

Katharina Maehrlein, Die Bambusstrategie. Den täglichen Druck mit Resilienz meistern. GABAL Verlag GmbH, 1. Auflage 2012.

ISBN: 978-3-86936-441-4

Auf die Tiere folgen die Pflanzen als Metapher. Der Bambus bietet genügend Anker, um die Aussagen und Übungen bildhaft zu verknüpfen. Manche Übung ist sicherlich bekannt, wird hier aber in einen durchaus sinnvollen Zusammenhang gestellt.

Mit dem Prolog wird der Lesende unmittelbar in das Thema mitgenommen. Die Geschichte einer Frau wird berichtet, der in ihrem Leben einiges an Unglück widerfahren ist und die sich jedes Mal gut behaupten konnte. Die negativen Handlungsalternativen werden nicht verschwiegen, kommen in der Biografie aber nicht vor. Es stellt sich heraus, dass es sich um die Lebensgeschichte der Autorin handelt. Sie selber hat im Erleben oft selbst nicht gewusst, warum sie sich für den aus der Distanz als richtig zu bewertenden Weg entschieden hat. Jetzt allerdings bringt sie das in Verbindung mit dem Begriff Resilienz, der notwendigen Kraft unangenehme Erfahrungen auszuhalten, dem Mut, Neues zu wagen und das notwendige Stehvermögen zur Umsetzung.

Resilienz, so erfahren wir, ist nicht einfach positives Denken, das Leben wie durch eine rosarote Brille zu betrachten. Es ist vielmehr eine Widerstandskraft gepaart mit Kreativität zur Veränderung. Menschen mit hoher Resilienz sind nicht abgestumpft, sie sind weiter empfindsam für das Leben aber gleichzeitig auch vorbereitet auf die alltäglichen Unwägbarkeiten.

Resilienz ist nicht einfach eine angeborene Gnade mancher Menschen sondern lässt sich mit Hilfe des im Buch vorgestellten Programms erlernen. So lautet das Versprechen. Hier befallen mich dann doch Zweifel. Die mir bekannten Ergebnisse der Resilienzforschung weisen der Kindheit einen hohen Stellenwert beim Erlangen von Resilienz zu. Um das später noch zu erlangen, bedarf es großer Anstrengung - wie das üblich ist, um Programme aus der Kindheit wieder zu ändern. Meine Empfehlung geht dann mindestens dahin, das Buch nicht einfach alleine durcharbeiten. Bestimmt ist in manchen Fällen auch die Konsultation eines professionellen Begleiters nötig, wie es Coaches sein können.

Gleich zu Beginn wird die Resilienz des Lesers mittels eines ausführlichen Tests überprüft. Die Auswertung der 110 Fragen bleibt, bezogen auf die Differenzierung der Kapitelinhalte, letztlich sehr pauschal, wie groß die "Bamboo-Strategie" bereits ausgeprägt ist. Angesichts der im Weiteren vorgestellten Themen (Akzeptanz, Gutes wahrnehmen, Selbstbewusstsein stärken, Selbstsicherheit, Handlungsspielräume erkennen und nutzen lernen, Gestaltung des Arbeitsumfelds oder Vitalität, um nur einige zu nennen) stellt sich die Frage, ob das Testergebnis nicht einen individuellen Schwerpunkt bei der Erarbeitung von Resilienz ergeben könnte.

Insgesamt ist das Buch sehr praxisorientiert und locker geschrieben. Einige kurze Beispiele lassen gut nachvollziehen, in welchen Situationen die Übungen wie wirken können.

Übungen wie der Gedankencheck führen auf die Spur von alternativen Lösungen, vorausgesetzt, es gelingt sich zu entspannen und möglichen Denkhorrör zu stoppen. ob das durch die schriftliche Anleitung alleine gelingt mag dahin gestellt sein. Bekannt ist ja, dass Menschen in Paniksituationen eine sehr eingeschränkte Wahrnehmung haben, die vor allem auf die Krise fokussiert ist. Dennoch ist der Weg an sich durchaus nachvollziehbar und richtig. Einige weitere Übungen wie der Netzwerk-Check und das Beziehungskonto reflektieren das bisherige Leben. Gemeinsam mit den Hinweisen lässt sich eine Stärkung des Vorhandenen oder eine sinnhafte Veränderung vornehmen.

Überhaupt wird in der Regel auf das Schildern eines Horrorszenariums glücklicherweise verzichtet. Resilienz wird schließlich nicht über Angst aufgebaut, sondern durch die Betonung und Stärkung vorhandener Ressourcen.

Und dann heißt es üben, üben, üben. Ein Notfallkit steht am Ende auch noch bereit: es besteht im Erlernen von Achtsamkeit, also Gedanken zu bündeln, innere Klarheit zu schaffen und eine Reizdiät zu machen.

Ach ja, der Bamboo spielt natürlich bildlich und sprachlich immer wieder eine Rolle. Es hätte natürlich auch ein Bambus sein können. Verstehe das wer will, aber Marketingexperten werden hier wohl am Werk gewesen sein um diesen Begriff zu etablieren. Seis drum.