Joachim Schaffer-Suchomel

WORT-SCHATZ

Der Schlüsselbegriff „Widerstand“

Auch Elektriker können ohne Widerstand nicht arbeiten

Widerstände in der persönlichen Entwicklung nutzen

Der innere Schweinehund

Wer kennt ihn nicht – den inneren Schweinehund, der es sich bequem macht, wenn man doch eigentlich zum Sport gehen sollte, statt auf der Couch liegen zu bleiben. Diesen inneren Schweinehund jedoch, wie dieses psychologische Phänomen genannt wird, gilt es zu überwinden. Moralisieren dagegen lässt uns mit großer Wahrscheinlichkeit auf der Couch liegen bleiben – allerdings mit schlechtem Gewissen. Dieses schlechte Gewissen nagt an uns. Es frisst Energie. Zum Aufstehen jedoch brauchen wir Energie. Ein Hamsterrad!

Widerstand und Resignation

Anstelle einer Moralkeule benötigen wir, auch zur Überwindung von Widerständen, positive Bilder, die uns motivieren und uns Energie geben. Wie der Titel dieses Artikels zeigt, ist es für einen Elektriker beispielsweise unmöglich, ohne Widerstand zu arbeiten. Ein Therapeut liebt Widerstände – er nutzt sie als Orientierung für seine Therapie. Spezielle Therapien arbeiten sogar mit dem Messen von Hautwiderständen. Widerstände weisen den Weg! Ein weiteres Beispiel ist eine Schulklasse, die Widerstand ausübt und vielleicht den Aufstand probt. Schüler:innen, die schon einmal aufgestanden sind, sind näher an ihrer Energie und ihrem Potenzial als Schüler:innen, die sich hängen lassen. Als Pädagoge arbeitete ich Ende der 70er-Jahre mit drogengefährdeten Jugendlichen in einem Heim. Nicht selten warfen diese eine Pille ein, die sie völlig gleichgültig werden und in große Lethargie verfallen ließ. Da war jeder pädagogische Ansatz für die Katz, von Coaching ganz zu schweigen. Abgesehen davon, dass es zu jener Zeit noch gar kein Coaching gab.

Die Ansteckungsgefahr von Widerstand und Resignation

Anfang 2000 arbeitete ich als Coach und Headcoach mit Mitarbeiter:innen von Insolvenzunternehmen. Diese nahmen an einem vom Insolvenzverwalter und den Arbeitsagenturen finanzierten Persönlichkeits-Entwicklungsprogramm teil. Die Mitarbeiter:innen, die entlassen worden waren, zeigten eine starke Resignation. Verständlich, aber nicht hilfreich. Ganz im Ge-

genteil! Menschen mit starken Resignationen neigen zum Jammern und dazu, sich in Jammerclubs zusammenzuschließen. Wer möchte in seinem Jammer schon gerne alleine sein? Gemeinsamkeit erzeugt auch in negativ motivierter Runde eine geballte Kraft. Ebenfalls eine Form von Widerstand. Widerstände und Resignationen anderer docken an nicht bewältigten eigenen Widerständen und Resignationen an. Verwicklung entsteht, wo doch Entwicklung gewünscht ist. Das haben wir den Spiegelnervenzellen zu verdanken. Nicht wenige Trainer:innen und Coaches ließen sich von den Resignationen der Teilnehmer:innen des Entwicklungsprogramms anstecken, was zeigt, wie wichtig es ist, sich seiner eigenen Widerstände und Resignationen bewusst zu sein, um gegen ein solches Ansteckungsrisiko gewappnet zu sein.

