

Gerda M. Kolf  
Resilienz – Fähigkeit der inneren Stärke

Gerda M. Kolf

# RESILIENZ

Fähigkeit der  
inneren Stärke

1. Auflage 2014

**Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg**

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: [info@verlag-vianova.de](mailto:info@verlag-vianova.de)

Internet: [www.verlag-vianova.de](http://www.verlag-vianova.de)

Zeichnungen: Heike Overhage

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel & Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-305-8

# INHALT

<b>Ein Wort zum Geleit .....</b>	<b>7</b>
<b>Einführung .....</b>	<b>9</b>
<b>Facetten der Resilienz .....</b>	<b>13</b>
Wissen, was ich will, und es geschehen lassen .....	14
<i>Wissen, was ich will .....</i>	<i>16</i>
<i>Was will ich mit diesem Buch? .....</i>	<i>17</i>
Wie das Leben begann .....	19
Wie es weiterging .....	21
Überzeugungen bestimmen das Leben .....	23
<b>Die Resilienz stabilisieren .....</b>	<b>31</b>
Der Mensch als Billionen-Zellen-Wesen .....	31
Stress entsteht im Kopf, Glück auch .....	33
Worauf ich meine Aufmerksamkeit lenke, das verstärke ich .....	34
Sich des Unterbewusstseins bewusst sein .....	35
Die inneren Bilder erkennen .....	36
Die inneren Bilder verändern .....	38
Immun sein gegen Abwertungen .....	40
Die Kraft der Vergebung .....	41
Mit Liebe stark werden .....	46

Schuldzuweisung oder Selbstverantwortung? .....	49
Pflege des Selbstwertgefühls .....	53
Alltagsrituale für die Pflege des Selbstwertgefühls .....	54
Sorgen oder entsorgen? .....	62
<i>Sorgen entsorgen</i> .....	64
Abschiedsrituale für Sorgen & Co .....	66
<i>Die Stirn halten</i> .....	67
<i>Ho'oponopono</i> .....	74
<i>Segen denken</i> .....	79
<b>Bewundernswerte Resilienz .....</b>	<b>85</b>
Mit Liebe stark sein .....	85
Mit Gedankenkraft zu neuem Leben.....	87
Mut machende Bilder bestärken.....	90
Der Mann, der sein Gehirn veränderte .....	92
<b>Gedanken zum Abschluss .....</b>	<b>99</b>
Wissen, dass es hinter dem Horizont auch noch weitergeht .....	99
Noch einmal: Wissen, was ich will.....	102
Lebe ich gern? Einige Fragen zum Ausklang .....	105
<b>Mit Büchern in Verbundenheit wachsen .....</b>	<b>106</b>

## EIN WORT ZUM GELEIT

**E**in Ausspruch des weltbekannten Cellisten Pablo Casals:  
*„Jede Sekunde, die wir leben, ist ein neuer und einzigartiger Augenblick im Universum, ein Augenblick, der nie wieder sein wird... Und was lehren wir unsere Kinder? Wir lehren sie, dass zwei und zwei vier ergibt und dass Paris die Hauptstadt von Frankreich ist.*

*Wann werden wir sie lehren, was sie sind?*

*Wir sollten zu jedem von ihnen sagen: Weißt du, was du bist? Du bist ein Wunder. Du bist einzigartig. In all den Jahren, die vergangen sind, hat es nie ein Kind wie dich gegeben. Deine Beine, deine Arme, deine geschickten Finger, die Art, wie du dich bewegst.*

*Aus dir könnte ein Shakespeare werden, ein Michelangelo, ein Beethoven. Du hast die Fähigkeit zu allem. Ja, du bist ein Wunder. Und wenn du dann aufwächst, kannst du dann jemandem Schaden zufügen, der wie du ein Wunder ist?*

*Du musst daran arbeiten – wir alle müssen daran arbeiten – damit die Welt ihrer Kinder würdig wird.“<sup>1</sup>*

---

1 Hühnersuppe für die Seele, S.103f.

## EINFÜHRUNG

**R**esilienz, ein Wort, das vielen Menschen verständlicherweise fremd ist, das aber so eine gute Eigenschaft bezeichnet, dass ich es seit einiger Zeit auch benutze. Es meint keine neue Krankheit, keine neue Diagnose für ein angebliches Defizit, sondern ist ein Ausdruck für eine Stärke, die wir uns sicher alle wünschen. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, ein Stehaufmännchen oder ein Lebenskünstler zu sein. Übersetzt wird das Wort Resilienz unter anderem mit Stresswiderstandskraft, Stressbewältigungsfähigkeit, Stressbewältigungskompetenz oder psychische Stabilität oder eben auch Fähigkeit der inneren Stärke.

