

Krisenbewältigung, persönliche Abwehr und Resilienz

(Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer)

Über „Stehaufmännchen-Kompetenz“, „gedanklichen Smog“ und die Flucht vor uns selbst und unseren Gefühlen

Jeder Mensch kennt es oder wird es einmal erleben: Plötzlich wird man aus der Bahn geworfen – und nichts ist mehr so wie vorher. Das Leben schmerzt, und wir sind geschockt, dass wir uns plötzlich in einer Wirklichkeit wiederfinden, die so gar nicht unseren Wünschen entspricht.

Achtsamkeit und Mitgefühl sind in solchen Situationen wichtige Kräfte, um schmerzliche Lebenskrisen zu meistern

In der aktuellen Pandemiekrise brechen alle noch vor kurzem als sicher geglaubte Gewissheiten in unvorstellbar rasantem Tempo weg.

Viele Menschen geraten nicht nur in gesundheitliche, sondern auch in finanzielle und v.a. emotionale und Beziehungs-Krisen.

Die aktuelle Pandemie stellt jeden vor große Herausforderungen – beruflich wie privat. Die Reaktionen darauf sind sehr unterschiedlich.

Während bei dem einen die immer gleichen Gedanken im Kopf herumkreisen, vernebelt wie im Smog, zeigt der andere die Kompetenz eines Stehaufmännchens und geht aus Krisen gestärkt hervor.

Die grundlegende Ungewissheit, Veränderlichkeit und Vieldeutigkeit menschlicher Existenz macht Angst.

Jede Krise löst existenzielle Unsicherheit aus.

Und damit auch gewohnheitsmäßige automatische destruktive selbst- und beziehungsschädliche Abwehr- und Bewältigungsmechanismen, die das menschliche Leid in der Krise noch verschlimmern, wie Verdrängung, Verleugnung, Bagatellisierung, panische Hyperaktivität, Flucht in Suchtverhaltensweisen, Alkohol und Drogen, zwanghaftes Verhalten wie Sammeln und Horten (Klorollen!), Dauer-Grübeln und Somatisierung sowie Schimpfen, Schuldige suchen, Jammern und Klagen und projizieren mit Verschwörungstheorien des Bösen.

So erleben sich Menschen in Krisen hilflos ihren Gefühlen ausgeliefert. Das bedeutet, dass hier die Gefühle die Menschen kontrollieren. Um dies zu vermeiden, versuchen viele Menschen ihre Gefühle durch verschiedenste Strategien zu unterdrücken.

Wir verlieren uns in einem Abwehrkampf gegen unsere Emotionen und engen damit in einer Problemtrance unser Leben immer weiter ein. Die Verstrickung in die Problemkopfgeschichten, die uns unser „Denker“ erzählt, sowie der Abwehrkampf gegen unsere Emotionen, um nicht von ihnen kontrolliert zu werden, sind direkte „Fahrstühle zur Hölle“!

Die Krise konfrontiert uns mit unserer verleugneten menschlichen Verletzlichkeit.

Kein Wunder also, daß in der aktuellen Pandemiezeit mit Wegbrechen vieler sicher geglaubter Gewissheiten, der vermehrten sozialen Distanz und Isolation Gefühle von Angst, existenzieller Unsicherheit, Kontrollverlust, Sorge, Trauer und Einsamkeit vermehrt zu Somatisierungsstörungen führen, also körperlichen Beschwerden und unerklärliche Schmerzen ohne organisch krankhaften Befund.

Insbesondere nicht wahrgenommene oder verleugnete negative Gefühle sind eindeutig mit körperlichen Reaktionen verbunden. Es gibt eine enge Beziehung zwischen dem Ausdruck der Gefühle und deren physiologischen Begleitreaktionen: Je weniger wir die Gefühle wahrnehmen und ausdrücken können, desto intensiver ist die begleitende körperliche Reaktion. So entsteht häufig ein Teufelskreislauf, weil körperliche Symptome die Aufregung wieder verstärken können und die Steigerung der Aufregung verstärkt dann wieder die körperlichen Symptome usw.

Wie schafft man es nun aber, aus der Krise sogar gestärkt hervorzugehen?

