

## **Resilienz und Ressourcen**

K.H.

Januar/2022

**Abschlussarbeit systemische Coachinausbildung**

## **Executive Summary**

In meinen nachfolgenden Ausführungen hat mich die Frage beschäftigt: Weshalb ist Resilienz und Ressourcenfindung im systemischen Coaching von hoher Wichtigkeit? Wieso gibt es Menschen, die mit einer hohen Resilienz ausgestattet zu sein scheinen und andere, die sich ihre Resilienz anscheinend hart erarbeiten müssen? Welche Rolle spielen dabei unsere Ressourcen und weshalb sind diese für uns im Coachingprozess von entscheidender Bedeutung?

In meiner Ausführung werde ich kurz auf die Entwicklungsgeschichte zur Definition „Resilienz“ eingehen. Ich werfe einen Blick auf die 7 Säulen der Resilienz, die zusammen Stress und Krisenbewältigung erleichtern. Die Frage wirft sich auf: Wie können die 7 Charaktereigenschaften der Resilienz erreicht werden? Müssen alle 7 Eigenschaften erreicht werden, um Krisensituationen überwinden zu können?

Wieso rückt der Begriff „Resilienz“ in Pandemiezeiten vermehrt in den Fokus der Wissenschaft und der Gesellschaft?

Diese immer wieder aufkommenden Fragen haben mich dazu bewegt über das Thema RESILIENZ und RESSOURCEN zu schreiben und zwar nicht nur aus der Sicht der Wissenschaft, sondern auch aus meiner Sicht und von „MEINER INSEL“.

Entsprechende Methoden, Tools, und andere Interventionen zum verdeutlichen der eigenen Ressourcen und damit verbundenen Resilienzen Bildung werden ebenfalls angesprochen.

## Einführung

In meiner Kindheit hörte ich oft von meinen Eltern: Du hast vielleicht ein dickes Fell! Ich habe es immer so hingegenommen und wusste nie so recht, was sie damit genau meinten.

Im zunehmenden Alter wurde mir immer wieder gesagt: Du bist ein starker Mensch. Obwohl du viele Krisen durchlaufen hast, bist du immer noch sehr positiv gestimmt und optimistisch. Das ist deine Stärke und ich bewundere dich darum. Du strahlst eine Ruhe und Gelassenheit aus und ich möchte wissen wie du dahin gekommen bist. Du bist so unaufgeregt. Du hast ein hohes Maß an Eigenreflexion. Woher kommt das?

Solange ich denken kann waren Klarheit, Sachlichkeit, Selbstvertrauen, Optimismus, der Blick von außen und eine gewissen Distanz Situationen gegenüber meine Wegbegleiter. In schwierigen Lebenslagen Umstände zu analysieren und einzuordnen, um dann zu handeln, waren für mich selbstverständlich und liefen unbewusst ab. Ich habe immer zugesehen, dass ich Handlungsfähig war. Egal in welcher Lebenslage. Das hat mir Kraft gegeben schwierige Situationen zu durchlaufen. Nichts tun war für mich niemals eine Option und ist es bis heute nicht. Wieso war es mir möglich zu handeln? Ich hatte zu jeder Zeit Ressourcen, die sich mir anboten und die ich ergriffen habe. Unbewusst. Vor einigen Jahren habe ich einen Kurs zur Trauerbegleitung für Erwachsene besucht. Dort wurde mir gesagt, andere müssten Kurse besuchen, um den Blick von außen zubekommen und sachlich zu sein, indem sie Distanz lernten. Ich lernte im Gegenzug meine Emotionen in Worte zu fassen. In diesen 80 Stunden hatte ich mir meine wichtigen Ressourcen bewusst gemacht und festgestellt, dass ich ein hohes Maß an Eigenreflexion besitze. Soziale Kontakte in Beruf und Freizeit, Familie, Freunde, Aufgeschlossenheit neuen Situationen und Menschen gegenüber, Flexibilität zu haben, Lernfreude, analytischen Verstand, im Negativen etwas Positives zu finden und eine große Portion an Lebensfreude auch in schwierigen Lebenslagen, haben mich unbewusst und ganz selbstverständlich begleitet.