Wenn Forscher den Stehaufmännchen-Effekt, die Resilienz, erkunden, gehen sie unter anderem folgenden Fragen nach: Warum verkraften einige Menschen Schicksalsschläge, andere nicht? Warum bewältigen einige Menschen gelassen den alltäglichen Stress, während er andere krank macht? Warum erholen sich einige Menschen schnell von einer Krankheit, andere nicht?

All diesen Fragen widme auch ich mich, freiberuflich und in eigenem Auftrag. Ich beschäftige mich intensiv mittlerwei-

le fünfzehn Jahre damit, wie ich Menschen praktisch dabei begleiten kann, verschüttetes Potenzial freizulegen und ein Stehaufmännchen zu sein. Mit anderen Worten: die Anlagen, die es in jedem Menschen wie Samenkörner gibt, zum Keimen und zum Blühen zu bringen.

Als ehemalige Lehrerin, Dolmetscherin und freiberufliche Textilgestalterin aus der damaligen DDR war in Nordrhein-Westfalen, wo ich jetzt schon 24 Jahre lebe, neues Lernen angesagt. Meine Abschlüsse aus DDR-Zeiten entsprachen nicht der Form der hiesigen Abschlüsse. Ein Glück! Sonst hätte ich sicher nicht so viel Neues gelernt: Systemische Familientherapie, Neurolinguistisches Programmieren (NLP), unterschiedliche Richtungen der Kinesiologie, Energetische Psychotherapie (Klopfakupressur, EDxTM, Advanced Integrative Therapie), und noch einiges anderes. Außerdem hatte ich die Möglichkeit, viele Bücher meiner eigenen Wahl zu lesen.

Aus allem habe ich die Essenz für mich gezogen. Was davon passte als ständiger Begleiter in meine Welt? Und was konnte ich als Selbsthilfemethoden an andere weitergeben? Jetzt habe ich schon etliche Jahre meine Freude an diesen Selbsthilfemethoden, die ich Stehaufmännchen-Methoden nenne. Ich habe meine Freude daran, zu erleben, welche Veränderungen damit immer wieder bei anderen Menschen angestoßen werden können. Ständiger Begleiter ist mir als



Symbol für mein Anstoßen mein Stehaufmännchen als Figur und als Logo zusammen mit dem Motto „Mit Freude leben und lernen – Herausforderungen meistern.“ Es geht darum, sich nach scheinbaren Niederlagen oder nach Enttäuschungen wieder zu erheben wie ein Stehaufmännchen.

## FACETTEN DER RESILIENZ

**D**a ich das Wort Resilienz jetzt auch benutze und häufig gefragt werde, was das ist, habe ich mir überlegt, was das Wort Resilienz für mich alles bedeutet, wie ich die Bedeutung dieses Begriffes mit anderen Worten ausdrücken kann. Eine Auswahl davon:

- Das Leben lieben, wie auch immer es sich bisher gestaltet haben mag
- Immer wieder aufstehen, wie oft oder wie tief ich auch gefallen bin
- Zugang zu den eigenen Gaben haben
- Jede Niederlage zum Anlauf für einen Neustart machen
- Steine, die den Weg versperren, beiseiteräumen
- Wissen, was ich will, und es geschehen lassen
- Verändern, was ich verändern kann, gelassen hinnehmen, was ich nicht verändern kann
- Angst durch Liebe ersetzen
- Vergeben können
- Wissen, dass es hinter dem Horizont auch noch weiter geht
- Mit den Stürmen des Lebens wachsen

Einigen dieser Facetten will ich mich in diesem Büchlein näher zuwenden.

## **Wissen, was ich will, und es geschehen lassen**

Das heißt, eine klare Absicht haben, ein für mich wichtiges Ziel. Das heißt, mich nicht selbst dabei zu blockieren, diese Absicht umzusetzen, dieses Ziel zu erreichen. Das heißt auch: wissen, was *ich* will, nicht irgendjemand anderes.

Das halte ich für einen wichtigen Schlüssel für ein glückliches Leben, für psychische Stabilität, für Resilienz, für innere Stärke. Wissen, was ich will. Weiß ich immer, was ich will? Weiß ich im allgemeinen nicht besser, was ich nicht will?

