

Dr. Isa Grüber

# Resilienz

Dein Körper  
zeigt dir den Weg

Wirksame Übungen  
für innere Stärke und gute Nerven



# IMPRESSUM

5. Auflage 2024

© 2021 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen. Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

**Projektleitung:** Inga Heckmann und Nikola Teusianu

**Satz:** Knipping Werbung GmbH, Berg am Starnberger See

**Lektorat:** Doortje Cramer-Scharnagl

**Layout:** Claudia Scheike, Martin Knipping

**Korrektorat:** Susanne Schneider

## **Bildnachweis**

Illustrationen: Isabella Roth Illustration | [www.rothbild.de](http://www.rothbild.de)

Mit Ausnahme von: S. 106 Lauri Nummenmaa, Enrico Glerean, Riitta Hari und Jari K.

Hietanen: Bodily maps of emotions, in: PNAS 111, Nr. 2 (Januar 2014), S. 646–651. Abb. 2.

**Bildredaktion:** Annette Baur

**Herstellung:** Claudia Scheike

**Umschlaggestaltung:** Geviert – Büro für Kommunikationsdesign, München, unter Verwendung einer Illustration von Isabella Roth | [www.rothbild.de](http://www.rothbild.de)

**Druck und Verarbeitung:** PBtisk, a. s., Pribram

Printed in the Czech Republic



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

ISBN 978-3-424-15409-2

Für meinen Vater,  
der mir Resilienz vorlebte,  
und für Peter Levine,  
der mich das *Wie* lehrte.

# INHALT

<b>ZUR EINSTIMMUNG</b>	<b>6</b>
Resilienz mit dem Körper als Kompass .....	7
<b>SICH FREUNDLICH DEM KÖRPER ZUWENDEN</b>	<b>17</b>
Der erste Schritt: Freundliche Aufmerksamkeit für Ihren Körper .....	18
Wahrnehmen, ohne zu bewerten .....	20
Die Stressskala von 0 bis 10 .....	23
Im roten und im grünen Bereich .....	24
Vorsichtig antippen: Wie spüre ich Stress im Körper? .....	27
Genüsslich nachspüren: Wie spüre ich etwas Schönes im Körper? .....	28
Der innere Beobachter .....	29
Neuroplastizität – ein Leben lang Muster umlernen .....	31
<b>ANKOMMEN IM HIER UND JETZT</b>	<b>32</b>
Basisübungen zur Stabilisierung .....	33
Weitere Übungen zum Stabilisieren .....	38
Die Wirkung dieser einfachen Übungen genießen .....	45
<b>DAS GEHEIMNIS DER RESILIENZ</b>	<b>46</b>
Ein resilientes Mädchen .....	47
Somatic Experiencing und das Lebensflussmodell .....	48
Das Modell der liegenden Acht .....	50
Pendeln zwischen den Polen .....	52
<b>DAS ALLERWICHTIGSTE: IHRE RESSOURCEN</b>	<b>59</b>
Ressourcen – innere und äußere Kraftquellen .....	60
<b>WORAUF ES BEIM SPÜREN ANKOMMT</b>	<b>73</b>
Spüren macht glücklich .....	74
Wann darf man nachspüren und wann auf keinen Fall? .....	77
Immer wieder: Es geht um Aufmerksamkeit .....	78

Spüren ist langsam .....	80
Worauf es beim Spüren noch ankommt .....	82
Erleichterung im Körper ankommen lassen .....	85
Last, but not least: Das richtige Maß beim Spüren .....	86
<b>RESILIENZ DURCH SELBSTREGULATION</b>	<b>88</b>
<b>Warum »Loslassen auf Knopfdruck« nicht funktioniert</b> .....	<b>89</b>
<b>Die Minus-Seite: Wir bleiben am Rand</b> .....	<b>92</b>
<b>Die Plus-Seite: Das positive Umschalten im Körper bemerken</b> .....	<b>94</b>
<b>Die fünf Schritte der Selbstregulation</b> .....	<b>97</b>
<b>EMOTIONEN IM KÖRPER REGULIEREN</b>	<b>104</b>
<b>Emotionale Energie kann man lenken</b> .....	<b>105</b>
Toleranzfenster .....	107
Vorsicht vor Überwältigung .....	109
Angst – zurück zum gesunden Maß .....	111
Wut – wohin damit? .....	117
Depressive Verstimmungen – raus aus dem Kollaps .....	119
Einsamkeit – die innere Leere füllen .....	124
Trauer – pendeln zwischen den Polen .....	126
<b>RESILIENZ ALS WEG</b>	<b>128</b>
<b>»Ich schaffe es«</b> .....	<b>129</b>
Wie ich auf dem Jakobsweg das Selbstmitgefühl entdeckte .....	129
Den inneren Antreiber erkennen: Das Ziel ist im Weg .....	132
Womit füttern Sie Ihr Gehirn? .....	134
Am Rande des Angstfeldes bleiben .....	135
Das Gefühl, keine Zukunft zu haben .....	136
Was bleibt, wenn vieles wegbricht? .....	137
Der Körper will sich regulieren .....	140
<b>Anhang</b> .....	<b>143</b>
<b>Verzeichnis der Übungen</b> .....	<b>144</b>