Es gibt Menschen, die scheint gar nichts aus der Bahn zu werfen. Ob Krankheit, Probleme am Arbeitsplatz, persönliche Niederlagen oder private Krisen – am Ende gehen sie nicht geschwächt, sondern oft sogar noch gestärkt und erhobenen Hauptes daraus hervor. Was steckt hinter dieser Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände, schwerer Lebenskrisen oder Schicksalsschlägen nicht unterkriegen zu lassen?

Resilienz, zu Deutsch: (psychische) Widerstandsfähigkeit und die Fähigkeit, zu gedeihen unter widrigen Umständen, ist die Fähigkeit, Krisen im Lebenszyklus mithilfe des Rückgriffs auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

Der Kern der Resilienz ist das unerschütterliche optimistische Vertrauen in die eigene Fähigkeit, mit allen Veränderungen, die das Leben von uns fordert, flexibel, kreativ und lösungsorientiert umgehen zu können.

Resilienz ist die Fähigkeit, Ihren Kummer zu kanalisieren, statt zu explodieren. Resilienz ist die Fähigkeit, negative Gefühle in positive Emotionen umzugestalten. Resilienz ist die Fähigkeit, sich zu wehren. Resilienz ist die Fähigkeit, Schwierigkeiten zu meistern. Resilienz ist die Fähigkeit, Rückschläge auszuhalten. Resilienz ist die Fähigkeit, die Wunden der eigenen Seele zu heilen. Resilienz ist der Wille, zu überleben. Resilienz ist die Disziplin, Herausforderungen anzunehmen. Resilienz führt schließlich dazu, dass Sie am Morgen im Spiegel Ihr fröhliches und kein verbittertes, trauriges oder zorniges Ich sehen.

Wesentliche Einflussfaktoren, die die Resilienz beeinflussen, sind die frühen Beziehungserfahrungen in der Familie und die soziale Unterstützung des Betroffenen, seine kulturelle Umgebung, seine schulische Umgebung, seine Intelligenz, seine emotionale Intelligenz und seine mehr oder weniger aktive Einstellung zu Problemen.

Einige Gruppen von Menschen erwiesen sich als besonders widerstandsfähig. Dies sind in der Regel solche, die einen starken Zusammenhalt und Verbundenheitsgefühle haben und sich durch starke Werte auszeichnen, die von den meisten Leuten aus der entsprechenden Gruppe geteilt werden.

Obwohl Resilienz sicher auch etwas mit genetischen Anlagefaktoren, als auch mit frühen mehr einfühlsamen Beziehungserfahrungen mit Ausbildung des sog. Urvertrauens zu tun haben, ist Resilienz in jedem Lebensalter, natürlich vor allem in frühen Lebensaltern, förderbar.

Hier zählt vor allem das geeignete Vorbild, die einfühlsame bedingungslose Akzeptanz der Person des Kindes verbunden mit Ermutigung und Zutrauen, eigene Lösungen zu finden.

Eigenschaften, die stark machen, sind: Beziehungsfähigkeit, Eigenantrieb, Glaube, Hoffnung, Selbständigkeit, Phantasie, Kreativität, Unabhängigkeit, Distanz, Humor, Kraft, Entschlossenheit, Verantwortungsbewusstsein, Aufrichtigkeit, Mut, Einsicht und Reflexionsfähigkeit.

All diese Eigenschaften können bereits im Kindergartenalltag gefördert werden.

Gemeinschaftssinn und starke emotionale Bindungen helfen, um Krisensituationen erfolgreich zu überwinden: Wenn gesellschaftliches Miteinander von Fairness und Gemeinschaftsgefühl geprägt ist, kann sich dies positiv auf die Widerstandskraft, die Resilienz, auswirken.

In Zeiten von Kontaktverbot und Physical Distancing ist dieses positive Miteinander jedoch für viele nicht spürbar. Entscheidend ist deshalb eine positive Einstellung zu den eigenen Problemen: Krisensituationen nicht als unüberwindbar sehen, selbst aktiv werden und sich Verbündete suchen ist der beste Weg, um Krisen zu bewältigen und eine Resilienz aufzubauen.

Bewährt haben sich folgende Ratschläge für den Weg durch die Krise.

1. Anerkennung des Unvermeidlichen

Neben einem gesunden Optimismus hilft es, Dinge zu akzeptieren, die man nicht ändern kann, ohne dabei die rosarote Brille aufzusetzen.

2. Aktiv werden

Sich nicht als Opfer zu sehen und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen, kann psychische Resilienz fördern.

