

Resilienz nach dem Bambus-Prinzip®:

Empowerment in acht Schritten für mehr Flexibilität, Gesundheit und Potentialentfaltung

Ulla Catarina Lichter

Wieso zerbrechen manche Menschen an den Herausforderungen des Lebens, an Krisen und Schicksalsschlägen, während andere sowohl physisch als auch psychisch gesund und gestärkt aus ihnen hervorgehen? Wieso erstarren manche Menschen bei Veränderungen und stecken den Kopf in den Sand, während andere wiederum die Chance ergreifen, um über sich hinaus zu wachsen? Was können wir von solchen Menschen lernen, die den Widrigkeiten des Lebens trotzen? Kann man Resilienz überhaupt lernen? Und wie kann man Resilienz fördern, um es dann im Alltag anzuwenden?

Der Begriff **Resilienz** stammt aus dem angloamerikanischen Sprachraum (engl. resilience = Elastizität, Spannkraft, lat. resilire = zurückspringen, abprallen) und kommt ursprünglich, wie der Begriff „Stress“ auch, aus der Physik. Es bezeichnet die Eigenschaft von Material, nach Belastung wieder in den Ausgangspunkt zurückzukehren. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird Resilienz oft gleichgesetzt mit Stressresistenz, psychische Stärke und Stehaufmännchen Mentalität.

1. Resilienzforschung

Antworten darauf finden wir in der Resilienzforschung, die untersucht, was Menschen, Teams oder Organisationen in Krisen und unter extremen Belastungen wie bei Natur- oder von Menschen ausgelösten Katastrophen stark macht. Die Forscher fanden heraus, dass widerstandsfähige Menschen und Systeme über innere und äußere Faktoren verfügen, die davor schützen, zusammenzubrechen. Innere Schutzfaktoren, die in einer Person selbst liegen, sind Charaktermerkmale, Einstellungen, die Art und Weise, wie die Person an Problemlösungen herangeht, und Selbstwirksamkeit. Äußere Schutzfaktoren sind durch Faktoren im Umfeld definiert, die auf die Person unterstützend wirken, wie mindestens eine stabile Beziehung zu einer Bezugsperson,

Freunde, positive Rollenvorbilder, Bildungsangebote etc. Hat eine Person Zugriff auf diese Ressourcen, können sich resiliente Fähigkeiten entwickeln wie:

- eine Situation realistisch einschätzen
- ziel- und lösungsorientiert vorgehen
- Eigeninitiative zeigen, Verantwortung übernehmen
- keinen Selbstvorwürfen erliegen, Selbstwertgefühl stärken
- soziale Kompetenzen ausbauen
- Netzwerke und Beziehungen pflegen
- den Gefühlen Ausdruck verleihen
- verschiedene Stressbewältigungsstrategien beherrschen
- rechtzeitig nach Unterstützung fragen und mit anderen zusammenarbeiten

Resilienz-Forschung: Die Kauai-Studie von Emmy E. Werner und Ruth Smith („The children of Kauai“ (1971) und „Vulnerable but invincible“ (1982) bilden die Grundlage für die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema Resilienz im Bereich der Entwicklungspsychologie. In dieser Langzeitstudie wurden rund 700 im Jahr 1955 geborene Kinder bis 1995 hin ins Erwachsenenalter beobachtet, die unter Einfluss schwieriger sozialer Bedingungen und Risikofaktoren aufgewachsen sind. Die jüngsten Ergebnisse wurden 2001 veröffentlicht.

