

Modul 2

Resilienz – Gestärkt durch stürmische Zeiten

Deine Kursleiterin

Gesundheitsexpertin und Lebensfreudestifterin

Karima Stockmann

„Der Sturm wird immer stärker.“ „Das macht nichts. Ich auch.“

Pippi Langstrumpf



Im heutigen Modul geht es darum, Wege zu finden, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Dem Verlust eines Menschen, dem Scheitern von Zielen oder gesundheitlichen Problemen.

Wie bedrohlich sind Herausforderungen?

Wir alle haben in unserem Leben Herausforderungen durchlebt – kleine wie große. Wie groß und bedrohlich uns aber eine Herausforderung erscheint, ist äußerst subjektiv. Was für die einen ein Klacks zu sein scheint, ist für andere manchmal ein absolutes Drama und löst ein regelrechtes Gefühlschaos aus.

Resilienz – Die Kunst, Krisen zu meistern

Aber warum können manche Menschen so viel besser mit schwierigen Situationen und Lebensphasen umgehen? Das Zauberwort heißt Resilienz und bedeutet vereinfacht die Widerstandsfähigkeit gegenüber Herausforderungen. Resiliente Menschen erholen sich nach traumatischen oder schmerzhaften Ereignissen schneller, unter anderem auch, weil es ihnen leichter gelingt, sich an veränderte Bedingungen anzupassen.

Du selbst hast es in der Hand

Wie wird man also resilient? Du selbst trägst eine große Verantwortung für dein persönliches Wohlbefinden. Denn wie heißt es so schön:

Wenn du nach dem Menschen suchst, der dein Leben verändert, schau in den Spiegel.

Ja und genauso ist es! Nur du kennst deine wahren Bedürfnisse, Werte und Herzenswünsche. Nur du weißt, wie du im Alltag am besten Kraft tanken kannst. Nur du bist es, der diesen Kraft-Tankstellen im Alltag bewusst Zeit und Raum geben kannst.

Emotionen nicht verdrängen

Versuche deine Emotionen nicht zu verdrängen, denn das kann unglaublich kraftzehrend sein. Das ist, als ob du versuchst, einen Wasserball unter Wasser zu drücken, weil du keine Lust hast, dass er vor deiner Nase herumschwimmt.

Frage dich deshalb immer wieder, was dir deine Emotionen mitteilen möchten.

Wollen sie dich vielleicht auffordern, für deine Bedürfnisse einzustehen, indem du dir wieder mehr Zeit für dich selbst nimmst? Möchten sie, dass du mit jemandem ein klärendes Gespräch führst, um einen Missstand aufzudecken, der gerade zwischen euch steht?

Die 90-Sekunden-Regel

Übrigens empfiehlt es sich, keine Gespräche während der ersten eineinhalb Minuten einer Emotionswelle zu führen, wenn du dich über jemanden aufgeregt hast. Denn die Neurowissenschaftlerin Dr. Jill Bolte Taylor hat folgendes herausgefunden: Unangenehme Emotionen, also die biochemischen Reaktionen unseres Körpers auf Stressauslöser, dauern etwa 90 Sekunden, sofern sie nicht durch weitere Verstärker, wie z.B. ein Streitgespräch, angefeuert werden.

Ärgerst du dich also mal massiv über einen Mitmenschen, zieh dich am besten irgendwohin zurück. Zum Beispiel, um dir ein Glas Wasser zu holen oder zur Toilette zu gehen. Erst dann solltest du das Gespräch suchen oder eine SMS schreiben. Reagierst du nämlich schon in den ersten 90 Sekunden, kannst du überhaupt nicht rational denken. Dein Stress-System feuert dann einfach wild um sich, weil dein Gehirn in einer Art Kampf- oder Flucht-Situation ist. In solchen Situationen fallen dann oft genau die Worte, die wir bereuen, gesagt zu haben.