

RESILIENCE

Krisen besser meistern

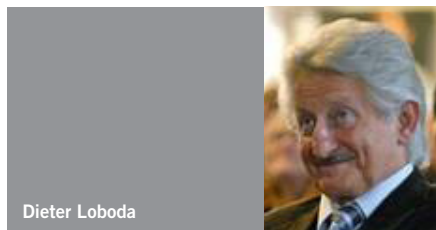
Mit inneren Bildern die Resilienz fördern

Ich bin froh, dass ich heil durch die Prüfung gekommen bin – jetzt soll ich noch irgendwas managen? Das ist doch etwas für die Industrie und für die Wirtschaft. Bei einem befreundeten Arzt mit 1300 Patient pro Quartal verstehe ich das, aber als Heilpraktiker? Da haben wir es bereits unverhofft, die innere Ansicht vom eigenen und fremden Berufsbild. Innere Anschauung bestimmt weitgehend unser gesamtes Denken, noch ehe wir Dinge mit dem Verstand zu analysieren versuchen.

Wir denken in Bildern. Etwa 600 Bilder pro Stunde, 9000 pro Tag, 63.000 pro Woche usw. – so ist unser Denkapparat. Alle Bilder werden multi-codiert gespeichert und bleiben abrufbar. Diese Fähigkeit kann der Mensch nutzen, um in Krisensituationen der Stressfalle zu entgehen. Durch das gezielte Aufrufen von im Unterbewussten abgespeicherten positiven Bildern bzw. Erlebnissen kann man Mut und Kraft schöpfen. Eine weitere Methode für das Resilienztraining ist das sogenannte bildunterstützte Coaching. Hier wird die unangenehme Situation vom Hilfesuchenden aufgemalt und mit dem Therapeuten oder in der Gruppe gelöst.

Krisen können jeden treffen

Wie finden wir denn zu unserem Beruf? Begabungen, Empfehlungen von Eltern,



Dieter Loboda

Lehrern, Chefs, das Vorhandensein einer Stelle oder familiäre Tradition können die Entscheidung beeinflussen. Ob das später ausreicht, im ausgewählten Beruf erfolgreich und sogar glücklich zu werden, steht jedoch nicht allein in eigener Macht. Unternehmen können Konkurs gehen, Berufsbilder verändern sich stark oder verschwinden ganz vom Markt. Globalisierung erfordert internationale Vernetzung und völlig veränderte Berufsbilder. (Wie viele Sprachen müssten ein praktischer Arzt oder eine Heilpraktikerin beherrschen, um in einer aktuellen Flüchtlings-situation in einer Gemeinde professionell handeln zu können?) Eine Vielzahl weiterer Beispiele ließe sich bereitstellen; eines haben vermutlich alle gemeinsam: Sie erfordern den Umgang mit den emotionalen Auswirkungen in Krisen, Berufswechsel, Krankheit, Leistungsdruck, bei Umzügen, bei Wiederholung einer Prüfung, bei Zweifeln zu Beginn einer Selbständigkeit oder bei mangelnder Freqüentierung durch Patienten. Möglicherweise wirken sich solcherlei Situationen

auf das Selbstwertgefühl aus, besonders wenn das Selbstbild eine Bestätigung für Versagen liefern könnte.

Resilienz – das „seelische Immunsystem“

Betriebswirtschaftliche Analyse, Organisationsstrukturen und Personalführung können die Notwendigkeit von Management begründen. Wenn jedoch etwas scheitert, dann meist nicht durch formale Ereignisse, für die Beratung in unterschiedlichsten Formen bereit stehen. Kurz gesagt, für rationale, linksgehirnige, logische Angelegenheiten und den Verstand scheint alles geregelt. Was aber ist, wenn die individuellen und nicht vorhersagbaren alltäglichen Anforderungen und Auswirkungen, die sich nicht mathematisch in Effektivität und Effizienz messen und einordnen lassen, dynamisch verlaufen? Aus der Forschung wissen wir heute, dass die Industrie beginnt die Resilienz in Organisationen zu untersuchen. Abgeleitet aus der Ökonomie, etwa der Beobachtung, dass ganze Ländereien nach Verödung sich durch die Natur selbst wieder erholen. Diese Kräfte möchte man gern nutzen.

Resilienz meint also eine „biologisch erlernte Widerstandskraft gegen Krisen“. Eben jene bewundernswerte Verhaltenseigenschaft derjenigen, die trotz herber Rückschläge ihre Belastbarkeit nicht verlie-

ren, ja sogar Mut aus Niederlagen schöpfen können. Etwas, was durch Management-techniken nicht berührt werden kann. Auch in bestens organisierten Unternehmen mit gutem Management finden sich krankheitsbedingt ansteigende Fehltagel und Menschen, die versagen und mit Leistung steigenden Medikamenten versehen, ihren Alltag zu bewältigen suchen. Resiliente haben keinen Stress!

Erlernen der Resilienz mit Bildunterstütztem Coaching

Dr. med. Alfred Adler hat schon in frühen Jahren (ca. 1920) die Ermutigung als wesentlichen Bestandteil von Vertrauen und Beziehungsqualität zwischen Menschen nachgewiesen. Was die Bedeutung des Unbewussten angeht, hat Carl Gustav Jung Folgendes resümiert: „Wer nach außen schaut, träumt, wer nach innen blickt, erwacht“. In diesem Sinne müssen wir auf die in uns abgespeicherten positiven Bilder achten, von denen Prof. Luise Reddemann sagt, dass wir sie berühren müssen, um sie zu nutzen. Sie ist einig mit Prof. Hüther, der vom Vorhandensein genügend positiver, innerer Bildern in uns spricht.

