

# MEINE INNERE STÄRKE

Die Ur-Heimat eines jeden liegt in uns selbst – in Körper und Geist. Doch diese müssen sich ständig anpassen, Krisen bewältigen und bestenfalls gestärkt daraus hervorgehen. Resilienz-Beraterin Nicole Hövel weiß, wie man trainieren kann, sich auch in schwierigen Zeiten eine gute Heimat zu sein

TEXT ELKE REICHART

**D**as Foto des französischen Leuchtturms *La Jument* ist nicht neu, aber es garantiert noch immer sofortige Aufmerksamkeit. Aufgenommen 1989, als ein Fotograf in einem Hubschrauber den achteckigen Turm am äußersten Ende der Bretagne ansteuerte. Er hoffte auf dramatische Bilder: Es herrschte ein heftiger Sturm, das Meer hatte die Klippen schon überspült. Plötzlich öffnete sich die Tür des Leuchtturms, alarmiert durch den Motorenlärm trat ein Mann hinaus in das Unwetter. Neugierig schaute er hinaus zum Helikopter – und bemerkte die gewaltige Welle nicht, die sich in rasender Geschwindigkeit um ihn herum aufbaute. Erst in letzter Sekunde, als die Gischt ihm schon die Sicht nahm, konnte er sich gerade noch in Sicherheit bringen. „Ja, das war knapp“, analysierte er später trocken. „Aber unsereins ist einiges gewohnt.“

Eine gute Geschichte für die Darstellung von *Resilienz*, sagt die Psychologin Nicole Hövel, Experte für systemische Veränderung, Leadership Training und Business Coaching. „Théodore, der Leuchtturmwärter, reagierte schnell und fokussiert auf die Gefahr, die plötzlich über ihn hereinbrach. Nach überstandener Krise blieb er ruhig und dramatisierte nicht.“ Seine Geschichte

## TRAINED RESILIENCE

Resilience means: Having the strength to overcome adversity, to grow from problems. It is not innate, but it can be trained.

At any age.

The photo of the octagonal lighthouse *La Jument* in Brittany was taken from a helicopter in 1989 during a violent storm. Alarmed by the noise of the engines, Théodore, the lighthouse keeper, stepped out into the bad weather. For a long time he did not notice the huge wave that was building up around him at enormous speed.

It was only at the last second, when the spray was already blocking his view, that he was just able to get to safety. "Yes, that was close," he analysed dryly later. "But our kind is used to a lot."

hatte noch ein Nachspiel: Der alte Leuchtturm wurde bald darauf automatisiert und Théodore nach seinem langen Leben auf See an Land versetzt. Selbst dafür zeigte er Verständnis: „Die Risikobewertung war eindeutig.“ Noch ein perfekt umgesetzter *Resilienz*-Faktor, lobt Nicole Hövel: Ohne langes Zögern stellte sich Théodore auf die neue Situation ein, an der er ohnehin nichts ändern konnte. Er blieb nicht in der Vergangenheit hängen, sondern blickte positiv und realistisch in die Zukunft.

## Unbeugsam wie Bambus

Ein anderes Foto aus dem Hövel-Archiv: Ein Wald aus Bambuspflanzen, beruhigendes Grün, fast hört man die Blätter rauschen. *Bambus*, auch ein Symbol für *Resilienz*: Einerseits biegsam und elastisch, es übersteht selbst die heftigsten Stürme unbeschadet. Andererseits stabil und stark, es knickt auch in Härtefällen nicht um oder bricht ab. „Unbeugsam“, sagt Nicole Hövel anerkennend. So wie jene Menschen, die aufgrund ihrer psychischen Widerstandsfähigkeit in der Lage sind, auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens zu reagieren.

Warum aber verfügt nicht jeder von uns über diese wunderbaren Eigenschaften? Warum verzweifeln viele

Betroffene bei Krankheit, Jobverlust oder Partnerschaftsproblemen, während andere aus deprimierenden Situationen wieder gestärkt in ihr Leben zurückkehren?

## Etwas Besonderes zu sein

Erste Aufschlüsse dazu brachte eine wissenschaftliche Untersuchung, die 1955 auf *Kauai*, der viertgrößten Hawaii-Insel, begann. 40 Jahre lang wurden rund 700 Frauen und Männer von Kindheit an auf ihren Wegen durchs Leben begleitet. Es stellten sich Faktoren heraus, die einem Teil von ihnen dazu verhalfen, ein erfolgreiches Leben aufzubauen – trotz Armut, drogensüchtiger Eltern oder geringer Bildung. Diese resilienten Kinder verfügten über bestimmte Eigenschaften, die ihnen ermöglichten, trotz ihres schlechten Starts an widrigen Umständen nicht zu zerbrechen. „So lehnten sie es unter anderem ab, eine Opferrolle zu übernehmen“, erklärt Nicole Hövel. „Und, sehr wichtig: Jedes Kind hatte zumindest eine verlässliche Bezugsperson, die ihm das Gefühl gab, etwas Besonderes zu sein.“