2. Resilienz-Faktoren und dahinterliegende Haltungen und Lernfelder

Dabei hat die Resilienzforschung acht Faktoren postuliert, die den Kern der angewandten Resilienz-Förderung bilden. Hinter jedem dieser Faktoren stehen Eigenschaften und Ressourcen, die als Lern- und Übungsfelder betrachtet werden können, um resiliente Fertigkeiten auszubauen und Fähigkeiten neu zu

lernen oder wieder zu erlernen, falls man sie verlernt hat:

- **Optimismus:** Ein positives Selbst- und Fremdbild und eine optimistische Erwartungshaltung im Umgang mit Problemen: „*Ich vertraue darauf, dass es besser wird.*“
- **Akzeptanz:** Eine realistische Einschätzung von Situationen, das Erkennen von Zusammenhängen: „*Ich nehme dieses Ereignis als Teil meines Lebens an und ich erkenne meine (Leistungs-)Grenzen.*“
- **Lösungsorientierung:** Weg von der Problemorientierung hin zu dem, was möglich ist: „*Ich erkenne die Probleme und werde aktiv.*“
- **Selbstfürsorge:** Stressbewältigungsstrategie und den Gefühlen Ausdruck verleihen: „*Was kann ich tun, damit es mir bessergeht?*“
- **Selbstverantwortung:** Eigeninitiative zeigen, Selbstverantwortung übernehmen: „*Ich weiß um meine Verantwortung und werde aktiv.*“
- **Netzwerk:** Gesunde Beziehungen pflegen und Unterstützung annehmen/geben: „*Ich bitte andere um Hilfe.*“
- **Zielorientierung:** Eigene Ziele und Werte verfolgen, Visionen entwickeln: „*Ich gestalte bewusst meine Zukunft.*“
- **Improvisation:** Improvisationsvermögen, Lernbereitschaft mit der dazugehörigen Fehlerkultur: „*Mit dem, was da ist, bin ich handlungsfähig. Ich probiere Neues und erlaube mir, Fehler zu machen.*“

Das Zusammenspiel dieser Resilienzfaktoren bildet die Bausteine für eine positive Lebensbewältigung und das persönliche Empowerment-Programm. Ein Mensch ist umso resilienter, je besser er in der Lage ist, sich der herausfordernden Situation anzupassen und die hinter den Faktoren liegenden Ressourcen zu aktivieren. Das eröffnet ihm eine größere Bandbreite von Reaktionsmöglichkeiten und Flexibilität, ob bei der Stressbewältigung, zur Burn-out-Prophylaxe, beim Meistern von Veränderungsprozessen, beim Durchleben von Krisen. Das Ziel von Empowerment durch Resilienz bedeutet schließlich, sein Leben eigenmächtig zu gestalten, in die Verantwortung zu gehen und handlungsfähig bei Herausforderungen zu bleiben.

.....
„Resilienz ist kein Charaktermerkmal, sondern das Endprodukt von Pufferungsprozessen, welche Risiken und belastende Ereignisse zwar nicht ausschließen, es aber dem Einzelnen ermöglichen, mit ihnen erfolgreich umzugehen.“

(Emmy E. Werner)

.....



„Resilienz-Zirkel“: Der Resilienz-Zirkel® (nach G. Amann)

3. Empowerment durch Resilienzförderung

Empowerment durch die Resilienzförderung nach dem Bambus-Prinzip® verfolgt einen ganzheitlichen und systemischen Ansatz: Der Resilienz-Zirkel® (nach Gabriele Amann, vgl. Abb.) ist dabei ein praktisch anwendbares Tool auf der Meta-Ebene, um mit eigenen Methoden, die wir als Therapeut/in, Coach oder Trainer/in mitbringen, kontextbezogen die dahinterliegenden Ressourcen individuell zu aktivieren. Ob im Einzelsetting oder in der Arbeit mit Gruppen.

3.1 Der integrative Ansatz in der Anwendung

Die Methoden, die wir in der Praxis anwenden und in unseren Weiterbildungen vermitteln, basieren auf den neuesten Erkenntnissen der Neurobiologie, der Hirn-, Embodiment- und Glücksforschung, werden stetig angepasst und mit jedem Anwender weiterentwickelt. Das Bild des Bambus steht im Gegensatz zu dem starren „Fels in der Brandung“ und dem mechanischen „Stehaufmännchen“ für Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und Wachstum.