# ZUR EINSTIMMUNG

*Unser Leben ist nichts anderes als das,  
worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten.*

WILLIAM JAMES

# RESILIENZ MIT DEM KÖRPER ALS KOMPASS

Guten Tag, liebe Leserin, guten Tag, lieber Leser!

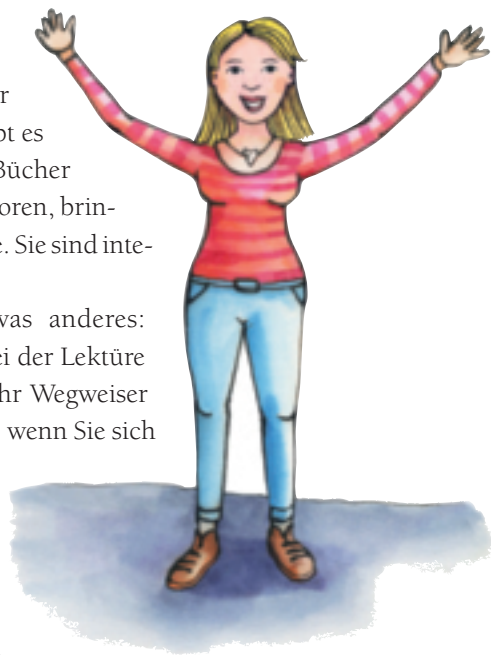
Ich nehme mir Zeit, Sie zu begrüßen.

Sie haben nach einem Buch über Resilienz gegriffen, real oder virtuell, und noch dazu einem Buch über Resilienz, zu der Ihr Körper Ihnen den Weg zeigt. Das ist bemerkenswert. Was hat Sie dazu bewogen?

Was spricht Sie an? Was versprechen Sie sich davon für Ihre Lebensqualität?

Es mag sein, dass Sie ganz einfach mehr über Resilienz wissen wollen. Zu diesem Zweck gibt es viele Bücher. Die meisten entsprechenden Bücher analysieren Resilienz, zerlegen sie in Wirkfaktoren, bringen den Leserinnen und Lesern Konzepte nahe. Sie sind interessant und aufschlussreich.

Mein Buch verspricht Ihnen noch etwas anderes: Erfahrungen. Denn Ihr Körperwissen wird bei der Lektüre dabei sein – und sogar noch mehr, es wird Ihr Wegweiser sein. Wenn Sie sich auf dieses Buch einlassen, wenn Sie sich Zeit für die Übungen nehmen und sie wirken lassen, immer wieder mal, dann werden Sie ein anderes Gefühl für sich selbst und für Ihren Körper bekommen. Sie werden Ihren Körper mehr schätzen und manchmal über seine Weisheit staunen. Sobald Sie ihm eine bestimmte Qualität von Aufmerksamkeit zuwenden, spricht er mit Ihnen. Er spiegelt Ihnen, ob Ihre Gedanken Sie eher stärken oder sabotieren, ob Ihre Vorhaben Ihnen eher Kraft rauben oder Sie erfüllen und beleben, Ihren Körper also buchstäblich mit Energie anfüllen.



Die Kompassnadel der Körperwahrnehmung kann in zwei Richtungen ausschlagen:

- in Richtung Stress oder Angst und damit hin zu Mutlosigkeit, Schwäche und Selbstzweifeln → weniger Resilienz, oder
- in Richtung kraftvolle Energie, Mut und Zuversicht, hin zur Gewissheit: »Ich schaffe es« → mehr Resilienz.

