

5.5 EXPERTENMEINUNG: «Ich nenne gern Pippi Langstrumpf als Synonym, wenn es um Resilienz geht.»

Jacqueline Schürer (Holistic Resilience Expert) hat Frau Werthmüller in ihrer Zeit der Aufarbeitung begleitet.

Frau Schürer, Sie haben Frau Werthmüller in der Aufarbeitung ihrer Kindheitsgeschichte als Young Carer unterstützt, wie beurteilen Sie im Nachhinein ihre Situation?



Was Frau Werthmüller als Kind erlebt hat, erforderte bereits resiliente Fähigkeiten. Sonst hätte sie das nicht geschafft. Sie ist schon eher eine Ausnahme, was sie auch befähigte zu sagen: «Obwohl ich aus einer sehr fordernden Familienkonstellation komme, möchte ich eine bestimmte berufliche Richtung einschlagen, ich gehe meinen Weg.»

Frau Werthmüller buchte bei Ihnen ein Personal Training. Was war Ihr erster Eindruck, was der Grund gewesen sein könnte, dass sie zu Ihnen kam?

Meine Expertise ist holistische Resilienz. Da die meisten Menschen wissen, was sie nicht wollen, aber nicht, was sie wollen, frage ich zu Beginn jedes Trainings und Coachings nach ihrem Ziel. So habe ich auch Nadja gefragt. Sie antwortete: «Ich habe schon seit vielen Jahren Schulter-/Nackenverspannungen und Kopfschmerzen, die würde ich gerne loswerden.»

Durch meine Erfahrung erkenne ich die Muster schnell. Die Performance der Macherinnen, die kaum Hilfe annehmen und denken, «das schaffe ich alles alleine, Zähne zusammenbeißen und durch». Bei Nadja hatte ich wahrgenommen, dass ihr Kiefer-Bereich verspannt war. Unsere Körpersprache verrät sehr viel. Häufig ist das ein Zeichen: Der Mensch hält an etwas fest. Auf ihre Lebenssituation übertragen bat ich sie: «Erzähl doch mal aus deinem Alltag.» Da wurde das Bild klar, welche Position sie einnahm, mit zwei Kindern, Haus, Ehemann und ihrem Job als Risk Managerin.

Ein spezielles Detail ist mir noch sehr präsent: Sie sagte strahlend: «Ich bin eigentlich ganz froh, dass ich so einen tollen Chef habe, dass ich in der Position, in der ich bin, mit zwei Kindern ein 60%-Pensum einnehmen darf, obwohl es eine 100%-Stelle ist.» Darauf habe ich eingehakt: «Moment, Nadja ich spiegle dir mal, was du gerade gesagt hast, damit du deine Aussage selbst hörst ...» Ich bin überzeugt, in diesem Moment

realisierte sie zum ersten Mal, dass irgendetwas an dieser Situation nicht stimmen konnte. Dann hörte ich – und das war direkt ein zweiter negativer Punkt – dass sie sich selbst während der Arbeitszeit, außer zum Lunch, keine Pausen erlaubte.

Ich konfrontiere jeweils mit der Klarheit, dass regelmäßige Erholungszeiten nötig sind. So war das Erste, was ich zu ihr sagte: «Die Ursachen deiner Verspannungen liegen woanders. Ich könnte dich zehn-, zwanzigmal trainieren, was dir kurzfristig Erleichterung verschaffen würde, doch die Kernursache, liegt in dir bzw. in deinem Verhalten.»

Ein gesunder Mensch hat nicht einfach Beschwerden. Nur selten haben wir gelernt, bewusst die Botschaften des Körpers wahrzunehmen. Meist übergehen wir sie und funktionieren einfach. Um ihr Hamsterrad zu verlangsamen, empfahl ich Frau Werthmüller kleine Pausen in den Berufsalltag zu integrieren und sich nebst Personal Training mit Coaching begleiten zu lassen.

Woran haben Sie gemerkt, dass bei Frau Werthmüller noch etwas anderes dahinterstecken könnte?

Sie war weder im Einklang noch in Verbindung mit sich. Sie hat auf einem sehr hohen Niveau performt, mit ihren verschiedenen Rollen.

Ich unterrichte Menschen darin, ihr Bewusstsein zu stärken, mit sich in Verbindung zu treten, ihre Bedürfnisse zu definieren und zu formulieren. Sie lernen, bewusste Entscheidungen zu ihren Gunsten zu treffen. Viele Menschen heutzutage sind sich ihrer körperlichen Symptome nicht bewusst, weil sie nicht geschult wurden, ihren eigenen Körper zu spüren und weil sie sich vorwiegend nach außen orientieren. Die häufigsten Reaktionen des Körpers sind: Kopf- oder Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen.