3.2 Glaube nicht alles, was du denkst!

► **Empowerment auf der mentalen Ebene und die Arbeit mit dem Unterbewusstsein:** Auf mentaler Ebene werden dysfunktionale Muster aufgedeckt, indem



Der Bambus, ein Sinnbild für Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und Wachstum

bewusste und unbewusste Glaubenssätze und Bewertungen hinterfragt und festgefahrene Reaktionsmuster bewusstgemacht und durchbrochen werden. Ziel ist die Lösung aus der Problemtrance in die Lösungsorientierung. Die Aufmerksamkeit wird auf das Machbare gerichtet und umgesetzt. Zukunftsvisionen werden entwickelt und Ziele gesteckt, Ressourcen aktiviert, Neues erlernt, ausprobiert und verankert.

Empowering yourself! – Tipp 1: Sie sind resilienter als Sie denken!

Nehmen Sie sich ungestörte Zeit für ein Selbst-Coaching und machen Sie sich Ihre Krisenkompetenz bewusst! Beantworten Sie schriftlich und in Ruhe folgende Fragen:

- **Welche Krisen haben Sie schon durchlebt?**

Wahrscheinlich schon viele! Suchen Sie sich drei Situationen in Ihrem Leben, die schon in der Vergangenheit liegen und abgeschlossen sind.

- **Was haben Sie durch diese Krisen gelernt?**

Wie war es vorher? Welche Fertigkeiten haben Ihnen geholfen, welche Fähigkeit konnten Sie neu lernen? Was konnten Sie nach der Krise neu über sich denken?

- **Welche Fähigkeiten und Eigenschaften helfen Ihnen noch in Krisensituationen?**

Gibt es noch persönliche Eigenschaften und Charaktermerkmale, die Ihnen in Krisenmomenten helfen? Vielleicht Ihr Humor? Ihre Fähigkeit, Ihre optimistische Grundhaltung zu aktivieren? Welche Fähigkeiten schätzen Ihre Freunde an Ihnen?

- **Wie helfen Ihnen diese Fähigkeiten in der Gegenwart?**

Gibt es zurzeit ein Thema, das Sie belastet? Wie können Sie Ihre Fähigkeiten einsetzen, um Ihre Herausforderung zu meistern? Ist Ihnen eine Bewältigungsstrategie bewusst geworden, die Sie jetzt anwenden können?

3.3 Tue mehr von dem, was dich glücklich macht!

► Empowerment auf der körperlichen und Gefühls-Ebene:

Gedanken, Einstellungen und Gefühle stehen immer in Bezug zum Körper und physischen Vorgängen, sie können nicht isoliert betrachtet werden, sondern beeinflussen sich stetig gegenseitig. Die Körperhaltung, die Gestik, Mimik und wie gesprochen wird, spiegeln die innere Haltung und Gedanken einer Person wider. Die Embodimentforschung untersucht solche Zusammenhänge, wie das Einnehmen bestimmter Körperhaltungen das beeinflusst, was und wie wir fühlen, denken und entscheiden, und wie andere uns wahrnehmen. In der Resilienzförderung nach dem Bambus-Prinzip® machen wir durch Achtsamkeitstraining solche Zusammenhänge bewusst, spüren somatische Marker auf und ziehen den Körper in den Veränderungs- und Lernprozess mit ein. Dadurch werden neu gewonnene Erkenntnisse und Verhaltensweisen integriert und abrufbar gemacht. Auf der Gefühlsebene werden mit BilLa®-Coaching – eine von der Autorin und Angelika Fuchs entwickelte Coaching-Methode – durch die bilaterale Stimulierung des Gehirns belastende Gedanken, Gefühle und innere Bilder verarbeitet, in Ressourcen transformiert und im Körpersystem integriert. Durch die emotionale Entlastung wird der Blick auf das freigemacht, was an Lösungsmöglichkeiten in der Person liegen.

