

Die Krise überwinden: Sonder-Newsletter April 2020

Resilienz - die Krise als Chance nutzen!

Cordula Rüschoff

Es war im Laufe der ersten Woche der Ausgangsbeschränkungen im Zuge der Corona-Krise: Ich hatte schon zwei Wochen präventive Quarantäne hinter mir und erfreute mich in einer kurzen euphorischen Phase daran, dass ich wieder vor die Tür und selbst einkaufen gehen konnte! Doch mit jedem Tag, an dem mich neue Nachrichten über die Ausbreitung des Coronavirus erreichten, Freunde mir ihre Sorgen mitteilten und ich selbst mehr und mehr realisierte, was die angekündigten weiteren Beschränkungen auch für mich bedeuteten, sank meine anfänglich doch noch gute Laune immer tiefer in den Keller und ein Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit nahm sich seinen Raum. In welchem schlechten Film war ich hier hinein geraten? Coaching- und Trainingsaufträge brachen von heute auf morgen erst einmal weg, Kunden und Kooperationspartner*innen verabschiedeten sich - so, als würden sie für mindestens ein Jahr auf Weltreise gehen (dabei war leider das Gegenteil der Fall!) - und mir fiel jeden Tag wieder etwas neues ein, das mir und uns allen nun bis auf weiteres nicht mehr zugänglich oder erlebbar sein würde: der gesellige Abend mit Freunden, Umarmungen und Handshake außerhalb der Familie, der genussvolle Restaurantbesuch, der Sport in der Gruppe, die gebuchte, lang ersehnte Fortbildung, die Vorfreude auf das tolle Konzert, die dringend nötige Massage und – oh nein, die Option zu verreisen, oder auch nur eine Reise uneingeschränkt zu planen!

Ja, auch ich war angekommen in der KRISE!

Und genau in dem Moment, als mir das mit allen Sinnen richtig deutlich wurde - als ich dieses Wort **K-R-I-S-E** in roten Lettern vor meinem inneren Auge wie ein riesiges Warnschild aufblincken sah, wurde mir etwas bewusst... Und ich fing, in all meinem Schrecken, an zu schmunzeln...

Wie du vielleicht weißt, ist eines der beliebten Themen in meinen Trainings und Coachings das Thema **Resilienz**. Resilienz bedeutet in seiner ursprünglichen Definition *die Fähigkeit nach heftigen Einwirkungen von außen, wieder zu einer stabilen Form zurückzukehren*.

Gemeint ist die psychische und mentale Widerstandsfähigkeit und Flexibilität, um starke Belastungen und Krisen gesund zu überstehen und wieder in eine gute Balance und Stabilität zurück zu finden. Das Spannende daran ist: das Beste, was uns passieren kann, um Resilienz auszubilden, ist das Durchleben einer Krise! Eine Herausforderung, die so groß ist, dass sie all unsere Ressourcen und tief verankerten Fähigkeiten aktiviert, und zwar nicht nur, um sozusagen *einigermaßen heile durch die Krise zu kommen*. Sondern auch, um danach stärker, flexibler und reicher zu sein.

Ergebnisse der Resilienzforschung zeigen hinreichend, wie Kinder, die in ihren essenziellen Entwicklungsphasen die Chance hatten, Enttäuschungen, Gefahren, Situationen des



Scheiterns sowie kleinere oder größere Krisen zu erleben, im späteren Leben eine messbar höhere Resilienz aufweisen als Kinder, die sehr beschützt und behütet waren. Zwar gibt es auch einen Anteil an genetischen Anlagen, die uns eine mehr oder minder ausgeprägte Resilienz in die Wiege legen. Doch wissen wir heute, dass psychische Widerstands- und Anpassungsfähigkeit zeitlebens trainierbar ist!

Und genau darin möchte ich dich, liebe Leserin und lieber Leser, ermutigen: nämlich diese durchaus anspruchsvolle und schwierige Zeit auch als ein Trainingsfeld für deine persönliche Resilienz zu sehen! Das Entlastende ist: du brauchst dafür gar nicht viel zu tun. Denn selbst, wenn du keine bewussten Trainingseinheiten absolvierst, kannst du darauf vertrauen: Wir alle haben im Laufe unseres Lebens Resilienz (meistens unbewusst) aufgebaut, in bestimmten Phasen teilweise wieder verloren, und wieder aufgebaut...Die Herausforderungen des Lebens alleine sorgen bei den meisten Menschen bereits dafür, dass wir uns intuitiv immer wieder an unsere angeborenen und erlernten Überlebensstrategien erinnern.

Doch die wirklich positive Nachricht, die ich dir heute mit diesem ersten Sonder-Newsletter mitgeben möchte ist: Wenn du jetzt ganz gezielt ein paar neue Impulse und Resilienz stärkende Rituale in deinen Alltag integrierst, kannst du großen Einfluss darauf nehmen, wie gut und sogar gestärkt du die Krise überwinden kannst.

