

*„Und es waren die dunkelsten Stunden, in denen ich die hellen  
Seiten an mir entdeckte.“*



Dr. med. Mirriam Prieß

## **Resilienz**

Das Geheimnis innerer Stärke

Widerstandskraft entwickeln und authentisch leben

**südwest**

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>6</b>
<b>1. Kapitel: Der Dialog</b>	<b>11</b>
Beziehung als Grundlage des Lebens	12
Dialog als Grundlage für Beziehung	12
Was geschieht, wenn der Dialog verloren geht?	15
Das Dialogmodell	16
Der äußere Dialog	41
Anwendungsbereiche des Dialogmodells	66
Der innere Dialog	79
<b>2. Kapitel: Das Elternhaus</b>	<b>93</b>
Die Atmosphäre im Elternhaus	94
Die seelische Geburt als Aufbruch in ein resilientes Leben	95
„So, wie du bist, bist du gut“	99
„So, wie man in den Welt hineinruft, so schallt es heraus“	100
Beziehung und Resilienz beginnen vor der Geburt	101
<b>3. Kapitel: Was hindert uns daran, resilient zu werden?</b>	<b>105</b>
Resilient zu werden heißt, Schwäche zu lösen und Stärke zu entwickeln	106
Wiedergutmachung	106
Innere Realitäten	109
Ängste	123
Über den Umgang mit Gefühlen	130
Täter und Opfer	135
Narzissmus oder „Ich bin nichts und muss im Außen alles sein“	145

<b>4. Kapitel: Wege in die Resilienz</b>	<b>151</b>
Authentizität, das Geheimnis innerer Stärke	152
Wie meistere ich Krisen? Das 10-Stufen-Programm zur Krisenbewältigung	162
18 Wahrheiten über Resilienz	176
<b>Schlusswort</b>	<b>180</b>
<b>12-Punkte-Selbsttest: Wie resilient bin ich?</b>	<b>188</b>
Auswertung	190
Impressum	192

# Einleitung

## Was unterscheidet starke Menschen von schwachen Menschen?

Stellen Sie sich einmal vor, Ihr Mitbewohner oder Partner hätte einen strengen Käse gekauft, dessen Geruch Ihnen unerträglich wäre. Was würden Sie tun? Das Problem ansprechen – oder es vielleicht lieber einfach verschwinden lassen?

Sie könnten den Käse im Küchenschrank verstecken – er wäre aus Ihrem Blickfeld verschwunden und Sie hätten für eine gewisse Zeit Ruhe. Möglicherweise würden Sie ihn sogar vergessen – irgendwann jedoch würde sein Gestank Sie einholen.

Haben Sie schon einmal versucht, nicht an den Mond zu denken? Eigentlich ist es ganz einfach. Versuchen Sie es doch einmal. Denken Sie jetzt bitte nicht an den Mond. Und? Woran haben Sie gedacht?

Kennen Sie diese Art von Träumen, in denen Sie mit aller Gewalt versuchen, eine Tür zu schließen und zuzuhalten, während auf der anderen Seite versucht wird, die Tür zu öffnen? Und erinnern Sie sich an das Gefühl, das diesen Traum begleitet?

Versuchen Sie es doch einmal im Wachzustand: Versuchen Sie, eine halb geöffnete Tür zuzuhalten, während jemand auf der anderen Seite versucht, diese zu öffnen. Was fällt Ihnen auf? Genau, je länger Sie gegenhalten, umso mehr verlieren Sie an Kraft.

Nun werden Sie sich sicherlich fragen, was ein stinkender Käse, der Mond und das vergebliche Zuhalten von Türen mit Resilienz zu tun hat.

Menschen mit geringer Resilienz verstecken den Käse im Schrank, kaufen sich Raumparfum und tun so, als wäre der Käse nicht da. Sie handeln erst dann, wenn der Käse so verschimmelt ist, dass sein Gestank sich nicht mehr überdecken lässt.

Resiliente Menschen überlegen, wie sich das Problem mit dem Käse und den unterschiedlichen Geschmäckern lösen lässt. So lange, bis sie eine Lösung gefunden haben.

Menschen, denen es an psychischer Widerstandskraft fehlt, denken die ganze Zeit an das, was 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.

