



## Resilienz

Das Geheimnis innerer Stärke

Von Dr. med. Mirriam Prieß

Südwest Verlag  
Copyright 2015  
190 Seiten (gebundene Ausgabe)  
ISBN 978-3-517-09368-0  
Originalsprache deutsch

### ÜBER DIE AUTORIN

Dr. med. Mirriam Prieß (geb. 1972) hat an der Universität Hamburg Medizin studiert und im Fachbereich Psychosomatik promoviert. Während Jahren war sie in leitender Funktion in einer psychosomatischen Fachklinik verantwortlich für den Behandlungsschwerpunkt Ängste, Depressionen und Burnout. Seit 2005 ist sie in beratender Tätigkeit in der Wirtschaft tätig, begleitet Unternehmen beispielsweise bei Umstrukturierungsprozessen und Krisenmanagement und coacht Führungskräfte im Bereich Burnout, Konflikt- und Stressmanagement. Zudem ist sie Autorin mehrerer Bücher.

### DAS BUCH IN 500 ZEICHEN

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft und beschreibt die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und diese als Anlass für Entwicklung zu nutzen. Mirriam Prieß hat sich auf die Spur der Resilienz gemacht und analysiert, was resiliente Menschen von wenig resilienten unterscheidet. Worin liegt das Geheimnis innerer Stärke? Und wie kann jeder zu mehr Widerstandskraft im Umgang mit Stress, Störungen, Konflikten und Krisen kommen?

### WARUM GERADE DIESES BUCH?

- ▶ Weil Resilienz immer wichtiger wird, um an den sich im Leben stellenden Herausforderungen zu wachsen.
- ▶ Weil es griffige Instrumente und hilfreiche Tools beinhaltet, wie man Konflikten und Krisen vorbeugt bzw. begegnet.
- ▶ Weil es die Wichtigkeit des Dialogs für gelingende Beziehungen greifbar macht.
- ▶ Weil es nicht nur Theorien bietet, sondern Modelle, Tools, Anregungen zur Selbstreflexion und hilfreiche Checklisten.

### WEM WIR DAS BUCH EMPFEHLEN

Jedem neugierigen, selbstreflexiven Mensch, der souveräner mit Stress, Konflikten und Krisen umgehen möchte – egal, ob es sich um einen inneren Konflikt handelt, um Spannungen in einer Beziehung oder Schwierigkeiten im beruflichen Kontext. Besonders aber jenen Menschen, die sich immer wieder hilflos in kraftraubenden Konflikten mit anderen Menschen oder persönlichen Krisensituationen wiederfinden. Krisensituationen, die sie enorm Energie kosten, vielleicht sogar an den Rand ihrer Belastbarkeit bringen. Und bei denen sie nicht wissen, wie sie kraftvoll, lösungs- und entwicklungsorientiert daraus hervorgehen können.

### EIN BLICK INS INHALSVERZEICHNIS

1. Kapitel: *Der Dialog*
  2. Kapitel: *Das Elternhaus*
  3. Kapitel: *Was hindert uns daran, resilient zu werden?*
  4. Kapitel: *Wege in die Resilienz*
- 12-Punkte-Selbsttest: Wie resilient bin ich?*

Resilienz ist zunehmend zum Modebegriff geworden. Was aber bedeutet Resilienz genau? «Resilienz» ist lateinisch und heisst «zurückspringen», «abprallen». Unter Resilienz wird die psychische Widerstandskraft verstanden und sie meint die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und diese als Anlass für Entwicklung zu nutzen. Oft spricht man auch von Stressmanagement. Es gibt Menschen, denen gelingt das hervorragend: Sie kommen schon mal deutlich weniger in Krisensituationen als andere, meistern diese dann scheinbar souverän und gehen erst noch gestärkt und gereift daraus hervor.

Prieß hat sich auf die Spuren der Resilienz gemacht und analysiert, was resiliente Menschen anderen voraushaben. Worin liegt das Geheimnis innerer Stärke? Die Autorin sieht im inneren und äusseren Dialog, den sie im Buch im Rahmen eines Modelles genauer beschreibt, eine elementare Voraussetzung für Resilienz, und widmet diesem Dialogmodell einen Grossteil des Buches. Auch uns hat es dieses Dialogmodell angetan – denn jeder redet über Dialog, aber was ist das wirklich? Und warum soll Dialog die eigene Widerstandskraft stärken und uns souveräner mit Krisen umgehen lassen?