Meine inneren Bilder bestimmen mein Leben. Kenne ich meine inneren Bilder? Habe ich innere Bilder für das, was ich will, oder Bilder für das, was ich nicht will?

Wissen, was ich will, und es geschehen lassen. Es geht nicht darum, etwas zu erzwingen oder übers Knie zu brechen, es geht nicht darum, zu kämpfen. Es geht darum, zu erkennen, wo ich Störendes beiseiteräumen, Hilfreiches verstärken kann, damit das, was ich will, wirklich geschehen kann.

Es geht um Kopfkino in eigener Regie. Es geht um die inneren Bilder, die mein Leben bestimmen, ob es die „Bilder der Vergangenheit sind, die mich immer wieder einholen“, „das Kopfkino, das mir keine Ruhe gibt“, oder „das Gedankenkarussell, aus dem ich nicht aussteigen kann“, also um innere Bilder dessen, was ich nicht will, oder um die inneren Bilder dessen, was ich will. Wie soll ich am Ziel ankommen, wenn ich es gar nicht kenne? Welchen Weg soll ich wählen, wenn ich nur weiß, wohin ich nicht will?

Liebe Leser, liebe Leserinnen, in diesem Buch will ich Ihnen einige der von mir erprobten Stehaufmännchen-Methoden vorstellen, die es Ihnen erleichtern können, selbst Regisseur Ihres Kopfkinos zu sein, die Sie unterstützen, Mut machende Gedanken einzuladen und Angst machende Bilder zu verabschieden. Außerdem bringe ich Beispiele aus der Literatur, die mich so beeindruckt haben, dass sie mein eigenes Kopfkino mit wohltuenden, ermutigenden Bildern bereichert haben.

## *Wissen, was ich will*

### *Was will ich?*

**In Verbundenheit wachsen und glücklich sein.  
In einer Welt leben, die für mich verstehbar,  
gestaltbar und bedeutsam ist.**

Das sind Lebensbedingungen, wie ich sie mir wünsche. Solche Bedingungen sind meiner eigenen Resilienz förderlich. Der Gehirnforscher Professor Dr. Gerald Hüther nennt Verbundenheit und Wachstum als Grundbedürfnisse eines jeden Menschen. Im Mutterleib habe jeder Mensch Verbundenheit und Wachstum erlebt, was auch immer er nach seiner Geburt erfahren habe. Dieser Zustand der Geborgenheit und des Wachstums bleibe die lebenslange Sehnsucht eines jeden Menschen.

Der amerikanisch-israelische Soziologe Aaron Antonovsky (1923 -1994), ein Pionier der Resilienzforschung, nannte die Faktoren Verstehbarkeit, Gestaltbarkeit und Bedeutsamkeit als wichtige Komponenten für die Gesundheit und für die Resilienz eines Menschen.

Wo diese Faktoren nicht gegeben sind, mangelt es auch an Motivation und Kraft, nach Niederlagen wieder aufzustehen. „Ich versteh die ganze Welt nicht mehr!“, „Da kann man sowieso nichts machen!“, „Es hat ja doch alles keinen

Sinn!“ Diese Sätze künden nicht von Verstehbarkeit, Gestaltbarkeit, Sinnhaftigkeit beziehungsweise Bedeutsamkeit. Diese Sätze, stellvertretend für viele andere, künden nicht von Resilienz.

### ***Was will ich mit diesem Buch?***

Es gibt einige wissenschaftliche Studien zur Resilienz, in denen erkundet wurde, wie viel Prozent einer Gruppe von Menschen, deren Lebensumstände in der Kindheit sehr ungünstig waren, dennoch einen von der Gesellschaft geachteten Lebensweg für sich fanden und welche Fähigkeiten und Umstände ihnen dabei dienlich waren. Ein Ergebnis dieser Studien ist, wie wichtig ein Mentor im Leben eines Menschen sein kann.

Mir ist bewusst geworden, dass es in meinem Leben viele Mentoren gab. Seit ich lesen kann, waren Bücher meine Mentoren, die mir die Welt in mein Zuhause brachten und die Liebe zum Leben in mir bestärkten.

Mit diesem Buch möchte auch ich die Liebe zum Leben bestärken. Ich möchte ermutigen, an die eigenen Anlagen für ein resilientes Leben zu glauben, zu erkennen, welche Anlagen nicht gelebt werden, sondern blockiert sind, um die Blockaden dann selbst zu lösen.

