



Dossier: Starke Psyche



Teilen





Newsletter abonnieren

Hinfallen, aufstehen, weitermachen

Auch unsere Psyche braucht gute Abwehrkräfte. Was passiert, wenn diese am Boden sind, hat Jacqueline Schürer am eigenen Leib erfahren. Und gelernt, durch gezieltes Resilienztraining wieder auf die Beine zu kommen.

Text: Katharina Rilling; Foto: Désirée Good



 Um unsere Dienste stetig zu verbessern und auf Ihre Bedürfnisse anzupassen, verwenden wir Cookies. Mit der Nutzung dieser Webseite erklären Sie sich mit der Verwendung von Cookies einverstanden. Siehe [Hinweise](#). 

«Ich bin einfach hingefallen. Lag auf der Strasse und kam nicht mehr hoch.» Es folgten Untersuchungen, auch beim Neurochirurgen. Der sah: fehlende Nervenaktivität in der rechten Körperhälfte, gerissene Bandscheibenringe, einen abgequetschten Nervenkanal. Sie fühlte: das grosse Nichts. Ihre rechte Seite war quasi gelähmt. «Für mich als Karrierefrau und Sportlerin war das unfassbar. Ich war plötzlich hilflos.» Dass ihr niemand mit Sicherheit sagen konnte, ob sie je wieder aufstehen und laufen könne – das habe etwas in ihr verändert.

Immunsystem der Psyche

Und heute? Jacqueline Schürer fährt wieder Velo, läuft und wandert. Sonst aber ist vieles anders: Sie ist von Lenzburg ins Oberengadin in die Natur gezogen. Ihren Job im Vertrieb hat sie aufgegeben und sich komplett neu orientiert. «Fehlende Abgrenzung, zu viel Stress und wenig Erholung haben mich krank gemacht», zieht sie Bilanz. Um die Krise zu bewältigen, suchte sie sich Unterstützung. Heute bietet sie selbst welche an: Als Coachin hilft Jacqueline Schürer vor allem Frauen dabei, ihre Resilienz zu stärken – also ihre psychischen Widerstandskräfte. «Ganz wichtig ist aber, dass man nicht mit Kraft weiter und weiter macht», sagt Mario Grossenbacher, Geschäftsführer des Resilienz-Zentrums Schweiz. «Es geht nicht ums Aushalten. Es ist okay, wenn wir an Grenzen stossen. Die Frage ist: Was brauchen wir, um uns wieder aufzurichten? Resilienz ist eine Aufrichtekraft.»

«Wenn du jeden Tag mit 240 Sachen über die Autobahn bretterst, bekommst du nicht mit, was um dich herum passiert.»



 Um unsere Dienste stetig zu verbessern und auf Ihre Bedürfnisse anzupassen, verwenden wir Cookies. Mit der Nutzung dieser Webseite erklären Sie sich mit der Verwendung von Cookies einverstanden. Siehe [Hinweise](#). 

«Die Forschung hat wichtige Faktoren für ein resilientes Verhalten identifiziert», sagt Grossenbacher. «Genetische Faktoren spielen dabei eine Rolle, manche kommen schlicht mit mehr Resilienz auf die Welt als andere. Zudem hat man herausgefunden, dass sich pränataler und frühkindlicher Stress negativ auf die Resilienz im Erwachsenenalter auswirken kann. Auch das Elternhaus und die Schulbildung sind prägend. So gelten etwa enge und stabile Beziehungen zu Erwachsenen und individuell passende Anforderungen an die Leistung als schützende Faktoren. Vieles können wir selbst noch im Erwachsenenalter beeinflussen. Vielleicht ist die nächste Krise dann nicht mehr so lang oder das Loch weniger tief.»

Ein gutes soziales Netz ist beispielsweise ein wichtiger Faktor. Oder Akzeptanz zu üben und Verantwortung zu übernehmen. Und mit einer positiven Grundhaltung das Leben aktiv und kreativ zu gestalten und nach Lösungen zu suchen. Klingt logisch, doch wie setzt man das um? Der Resilienz-Trainer nennt zwei Beispiele: «Passiert etwas Unerfreuliches, verfallen manche Menschen in Aktionismus und funktionieren nur noch. Dann ist es wichtig, bewusst Erholungspausen einzulegen und Platz für Kreativität zu lassen. Denn wer sich verausgabt, kann schwierige Situationen kaum meistern.» Andere Menschen dagegen erstarren unter Druck. «Um wieder handlungsfähig zu werden, hilft es ihnen, den Fokus auf das Gestaltbare zu legen, um sich nicht im Unveränderbaren zu verlieren. Wer die Dinge sieht, die er noch machen kann, wird wieder aktiver.» Diese positive Ausrichtung lasse sich trainieren.