*«Resilienz entsteht überall dort, wo Begegnung mit der Wahrheit ist. Wo ein Dialog herrscht und wo dem, was ist, auf Augenhöhe begegnet wird.»*

#### **LEBEN IST BEZIEHUNG IST DIALOG**

Wir sind soziale Wesen – wir brauchen Beziehung, Beziehungen sind ein Grundbedürfnis. Wir befinden uns ständig in Beziehung, ob beruflich oder privat. Wir sind in Beziehung mit uns selbst, mit anderen Menschen, mit dem Leben. Aus Beziehungen schöpfen wir Kraft oder wir verlieren Kraft – je nachdem, ob Beziehung gelingt oder nicht. Gerade in Beziehungen, so die Autorin, entsteht der grösste Stress, selten wird ein Punkt so unterschätzt wie dieser. Egal, ob für die Resilienz des Einzelnen oder die von Teams und Organisationen: Wenn die Fähigkeit zur gelingenden Gestaltung von Beziehungen nicht vorhanden ist, besteht eine konstante Schwächung aller Betroffenen.

*«Resilient zu werden heisst, an der alles entscheidenden Grundlage für Gesundheit zu arbeiten: an der Fähigkeit, Beziehungen richtig zu gestalten – sowohl zu sich selbst wie zu seiner Umwelt –, und so das Fundament für ein gesundes und leistungsstarkes Leben zu legen.»*

Grundlage für eine gute Beziehung ist der Dialog. Ohne Dialog kann keine Beziehung gelingen. Und geht der Dialog verloren, geht die Beziehung verloren. Die meisten Menschen reagieren ganz selbstverständlich zustimmend, wenn vom Dialog und seiner Wichtigkeit die Rede ist. Aber nur wenige sind bei näherer Betrachtung in der Lage, den Begriff überhaupt stimmig zu definieren und ihn mit Leben zu füllen. Denn ein Gespräch zu führen, heisst noch lange nicht, im Dialog zu sein.

*«Dass Sie im Dialog sind, wissen Sie, wenn Sie fühlen, dass Sie Ihr Gegenüber verstehen, und dass Sie jederzeit imstande sind, seine Gefühle und Gedanken – seine Position – wiederzugeben. Dies können Sie nur, wenn Sie offen für ein Wir sind.»*

#### **EIN BEWUSSTSEIN FÜR DIALOG ENTWICKELN**

Dialog ist wesentliche Grundlage dafür, das Leben zu meistern. Wer mit sich selbst, dem Umfeld und dem Leben im echten Dialog steht, ist nicht nur weit von Burnout und Krisen entfernt, sondern besitzt auch ein hervorragendes Fundament für Resilienz. Denn vor jeder Krise steht ein eskalierter Konflikt. Und vor jedem Konflikt steht eine eskalierte Störung. Im Dialog entsteht aus einer Störung, wie sie tagtäglich im Alltag auftritt, aber viel seltener überhaupt ein Konflikt. Und im Dialog wird aus einem Konflikt gar nicht erst eine Krise. So einfach ist das – eigentlich.

Wer resilient werden und bleiben möchte, muss ein Gefühl, ein Bewusstsein dafür entwickeln, was es heisst, im Dialog zu sein. Hierzu hat Mirriam Prieß im Laufe ihrer Arbeit mit Burnout-Patienten ein Modell entwickelt, das einerseits zeigt, was geschieht, wenn der Dialog abhandenkommt, aber auch genauer beleuchtet, wie Dialog erfolgreich gestaltet werden kann.

#### **WIE DIALOG MIT STRESS ZUSAMMENHÄNGT**

Wenn der Dialog verloren geht, tritt kontinuierlich eine Schwächung ein, die über mehrere Phasen in die Erschöpfung führt, und zwar in die Erschöpfung der Person, aber auch der Situation. Diese Erschöpfung kann sich auf der körperlichen Ebene zeigen, aber auch auf der emotionalen, der gedanklichen oder der Ebene des Verhaltens. Jeder Mensch reagiert anders.

