

# Resilienz stärken – neue Lösungen finden

Claudia Reinicke

*Befinden Sie sich momentan inmitten einer gesundheitlichen Herausforderung oder gar in einer Lebenssituation, die Sie als Krise bezeichnen würden? Fragen Sie sich vielleicht gerade, wie Sie damit umgehen sollen oder wie Sie wieder herausfinden können, obwohl es sich so anfühlt, als ob Ihnen der Kopf schwirrt und hilfreiche Gedanken kaum zu fassen sind? Dann sind Sie hier wahrscheinlich genau richtig!*

Ich möchte Sie einladen, Ihre psychische Widerstandskraft zu stärken. Dies hilft uns, solche Herausforderungen zu bewältigen. Ich spreche aus eigener beruflicher und persönlicher Erfahrung. Letztere habe ich unter anderem durch eine Krebserkrankung gewonnen, die vor drei Jahren mein Leben völlig verändert hat. In dieser Lebenssituation habe ich neben vielen anderen hilfreichen Wirkfaktoren einige leicht erlernbare Techniken aus den 27 Jahren Berufserfahrung als Psychotherapeutin nutzen können, die ich als sehr entlastend und unterstützend empfand und die zwischenzeitlich vielen anderen Menschen in einer ähnlichen Situation geholfen haben. Ich muss zugeben, dass es durchaus einige Zeit gedauert hat, bis ich selbst auf die Idee gekommen bin, solche Techniken zu verwenden, weil auch in meinem Kopf zuerst alles durcheinanderging und viele Bemerkungen aus der Umwelt bei mir Gefühle angetriggert haben, die für meine psychische Widerstandskraft und das Auffinden von Lösungen ausgesprochen kontraindiziert waren: Eine unbedachte Aussage eines Arztes oder eines Freundes können noch mehr verunsichern, als es in der speziellen Situation ohnehin schon der Fall ist. Dabei wäre es genau jetzt wichtig, in Ruhe nachdenken zu können, die Gelassenheit zu haben, in sich hineinzuspüren, um die richtige Entscheidung für sich selbst zu finden.

Es ist hilfreich für unsere Resilienz, wenn wir vorhandene soziale Kontakte nutzen können, um Unterstützung und Zuspruch zu erhalten, und wenn wir eine Position einnehmen, die eine Krise als lösbar erscheinen lässt. Dabei ist es nützlich, zu akzeptieren, dass Veränderungen zum Leben dazugehören und dass man in jeder Situation etwas über sich selbst lernen kann.

## Was passiert denn da in unserem Kopf?

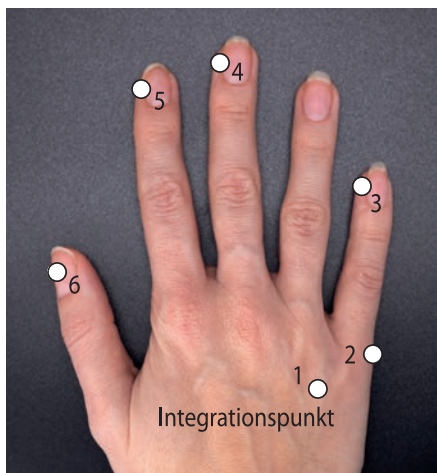
In den tieferliegenden Hirnstrukturen, im limbischen System, befinden sich unter anderem alle abgespeicherten, jemals – egal ob bewusst oder unbewusst – erlebten Emotionen. Geraten wir nun in eine neue Situation, in der wir Angst empfinden, zum Beispiel eine bedrohlich wirkende Diagnose, können alle möglichen anderen abgespeicherten Angsterinnerungen wieder aktiviert werden und gemeinsam mit der aktuellen so intensive Signale über die Nervenbahnen an unsere Großhirnrinde senden, dass dort eine Reaktion stattfindet, die uns im Moment völlig blockiert. So sind die typischen Reaktionen auf Angst uralte und biologisch angelegt: entweder Flucht oder Erstarrung. Und beides hilft uns in solch einer

Situation leider überhaupt nicht. Unsere Großhirnrinde ist, vereinfacht gesagt, der Bereich, in dem wir unser sachliches Wissen speichern und wo über logische Verknüpfungen Problemlösungen erstellt werden. Wenn nun aber aus dem tieferliegenden, „emotionalen“ Bereich „höchste Gefahr“ signalisiert wird, geraten wir in einen Zustand, in dem vernünftiges Nachdenken nicht mehr gut möglich ist. Der Bereich, in dem wir „vernünftig überlegen“, wird überlagert von den intensiven Gefühlen aus der tieferliegenden Hirnregion, die in einer solchen Situation meist „Vorfahrt“ hat.