Empowering yourself! – Tipp 2: Achtsamkeitsübung für unangenehme Gefühle

Situation: Sie haben einen straffen Zeitplan und sind gestresst. Der eine Patient ist gerade weg, der nächste wird gleich aufgerufen. Unangenehme Stressgefühle kommen hoch.

Ziel: Distanz zu dem Stressgefühl aufbauen

- Setzen Sie sich bequem hin und kehren Sie Ihre Aufmerksamkeit von außen nach innen und atmen Sie dreimal kräftig ein und lange wieder aus.

Wenn Sie sich dabei wohlfühlen, schließen Sie die Augen.

- Spüren Sie nach, wo Ihr Körper den Stuhl berührt und lassen Sie sich beim nächsten Ausatmen in die Sitzfläche sinken.
- Beobachten Sie einige Momente einfach nur Ihren Atem: wie Sie einatmen, wie Sie ausatmen. Nehmen Sie nur den Atem wahr, ohne ihn beeinflussen zu wollen.
- Spüren Sie nach, wie Sie sich fühlen.
- Spüren Sie nach, wo Sie dieses Gefühl im Körper am stärksten wahrnehmen.
- Benennen Sie das Gefühl: „Ich bin ... (ärgerlich, wütend, müde etc.).“
- Entschließen Sie sich nun, den Satz anders zu formulieren. Anstatt „ich bin ...“ sagen Sie sich jetzt: „Ich habe das Gefühl von ... (Ärger, Wut, Müdigkeit etc.).“
- Nehmen Sie wahr, wie und wo im Körper die Distanzierung Erleichterung bringt.
- Werden Sie sich wieder der Gegenwart bewusst, atmen Sie noch einmal kräftig ein und aus und öffnen Sie dabei die Augen.

3.4 Nur wer sich bewegt, kann bewegen!

In einem flexiblen Körper wohnt ein flexibler Geist: Bei Stress reagieren wir mit körperlicher Starre, die Muskulatur verkrampft und verhärtet sich. Druck von außen erzeugt von Natur her Gegendruck, wir gehen in den Widerstand und versteifen. Unverarbeitete traumatische Erlebnisse lassen Menschen erstarren. Durch diese Instabilität geraten wir aus dem Gleichgewicht, sowohl körperlich als auch psychisch. Ziel der Resilienzförderung ist es hier, die körperliche Flexibilität zu fördern, den Druck als Impuls anzunehmen und als Einladung zu einer neuen Bewegung zu verstehen: wie der Bambus, der mit dem Wind geht ohne zu zerbrechen und sich wieder neu aufrichtet, sobald sich der Sturm wieder gelegt hat.

3.5 Tue mehr von dem, was andere glücklich macht, und achte dabei auf dich!

► **Empowerment auf der sozialen Ebene:** Ein Mensch ist immer auch in seinem sozialen Umfeld und in der Interaktion mit seiner Umwelt zu betrachten. Resilien-

te Beziehungen, Familien, Teams und Organisationen sind offen in der Haltung, wertschätzen die eigenen Stärken und die des anderen und agieren flexibel und ressourcenorientiert, die Rollenverteilung ist klar definiert. Eine achtsame Kommunikation kann so gestaltet werden, dass Feedback und Wünsche geäußert werden anstatt destruktiv zu kritisieren. In Familien und in Teams können positive Leitbilder und Regeln im Umgang entwickelt und Veränderungen ritualisiert werden, damit eine resiliente Umgangs- und Unternehmenskultur geschaffen werden kann.

3.6 Stress lass nach!

Resiliente Menschen besitzen die Kunst der Selbstregulation: Sie sind sich bewusst, dass die Stressgedanken-Spirale sich dreht, und nehmen körperliches Unbehagen wahr. Sie entscheiden sich dann bewusst, das Stressmuster zu durchbrechen und sich selbstbestimmt in einen besseren Zustand zu begeben.