3. Kraft behalten

Die eigenen Ressourcen sollte man nicht aus den Augen verlieren, wenn man eine Lebenskrise durchläuft.

4. Bewusste Achtsamkeit

Achtsamkeit und radikales (Selbst-)Mitgefühl sind eine Hilfe bei der Emotionsregulierung in der Krise.

5. Klare Werte- und Sinnorientierung

Dieser Kompass ist eine Hilfe für Selbstwirksamkeits-förderliche, notwendige Entscheidungen.

Corona und die persönliche Abwehr: Ein Virus als Seelenfresser oder Lebenswecker?

Das persönliche Grübelvirus ist psychisch im Einzelfall schädlicher als das Coronavirus, wenn die Sorgen Amok laufen, nicht mehr abstellbar erscheinen, was ich „Grübelitis“ nenne.

Die sozial-politischen aktuellen Coronaschutzmassnahmen in der Pandemiezeit sind ja alle im Kern eigentlich antisoziale Massnahmen- sie laufen dem im Krisenstress aktivierten menschlichen Bindungssystem konträr entgegen, wo wir mehr stressreduzierenden und entängstigenden Halt und Geborgenheit durch körperliche und emotionale Nähe suchen.

Gerade Menschen mit frühkindlich unsicheren Bindungserfahrungen- über 80% aller Patienten in der Psychosomatik!- neigen dabei dazu ,in dysfunktionale extreme Verhaltensstrategien zu verfallen, wie extremer Rückzug mit Grübeln beim vermeidenden Bindungsstil des einsamen Wolfes oder die süchtig-abhängigen Bindungsstile des verzweifelten kopflosen hyperaktiven Klammeröffchens.

„Krisenbewältigung, persönliche Abwehr und Resilienz“

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

So entstehen in einer Krise-mit einer Verzögerung durch die erste Schock- und Vermeidungsphase- mehr psychosomatische Erkrankungen als Folge mangelhaft erlernter Stress- und Emotionsregulationsfertigkeiten.

Negatives sorgenvolles automatisches Dauer-Grübeln führt nie zu einer Lösung, nur zu schlechter Laune und in ernsten Fällen macht es sogar psychosomatisch krank.

Diese Grübelitis hat eine Abwehr-Funktion.

Wir Menschen laufen vor unseren Ängsten, schmerzlichen Gefühlen und unserer Verletzlichkeit davon.

Gerade jetzt in der Krise brechen viele Sicherheiten weg, der Mensch wird schonungslos mit seiner Endlichkeit konfrontiert: Wir merken, wir können nicht alles kontrollieren. Das macht uns Angst. Davor flüchten wir in den Kopf und in die tote Welt des Denkens, wo wir die Sicherheit suchen, die wir im Leben gerade vermissen.

Die Selbstvergewisserung des Homo smartphonensis :“Ich eile,also bin ich“, funktioniert nicht mehr. Durch die Virokratie erzwungene brutale Entschleunigung-so schnell wie noch nie-, Inaktivierung und Isolation ist der Mensch auf sich selbst zurückgeworfen,Gefühle kommen hoch und es zeigt sich als ultimativer Selbstliebetest,ob der Mensch sich selbst aushalten kann.

Durch die coronabedingte Zwangsbremmung geht es nun v.a.ums Lassen,darum,eine neue Zeitbalance zu finden und den Alltag zu enthetzen. Aber viele Menschen erfuhren nun,was Ernst Bloch beschrieb:“Dass es so leicht ist,nichts mehr tun zu wollen.Dass es uns so schwer fällt,wirklich nichts zu tun.“

Die Muße sollte zu der Erkenntnis genutzt werden, dass das Leben nicht später, sondern immer jetzt stattfindet und,statt weiter kopflos oder panisch bzw.trotzig herumzurennen und sich und andere zu gefährden,um sich wichtige Fragen zu stellen wie:

„Krisenbewältigung, persönliche Abwehr und Resilienz“

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Wie will ich eigentlich leben?

Was brauche ich wirklich und sind meine Grundbedürfnisse und was nur eingeredete Begierden?

Wann ist es genug mit der Hetzerei und dem faustischen Größenwahn, alles kontrollieren und beherrschen zu können?

Was tut mir wirklich gut?

Was macht diese Gesellschaft Lebens- und Zukunftsfähig?