Resiliente Menschen hingegen konzentrieren sich auf das, was sie wollen. Sie kämpfen niemals gegen das an, was ist. Im Gegenteil, sie öffnen die Tür, selbst für das, was noch so schmerzhaft erscheint, und begegnen diesem auf Augenhöhe.

In diesem Buch werden Sie keine theoretische Abhandlung über Resilienz finden. Sie werden auch keine wissenschaftlichen Studien oder Statistiken finden. Sie werden aus dem Leben hören, denn dieses Buch ist aus der Praxis entstanden. Es ist geschrieben auf der Grundlage jahrelanger therapeutischer Praxis und Beratungserfahrung als Ärztin und Unternehmensberaterin.

Aus der Arbeit mit Menschen, Einzelpersonen und Teams, die sich immer weiter in einer Krise verloren haben und denen es an Kraft fehlte, dem Leben und seinen Herausforderungen auf Augenhöhe zu begegnen. Die sich, ohne es zu merken, immer mehr erschöpft haben, weil es ihnen an entscheidenden Stellen an psychischer Widerstandskraft gefehlt hat. Menschen, denen es nicht gelang, Belastungen zu meistern und private oder berufliche Durststrecken so zu überwinden, dass sie am Ende gestärkt daraus hervorgingen, so wie es diejenigen tun, die über Resilienz verfügen. Menschen jeder Altersklasse, in unterschiedlichen familiären und beruflichen Situationen, die aufgrund psychischer Erschöpfung in die Beratung kamen, weil sie, wie viele andere, dem Irrtum unterlagen, Widerstandsfähigkeit entstehe durch Widerstand, und die sich im vergeblichen Kampf gegen das, was sie nicht wollten, erschöpften. Die immer mehr an psychischer Stärke verloren, weil sie

nicht bereit waren, an der richtigen Stelle Ja und an der richtigen Stelle Nein zu sagen, so lange, bis sie nur noch ein Schatten ihrer selbst waren.

Das Thema Resilienz nimmt längst nicht mehr nur bei Einzelpersonen einen immer größeren Stellenwert ein – auch Unternehmen erkennen die Bedeutung von psychischer Widerstandskraft im Zusammenhang mit Gesundheit, Erfolg und Zielerreichung.

Meiner Erfahrung nach ist jeder Mensch fähig, psychische Widerstandskraft zu erlangen oder wiederzuerlangen, wenn er einige wenige Grundsätze annimmt und verinnerlicht.

Dieses Buch zeigt allen, die es möchten, einen möglichen Weg auf, um zu der eigenen inneren Stärke zu finden, die jeder von uns in sich trägt, die jedoch aus unterschiedlichen Gründen meist bei vielen verschüttet ist. Welche diese sind und wie man sie lösen kann, darauf soll im Folgenden eingegangen werden. Sie werden entscheidende Mechanismen kennenlernen, die uns daran hindern, stark zu werden, und aus denen wir ausbrechen müssen, wenn wir zu unserer vollen psychischen Kraft finden wollen. Vor allem aber werden Sie ein Grundprinzip kennenlernen, mit dem Sie, wenn Sie es einhalten, entscheidend an Stärke gewinnen.

## **Resilienz ist keine Frage von Verhalten**

Viele Menschen unterliegen dem Irrtum, Resilienz sei durch reines Verhaltenstraining zu erreichen. Psychische Widerstandskraft ist keine Verhaltensweise, sie ist etwas Substanzielles. Psychisch stark zu werden heißt nicht, an seinem Verhalten zu arbeiten, sondern an seiner Haltung. Einer Haltung dem Leben, den Menschen und sich selbst gegenüber.

Ich möchte Ihnen in diesem Buch zeigen, was dies konkret bedeutet, und Ihnen ein neues Verständnis von Gesundheit vermitteln. Ich möchte Ihnen zeigen, dass es eigentlich nicht viel braucht, um gesund und leistungsstark zu sein – und warum es vielen Menschen so schwerfällt, dieses wenige zu leben.