Um es zu ergänzen: Ohne Hinwendung zu den zu lernenden Reizen geschieht nichts, so Prof. Spitzer. Es gilt also mit bewährten Techniken in Krisensituationen die im Unbewussten gespeicherten Bilder abzurufen, um bewusst und autonom „resilient“ (optimistisch, akzeptierend, vernetzt) handeln zu können. Das kann man lernen, genau wie Theorien der Managementtechniken.

Im Praxisbuch „Bildunterstütztes Coaching“ im Verlag für wissenschaftliche Veröffentlichungen Berlin, ist u.a. die



Abbildung 1

effektive Kreativmethode des Malens beschrieben und mit konkreten Beispielen und Anleitungen aus Gesundheitswesen, Verwaltung, Unternehmen und Akademien, auch der Arbeitsagentur, für den Alltag gesammelt. Durch Resonanz (Spiegelneuronen) auf die gemalten Situationen wird projektionsfreie Zusammenarbeit möglich und Widerstände werden überraschend leicht aufgelöst. Wichtig! Es gibt keine Einwände gegen Malen, es sei denn, jemand kann es oder will es nicht, so Prof. Benedetti, Direktor der Deutschen Kunsttherapie.

In ► Tabelle 1 sind verschiedene Techniken zum Abrufen im Unterbewussten gespeicherter Bilder aufgezählt. Dazu ein Beispiel für „Früherinnerungen“: Ein Fünfjähriger macht mit dem Vater eine Radtour, der sich verfährt. Der Bub empfindet zeitgleich Angst und Stolz, weil er selbst den Weg kennt und erlebt die Ermutigung durch den Vater. Das bleibt verankert als Resilienz.

Beispiele für „Bildunterstütztes Coaching“: Ein Klinikchef wird ermutigt, sich auf das Malen einzulassen. Er zeichnet ein

Zirkuszelt mit einer kleinen bunten Blume, die sich außerhalb befindet (► Abb. 1). Danach kann er aussprechen, dass er seine berufliche Situation wie im Zirkus empfindet. Niemals würde er im Gespräch mit den Kollegen eine solch intime Wahrnehmung zulassen. Nur außerhalb der Klinik findet er Gelegenheit seine Kräfte zu spüren. Die kleine Blume draußen, zeigt den Weg zur Regeneration. Der Klinikchef berichtet auch, dass er eigentlich wie ein Dompteur im Löwenkäfig handeln müsste, aber seine Werkzeuge aus der Pudeldressur stammen.

Egal, welche Methode für das Abrufen innerer Bilder angewendet wird, stets kommt es auf die richtigen Fragen an. Die Hauptbereiche, in denen Resilienzen schlummern, sind: Psychologie und Vitalität, kognitive Einstellung, Emotion und Gefühl, System und Hormone, Sexualität und Sinnlichkeit. Diese Themenbereiche gilt es durch das richtige Fragen zu berühren. Die inneren Bilder, die dann entstehen, weisen den Weg zum professionellen Alltagsmanagement in der Praxis.

Folgende Fragestellungen könnten für Behandelnde und Patienten hilfreich sein. Kenne ich genügend Beispiele für eigene Selbstwirksamkeit? An welcher Stelle gibt es Mangel? Stecke ich in Grübelattacken? Bin ich emotional labil? Bin ich körperlich schwächlich? Welche Gefühlswelt ist zu wenig repräsentiert? Bin ich bei Umgebungsreizen häufig gestört? Wie gehe ich mit sinnlich, sexuell bedingten Mängeln um? Welche Märchenfigur (Identifikation) bestimmt mein Handeln mit? Kann ich im normalen Alltag Dankbarkeit empfinden? Habe ich häufiger Infektionen, Schlafstörung oder Durchfälle? Gibt es soziale und verbindliche, dauerhafte Beziehungen? Passt mein Arbeitsplatz zu meinen Fähigkeiten? Nutze ich Meditation und Coaching? Diese Techniken sind bei der Mittelrheinischen Akademie für Coaching und Beratung® zu erlernen. Telefoncoaching ist möglich.

Info: Das Lernangebot findet innerhalb einer Ausbildung „Von der Fach- und Führungskraft zum Mitarbeitercoaching“ in Koblenz statt. Beginn 29. 30. 31. Januar 2016.

Dieter Loboda
Counselor grad., Dozent, Buchautor, fr. Medical Journalist
Südallee 60
56068 Koblenz
Tel: 02621-62186
www.mac-koblenz.jimdo.com

Methodische Interventionen	
Früherinnerungen	7 Erlebnisse aus der Kindheit abrufen und in den Alltag transferieren
Zeitachsenmodell	Bodenanker positiver Ressourcen betreten aus der Lebensbiographie
EFT Klopftechnik	Akupressurpunkte affirmativ, rhythmisch, wiederkehrend klopfen
Talismannstrategie	Sorgfältig ausgewählter Gegenstand zur Mitnahme
Magischer Kreis	Körperlich verankerte Fähigkeiten sofort imaginär abrufbar haben
Visueller Energiekuchen	Beruf, Liebe, Angst als Grafik zum Energieverbrauch, nicht in Zeit
Shadowing	Partnerschaftliche Begleitung im Alltag mit kollegialer Supervision
Skulptur	Meditative Tonskulptur und kollegiales Feedback
Selbsthypnose	Lernanleitung zur unbewussten Kontrolle und Steuerung störender Impulse
Bildunterstütztes Coaching	gemalte Situation wird mit Antwortbildern der Gruppe gelöst