In Zeiten des zwangsentleerten Terminkalenders gehts eigentlich also ums Sein statt wie bisher ums Tun und Haben und ums Reflektieren statt Grübeln oder sich mit pausenloser Ablenkung zu betäuben.

Ein kleines Virus böte eigentlich die Chance und heilsame Aufforderung zur Selbstbegegnung!

Ängstigende und deprimierende automatische Grübelgedanken als Flucht vor Gefühlen und der vermiedenen Begegnung mit sich selbst neigen dazu, sich wie eine Lawine selbst zu verstärken. Sie beschäftigen das Gehirn für Stunden und kommen doch nie zum Ziel.

Ein Weg aus diesem Teufelskreis der negativen Gedanken beginnt mit einem klaren Stopp-Signal: Das kann ein Sinnesreiz sein, z. B. mit einem ums Handgelenk getragenen Gummiband, das an- gespannt und schnalzend losgelassen wird.

Wir müssen aus dem Kopf zurück in den Körper und wieder zu unseren Sinnen kommen. Wir müssen uns in die Gegenwart katapultieren, denn nur im Hier und Jetzt können wir Dinge verändern.

Wer grübelt, bewegt sich in der Vergangenheit, wo er Erlebnisse sinnloserweise analysiert, oder er reist in die Zukunft, die er sich in düsteren Farben ausmalt.

Es braucht Achtsamkeitsübungen, um eine innere Distanz zum Chaos im Kopf zu schaffen.

Wenn der Autopilot im Hirn Pause hat, werden Gefühle spürbar, die im Inneren verborgen sind. Diese gilt es, nicht zu bewerten, einfach die Gefühle zu benennen: Da ist Angst, da ist Wut oder Trauer, da ist vielleicht auch Scham und Schuldempfinden.

Es geht nicht darum, sich Dinge vorzuwerfen. „Ich sage immer: Du kannst mit dem Problemgedanken ewig streiten, aber ist das hilfreich?“

Langfristig kann man seine Psyche umprogrammieren, vom automatischen Grübeln zum gezielten Nachdenken.

Statt Warum- Fragen wie „Warum ist mein Chef so gemein zu mir?“, könnte man lösungsorientiert fragen: „Was ist mein berufliches Ziel und wie kann ich es erreichen?“

Wichtig auch: Kann ich momentan überhaupt etwas verändern oder muss ich die Situation annehmen?

Selbst die Entscheidung, erst mal nichts zu verändern, sondern zu versuchen, mehr die guten Dinge in unserem Alltag zu erkennen, führt schon zu positiven Veränderungen.

Es ist möglich, aus eigener Kraft der Grübelfalle zu entkommen.

Wer jedoch feststellt, dass er täglich stundenlang von einer Sorgenlawine verschüttet wird, sollte sich professionelle Hilfe suchen, damit er keine Angststörung oder Depression oder Schmerzen bekommt.

Es geht dann in einer Körper und Seele umfassenden ambulanten oder stationären psychosomatischen Behandlung um das gemeinsame Erlernen von Stressbewältigungsstrategien, Emotionswahrnehmung- und Regulation und die aktive Bewältigung von aktuellen Lebens- und Beziehungs-Krisen, um das Vermeiden von negativen Denkmustern und die Vermehrung positiver angenehmer Aktivitäten, also auch um die

„Krisenbewältigung, persönliche Abwehr und Resilienz“

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Steigerung der körperlichen Aktivität, statt um ein Schon-,Rückzugs- und Vermeidungsverhalten!

Gerade in dieser herausfordernden Krisenzeit sind die Oberbergkliniken für Menschen mit Ängsten, Depressionen, Somatisierungsstörungen und körperlichen Schmerzen da und bieten mit einem gut durchdachten Sicherheits-und Hygienekonzept die bestmögliche Balance zwischen intensiver, das psychosomatische Wohlbefinden verbessernden Therapie und Schutz sowie Sicherheit.