Meine Ressourcen verschaffen mir:

- Selbstbewusstsein
- machen mich Handlungsfähig
- geben mir Kraft und Stärke
- machen mich resilient

Mir wurde bewusst: Ressourcen zu haben ist ein wahres Geschenk und das Fundament für Resilienz. Ressourcen zu haben bedeutet, Veränderungen im Leben vornehmen zu können. Sei es Privat oder beruflich. Es hat gemeinsam mit meinen Werten, meine Haltung den Menschen gegenüber beeinflusst. So habe ich Demut gelernt. Ausgangslagen für das systemische Coaching: **Haltung – Demut – Kontakt**

## Von „meiner Insel“ zur „Experten Insel“

Das Thema Resilienz und Ressourcen sind im systemischen Coachingprozess von maßgeblicher Bedeutung. Durch Interventionen (systemische Fragestellungen, Tools und Methoden) werden beim Klienten Ressourcen für seine Problemlösung aktiviert. Welche Ressourcen habe ich, um mein Ziel erreichen zu können?

Bringt es den Klienten auch näher an seine Resilienz? Ist eigentlich jeder Mensch von Natur aus resilient? Die Wissenschaftler forschen noch daran. Resilienz spielt mittlerweile, sowohl im privaten Bereich als auch in der Arbeitswelt und im Gesundheitswesen eine wichtige Rolle.

Es gibt Menschen, die trotz widriger Umstände in ihrem Leben ein zufriedenes und glückliches Leben führen. Es sind resiliente Menschen, die stark aus Krisen hervorgehen. Seit den 1950er Jahren gibt es Studien zum Thema Persönlichkeitsentwicklung. Den Begriff „Resilienz“ führte der Psychologie Professor Jacob Block ein.

Es folgte in den 1960er Jahren der Psychologe Glen Elder mit einer Stressstudie bei Kindern. Kinder, die sehr gut mit Stress umgehen können sind sehr neugierig und aufgeschlossen und kompetent. Er gab dem Begriff „Resilienz“ eine neue Wichtigkeit in der Pädagogik.

In den 1970er Jahren folgte die US - Psychologin Emma Werner mit ihrer Langzeitstudie auf der hawaiianischen Insel Kauai. Sie beobachtete Kinder in schwierigen Lebenssituationen. Dabei kamen die Kinder aus Familien mit Alkoholsucht, Drogen, Misshandlungen und Armut und geringer Bindung zu den Eltern. Emma Werner begleitete die Kinder bis ins Erwachsenenalter und stellte fest: Kinder nehmen nicht automatisch das Leben ihrer Eltern an, sondern haben Kompetenzen und Fähigkeiten trotz aller widriger Umstände, ein erfülltes und erfolgreiches Leben zu führen. Sie ging davon aus, Resilienz ist erlernbar und nicht angeboren.

Bis heute ist die Resilienz für die Wissenschaftler von Interesse. Sie sind sich sicher, dass resiliente Menschen ihr Leben als sinnvoll erachten und selber erlebt haben, dass sich etwas verändert, wenn sie handeln. Resiliente Menschen sind sich ihrer Gefühle bewusst, sind zuversichtlich, haben stabile soziale Kontakte und eine sehr gute Eigenwahrnehmung. Sie haben ein hohes Maß an Eigenreflexion und kennen ihre Ressourcen Ziele zu erreichen. Die Wissenschaft geht davon aus, dass man sein Leben lang die eigene Widerstandskraft in Krisensituationen trainieren kann.

## **Bedeutung der wissenschaftlichen Erkenntnisse für das systemische Coaching**

Geht man davon aus, dass jemand resilient ist, wenn er

- sich in Krisenzeiten behaupten kann
- und aus jeder schwierigen Situation oder Unglück stark hervorgeht
- er daraus Kraft schöpfen kann und über sich hinauswächst und widerstandsfähiger wird
- der Mensch ein Leben lang seine Resilienz trainieren kann.....

dann können diese Erkenntnisse in verschiedenen Bereichen wie Psychotherapie, Trauerbegleitung, in der Pädagogik oder auch im systemischen Coaching erfolgreich in der richtigen Dosierung genutzt und angewendet werden.

Resilienzförderung im Coachingprozess fördert die Fähigkeit eigene Lösungen für sich und sein Problem zu finden. Die Eigenreflexion wird aktiviert, soziale Kompetenzen werden klarer, Selbstvertrauen stärkt sich und die Eigenwahrnehmung verändert sich.

Indem unter Anleitung von einem Coach kleine Ziele gesetzt werden, dem Coachee seine notwendigen Ressourcen für die Zielerreichung deutlich werden, hat er die Möglichkeit Veränderungen in seinem Leben vorzunehmen und so gestärkt und kraftvoll durch das Leben zu gehen.

