

Wege in die Resilienz

Eine Besprechung von Mirriam Prieß' Buch „Resilienz. Das Geheimnis innerer Stärke“

von Günther Schmidt-Falck

In den letzten Jahren hat die scheinbare Modekrankheit „Burnout“ wie eine Seuche um sich gegriffen. Kaum ein Lebensbereich scheint davon ausgenommen, und es gibt tausenderlei Auslöser sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich. Ganz besonders betroffen sind davon auch die Lehrer: Die Zahl derer, die mit 55 oder auch schon früher dem Stress nicht mehr standhalten, wächst von Jahr zu Jahr.

Trotzdem: Es gibt Menschen, die ganz offensichtlich belastbarer sind als andere. Wie machen sie das? Warum steckt die eine Lehrkraft die Unterrichtsstörungen leichter weg als die andere? Wie schafft der Kollege es, trotz seiner zwei kleinen Kinder den mit Vorbereitung, Noten, Zeugnissen und nicht enden wollenden Konferenzen souverän zu strukturieren? Woher nimmt er die Kraft, nebenbei noch Pläne schmieden, Ideen umsetzen und Hoffnungen entwickeln?

Das Zauberwort für eine solche psychische Widerstandskraft heißt Resilienz. Dr. med. Mirriam Prieß, Autorin eines anderen bekannten Sachbuches - „Burnout kommt nicht nur vom Stress“ - hat sich nun auch mit diesem Begriff befasst und ein bemerkenswertes Buch über diese besondere Fähigkeit zum Überleben in schwierigen Situationen geschrieben.

Eine grobe Richtung ihres Weges stellt sie gleich am Anfang auf S. 7 vor: „Menschen, denen es an psychischer Widerstandskraft fehlt, denken die ganze Zeit an das, was sie nicht wollen, und kommen davon nicht los. Sie verschwenden ihre gesamte Energie im Kampf und Widerstand – so lange, bis das, was sie bekämpft haben, über sie hereinbricht, sie keine Kraft mehr haben, es zu bewältigen, und sie sich darin verlieren.“

Dabei ist psychische Widerstandskraft für Mirriam Prieß keine Verhaltensweise, die sich durch Training stärken ließ. Verhaltensmodifikationen sind hier fehl am Platz. Und so wundert es nicht, dass die Autorin dankenswerter Weise auf Ratgeberweisheiten verzichtet.

Vieles an dem, was Mirriam Prieß ausführt, erinnert an eine buddhistische „Lebensphilosophie, und man könnte es in ähnlicher Weise auch bei Jack Kornfield, Christoph Germer, Rick Hanson oder Sharon Salzberg finden. Bei ihr liest es sich „säkularer“, frei von buddhistischem Beiwerk (was nicht negativ gemeint ist, um nicht falsch verstanden zu werden) und „psychotherapeutischer“.

Die Autorin beschreibt auf den ersten Seiten auch gleich den Weg, diese psychische Widerstandskraft zu erreichen: „Jeder Mensch kann ‚resilient‘ werden – wenn er sich auf den Weg zu sich selbst macht und ein authentisches Leben beginnt.“ (S. 9)

Welche Bedingung ist für diesen Prozess nötig? Sie schreibt: „Wer seine psychische Widerstandskraft stärken will, der muss wissen, dass er dies nur kann, wenn er wirklich bereit ist, sich ‚auf den Weg zu machen‘ und hinter die Oberfläche zu schauen – hinter die eigene und die seines Lebens.“ (S. 10)

Dem ist nichts hinzuzufügen. Mirriam Prieß nimmt uns LeserInnen mit auf den Weg. Im Prinzip in drei Abschnitten – man könnte auch Stationen dazu sagen – beschreibt sie die Entwicklung von Resilienz.

Für die Autorin ist zunächst der Dialog wichtig. Es geht ihr um Beziehungsfähigkeit. „Man“ soll der Welt auf Augenhöhe begegnen, miteinander statt übereinander sprechen. „[Die] Erschöpfung lässt sich auf vier zentralen Ebenen feststellen, auf denen wir Menschen uns (...) ständig bewegen: der Körperebene, der gedanklichen Ebene, der emotionalen Ebene und der Ebene des Verhaltens. Die Ebenen sollen sich ‚im Gleichgewicht befinden‘.“

Um das zu erreichen, ist es notwendig, sich im Dialog zu befinden - „und zwar mit sich selbst, mit (...) [dem] Umfeld und mit dem Leben“.