Meine Erfahrung ist, dass die heutige Leistungsgesellschaft die Arbeitnehmenden mittel- und langfristig krank und unzufrieden macht. Ich wünsche mir ein neues kollektives Bewusstsein. Eines, in dem wir keine Masken mehr tragen, sondern mutig zeigen, wer wir sind. Es ist vermutlich die schönste Reise überhaupt, die Reise zu uns selbst, um herauszufinden, wofür wir hier sind.

Frauen schlüpfen aus «alter Gewohnheit» häufig in die Rolle, sich erst um alle anderen zu kümmern, und dann erst um sich selbst. Meistens auf Kosten der eigenen Me-Time. Viele Frauen können nicht Nein sagen. Sie haben es nicht gelernt, sich abzugrenzen, bekommen ein schlechtes Gewissen und würden sich als Egoistin bezeichnen.

Um Verantwortung für sich zu übernehmen, dürfen sie einen «gesunden» Egoismus entwickeln, wofür es ein liebevolles Abgrenzen braucht bzw. ein Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse. Außerdem geht es in meinen Coachings um das Bewusstmachen der eigenen Energie-Ressourcen. Was nährt mich? Was schwächt mich?

Frau Werthmüller erzählte mir zu diesem Thema: «Früher bin ich regelmässig joggen gegangen und ich würde das gerne wieder machen. Es hat mir gut getan. Mein Konflikt jedoch ist: Was denkt mein Mann? Was denken die Kinder? Bin ich dann eine schlechte Mutter, wenn ich mir Zeit für mich nehme, und das bei meinem vollen Terminkalender?»

Ehrgeizige Frauen und Männer sind vorwiegend nach außen orientiert und vergessen dabei ihre eigenen Bedürfnisse, wie beispielsweise Ruhe oder Sport, um Stress abzubauen. Sobald Frau Werthmüller sich dieser Zusammenhänge bewusst wurde, erlaubte sie sich, ohne schlechtes Gewissen das Joggen wieder einzuplanen.

Schön, das heißt, die Energie-Ressourcen definieren, wozu auch das Joggen gehörte, das waren die ersten Maßnahmen, mit denen Sie mit ihr angefangen haben zu arbeiten.

Ja, und die Meditation, die kleinen Pausen im Arbeitsalltag, das war das Allererste, zum Beispiel mit einer Mindfulness-App, mit drei Minuten pro Tag beginnend und langsam steigend.

Was ist Ihnen noch wichtig bei der Begleitung von Menschen?

Wichtigste Grundhaltung ist für mich Empathie und das bewusste Vermitteln resilienter Fähigkeiten auf holistische Weise.

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, Krisensituationen mithilfe der eigenen Ressourcen zu meistern. So können Krisen zu Weiterentwicklung und Stärkung führen.

Die wirkungsvollste Arbeit ist es für Sie, resiliente Fähigkeiten zu trainieren, welche Methode ist dafür besonders geeignet?

Resilienz funktioniert in meiner Wahrnehmung in einem ersten Schritt mit diesen drei Grundbausteinen:

Energie-Ressourcen bewusst machen

Sich bewusst machen, was Energie-Räuber, was Energie-Booster sind. Ziel ist es, den Raum der Energie-Räuber zu verkleinern und den Raum der Energie-Booster konsequent zu vergrößern.

Rollenklarheit gewinnen

Der zweite Baustein ist eine gute, gesunde Rollenverteilung, um mir bewusst zu machen, welche und wie viele Rollen ich aktuell inne habe. Hier kommen ebenso die eigenen Energie-Ressourcen zum Tragen.

Ich arbeite mit einer Grafik des **Rollenkuchens** im IST- und SOLL-Zustand, der 100 % darstellt. Diese bedeuten 24 Stunden, die der Tag hat, sieben Tage die Woche, etc. Alle Rollen werden aufgeschrieben. Der Coachee gibt ihnen eine prozentuale Gewichtung, die eigene Wahrnehmung betreffend und reflektiert dazu. Wie viel Raum, zeitliche Ressourcen nimmt jede Rolle ein? Tut sie mir gut? Wie erlebe ich mich darin? Was lasse ich los? Wie hätte ich es gern?

Das können Rollen sein, die gegeben sind: Ehefrau, Mutter, Tochter, Schwester etc. Ebenso alle Rollen, die ich gewählt habe: Ich bin Abteilungsleiterin, Nachbarin, Vereinsmitglied, ich engagiere mich für Daraus entsteht eine enorm wichtige Erkenntnis: Wie bringe ich die zeitliche Verteilung der Rollen aus dem IST- in die neue Form des SOLL-Zustandes? Frau Werthmüller realisierte mit dieser Grafik, dass die aktuelle Planung ihrer zeitlichen Ressourcen nicht umsetzbar ist und ihre eigenen Bedürfnisse (Me-Time) nirgends enthalten waren. Das ist bei fast allen Frauen und Männern in meinen Coachings so.