Das Abwägen unterschiedlichster Behandlungsmöglichkeiten und Vorgehensweisen und das achtsame Wahrnehmen von Bedürfnissen wären jetzt dagegen hilfreich, um Klärung herbeizuführen und neue eigene, passende Wege zu finden.

## Was können wir also tun?

Ich möchte Sie einladen, eine Technik zu verwenden, die man „Klopfen“ nennt. Dabei klopft man auf einige Körperpunkte auf der Hand, dem Gesicht und dem Oberkörper. Das mag zugegebenermaßen ein wenig merkwürdig aussehen, aber es ist unglaublich hilfreich, um negative Emotionen leicht und schnell zu reduzieren oder gar aufzulösen. Diese Form des Klopfens ist ein Teil der Techniken aus einem Bereich der Psychologie, den man PEP® (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie nach M. Bohne) nennt.



Kloppunkte 1. © GfBK/Manfred Friebe; Symbolbild

### Wie geht es?

Schätzen Sie zunächst einmal das negative Gefühl oder den Stress, den Sie gerade empfinden, auf einer Skala von 0 (kein Stress) bis 10 (schlimmer geht es nicht) ein und spüren Sie nach, wo genau in Ihrem Körper sich dieses Gefühl befindet. Während Sie das belastende Gefühl spüren, beginnen Sie, nacheinander die 16 Punkte mit den mittleren drei Fingern Ihrer bevorzugten Hand zu beklopfen. Wählen Sie frei, ob Sie die rechte oder die linke Körperseite beklopfen möchten. Jeden zwischen fünf und 25 Mal, solange Sie es brauchen. Lediglich die Punkte an den Fingerspitzen beklopft man mit dem ausgestreckten Zeigefinger der anderen Hand.

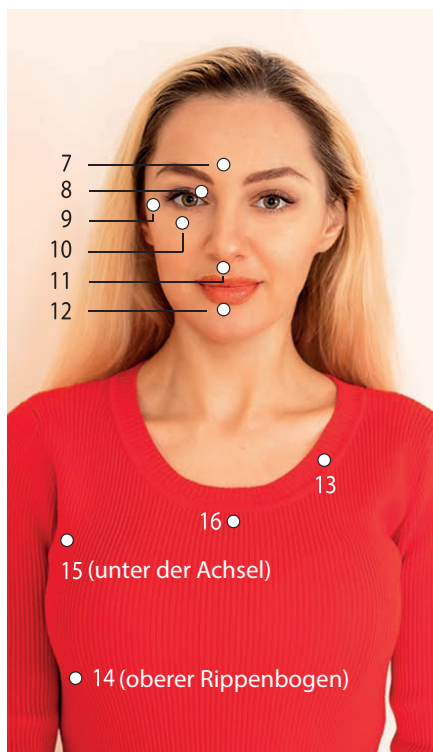
An manchen Punkten werden Sie vielleicht eine stärkere positive Reaktion oder Entspannung wahrnehmen, an anderen tut das Beklopfen vielleicht fast weh. Intuitiv werden Sie Ihre persönlichen Lieblingspunkte herausfinden, mit denen sich schnell große Entlastung erzielen lässt.

Spüren Sie nach jedem Klopfdurchgang nach, wo sich Ihr belastendes Gefühl auf der Skala zwischen null und zehn befin-

det. Atmen Sie nach jedem Durchgang tief ein und wieder aus, gerne auch geräuschvoll, wie ein schnaubendes Pferd.

Spüren Sie dann wieder in sich hinein und seien Sie neugierig, was mit dem unangenehmen Gefühl passiert ist. Ist es noch an derselben Stelle zu spüren? Oder hat es sich verändert? Ist es verrutscht, oder hat es sich verteilt? Ist es vielleicht mehr in den Hintergrund getreten, oder sehen Sie es jetzt mehr aus der Distanz? Klopfen Sie ruhig noch eine zweite oder dritte Runde und spüren Sie dazwischen immer wieder nach, wie es sich jetzt anfühlt.