Was helfen kann, seinen Aufmerksamkeitsfokus zu verändern, um sich besser zu fühlen, erklärt ich gerne mithilfe des Wortes BERLIN:

- B steht für Body: Was tut dem Körper gut? Vieles ist denkbar und sollte probiert werden: Bewegung, Sport z. B. Yoga oder progressive Muskelentspannung, Qigong, auch ein wohltuendes Bad mit Düften, zarte Berührung, ein neues Hemd oder buntes Kleid, um etwas Farbe und gute Laune ins Leben zu bringen.
- E wie Emotion: Da geht es um Achtsamkeitsübungen, das beginnt mit bewusstem Atmen. Eine Hand aufs Herz, eine Hand auf den Bauch und dann drei Sekunden einatmen, sieben Sekunden Atem anhalten und acht Sekunden tief und langsam in den Bauch mit einem Seufzer wieder ausatmen.
- R wie Ressourcen: Was hält mich? Oft sind das Beziehungen oder Neigungen, Talente, die Kraft geben: Wer mag mich, wer ist mein Freund? Musik, Singen oder gemeinsam mit anderen musizieren sind Energiequellen, aus denen wir schöpfen können.
- L steht für Liebe, Nähe, Partnerschaft, Beziehungen, in denen ich mich geborgen und sicher fühle. Aber auch Vertrauen, Sinn finden, z.B. in Spiritualität oder einem positiven Glauben.
- I für Imagination: In der Vorstellungsfähigkeit, in positiven Bilder- und Fantasiereisen liegt eine große Kraft. Der Körper, so Dr. Maurer, reagiere auf die Bilder, die der Kopf liefert. Beim Grübeln produziert das Gehirn negative Bilder, die in uns negative Gefühle auslösen. Positive Imagination sei daher besonders wichtig.

„Krisenbewältigung, persönliche Abwehr und Resilienz“

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

◦ N wie Natur: Rausgehen, Luft, Licht und Sonne tanken. Waldbaden tut der Seele gut. Aber auch Parks und Tiere bringen uns in gute Stimmung, in schönen Erinnerungen schwelgen.

Weiterhin empfehle ich als eine Geheimwaffe gegen das Grübelkarussell noch zweiminütige stille Achtsamkeits-Meditationen: Die Grundanweisung lautet, innezuhalten, geistig einen Schritt zurückzutreten, präsent in der nicht-bewertenden Beobachterrolle zu bleiben, die Gedanken ziehen zu lassen. Ja, alles darf jetzt da sein.

So kommen Sie wieder in die Gegenwart und sagen Sie Ja zum Leben.

Sie öffnen Ihr Herz, statt nutzlos den Kopf zu zerbrechen.

Entscheiden wir uns für Mitgefühl und Liebe statt Angst und Kontrolle, wird unser Geist weit und klar: „Es ist, was es ist. Und es wird, was wir daraus machen.“

Besinnen wir uns in der aktuellen Pandemiekrise optimistisch auf die Gestaltungsfähigkeit der Trotzmacht unseres Geistes-zwischen einem Reiz und unserer Reaktion liegt die menschliche Freiheit!

Möge die Krise das Beste in uns hervorbringen und nicht das Schlechteste!

Wir selbst treffen diese persönliche Wahl durch unsere innere Haltung und geistige Einstellung!

Der Ursprung all unserer Probleme ist unser Unvermögen Loslassen zu können.

Loslassen bedeutet nicht an unseren Erwartungen festzuhalten , sondern das Leben zu akzeptieren- annehmen und zulassen, was ist.

Bislang haben wir mehr Vertrauen und Energie auf die Negativität in unserem Geist verwendet. Jetzt aber ist es an der Zeit, unseren Fokus neu auszurichten.

Gelassenheit ist die Fähigkeit, die innere Haltung zu ändern und so innere Ruhe herzustellen.

Wenn Sie Ihre innere Einstellung zu einer Erfahrung ändern, ändert sich die Erfahrung.

Dr. med .Wolf-Jürgen Maurer

Chefarzt der Oberberg Fachklinik Scheidegg im Allgäu (ehemals: Privatklinik Hubertus), Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und erfahrener Psychotherapeut.

www.oberbergkliniken.de

Neben seiner Rolle als Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, ist er Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin, Chirotherapie, anerkannter Supervisor und Lehrtherapeut, Hypno-systemischer Coach und systemischer Paar- und Familientherapeut. Er blickt auf über 25 Jahre Tätigkeit in leitender Position in der Psychosomatik in Scheidegg zurück, deren erfolgreiche Konzepte er maßgeblich mitgestaltet und umsetzt.

Weiterführende Hörbücher auf anima-mea.org:

[Wenn die die Seele die Sprache verliert,](#)

[Angst, Depression, Resilienz, Gelassenheit, Lebenskunst](#)