Auf den folgenden Seiten nennt Mirriam Prieß Beispiele für solche „Dialoge“. Dazu gehören nicht nur Gespräche z.B. mit Vorgesetzten zur Klärung von Sachverhalten, sondern auch die Wahrnehmung eigener Hilflosigkeit, der Bedeutung der eigenen Angst und Aggression, also der innere Dialog mit sich selbst. Sie fordert uns auf, hinzusehen, offen zu sein für das, was uns im Leben begegnet, statt abzuwehren und sich im Kampf dagegen zu erschöpfen.

Vielen Menschen geht dieses „Gefühl für sich selbst“ ab, sie haben es nie gelernt. Auf der zweiten „Station“ untersucht die Autorin die Ursachen für

diese Phänomene. „Das Kind spiegelt seine Eltern und verkörpert die zu Hause herrschende Atmosphäre (...). Je nachdem, wie ihm begegnet – oder nicht begegnet – wird, lernt es, sich selbst und dem Leben zu begegnen.“ (S. 94)



Die Autorin beschreibt in diesem Kapitel sehr aufschlussreich und gut nachvollziehbar die Bedeutung der Annahme des Kindes durch die Eltern als Grundlage der psychischen Widerstandskraft, aber auch die Folgen einer möglichen Ablehnung durch die Eltern und wie sich das weitere Leben angesichts einer solchen emotionalen „Unterversorgung“ und der daraus resultierenden tiefen Wunden gestalten kann. Sie gibt Antworten auf die Fragen: Wie konstruieren wir daraus folgend unsere Realität der Welt, wie begegnen wir unserer „inneren Realität“ und wie gehen wir deswegen um mit Angst, Ablehnung, Trauer, Ohnmacht und Minderwertigkeit?

Der letzte Bereich ihres Buches – das 4. Kapitel – handelt von den Wegen in die Resilienz. Ohne „kluge“ Sprüche und Empfehlungen zeigt Mirriam Prieß auf, wie man die „Ehrlichkeit sich selbst gegenüber“, den „Mut zu sich selbst“ finden und entwickeln kann. „Psychische Widerstandskraft entsteht dort, wo Heimat ist. Wer ein Zuhause hat, der kann dort nicht nur Kraft tanken, sondern er fühlt sich auch sicher und geborgen im Leben.“ (S. 155) Sie meint damit die „Heimat eines äußeren Zuhauses und die Heimat der eigenen Identität.“

Ans Ende hat die Autorin noch einen 12-Punkte-Selbsttest gesetzt. Tiefere Erkenntnisse bringt dieser nicht. Wer es auf 186 Seiten nicht geschafft hat, ein Stück tiefer in sein Inneres zu schauen, dem wird auch dieser Test nicht weiterhelfen.

Fazit: Die Autorin hat ein aufrüttelndes, analysierendes und sehr hilfreiches Buch zur Entwicklung der eigenen Identität geschrieben. Die Lektüre lässt einen wachsen - von Seite zu Seite wird man bewusster sich selbst, seiner Entwicklung und seinem bisherigen und künftigen Leben gegenüber. Ein unverzichtbares Buch für alle, die sich mit dem Thema Resilienz beschäftigen wollen.



Über den Autor

Günther Schmidt-Falck ist Chefredakteur des Magazins Auswege-Perspektiven für den Erziehungsalltag und Geschäftsführer der GEW Ansbach. Ansonsten ist er als Konfliktberater und personenzentrierter Coach (GwG) u.a. in der Lehrerfortbildung und Schulentwicklung, in der Supervision und im Coaching tätig.

Kontakt:

redaktion@magazin-auswege.de

AUSWEGE – Perspektiven für den Erziehungsalltag
Online-Magazin für Bildung, Beratung, Erziehung und Unterricht
www.magazin-auswege.de
antwort.auswege@gmail.com