielt nach Wegen aus der Krise suche. Dazu gehört auch, Neues auszuprobieren und das wegzulassen, was nicht funktioniert. Wir sind ja Gewohnheitstiere, das ist also eine ziemliche Herausforderung für uns. Wenn Leute nicht zum Ziel kommen, machen sie nämlich oft noch mehr desselben. Das kann man gut in Beziehungen beobachten: Der Partner hört nicht zu, und wir versuchen, zu ihm durchzudringen, indem wir noch mehr und noch lauter reden, anstatt einfach mal innezuhalten und zu überlegen: Hey, könnte ich da vielleicht etwas anders machen? Häufig zweifeln wir in Krisensituationen an uns und unserer Kompetenz. Aber das ist falsch. Oft war der Weg einfach nicht der richtige.

Was hilft uns noch, um besser aus Krisen herauszukommen?

Sich Ziele setzen. Die geben uns Halt, Sicherheit und Orientierung. Das ist besonders wichtig, wenn ich das Gefühl habe, ich irre auf dem Ozean herum und habe kein Land in Sicht. Ziele können unsere Energie mobilisieren. Und, nur um das klarzustellen, das muss am Anfang überhaupt nicht der große Wurf sein. Man fängt ganz klein an: Wenn ich

vor Liebeskummer kaum aus dem Bett komme, nehme ich mir vor: Heute dusche ich mich. Und wenn ich das ein paar Tage geschafft habe, setze ich mir das nächste Ziel. Man muss sich immer bewusst machen: Wo stehe ich jetzt gerade, und welche Ressourcen habe ich zur Verfügung? Das sind oft viel mehr, als wir denken.

Was versteht man denn unter Ressourcen?

Das kann mein persönliches Netzwerk sein. Freunde, Kollegen, meine Familie. Netzwerke sind essenziell für unsere seelische Widerstandskraft, weil sie uns Stabilität und Sicherheit geben. Weil da Menschen sind, die uns helfen, ohne

Akzeptanz ist immer der erste Schritt, um ein Problem zu bewältigen

Wenn und Aber. Deswegen sollten wir sie immer pflegen, auch wenn das manchmal Arbeit bedeutet. Zu meinen Ressourcen zählen aber auch meine inneren Stärken und Fähigkeiten. Sich dieser bewusst zu werden ist nicht ganz einfach. Da sind wir manchmal betriebsblind. Deswegen kann es helfen, eine Freundin zu bitten, einmal aufzuschreiben, welche Fähigkeiten sie in einem sieht. Oder man überlegt sich: Welche Krisen habe ich in meinem Leben schon gemeistert, und wie habe ich das überhaupt angestellt?

Weil wir durch Erfolge lernen?

Ganz genau! Deswegen sage ich meinen Klienten immer: Lobt euch. Feiert jeden einzelnen Erfolg! Klopf euch auf die Schulter, wenn ihr wieder etwas geschafft habt – besonders wenn es euch Überwindung gekostet hat. Das geht ganz tief rein, das speichert die Seele ab. Und stärkt einen so für alles, was das Leben in Zukunft noch für einen parat hält.