Ich nenne gerne Pippi Langstrumpf als Synonym, wenn es um Resilienz geht. Sie ist trotz aller Widrigkeiten ihren Weg einfach gegangen und hat gesagt: «jetzt erst recht» – je größer die Herausforderungen wurden.

Und der dritte der drei Grund-Bausteine aus dem Resilienz-Bereich ist:

Grenzen setzen – andere Grenzen achten – Grenzen öffnen

Wo, in welcher Situation, bei welcher Person darf ich klare Grenzen setzen? Die Grenzen anderer achten und wo Grenzen wieder öffnen? Wir dürfen uns in gesunder Selbstreflektion üben. Das Leben achtsam gestalten heißt, eigenes Bewusstsein stärken und Tempo reduzieren. Um dieses Ziel zu erreichen, empfehle ich tägliche Meditationen in den Alltag zu integrieren. Mit den Botschaften: «Werde dir deiner Energie-Ressourcen bewusst. Finde Klarheit in deinen Rollen. Lerne liebevoll Grenzen zu setzen. Bleibe in Verbindung mit dir.»

Durch die Arbeit mit diesen drei Bausteinen und weiteren Coaching Elementen tauchte bei Frau Werthmüller die Notwendigkeit einer Vertiefung des Themas Kindheit auf. In unserem Gespräch wurde klar, dass mit ihrer Geschichte, so wie sie funktioniert hat, diese Berufswahl eine Konsequenz ihrer Kindheitsgeschichte war. «Deshalb hattest du großen Erfolg als Risk Managerin. Du hast diesen Beruf gelernt, basierend auf dem, was du in der Kindheit integriert hast.» Als kleines Kind hat Frau Werthmüller in ihrem Familienkonstrukt bereits sehr viel Verantwortung übernommen und daraus erste resiliente Fähigkeiten entwickelt. Sie musste schon früh täglich Risiken kalkulieren, woraus sie einerseits wertvolle, aber auch überfordernde Überlebensstrategien in ihr kindliches Leben integrieren musste.

Als weiteres Instrument der Unterstützung habe ich bei Frau Werthmüller Wingwave-Coaching angewandt, um die emotionalen Erfahrungen aus ihrer Kindheit und den daraus resultierenden Leistungsdruck aufzulösen.

Wir sind gerade beim Stichwort Unterstützung: Wenn Sie könnten, was würden Sie Kindern oder Jugendlichen gerne mitgeben?

Ich finde es sehr wichtig, dass sie eine Vertrauensperson mit Empathie finden und den Mut haben, über ihre Sorgen und Nöte zu sprechen. Wichtig ist, den Kindern zuzuhören und zu signalisieren, dass mit ihnen alles in Ordnung ist und sie nicht allein sind. Für mich wäre das Ziel, Vertrauen aufzubauen, sie abzuholen, wo sie stehen und ihr Selbstwertgefühl zu stärken.

Fachpersonen, die junge Menschen begleiten, sollten für das Thema sensibilisiert werden, sich bewusst werden, dass es viele junge Menschen gibt, die in ihrer Familie zu viel Verantwortung übernehmen und nicht kindliche Aufgaben bewältigen müssen. Das Ziel sollte sein, den Kern, die Essenz der jungen Menschen zu erkennen und zu stärken, egal wie sie sich verhalten und welche Herkunft sie haben. Dies ist eine extrem wichtige, verantwortungsvolle Aufgabe für Fachpersonen in der Pädagogik, Betreuung und Pflege.

Es gibt verschiedene Übungen zur Resilienzstärkung, siehe auf Seite 115 ff.

Ebenso kann man soziale Kompetenz stärken, mit Storys wie «Pippi Langstrumpf» & Co.

- Lesen, lesen, lesen – die Welt ist voller Wunder und starker Persönlichkeiten, die wir bereits durch viele Geschichten und Märchen kennen.
- Pippi Langstrumpf, die Bremer Stadtmusikanten, Harry Potter – um nur einige zu nennen – machen es vor, was es heißt, nicht aufzugeben und nach Lösungen zu suchen, sollten die Umstände im Moment auch noch so widrig und ausweglos erscheinen.
- Die Erfahrung zeigt, dass Lesen ein sehr bewährtes Empathietraining für Kinder ist.



Jacqueline Schürer, *1974, Resilienz- und Business Coach, *female* LIFE DESIGN Holistic Resilience Expert