Das Buch von Andreas Parzek „Systemische Fragen“ erklärt: Nicht eine zu ausführliche Ursachenanalyse des „Warum“ und der Vergangenheit steht im Mittelpunkt, sondern die Erarbeitung von Möglichkeiten in der Zukunft. Dabei unterstellt man, dass jeder Mensch bereits über eine Vielzahl von Ressourcen verfügt, die ihm weiterhelfen können, bestehende Probleme zu lösen. Systemische Fragen bedeutet diese Ressourcen bewusster zu machen und die Aktivierung anzustoßen.

Welche Methoden, Tools helfen dem Coachee beim Finden seiner Ressourcen für sein momentanes Anliegen noch?

Im Grunde geht es bei allen Interventionen im Coachingprozess darum, notwendige Ressourcen aufzudecken. Hierbei ist die jeweilige Dosierung für die Thematik des Coachees entscheidend. Vor jedem Coaching ist es wichtig, sich einen Auftrag vom Coachee abzuholen und eine genaue Zieldefinition mit dem Coachee zu erarbeiten. Erst dann können entsprechende Tools/ Methoden zu Ressourcen und Lösungsfokussierung wie:

Reframing (Perspektivenwechsel), Timeline, Ressourcendusche.

Inneres Team (hierbei sind die Teammitglieder die Ressourcen) gezielt eingesetzt werden.

Die Aufmerksamkeit wird auf die Ressourcen gelenkt, indem man nach Ausnahmen fragt. Auch Hypothesenbildungen sind möglich. Erfragen von Unterschieden zwischen Problem und Ausnahme: Was machst du anders? Aber auch Skalierungsfragen nach Zufriedenheit und Motivation (Wie, Womit hast du ein vergleichbares Problem gelöst? Wo hast du das schon einmal positiv erlebt?); Wunderfrage; VAKOG aktivieren Ressourcen und werden genutzt um in die Lösungen übertragen zu werden. Dies sind nur einige Beispiele.

Ist für den Klienten ein erfolgreiches Coaching mit Ressourcenerkennung erfolgt, kann der Coachee auf die 7 Säulen der Resilienz mit ihren 7 Charaktereigenschaften blicken:

- 1) Akzeptanz
- 2) Optimismus
- 3) Netzwerkorientierung
- 4) Verantwortungsübernahme
- 5) Selbstwirksamkeit
- 6) Lösungsorientierung
- 7) Zukunftsplanung

Ich durfte diese Entwicklung in Coachingsitzungen mit einem Coachee erleben. Es war mir eine große Freude. Anmerkung meinerseits: bei den Recherchen stieß ich auf unterschiedliche Säulen der Resilienz und weiteren Charaktereigenschaften.

## **Einfluss der Gene auf unsere Resilienz**

Welche Rolle Gene für die Resilienz spielen, ist noch in der wissenschaftlichen Erforschung. Ein wichtiges Gen, so vermutet man, ist das „5-HTTLPR“. Dies Gen gibt es in einer kurzen und einer langen Variante. Es regelt den An und Abtransport des Glückshormons Serotonin im Gehirn und steuert das Enzym, welches für den Abbau des Stresshormons Nor-Adrenalin zuständig ist. Die lange Variante wirkt effektiver und macht uns widerstandsfähiger gegen Stress und lässt uns gleichzeitig Glücksgefühle erleben. Dies sind zwei wichtige Faktoren für Resilienz. In einer Studie geht man davon aus, dass fast 100 Prozent der Bevölkerung diese lange Variante besitzen. Unter Einfluss von hochspezialisierten Proteinen kommt es zum vermehrten Wachstum der Nervenzellen im Gehirn, die für die Resilienz zuständig sind. Die Produktion der Proteine steuern ebenfalls Gene, so fand man heraus. Menschen, die ein gutes Nervenwachstum haben, können vermutlich mit Schicksalsschlägen besser umgehen. Neurobiologen erforschen noch Abläufe im präfrontalen Kortex im Gehirn, wo Stress und potenziell traumatisierende Ereignisse bewertet werden.

## **Angeborene Resilienz Ja oder Nein? Meine Wahrnehmung auf „Meiner Insel“**

In Zeiten der Pandemie liegt der Fokus von Wissenschaftlern und innerhalb der Gesellschaft vermehrt auf dem Thema „Resilienz“. Dabei rücken Familien, Singles, psychisch kranke Menschen und auch chronisch Kranke in den Mittelpunkt des Pandemielebens. Viele sind von den bestehenden und immer wieder wechselnden Einschränkungen genervt. Man trifft auf Verständnis und Unverständnis und Gereiztheit, verbunden mit Unsicherheit. Plötzlich werden Menschen aggressiv und unfreundlich, weil sie ihr Leben im privaten wie im beruflichen Bereich nicht wie gewohnt weiterführen können.