Es ist so wohltuend, zu spüren, dass man seine eigenen Gefühle beeinflussen kann und nicht hilflos dasitzen muss, wenn man sich völlig verdattert oder verunsichert fühlt.



Kloppunkte 2. Die Punkte sind auf beiden Körperseiten klopfbar. © GfBK/Manfred Friebe; Symbolbild

### Wann wende ich es an?

Diese Technik kann in den unterschiedlichsten Situationen helfen, die völlige Verwirrung im Kopf wieder zu entwirren und nach und nach klarere Gedanken fassen zu können. Beim Klopfen werden Teile des limbischen Systems aktiviert, während sich das als unangenehm Wahrgenommene reduziert. Sie können diese Technik immer und überall anwenden. Sie haben stets alles Notwendige dafür dabei. Sie können ganz ohne jede Hilfe von außen alleine wirksam werden! Das kann sich enorm erleichternd anfühlen, weil das Gefühl von „Ich kann doch nichts machen!“ ein für alle Mal der Vergangenheit angehört. **Selbstwirksamkeit** ist hier das Schlüsselwort!

### Wie gehe ich mit Selbstvorwürfen um?

Nun kann ich natürlich an dieser Stelle nichts Individuelles raten, was für Ihre spezielle Situation sinnvoll sein kann. Vielmehr möchte ich Sie einladen, Ihren Blick noch auf etwas zu richten, was den meisten Menschen in Krisensituationen durch den Kopf geht und einem Energie raubt, die man gut für etwas Hilfreicheres gebrauchen kann: die Vorwürfe, die man sich selbst oder vielleicht auch anderen in der Situation macht. Wenn es sich um eine gesundheitliche Herausforderung handelt, machen sich die meisten Menschen selbst Vorwürfe. Sicherlich sehen diese, je nachdem in welcher persönlichen Situation sich der Einzelne befindet, ganz unterschiedlich aus.

Zumeist fragt man sich ja, wenn sich eine gesundheitliche Beeinträchtigung einstellt: „Hätte ich das verhindern kön-

nen?“ Meist jedoch bleiben die Gedanken nicht so (relativ) neutral. Die meisten Menschen neigen dazu, sich zu fragen, was sie falsch gemacht haben. Oder warum sie das nicht früher bemerkt bzw. warum sie nicht auf leisere Anzeichen des Körpers gehört haben. Dass sie nichts bemerkt haben, kann dazu führen, dem eigenen Körper nicht mehr zu vertrauen. Das sind Selbstvorwürfe, die zusätzlich Energie rauben. Energie, die man besser dazu nützen könnte, sich zu stärken. Weitere Gedanken kommen vielleicht hinzu: „Wie soll es weitergehen, wenn ich jetzt nicht weiterarbeiten kann?“, oder „Was tue ich meinen Kindern/meiner Familie an, wenn ich hier herumliege und sie nicht, wie üblich, unterstützen kann?“, oder „Was soll aus ... werden, wenn ich das jetzt nicht mehr machen kann?“, und viele weitere mehr. Ich nehme an, Sie werden genug im Repertoire haben, um diese Aufzählung individuell zu verlängern.

Doch was tun, wenn sich diese Gedanken einfach so aufdrängen und selbst dann nicht abstellen lassen, wenn Sie bemerken, dass sie gerade nicht hilfreich sind? Vielleicht haben Sie schon versucht, vernünftige Argumente dageganzusetzen, und haben festgestellt, dass sie sich davon nicht dauerhaft vertreiben lassen. Emotionen sind nicht immer und vor allem nicht immer vollständig über die Ratio zugänglich. Aber der Körper kann dabei sehr hilfreich sein! Darum empfehle ich Ihnen eine weitere sogenannte Embodiment-Technik, bei der man den Körper mitnutzt, um an die Gefühle zu kommen.

Ich lade Sie ein, hier einmal aufzuschreiben, was sich in Ihnen wie ein Selbstvorwurf anfühlt und was Ihnen in Ihrer Situation überhaupt nicht hilfreich erscheint.