Check-in, Check-out

Am einfachsten startet dieses Resilienz-Training mit simplen Ritualen, um sich besser kennenzulernen. Ganz nach dem Motto: Wer ein für sich passendes und gesundes Leben führt, gewinnt an Stärke. Jacqueline Schürer beschreibt den

 Um unsere Dienste stetig zu verbessern und auf Ihre Bedürfnisse anzupassen, verwenden wir Cookies. Mit der Nutzung dieser Webseite erklären Sie sich mit der Verwendung von Cookies einverstanden. Siehe [Hinweise](#). 



frage mich: Wie geht es mir? Was geht mir durch den Kopf? Wie viel Energie brauche ich heute, wie viel habe ich noch übrig?» Nur wahrzunehmen, das hätten viele verlernt. «Wenn die Tankanzeige im Auto auf Reserve wechselt, fahren wir raus und tanken – egal, was es kostet. Doch wenn unser Energielevel sinkt, merken wir das oft nicht, zu spät oder sind knauserig.» Grossenbacher nimmt ein Ampelsystem zu Hilfe. Liegt er mehrere Tage im roten Bereich, wird er aktiv: bittet um Hilfe und sagt öfter mal «Nein». Oder macht Dinge, die Energie spenden. Er ist überzeugt: «Es reicht nicht, zweimal im Jahr joggen zu gehen. So ist es auch mit der mentalen Fitness.» Daher haben er und sein Team das erste Studio für mentale Fitness der Schweiz gegründet. Statt im Work-out Hanteln zu stemmen, werden in Work-in-Kursen Gedanken ausgetauscht, in der Gruppe diskutiert, Achtsamkeitsübungen gemacht und so die Resilienz gestärkt. «Therapien, Burn-out-Angebote und Co. gibt es viele. Wir wollten etwas schaffen, mit dem man gemeinsam dranbleiben kann», sagt er. «Sonst kommt doch wieder das Leben dazwischen.»



Expertentipp

Mario Grossenbacher, Resilienz-Coach

Statt eine schwierige Situation abzuwehren, hilft es, diese zu analysieren: Kann ich überhaupt etwas dagegen tun? Falls nicht, kann man versuchen, loszulassen. Indem man sich auf die positiven Aspekte konzentriert: Was ist trotzdem noch

 Um unsere Dienste stetig zu verbessern und auf Ihre Bedürfnisse anzupassen, verwenden wir Cookies. Mit der Nutzung dieser Webseite erklären Sie sich mit der Verwendung von Cookies einverstanden. Siehe [Hinweise](#). 



Psychische Balance

Webbasierte Coachingprogramme für eine Psyche im Gleichgewicht

- Unkomplizierte Hilfe in belastenden Lebenslagen Selbständig und im Alltag durchführbar
- Geeignet bei Stress, depressiven Verstimmungen und Ängsten
- Wirksamkeit in Studien belegt



[Mehr zum Programm](#)

Kontakt & Hilfe

Wünschen Sie eine Beratung?

Haben Sie Fragen zu unseren Produkten und Leistungen? Wir sind gerne für Sie da. Sie brauchen lediglich das Formular auszufüllen, wir melden uns dann schnellstmöglich bei Ihnen.

[Beratungstermin anfordern](#)

 Um unsere Dienste stetig zu verbessern und auf Ihre Bedürfnisse anzupassen, verwenden wir Cookies. Mit der Nutzung dieser Webseite erklären Sie sich mit der Verwendung von Cookies einverstanden. Siehe [Hinweise](#). 



Mentale Stärke: gedanklich in Topform kommen

Wie wir denken, beeinflusst massgeblich unsere Leistung. Sportpsychologe Jörg Wetzel über mentale Stärke.



Psychosomatik: der Körper als Alarmsystem der Seele



Wenn alles zu viel wird, leidet nicht nur die Psyche. Oft spielt auch der Körper verrückt und eine schwierige Ursachenforschung beginnt.




Dossier: Starke Psyche (7 Artikel)

Starke Psyche

Wir können körperlich noch so fit sein – wirklich gesund fühlen wir uns nur, wenn wir uns auch psychisch gut fühlen. Wir haben Informationen und Tipps, damit Ihre Psyche stark bleibt – oder wieder stark wird.

 Um unsere Dienste stetig zu verbessern und auf Ihre Bedürfnisse anzupassen, verwenden wir Cookies. Mit der Nutzung dieser Webseite erklären Sie sich mit der Verwendung von Cookies einverstanden. Siehe [Hinweise](#). 



 Um unsere Dienste stetig zu verbessern und auf Ihre Bedürfnisse anzupassen, verwenden wir Cookies. Mit der Nutzung dieser Webseite erklären Sie sich mit der Verwendung von Cookies einverstanden. Siehe [Hinweise](#). 