## Gesundes Leben findet nicht an der Oberfläche statt

Erinnern Sie sich noch an die Momente in Ihrem Leben, in denen Sie das Gefühl hatten: Ja, das ist es. Das ist richtig! Momente der inneren Wahrheit, in denen Sie wussten, dass das, was war, richtig war? Und erinnern Sie sich, wie Sie sich in diesen Momenten gefühlt haben?

Menschen, die aufgrund geringer Resilienz zu mir in die Beratung kamen, kannten diese Momente nicht mehr. Sie haben vergessen, wie es sich anfühlt, man selbst zu sein – oder sie waren nicht mutig genug, das, was sie fühlten, auch zu leben.

Wenn Sie psychisch stark werden wollen, dann sollte Ihnen Folgendes bewusst sein:

Resilienz entsteht überall dort, wo Begegnung mit der Wahrheit ist. Wo ein Dialog herrscht und wo dem, was ist, auf Augenhöhe begegnet wird. Resilienz ist die Fähigkeit, zu sich und zu dem, was ist, zu stehen.

Sie geht dort verloren, wo Begegnung und Authentizität fehlen. Wo Realitäten ignoriert, wo das, was ist, missachtet wird.

Jeder Mensch kann „resilient“ werden – wenn er sich auf den Weg zu sich selbst macht und ein authentisches Leben beginnt. Dieses Buch soll Ihnen helfen, zu Ihrer Substanz zu finden, um selbst dem stärksten Sturm standhalten zu können. Es soll Ihnen keine neue Verhaltensweise vermitteln, sondern Ihnen helfen, zu einer neuen Haltung zu finden. Einer Haltung, die Sie durch Ihr Leben trägt und Ihnen hilft, einen festen Stand zu entwickeln – eine Haltung, die nichts anderes ist als Ausdruck von dem, was Sie wollen und wer Sie sind.

Wenn Menschen zu mir in die Beratung kommen, dann ist nicht selten das eigene Lebensalter ein Thema: „Meinen Sie, dass in meinem Alter noch was zu machen ist?“, ist die häufige Frage, die auf der einen Seite scherzhaft und auf der anderen Seite ängstlich gestellt wird. „Ja, es ist so lange etwas zu machen, so lange Sie es wollen und bereit sind, die notwendigen Konsequenzen dafür

zu ziehen“, ist dann meine Antwort. Wir können in jedem Alter psychische Widerstandskraft entwickeln und stark werden – nur wird es mit zunehmendem Alter schwerer. Je länger wir leben, desto mehr werden uns Denk- und Verhaltensmuster zur Gewohnheit. Und je älter eine Gewohnheit ist, umso schwerer ist es, diese wieder loszuwerden, da sie meist Teil unseres Selbstverständnisses geworden ist. Diejenigen, die ich beraten habe, haben ihre psychische Stärke – ohne es zu merken – durch falsche Muster verloren. Am Ende konnten sie nicht mehr von dem Muster lassen, weil sie selbst zu dem Muster geworden sind.

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 hinter die seines Lebens. Auf den Weg, sich von alten Gewohnheiten zu verabschieden, die ihn tagtäglich behindern und ihn unbemerkt immer weiter schwächen. Auf den Weg, sich von dem zu verabschieden, von dem Sie innerlich spüren, dass es längst nicht mehr das Richtige für Sie ist – auch wenn es „bequem“ ist. Auf den Weg zu machen zu lernen, zwischen dem Möglichen und dem Unmöglichen zu unterscheiden, und bereit zu sein, das Leben in seinen Grenzen zu akzeptieren.

Am Ende ist der Weg zur Resilienz nichts anderes als der Weg zu sich selbst. Es ist ein Weg, der nicht an einem Tag gegangen werden kann und der Beharrlichkeit, Mut und unbedingten Willen zur Wahrheit erfordert. Doch es ist ein Weg, der sich zu gehen lohnt. Er bietet Ihnen, Möglichkeiten in und um sich herum zu entdecken, die Ihnen vorher nicht zugänglich gewesen sind und die Ihnen zu einem Leben verhelfen, das Sie vielleicht für gar nicht mehr möglich gehalten haben. Ein Leben weder im Superlativ noch in der Quantität, sondern in Qualität – getragen von dem tiefen Gefühl: Ja, ich lebe, ja, das bin ich!

1. Kapitel

## **Der Dialog**