Empowering yourself! – Tipp 3: Alles wird besser in zwei Minuten

Situation: Sie sind gestresst, denken schlecht über sich oder über andere, die negative Gedankenspirale geht los. Sie fühlen sich schlecht, empfinden eventuell körperliche Symptome wie Schulter- oder Rückenschmerzen, ein Druckgefühl im Bauch oder Hals etc. Oder Ihre Gedanken kreisen um ein Problem, Sie kommen aber nicht weiter.

Ziel: Musterunterbrechung, um gelassener zu sein und sich wohlfühlen und durch den Perspektivwechsel Ihre Kreativität und damit Ihre Lösungsorientierung zu aktivieren

Utensil: ein Gummi um das Handgelenk

Unterbrechen Sie Ihr Stressmuster: Sobald Sie sich bewusst werden, dass Ihr negatives Gedankenkarussell losgeht oder Sie feststecken und wahrnehmen, dass Ihr Körper mit Unwohlsein reagiert, entscheiden Sie sich dazu, aus der Situation auszusteigen:

- Sagen Sie sich in Gedanken (wenn Sie allein sind, gerne auch laut) ein bestimmtes „Stopp!“ und flitschen Sie dabei gleichzeitig mit dem Gummi. Der körperliche Reiz auf der Haut verstärkt den Moment der Musterunterbrechung.
- Wechseln Sie nach Möglichkeit die Position, indem Sie sich einen neuen Platz im Raum suchen.

- Gehen Sie für zwei Minuten in eine High Power Pose: Richten Sie Ihren Körper bewusst auf. Dabei sollte er locker und durchlässig sein. Heben Sie die Arme wie in der Siegerhaltung oder stützen Sie Ihre Hände in den Hüften ab. Im Sitzen können Sie entweder auch die Arme hochnehmen oder verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf und legen die Füße auf den Tisch.

Hintergrund: Die amerikanische Sozialpsychologin Amy Cuddy von der Harvard Business School konnte nachweisen, dass sich nach *zwei Minuten* in einer bestimmten Körperhaltung schon der Hormonspiegel verändert und bestimmt, was wir denken, fühlen und wie andere uns sehen: Zwei Minuten in einer bestimmten Körperhaltung schon der Hormonspiegel verändert und bestimmt, was wir denken, fühlen und wie andere uns sehen: Zwei Minuten in der Low-Powerpose (ingesunken, hängender Kopf und nach vorne leicht gebeugte Schultern – Handy-Haltung) bringen Stress, wir sind verschlossen und wirken auch so auf unsere Mitmenschen: Im Blut sinkt der Testosteronspiegel um 10 % und der Cortisolspiegel steigt um 15 %. Dagegen bringen zwei Minuten in einer High Power Pose (Siegerhaltung, aufrechte und präsenzte Haltung, Hände in den Hüften) 20 % Testosteron ins Blut, das Cortisol verringert sich sogar um 25%! Dadurch wirken wir selbstbewusster, sind durchsetzungsfähiger und steigern sofort unser Wohlbefinden.

Empowering your client! – Tipp 4: Raus aus der Problemrance

Situation: Ihr Patient verharrt in der Sicht auf seine Probleme und sieht nur das Negative; der Blick auf seine Ressourcen und Lösungsmöglichkeiten ist versperrt.

Ziel: Sie möchten, dass die Aufmerksamkeit Ihres Patienten sich auf etwas Positives richtet, damit er sich besser fühlt und Sie zusammen Lösungsmöglichkeiten erarbeiten können.

- Laden Sie den Patienten dazu ein, mit Ihnen zusammen etwas auszuprobieren.
- Wechseln Sie die räumliche Position des Patienten, sodass er aus dem Feld herauskommt, in dem er von seinen Problemen berichtet hat.
- Laden Sie den Patienten dazu ein, in eine High-Power-Pose zu gehen, indem Sie die stärkende Körperhaltung vor- und dann mitmachen. Stellen Sie sich bitte nicht daneben, sondern geben Sie nur Anweisungen. So nehmen Sie dem Patienten eventuelle Scheu.