## Übung

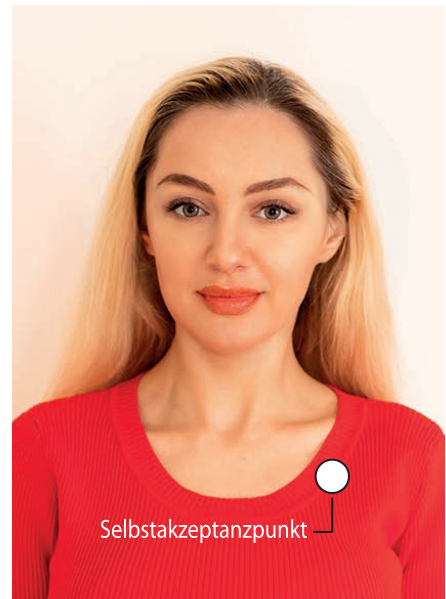
- ▶ Ich werfe mir vor, dass ich ...
- ▶ Ich hätte mal besser ...
- ▶ Wenn ich jetzt ..., dann ...
- ▶ Oder irgendein anderer Vorwurf: ...

Vorwürfe sind wahre Energiefresser. Sie können die Kraft rauben, die man braucht, um an der derzeitigen Situation etwas ändern zu können. Um unser Gehirn in solchen Situationen wieder in einen lösungskompetenteren Zustand zu versetzen, gibt es in PEP eine Selbstbehandlung, bei der man einen Satz ausspricht, in dem sowohl das belastende Thema als auch die Selbstakzeptanz benannt werden. Dadurch geben wir uns selbst Anerkennung und Wertschätzung – trotz des entsprechenden Makels.

Für unsere Selbststärkungsübung bilden Sie bitte einen Satz, der immer demselben Muster folgt: **Auch wenn ich [hier wird das aktuelle Problem benannt], liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.** Dabei sprechen wir mit dem Word „liebe“ eher das Gefühl und mit der Formulierung „akzeptiere“ eher den Verstand an. Eine solche selbstakzeptierende Selbstannahme sprechen wir aus, während wir den Selbstakzeptanzpunkt auf der linken Körperseite unter dem Schlüsselbein reiben. Das wirkt wie eine Immunspritze gegen schwächende und entwertende Selbstbeziehungsmanöver.

Reiben Sie den Punkt unterm Schlüsselbein auf der linken Körperseite mit der rechten Hand im Uhrzeigersinn und sprechen Sie dazu den Satz aus, der, wie oben beschrieben, Ihren Vorwurf enthält.

**Auch wenn ich mir vorwerfe, dass ich ..., liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.**



Der Selbstakzeptanzpunkt wird liebevoll gerieben.  
© GfBK/Manfred Friebe; Symbolbild

Spüren Sie mal in sich hinein, was passiert, wenn Sie diesen Satz so aussprechen. Fühlt sich das erleichternd an, oder glauben Sie sich das selbst nicht? Wenn es sich richtig anfühlt, dann sind Sie auf einem hilfreichen Weg.

Wenn Sie sich das selbst nicht abnehmen, weil Sie sich gerade nicht lieben und akzeptieren, wie Sie sind, gibt es einfach eine spürbare Unstimmigkeit zwischen dem, was Sie sich vorwerfen, und dem „sich selbst lieben und akzeptieren, wie man ist“. In unserer Kultur ist es ohnehin nicht gang und gäbe, über sich selbst zu sagen, dass man sich liebt und akzeptiert, wie man ist. Das könnte in manchem Umfeld sogar als eingebildet empfunden werden oder als kontraindiziert, weil man dann nichts mehr verändern wolle. Aber genau das Gegenteil ist der Fall. Wenn wir immer sauer auf uns sind, weil wir eine unangenehme Eigenschaft haben oder, wie hier, uns etwas vorwerfen, versuchen wir das Thema von uns wegzuschieben, weil es ja unangenehm ist. Man will es

nicht haben. Lieber weg damit! Aber wie sollen wir uns mit etwas beschäftigen, was man weit wegschiebt? Was macht Ihr Automechaniker, wenn Sie in die Werkstatt gehen, ihm beschreiben, dass Sie Hilfe brauchen, weil Ihr Auto nicht mehr anspringt? Er fragt Sie wahrscheinlich, wo denn Ihr Auto steht. Und was kann er tun, wenn Sie ihm sagen: „Weit weg, aber ich verrate Ihnen nicht, wo!“ Genau! Gar nichts! Man kann eine Herausforderung nur bearbeiten, wenn man sie in der Nähe hat, sie an sich heranlässt. Und die beste Art, sie an sich heranzulassen, ist einfach, sie erst mal zu akzeptieren.