Als mir also an jenem Abend vor ein paar Wochen inmitten eines beeindruckenden Stimmungstiefs diese Erkenntnis an die Oberfläche meines Bewusstseins sprudelte, waren blitzartig meine Lebensgeister, mein Tatendrang und meine Zuversicht zurück gekehrt! Ich dachte: Ist es nicht verrückt, dass in dieser Zeit, in der wir in der Gesellschaft – auch in der Arbeitswelt - die Förderung von psychischer und mentaler Balance zwar immer stärker wertschätzen, doch nach wie vor viel zu wenig dafür tun, ein weltweites Phänomen wie diese Pandemie in unser aller Leben schwappt, um uns sozusagen mit der Nase mitten hinein zu stoßen? Wenn wir diese Zeit nicht nur irgendwie überstehen, sondern am anderen Ende des „Tunnels“ stärker, weiser und froheren Mutes weitergehen wollen, dann dürfen wir genau jetzt damit anfangen unseren Resilienzmuskel zu trainieren!

Es ist auch hier nicht viel anders als mit der Rückengymnastik, die wir uns schon lange für unsere Wirbelsäule gönnen wollten und mit der wir doch erst beginnen, wenn uns zum Beispiel ein Bandscheibenvorfall dazu drängt.

Also... Entscheide dich heute, inwieweit du die Krise auch als Chance annehmen möchtest! Und ob du dir mit diesem Newsletter von heute an jede Woche einen neuen Impuls, stärkende Gedanken oder eine unterstützende Übung schenken möchtest!

Vielleicht magst du direkt mit einem kleinen meditativen Aufwärmprogramm beginnen! Im folgenden findest du **eine Anleitung**, wie du diese wirkungsvolle Übung in Eigenregie durchführen und regelmäßig wiederholen kannst.

Die Audio zur Meditation findest du passwortgeschützt auf meiner Website unter <https://facile-training-coaching.de/aktuelles> .

Meditative Übung: Akzeptanz und Vertrauen stärken

Das Anspruchsvollste, das wir in dieser Zeit entwickeln dürfen, ist eine Haltung von Akzeptanz und Vertrauen. Wenn ich beginne, zu akzeptieren, dass die Situation gerade so ist, wie sie ist und dass ich an dem Außen nichts oder nur wenig ändern kann, habe ich etwas sehr wichtiges gewonnen. Nämlich die Freiheit der eigenen Entscheidung (ich akzeptiere, dass es etwas gibt, was ich nicht ändern kann. Ich kämpfe nicht mehr gegen etwas an, auf was ich keinen Einfluss habe, sondern spare diese Kraft und Energie für neue Wege und Lösungen, die ich vielleicht noch nicht kenne.

Erst dann kann sich in mir das Vertrauen und eine neue Perspektive, einer neuer Raum öffnen, der Licht hineinlässt und mir neue Wege aufzeigt, wie ich gut für mich sorgen kann und vielleicht auch die Situation für mich verändern kann.

Wenn du magst, gönne nun hierzu diese kleine Meditation, ein Innehalten und Fokussieren auf deine Ressourcen Akzeptanz und Vertrauen.

Setze dich dazu an einen gemütlichen Platz, an dem du eine Weile ganz ungestört bist. Stelle deine Füße auf dem Boden auf, schließe die Augen und verbinde deine Wahrnehmung mit dem Boden. Nimm ein paar bewusste tiefe Atemzüge.

Konzentriere deine Aufmerksamkeit mehr und mehr auf den Kontakt deiner Füße zum Boden. Spüre die Erdung, die du hast, die Stabilität deiner Füße auf der Erde.

Spüre nacheinander hinein in jeden Fuß und in jede einzelne Zehe. Fühle die Temperatur deiner Füße. Fühle die Muskeln, die Auflagefläche, die stabile Berührung deiner Füße mit der Erde.

Richte dann wieder dein Bewusstsein auf die Atmung. Stelle dir für mehrere Atemzüge vor, wie du mit jedem Atemzug mehr und mehr Erdung hast. Stelle dir vor, wie mit jedem Einatmen frische klare Energie in deine Lungen strömt und dich mit Ruhe und Vertrauen ausfüllt. Bei jedem Ausatmen spüre, wie du alles, was dich belastet und beunruhigt loslässt. Mit jedem Einatmen nimmst du frische reine Energie auf. Mit jedem Ausatmen lässt du schwere dunkle beunruhigende Gedanken und Energien frei.

Verbleibe eine Weile bei dieser Vorstellung. Wenn du eine deutliche Erleichterung spürst, nimm noch mal deine geerdeten Füße in Verbindung mit deiner Atmung wahr. Nimm dann 3 bewusste tiefe Atemzüge und komme mit deiner vollen Aufmerksamkeit zurück in den Raum.

Wiederhole diese Meditation, wenn du magst, täglich. Immer dann, wenn dir danach ist, oder ganz gezielt, regelmäßig zum Beispiel am Morgen oder am Abend vor dem Schlafengehen.

Viel Spaß!

Cordula Rüschoff

facile. training & coaching.