In meinem Weltbild können Sie Ihr Lebensgefühl positiv beeinflussen,  
indem Sie immer feiner wahrnehmen,  
wann Ihr klares Denken durch einen  
stress- oder angsterfüllten Körper eingeschränkt wird.  
Denn gleichzeitig nimmt damit Ihre Fähigkeit zu,  
dem entgegenzusteuern, indem Sie *zuerst* Ihren Körper beruhigen  
und dann erst handeln, Entscheidungen treffen, im Leben weitergehen.

### **Selbstregulation – Halt und Sicherheit in unsicheren Zeiten**

Wir brauchen Resilienz als innere Stärke, um Krisen zu meistern, Rückschläge zu überwinden, um trotz aller Schwierigkeiten unser Leben zu gestalten. Denn einschneidende Ereignisse wie ein Unfall, ein Todesfall oder der Verlust des Arbeitsplatzes können das bisherige Leben aus dem Takt bringen.

Doch auch vermeintlich kleine Dinge hauen uns manchmal buchstäblich um, zum Beispiel ein Blackout bei einem Vortrag, ein schlechtes Zeugnis, ein Streit oder ein Konflikt, der uns wütend und hilflos zurücklässt. Wir brauchen auch dafür Resilienz – die Fähigkeit, trotz alldem weiterzumachen, Lösungen zu suchen und jeden Tag so gut zu leben, wie es uns möglich ist.

Resilienz im Alltag bedeutet also konkret,  
uns bei Stress selbst zu regulieren, das heißt,  
uns wieder zu beruhigen und uns in einen kraftvollen Zustand  
zu versetzen. So bekommen wir Energie und gute Nerven  
für ein längerfristiges Ziel und den nächsten Schritt.



2020 ist das Jahr, in dem unsere gewohnte Welt aus den Angeln gehoben wurde und immer noch durchgerüttelt wird: Alte Sicherheiten brechen weg, Selbstverständliches wird infrage gestellt oder existiert bereits nicht mehr. Täglich halten uns neue Nachrichten in Atem und lassen uns kaum zur Ruhe kommen. Auch wenn wir in unterschiedlichem Maße direkt betroffen sind, haben die Ereignisse der letzten Monate tiefe Erschütterungen in uns ausgelöst. In vielen Menschen herrscht tiefe Unsicherheit, ein Grundgefühl von »Wer weiß, was morgen ist?«. Wir wissen nicht, was noch auf uns zukommt, und diese Unsicherheit wird bleiben. Wie gehen wir damit um?

Wo finden wir Halt in diesen schwierigen Zeiten? Was gibt uns noch Sicherheit? Wie motivieren wir uns weiterzumachen, wenn wir den Mut verlieren? Wie können wir uns beruhigen, wenn die Angst überhandnimmt? Woher nehmen wir die Kraft, für unsere Kinder da zu sein, die uns mehr denn je brauchen?

Viele von uns sind durch die Ereignisse traumatisiert oder zumindest getriggert worden. Das bedeutet, dass man den aktuellen Stress, die Angst, Wut, Ohnmacht zusammen mit dem alten, im Körper gespeicherten Stress und den dazugehörigen Emotionen erlebt – also die doppelte Ladung. Die Krise bringt persönliche Lebensthemen hoch und wir haben die Wahl. Wir können Dinge ausblenden, uns betäuben oder uns den Herausforderungen stellen und daran wachsen. Der Weg des Wachsens ist der Weg der Resilienz.

### **Wie ziehe ich mich an den eigenen Haaren aus dem Sumpf?**

Dem Thema Resilienz können wir uns gut durch Fragen nähern. Wir können uns zum Beispiel fragen: Was bleibt bei all der Veränderung in meinem Leben stabil? Wo finde ich Zuversicht, Vertrauen und die Kraft, trotz alldem weiterzumachen? Wo finde ich Inseln der Freude zum Auftanken? Wer ist an meiner Seite und unterstützt mich, wenn es mir nicht gut geht? Wenn niemand da ist: Wie ziehe ich mich an den eigenen Haaren aus dem Sumpf? Und wie zeigt mein Körper mir dabei den Weg?

2020 ist auch das Jahr, in dem ich dieses Buch schreibe. Resilienz – Antworten zu finden auf all diese Fragen – ist mir ein Herzensanliegen. Zunächst für mich selbst aufgrund meiner Lebensgeschichte, außerdem seit 30 Jahren als Therapeutin für meine Klientinnen und jetzt für Sie, liebe Leserinnen und Leser.