Wer sich an eine Situation erinnert, in der es einem nicht gelungen ist, über das, was einem wichtig war, in den Dialog zu treten und eine angemessene

Lösung zu erreichen, wird die Hilflosigkeit und Ohnmacht spüren, die jenem Moment innewohnt. Stress ist per definitionem durch das zentrale Gefühl von Hilflosigkeit gekennzeichnet. Je hilfloser wir uns fühlen, umso mehr sind wir unter Stress. Eine wichtige Erkenntnis!

Ob wir aber unter Stress geraten, ist immer eine Frage unserer subjektiven Bewertung und auch hier von Mensch zu Mensch verschieden. Was dem einen ein Schulterzucken entlockt, ist für den andern Anstoss für stundenlanges Aufregen oder nächtlanges Wachliegen. Nächste wichtige Erkenntnis:

*«Es ist niemals die Situation an sich, die Stress auslöst, sondern das, was wir aus der Situation machen und wie wir sie bewerten.»*

Resilient zu werden, so Prieß, heisst, dem zu begegnen und das zur Kenntnis zu nehmen, was ist. Auch oder gerade dann, wenn es nicht den eigenen Erwartungen entspricht. Und nicht zu versuchen, es zu verdrängen oder zu bekämpfen. Denn Widerstand raubt Kraft. Auch geht es nicht darum, wer Recht oder Schuld hat. In der Endlosspirale von Rechthaberei und dem Stellen der Schuldfrage liegt keinerlei Chance auf einen gelingenden Dialog, denn diese Strategien tragen kein „Wir“ in sich, sondern nur ein „Du“ oder ein „Ich“ und erschöpfen letztlich alle Beteiligten.

## DIALOG LÄSST ENTSTEHEN

Viele Gespräche und Meetings sind dadurch gekennzeichnet, dass man stundenlang vor sich hinmonologisiert und das dann mit Dialog verwechselt. Auch übereinander statt miteinander zu sprechen, ist ein weitverbreitetes Übel – so wird echter Dialog vermieden und gleichzeitig geschehen insbesondere bei Konflikten Verletzungen, die sich oft nur noch schwer heilen lassen.

Im Dialog sein bedeutet nicht, einer Meinung zu sein, sondern offen für die Meinung des anderen zu sein und sich auf Augenhöhe darüber auszutauschen. Kennzeichnend für einen echten Dialog ist es, eine Situation anders zu verlassen, als man sie begonnen hat, sei es mit einem neuen Gedanken, einem neuen Gefühl oder einer neuen Erkenntnis.

*«Dialog heisst immer Austausch. Es ist der Wechsel aus Geben und Nehmen, der Wechsel aus Ich und Du. Der Dialog lässt entstehen.»*

Echter Dialog ist im Gegensatz zum Monolog immer eine Win-win-Situation und wirkt energetisierend, aktivierend, erfrischend. Was aber muss erfüllt sein, damit ein Dialog zustande kommen und dauerhaft bestehen bleiben kann und so hilft, Konflikte und Krisen zu vermeiden?

## DAS DIALOG-MODELL

Die Autorin benennt sechs Grundmerkmale, die den echten Dialog kennzeichnen und Resilienz stärken:

**1 Verstehen:** Ich fühle mich verstanden und bin bereit, mein Gegenüber – sowohl auf der Sach- wie auch auf der Gefühlsebene – zu verstehen, auch bzw. insbesondere dann, wenn unsere Ideen/Vorstellungen voneinander abweichen. Dabei heisst „Verstehen“ nicht „Gutheissen“, sondern einfach einen Standpunkt nachvollziehen können.

**2 Empathie:** Ich kann von mir, meinen Erwartungen und Haltungen Abstand nehmen und für einen kurzen Moment in die Haut des anderen schlüpfen (emotional wie inhaltlich). Je öfter ich die Erfahrung mache, den Platz wechseln zu können, ohne mich zu verlieren, desto mehr gewinne ich an innerer Stärke.

**3 Offenheit:** Um mein Gegenüber wirklich verstehen zu können, braucht es Offenheit. Wer nur in seiner eigenen Welt lebt und meint, diese sei der Massstab für alle anderen, wer sich eine Meinung bildet, ohne nachzufragen oder offen dafür zu sein, dass er sich möglicherweise auch täuschen könnte, kann nicht wirklich verstehen. Dialog beinhaltet im Gegensatz zum Monolog immer die Grundfrage: „Wie siehst Du das?“

*«Offenheit heisst, bereit für die Möglichkeit zu sein, dass die Dinge und die Welt anders sind, als man selbst sie sieht.»*

**4 Interesse:** Bin ich an anderen Menschen und ihren Positionen interessiert? Oder besteht mein Interesse vielmehr darin, die Welt von meiner Position zu überzeugen? Interessiert zu sein und emotionale Nähe zuzulassen, ohne sich und die eigenen Bedürfnisse dabei aufzugeben, kennzeichnet resiliente Menschen. Dialog heisst nicht Symbiose, sondern ist ein Aufnehmen und Abgeben, ein sich Einlassen und wieder Abstandnehmen.