Mit Widerständen arbeiten

Das obige Beispiel der Schüler:innen zeigt, dass man Widerstände für Wandlungsprozesse nutzen kann. Wenn sich Resignation breit gemacht hat, wie bei den Heimjugendlichen beschrieben, ist es nicht leicht, erneut Interesse zu wecken und Motivation aufzubauen, um letztlich mit der Energie des eventuell erneut entstehenden Widerstands Hindernisse zu überwinden und freie Bahn zu bekommen. Es ist wichtig zu wissen: Resignatives und schließlich depressives Verhalten folgen, wenn die Energie von Widerständen nicht genutzt wird! Nicht gelebte Pubertät wird Möglichkeiten unmöglich machen bzw. zu unmöglichem Verhalten führen. Pubertät ist voller Widerstände gegen das Alte oder „die Alten“. Ein notwendiger Prozess, um Not zu wenden und mit Durchsetzungskraft die eigene Identität entstehen zu lassen.

Widerstand im Bild des Staudamms

Der Staudamm ist ein positives Sinnbild des Widerstands. Die Staumauer verhindert, dass das Wasser-Reservoir ungenutzt abfließen kann. Ohne persönliche Widerstände würden uns bestimmte Themen so stark reizen, dass uns Emotionen und Gefühle überwältigen und handlungsunfähig machen würden. Widerstände sind unverzichtbar. Sie regulieren unsere Energie.

Wenn wir Widerstände positiv begreifen, können wir lernen, unsere Energie zu managen, Spannungen aufzubauen, zu halten und wieder zu entspannen. Bei zu wenig Spannung entstünde unerträgliche Langeweile. Auf der anderen Seite würden wir überspannen und das Ganze überreißen. Wir laufen Gefahr, zu platzen, um so wieder nötigen Platz in uns zu schaffen. Spannung und Entspannung entsprechen dem Prinzip der Polarität, einem Entwicklungsprinzip!

Widerstand und Entwicklung

Ohne das Prinzip der Polarität ist eine Entwicklung gar nicht möglich. Es braucht Spannung und als Gegenpol hierzu Ruhe. In unserem

Beispiel entsteht Spannung durch den Druck der Staumauer. Das Wasser im Reservoir entspricht der Ruhe. Sind beide Pole in Balance, kommen wir automatisch in unsere Mitte. Wir können uns kon-zentrieren, das heißt, mit unserem Zentrum sein und entwickeln, was in uns steckt.

Interessanterweise bedeutet „Widerstand“ von der Herkunft des Wortes auch „wieder im Stand zu sein“, Energien zu nutzen! Die Worte „wider“ und „wieder“ beschreiben sich ergänzende Gegensätze. Während „wider“ „gegen“ und „weiter auseinander“ bedeutet, heißt „wieder“ auch „abermals“. Wobei „ab-er“ ein Trennungswort ist und „dagegen“ meint. Durch ein Dagegen und gleichzeitig ein Weiter-Auseinander schaffen wir Raum. Aus-einander-setzen heißt in Distanz gehen, um einen besseren Blick zu bekommen, um uns wieder weiter entwickeln zu können.

Positiver Umgang mit dem Widerstand

Als Berater:in, Coach oder Therapeut:in ist es in der Regel hilfreich, eigene Widerstände und Resignationen Schritt für Schritt zu lösen. Kommen meine Kund:innen vermehrt im Prozess nicht weiter, sagt mir meine Erfahrung als Coach, dass ich selbst einen Schritt in meiner Entwicklung tun könnte. Häufig führt dies zum Erfolg für mich und meine Kund:innen.

Im beruflichen wie im privaten Kontext ist es wichtig, den eigenen Widerstand nicht zu fokussieren oder sich zu verbeißen, da dieser sonst immer größer würde!

Beobachte dich und deine Widerstände, wodurch du bereits einen gewissen Abstand zu deinen Widerständen bekommst und freue dich auf die Energie hinter dem Staudamm, die dir für deine Weiterentwicklung zur Verfügung steht. Das ist positives Denken, denn „positiv“ bedeutet „gesetzt, gegeben, zur Verfügung stehend“. Lerne, dich positiv auf deinen Widerstand einzustellen und aus deinem Energiereservoir zu tanken.

Steh auf und tue, was dir Energie gibt und Freude bereitet.

Der Autor

Joachim Schaffer-Suchomel,
Pädagoge, Coach, Autor, Maler

Weitere Infos unter:
www.brainfresh.net