Also akzeptieren wir doch besser, dass sich fast alle Menschen und Sie selbst auch in solch einer Situation Vorwürfe machen, und ändern dann etwas daran. Um das akzeptieren zu können, sollte sich der ausgesprochene Satz allerdings wirklich stimmig anfühlen. Dazu muss man manchmal eben den zweiten Satzteil verändern und die Selbstakzeptanz quasi verdünnen. Das können Sie gerne mal mit den folgenden „Verdünnungsvorschlägen“ ausprobieren:

Auch wenn ich mir vorwerfe, [...],

- ▶ beginne ich allmählich, mich so zu lieben und zu akzeptieren, wie ich bin.
- ▶ wäre es gut, ich würde mich so lieben und akzeptieren, wie ich bin.
- ▶ würde ich mich in Zukunft gerne so lieben und akzeptieren, wie ich bin.
- ▶ liebe und akzeptiere ich mich, so gut ich es kann.

- ▶ liebe und akzeptiere ich mich zu einem klitzekleinen Teil so, wie ich bin.
- ▶ gelten auch für mich die Menschenrechtskonventionen der Vereinten Nationen.
- ▶ gefällt mir die Idee, prüfen zu dürfen, ob ich mich doch lieben und akzeptieren mag, wie ich bin.
- ▶ bin ich dennoch ein Kind Gottes.
- ▶ bin ich dennoch immerhin ein Mensch.

Das sind natürlich nur einige Vorschläge ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Fühlen Sie einfach, was sich innerlich für Sie stimmig anfühlt. Sprechen Sie den passenden Satz immer wieder aus, wenn Ihnen ein vorwurfsvoller Gedanke kommt. Immer wieder! Mehrmals am Tag! Sobald ein vorwurfsvoller oder auch ängstlicher Gedanke auftaucht oder ein Gefühl, von dem Sie sicher sind, dass Sie es jetzt gerade überhaupt nicht brauchen können.

In Kombination mit dem Klopfen war diese Selbststärkungsübung für mich das Wichtigste zu Beginn meiner Krebs-Herausforderung, um wieder klare Gedanken in diesen so verwirrten Kopf zu bringen, um sinnvolle Entscheidungen fällen zu können und in anderen weniger krasen Lebenslagen auch.

Natürlich könnte ich diese Hilfsmaßnahmen hier nun viel weiter ausführen. Das ist erst der Anfang. Aber ein sehr wirkungsvoller! Ich wünsche Ihnen steigende Widerstandskraft bei dem, was Sie gerade zu bewältigen haben.



© GfBK/Manfred Friebe

#### Zur Person

**Claudia A. Reinicke**, Dipl.-Psych., verhaltenstherapeutische Psychotherapeutin, arbeitet seit 27 Jahren in eigener Praxis mit Entspannungsverfahren und Hypnotherapie lösungsfokussiert und seit 2009 mit Prozess- und Embodimentfokussierter Psychologie (PEP®) in Gruppen- und in Einzeltherapie. Sie verbindet die verschiedenen Verfahren zu einem humorvollen und von Leichtigkeit gekennzeichneten Vorgehen, das sie KIKOS® nennt.

#### Zum Weiterlesen

Bücher von Claudia A. Reinicke:  
 Resilienz bei schwerer Krankheit. Herder (2017)  
 Klopfen mit Kindern. Carl Auer (2019)  
 Mit ADHS und Freude durch den Schulalltag. Carl Auer (2015)

#### Kontakt

Dipl.-Psych. Claudia A. Reinicke  
 Praxis für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie  
 KIKOS Institut für systemische Betrachtung  
 Stürenburgstraße 5  
 01326 Dresden  
 E-Mail: mail@claudiaareinicke.de  
<https://claudiaareinicke.de>