**5 Augenhöhe:** Ich begegne meinem Gegenüber auf Augenhöhe, mache den andern nicht klein bzw. mich gross oder umgekehrt. Ich sehe mich nicht als Opfer und den andern nicht als Täter.

**6 Respekt und Wertschätzung:** Ich bin in der Lage, jeden Menschen unabhängig von seiner Position, seinem Alter, seiner Religion, seiner Bildung etc. in seinem Wert zu schätzen. Meine grundlegende Haltung ist: „So, wie du bist, bist du gut.“ Unabhängig davon, über welches Thema wir uns uneins sind.

Diese sechs Merkmale im Sinne einer Grundhaltung Tag für Tag, Augenblick für Augenblick zu verinnerlichen und so ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, ob ich selbst bereit bin für den Dialog bzw. wirklich im Dialog bin, ist Grundlage für eine

wachsende Resilienz. Wer so im Dialog ist, kann den Anforderungen des Lebens authentisch und kraftvoll begegnen. Es gelingt, Störungen anzusprechen oder Konflikte zu lösen, ohne dass Hilflosigkeit, Widerstand, Stress, Erschöpfung und Rückzug Einzug halten. Und auch aus anspruchsvollen Situationen gestärkt und gereift hervorzugehen.

## IM DIALOG MIT SICH UND DEM LEBEN

Das Dialog-Modell lässt sich nicht nur in (privaten wie geschäftlichen) Beziehungen anwenden, sondern gilt auch für Systeme, in denen wir uns befinden: Resilient zu leben heisst, dem System, in dem ich mich befinde, offen und neugierig, im Dialog und auf Augenhöhe zu begegnen – und wenn mir dies nicht möglich ist, verlasse ich das System und suche mir ein neues.

*«Wer in einem System ausharrt, das er ablehnt, erschöpft sich und verliert sukzessive seine innere Kraft.»*

Resilient sein heisst auch, mit dem Leben im Dialog zu sein – trotz Höhen und Tiefen, die es bietet. Insbesondere konfrontiert mit den Schattenseiten darf der Dialog nicht enden, darf die Augenhöhe zum Leben und die Offenheit gegenüber dem, was das Leben mit all seinen Möglichkeiten und Unmöglichkeiten bereit hält, nicht verloren gehen.

Grundlage dafür, um mit Menschen, System und dem Leben in den (äusseren) Dialog zu treten und die eigenen Resilienz zu stärken, ist jedoch der innere Dialog: mit sich selber in Kontakt sein und ein inneres Gleichgewicht haben, in sich ruhen und das tun, was dem inneren Wesen entspricht – man selbst zu sein. Und – wen wundert's – die Voraussetzungen für den inneren Dialog sind fast dieselben wie beim äusseren Dialog:

**1 Interesse:** sich selbst mit Interesse begegnen

**2 Empathie:** sich selbst in allen Lebenslagen fühlen und sich verständnisvoll zur Seite stehen

**3 Offenheit:** dem, wer ich bin, was mich beschäftigt, ängstigt etc., offen begegnen

**4 Augenhöhe:** sich selbst auf Augenhöhe, ohne Selbstverachtung oder Selbstverliebtheit begegnen

**5 Wertschätzung und Respekt:** sich in seinem Wertes erkennen und annehmen – sich so gutheissen, wie man ist

Und? Heute schon mit dir im Dialog gewesen?

## LUST AUF MEHR?

Das Buch bietet natürlich noch viel mehr als nur die hier herausgepickten Rosinen – die gesamte Lektüre lohnt sich auf jeden Fall!

*«Menschen, die über Resilienz und innere Stärke verfügen, befinden sich im inneren Dialog mit sich selbst. Sie sind ohne Wenn und Aber offen sich selbst gegenüber und bereit zu erkennen, wer sie sind – und wer sie nicht sind.»*