Bei diesem Vorhaben stütze ich mich nicht auf Studien,

sondern auf viele Mentoren. Deshalb wünsche ich dem Buch, dass es auch als Mentor angenommen wird.

Mit diesem Buch will ich meine Freude über meinen Weg mit vielen Menschen teilen (Verbundenheit!). Mein Weg hat mich dazu geführt, dass sich das Leben jetzt ganz einfach gestaltet (Wachstum!). Das wünsche ich allen Menschen. Es muss nicht alles kompliziert und anstrengend sein. Es kann auch einfach und leicht sein (verstehbar!). Mit diesem Buch möchte ich Weggefährten finden, die sich dieser Sicht auf das Leben anschließen können.

Stress entsteht im Kopf, Glück auch. Wenn ich selbst Regisseur meines Kopfkinos sein kann, kann ich doch wählen (gestaltbar!). Wenn viele Menschen sich auf diesen Weg begeben, können wir nicht nur unsere eigene Sicht auf die Welt verändern, sondern sogar unsere Welt selbst (bedeutsam!).

Dazu die Geschichte von dem 100. Affen:

Die Geschichte erzählt von einigen Anthropologen, die irgendwo in der Südsee eine Herde Affen beobachteten. Diese Affen ernährten sich hauptsächlich von Kartoffeln, die sie sich ausgruben, durchbrachen und verspeisten. Sie fraßen aber nur die Mitte der Knollen, um den Sand zu vermeiden. Den Rest warfen sie weg. Eines Tages kam einem Affen die Idee, die Kartoffel zu waschen. Dadurch konnte er sie ganz verzehren, brauchte nicht so viel wegzuworfen und brauch-

te nur weniger auszugraben. Es dauerte wohl einige Zeit, bis er Nachahmer fand. Es scheint eben nicht so leicht zu sein, sich von Altgewohntem zu trennen, selbst wenn die Vorteile des Neuen offensichtlich sind. Allmählich folgten jedoch auch andere seinem Beispiel. Die Anthropologen zählten geduldig die Affen, die ihre Kartoffeln nach und nach auch wuschen. Sie brauchten wohl sehr viel Geduld dabei. Doch eines Tages, als der 100. Affe sich auch seine Kartoffeln wusch, taten es plötzlich alle! Das Massenbewusstsein der gesamten Affengemeinschaft hatte sich plötzlich verändert. Das Erstaunlichste daran war, dass selbst die Affen auf den umliegenden Inseln zum selben Zeitpunkt ihr gewohntes Verhalten änderten und die Kartoffeln auch wuschen.

## Wie das Leben begann

Ein inneres Bild, dem ich in meinem Kopfkino viel Raum geben möchte:

Da ist das niedliche Baby. Unbeschwert, unbelastet, unvoreingenommen sieht es mit staunenden Augen in die Welt, strahlt jeden Menschen an, der ihm den Blick zuwendet. Dieses kleine Wesen ist schon ein Meister darin, gute Stimmung zu verbreiten. Wer diesen strahlenden Blick auf-fängt, ist in seinem tiefsten Inneren berührt.



So unbeschwert und neugierig auf alles und jeden hat der jetzt erwachsene Mensch auch einmal in die Welt gestrahlt. Auch er war schon zu Beginn seines Lebens so eine charismatische Persönlichkeit, nachdem er neun Monate in tiefer Verbundenheit mit einem anderen Menschen wachsen konnte. Was ist seitdem aus ihm geworden? Wo ist das Strahlen abhanden gekommen? In diesem Augenblick erinnert das Strahlen des Babys an ein wunderbares einst selbst erlebtes Gefühl des Verbundenseins mit allem und jedem. Ob Mann oder Frau, großer Künstler, bedeutsamer Wissenschaftler, liebende Mutter, liebender Vater, Politiker, frustrierter Angestellter, Amokläufer, Terrorist oder, oder, oder... Alle waren einmal so reizende Wesen, die mit ihrem Strahlen für einen Moment unsagbaren Frieden, überschwängliche Lebensfreude verbreitet haben.

Natürlich gab es im Leben des Babys auch Situationen, in denen es geschrien hat. Es war noch völlig abhängig von den Menschen, mit denen es lebte. Es konnte seine Bedürfnisse noch nicht selbst befriedigen und hatte noch keine andere Möglichkeit, sich zu äußern. Wenn seine Bedürfnisse befriedigt waren, konnte es wieder zu-frieden sein. Es konnte wieder Frieden einkehren, Frieden, der sich auf die Umgebung ausbreitete.