Das hebt die Nachfrage in dem Bereich Psychotherapie genauso an wie die Nachfrage zum systemischen Coaching. Gerade in dieser Zeit ist es von besonderer Bedeutung, sich seiner eigenen Ressourcen bewusst zu werden, um Chancen für Veränderungen wahrzunehmen und ggfs. etwas in seinem Leben zu verändern. Die Folgen der Pandemie und was es mit unserer Gesellschaft und sozialen Kompetenzen macht, stehen in den Sternen.

Bei meinen Recherchen traf ich immer wieder auf die Fragestellung: Ist Resilienz angeboren ja oder nein? Da wir im Coaching auch unsere eigenen Lebenserfahrungen mitbringen und uns in der Coachinausbildung zuerst selber hinterfragt haben, wo unsere Ressourcen sind, bin ich gefragt worden woher ich so reflektiert sei und so resilient. Diese Frage ist mir schon sehr oft gestellt worden. Ich habe mir da lange keine Gedanken zu gemacht. Für mich war es, solange ich denken kann völlig normal in schwierigen Situationen zu handeln. Ich war mir in meinem Tun und Handeln sicher und habe immer für Klarheit gesorgt. Der Blick von außen war immer da, ebenso eine gewisse Distanz zu den Menschen und Situationen. Auch dies verschaffte mir Sicherheit. Ist es eine angeborene Gabe? Ich weiß es nicht. Automatisch habe ich schon als Kind immer meine Ressourcen erkannt und genutzt, ohne darüber nachzudenken.

Menschen waren mir auf meinem Lebensweg eine Lektion oder ein Geschenk. Veränderungen im Leben durch Umzug von Freunden, Todesfällen und Krankheit, Stress im Berufsleben ließen mich innehalten. Ich musste etwas bei mir verändern, wenn ich nicht untergehen wollte.

All dies ließ mich einen Perspektivenwechsel vornehmen und brachte mich dazu, Stück für Stück bei mir etwas zu verändern. Immer hatte ich Ressourcen: meine Großmutter in Kindertagen; Freunde von Kindesbeinen an; neue Freunde, mein Trainer im Sportbereich, Lehrer, später meine eigene Familie, mein Job, Bücher. Von „meiner Insel“ aus, würde ich sagen: ich war mein Leben lang Selbstreflektiert. Für mich war und ist mein Handeln und denken immer selbstverständlich gewesen. Es lief unbewusst ab, erst als ich meine Emotionen benennen konnte und ich mir mein Handeln und denken bewusst machte, konnte ich anders auf mein Umfeld reagieren. Ich verstand wieso ich schnell Situationen wahrnahm und auf „meiner Insel“ einordnete. Ich war mit dem ICE schon in München und meine Freunde, Kollegen waren noch auf dem Weg von Berlin nach München. Ich habe gelernt, jeden Einzelnen an der jeweiligen Bahnhaltestelle abzuholen und mitzunehmen, wenn er/sie/es, möchten. So war es mir möglich meine sozialen Kontakte zu pflegen.

Ich habe gelernt, Dinge abzuwarten und auszuhalten und noch etwas ganz Wichtiges nahm ich mit: Was ich denke, was richtig ist, heißt noch lange nicht, dass es für den anderen richtig ist. Ebenfalls lernte ich, mein gestecktes Ziel muss nicht mit dem Ziel anderer Menschen übereinstimmen. Sei es im Privatleben oder Berufsleben.

Als ich meine Timeline in der Ausbildung zum systemischen Coaching mit einem Kollegen durchgeführt habe, ist mir meine innere Stärke und meine gute Eigenreflexion ganz klar noch einmal vor Augen geführt worden. Es hat mich mit Stolz erfüllt und ich spürte meine innere Zufriedenheit. Meine Gelassenheit erreichte ich mit zunehmender Lebenserfahrung. Es ist mein Vertrauen in mich selber in jeder schwierigen Situation einen Weg für mich zu finden, der für mich in diesem Moment richtig ist. Rituale sind ebenfalls hilfreiche Ressourcen.