Inzwischen sind viele Wissenschaftler der Auffassung, dass *Resilienz* eine Eigenschaft ist, die durch ein komplexes Zusammenspiel vieler Faktoren, darunter einige angeborene, entsteht. Zahlreiche Modelle sind erarbeitet worden, mit deren Hilfe in schwierigen Zeiten das „Verletzlich, aber letztendlich unbesiegbar“-Gefühl trainiert werden kann. Nicole Hövels *Sechs-Säulen-Modell* (siehe Kasten) entstand vor dem Hintergrund, dass resiliente Menschen Krisen natürlich ebenso schmerzhaft empfinden wie nicht resiliente, nur dass sie nicht daran zerbrechen. Sie malen sich nicht ständig aus, was alles schiefgehen könnte – und ersparen sich dadurch viel Stress. Sie sind jeden Tag dankbar für das, was gut läuft – und bauen damit ihr Selbstbewusstsein auf. Sie knüpfen Kontakte, bleiben offen für Neues, machen sich klar, wie schädlich Einsamkeit in ihrem Alltag ist. „Resilienz braucht man immer“, sagt die Psychologin, „Und es ist ein lebenslanges Lernen. Ziele müssen dauernd neu definiert werden, weil sich unsere Umwelt permanent verändert. Das gilt nicht nur im persönlichen Umfeld, Resilienz spielt auch eine entscheidende Rolle für die Teamarbeit und in der Organisation von Betriebsabläufen.“

## Nur ein kleines Wort

Apropos Berufsalltag – eine häufig gestellte Frage an den Business-Coach Nicole Hövel: *Wie helfe ich einem Kollegen, der gerade eine schwierige Zeit durchmacht?* Soll ich sie oder ihn auf die offensichtliche Niedergeschlagenheit ansprechen oder einfach darüber hinweg reden? Die Antwort der Expertin: „Was man immer machen sollte: Nicht einfach nur *Hallo, wie geht's* sagen. Sondern ein wenig freundlicher und in wärmerem Tonfall fragen: *Hallo, wie geht es dir heute?* Das kleine Wort *heute* macht den Unterschied aus, es zeigt Mitgefühl und Interesse. Versuchen Sie es, Sie werden überrascht sein über die Reaktion des anderen.“

A good story for portraying resilience, says psychologist Nicole Hövel, an expert in systemic change, leadership training and business coaching. "Théodore reacted quickly and with focus to the danger that suddenly came upon him. After surviving the crisis, he remained calm and did not dramatise.

### UNBENDING LIKE BAMBOO

Another photo from the Hövel archive: a forest of bamboo plants, soothing green. Bamboo, also a symbol of resilience: on the one hand pliable and elastic, on the other stable and strong. "Unbending," says Nicole Hövel appreciatively. Just like those people who, because of their psychological resilience, are able to react to problems and changes by adapting their behaviour.

Can everyone do that?

Starting in 1955, a 40-year study of 700 Hawaiian women and men revealed factors, how a successful life could be built despite adverse starting conditions. Among other things, the resilient participants refused to take on a victim role. And every test subject had at least one reliable caregiver who made them feel special.

Nicole Hövel's "six-pillar model" (see box) was born out of the conviction that the "vulnerable but ultimately invincible" feeling can be trained. It assumes that resilient people naturally experience crises just as painfully as non-resilient people, only that they do not break as a result. "Resilience is always needed," says the psychologist, "and it is a lifelong learning process. Goals have to be constantly redefined because our environment is constantly changing. This is not only true in the personal environment, resilience also plays a very crucial role in every teamwork and in the organisation of all business processes."

## Good to Know

Die sechs Säulen der Resilienz  
Stärken Sie das Immunsystem Ihrer Seele

### 1. Akzeptanz

Es gibt Situationen, die sich nicht ändern lassen.

### 2. Optimismus

Weitermachen nach Krisen. Bewusst Dankbarkeit für das empfinden, was gut läuft.

### 3. An sich denken

Persönliche Ressourcen stärken.

### 4. Lösungsorientierung

Kein Opfer sein. Aktiv an Lösungsansätzen arbeiten.

### 5. Zielorientierung

Ein sinnvolles Ziel vor Augen haben.

### 6. Netzwerke aufbauen

Mit engen Vertrauten ein Netzwerk der Stärke schaffen.

Tipp der Redaktion:

Das Blue Spa im Hotel Bayerischer Hof regelmäßig aufsuchen! Ein einzigartiges Wellness-Refugium für Körper und Geist. Hoch oben, über Münchens Dächern.

### The six pillars of resilience

1. Acceptance of situations. 2. Optimism - moving on after crises. 3. Strengthening personal resources.

4. Solution orientation – not being a victim. 5. Meaningful objectives. 6. Building networks with confidants.

Editors' tip: Regularly visiting the "Blue Spa" at Hotel Bayerischer Hof! A unique wellness retreat for body and mind

Psychologin, Coach und Resilienz-Trainerin:  
Die Münchnerin  
Nicole Hövel