- Verharren Sie mindestens zwei Minuten mit dem Patienten in der High-Power-Pose.
- Bleiben Sie mit Ihrem Patienten dort in dem Raum, wo Sie sich gerade befinden, und fahren Sie mit lösungsorientierten Fragen fort.
- ▶ Stärkung von Optimismus, Lösungsorientierung, Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit, Selbstverantwortung

4. Fazit

- Resilienz ist mit seinem lösungs- und ressourcenorientierten Ansatz als Teil der Positiven Psychologie zu betrachten.
- Resilienz umschreibt nicht nur die *eine* Strategie, sondern eine Kompetenz, die sich ein Leben lang entwickelt.
- Resilienz entwickelt sich durch Herausforderungen und ist Teil einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung.
- Resilienzförderung nach dem Bambus-Prinzip® – ob in der Beratung, in der Therapie, im Coaching oder Training – vertritt einen ganzheitlichen und systemischen Ansatz: Kontextbezogen wird das bewusste und unbewusste Denken, Fühlen und Agieren mit der Umwelt eines Menschen oder Systems (Familie, Team, Organisation) mit einbezogen und individuell ressourcenorientiert gefördert.
- Ziel von Empowerment durch Resilienz ist es, durch Rückgriff auf vorhandene Ressourcen und das Erlernen neuer Fähigkeiten flexibel auf Unvorhersehbares und Stress zu reagieren und sich schrittweise eigenmächtig eigene Handlungsspielräume zu eröffnen.
- Der Resilienz-Zirkel® als Tool kann als Standortbestimmung, zur Aktivierung von Ressourcen oder als Coaching-Methode genutzt werden. Als Meta-Modell wird es durch andere Therapieformen und methodische Ansätze kombiniert, ergänzt und stetig weiterentwickelt.
- Die angewandte Resilienzförderung finden wir sowohl im Bereich der Gesundheitsförderung als auch im Businessbereich bei der Entwicklung einer entsprechenden Unternehmenskultur, beim Ausbau von Kompetenzen von Führungskräften und Teams sowie bei Change- und Innovationsprozessen.

Weiterführende Literatur:

- Amann, E.G. (2015): Resilienz. 2. Auflage. Freiburg: Haufe.
- Boss, P. (2008): Verlust, Trauma und Resilienz – Die therapeutische Arbeit mit dem uneindeutigen Verlust. Stuttgart: Klett.
- Levine, P.A. (2007): Vom Trauma befreien. Wie Sie seelische und körperliche Blockaden lösen. 9. Auflage. Krugzell: Kösel.

Über die Autorin:

Ulla Catarina Lichter begleitet als Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG) (seit 2006 in eigener Praxis mit Schwerpunkt Hypnose und EMDR), als zertifizierter Systemischer Coach und Lehr-Trainerin für Resilienz nach dem Bambus-Prinzip® Menschen und Teams durch Veränderungsprozesse und bei der Entfaltung ihres Potentials. Im Mittelpunkt ihres Life-Empowerment-Konzepts steht ein Leben in Balance mit hirngerechten Übungen zur Entwicklung von emotionalem Wohlbefinden, Achtsamkeit und praktisch bezogenen Körperübungen zur Stressreduzierung und Vitalisierung.

Der Autor:



Ulla Catarina Lichter

EMDR- und Hypnosetherapeutin,
Coach und Lehrtrainerin
für Resilienz nach dem Bambus-Prinzip®
Nostizstraße 17
10961 Berlin
info@ulla-catarina-lichter.de
www.ulla-catarina-lichter.de

Stichwörter:

- Resilienz, Bambus-Prinzip®
- Potentialentfaltung
- Empowerment