Das systemische Coaching ist eine Intervention mit vielen Möglichkeiten die Coachees nach und nach auf „ihrer Insel“ abzuholen und zu begleiten, solange sie es selber für sich als wichtig erachten. Was ich in meinen Übungskoachings mit Coachees erfahren durfte, war Dankbarkeit und Zufriedenheit, die mir entgegengebracht wurden. Besonders das „Innere Team“ hat mir in einem Coachingprozess mit einem Coachee gezeigt, wie wichtig es ist sich mit seinen inneren Anteilen auseinanderzusetzen. Es hilft sehr, sich seiner inneren Stimmen bewusst zu machen, indem sie vom Coachee benannt und zugeordnet werden. Sich sein inneres Team bewusst zu machen und zu erkennen: es sind wichtige Teamplayer, die ihre Berechtigung haben und die man selber beeinflussen kann, indem man sie gezielt nach Bedarf einsetzt. So nimmt man sich neu wahr und kann sich besser einschätzen. Der Mensch wird resilient.

Abschließend möchte ich gerne eine Persönlichkeit zu Wort kommen lassen, die schon lange verstorben ist, aber auf sich selber an seinem 70igsten Geburtstag eine Rede gehalten hat. Die Rede von Charly Chaplin erreichte mich vor Jahren, als ich mich in einer sehr schwierigen Lebenslage befand. Die Rede war damals für mich eine wichtige Ressource. Ich musste mich von einem Teil meiner Werte verabschieden, was sehr schmerzhaft war. Aber es war für mich überlebensnotwendig und Charly Chaplin diente mir dabei ohne es zu wissen als Vorbild und Unterstützer. Er machte es mir leichter, Menschen loszulassen, die keine Ressource für mich waren, sondern mich weg von mir selber zogen. So wurde ich wieder „ICH“.

## Die Rede von Charly Chaplin an seinem 70igsten Geburtstag 1959

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist – von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich: Das nennt man VERTRAUEN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich: Das nennt man AUTHENTISCH sein.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. Heute weiß ich, das nennt man REIFE.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben, und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude bereitet, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo. Heute weiß ich, das nennt man EHRlichkeit.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das „gesunden Egoismus“ aber heute weiß ich, das ist SELBSTLIEBE.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich aufgehört, immer Recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt. Heute weiß ich, das nennt man DEMUT.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo alles stattfindet, so lebe ich heute jeden Tag und nenne es BEWUSSTSEIN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann. Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte, bekam der Verstand einen wichtigen Partner. Diese Verbindung nenne ich heute HERZENSWEISHEIT.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten. Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN!

## **Fazit:**

Laut Wissenschaft trägt jeder Mensch einen Anteil an Resilienz in sich. Ob angeboren oder erworben, da gibt es noch nicht ausreichend Klärung. Fakt ist: jeder Mensch hat ein Leben lang die Möglichkeit aus Krisen gestärkt hervor zu gehen und sich dadurch ein Leben lang in seiner Persönlichkeit, seinem Privatleben und seinem Berufsleben weiterzuentwickeln. Vorausgesetzt er möchte Veränderungen vornehmen. Ressourcen bei sich zu erkennen und auf seiner „INSEL“ umzusetzen fördern in jeder Krisenbewältigung die eigene Resilienz.

Systemische Coachingprozesse unterstützen durch Interventionen wie systemische Fragestellungen, Tools und Methoden dabei, Ressourcen im jeweiligen Anliegen des Coachees für den Coachee sichtbar zu machen. Damit kann der Klient Veränderungen in Gang setzen und wird handlungsfähig.

Resilienz beinhaltet die Fähigkeit eine Krisenbewältigung durch persönliche oder sozial vermittelte Ressourcen vorzunehmen.

Nichtsdestotrotz möchte ich demgegenüber die „Vulnerabilität“ nicht unterschlagen. Im Gegensatz zur Resilienz gibt es die Vulnerabilität. Vulnerable Menschen sind von außen (durch soziale persönliche und berufliche Einflüsse) leicht verletzbar und vermutlich weniger Resilient.

Die Karrierebibel nennt Resilienz das Immunsystem der Seele. Haben wir ein gutes Immunsystem der Seele so können wir Lebenskrisen, Rückschläge, Trennungen, Konflikte, Verluste und Leid gut abwehren.

## **Inhaltsangabe**

Seite 1: Executive Summary

Seite 2: einföhrung

Seite 3: Von „meiner Insel“ zur „Experteninsel“

Seite 4 - 5: Bedeutung der wissenschaftlichen Erkenntnisse für das systemische Coaching

Seite 6 - 7: Einfluss der Gene auf unsere Resilienz

Seite 8: Die Rede von Charly Chaplin an seinem 70igsten Geburtstag

Seite 9: Fazit

## **Quellenangabe**

Karrierebibel.de Zitat

Systemische Fragen: Buch von Andreas Parzek

InKonstellation/ Unterlagen aus der systemischen Coachinausbildung

Resilienzforschung der Akademie in Göttingen