



Resilienz

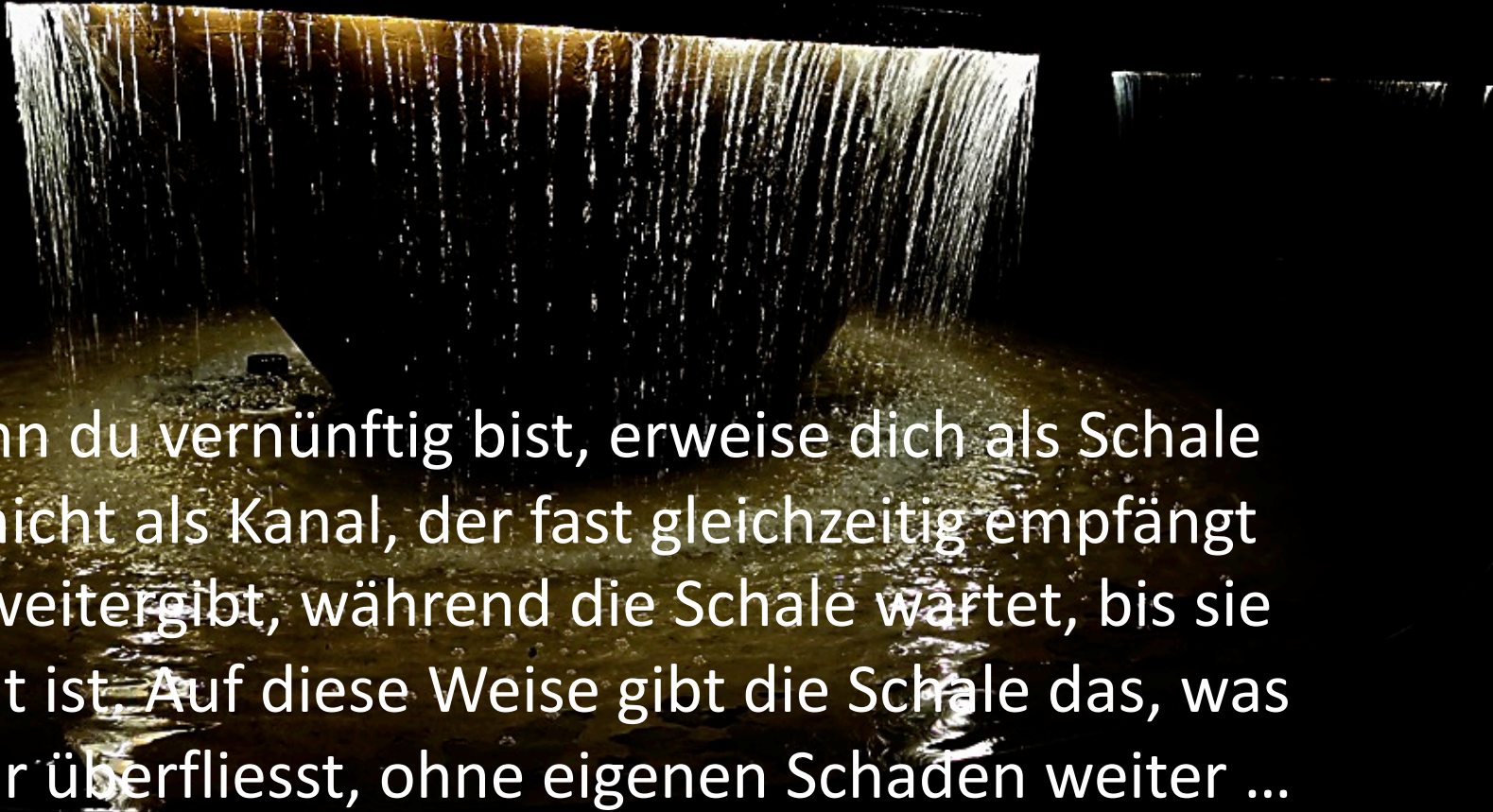
Adrian Müller, Guardian Kapuzinerkloster zum Mitleben, Rapperswil



Bernhard von Clairvaux:

«Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal,

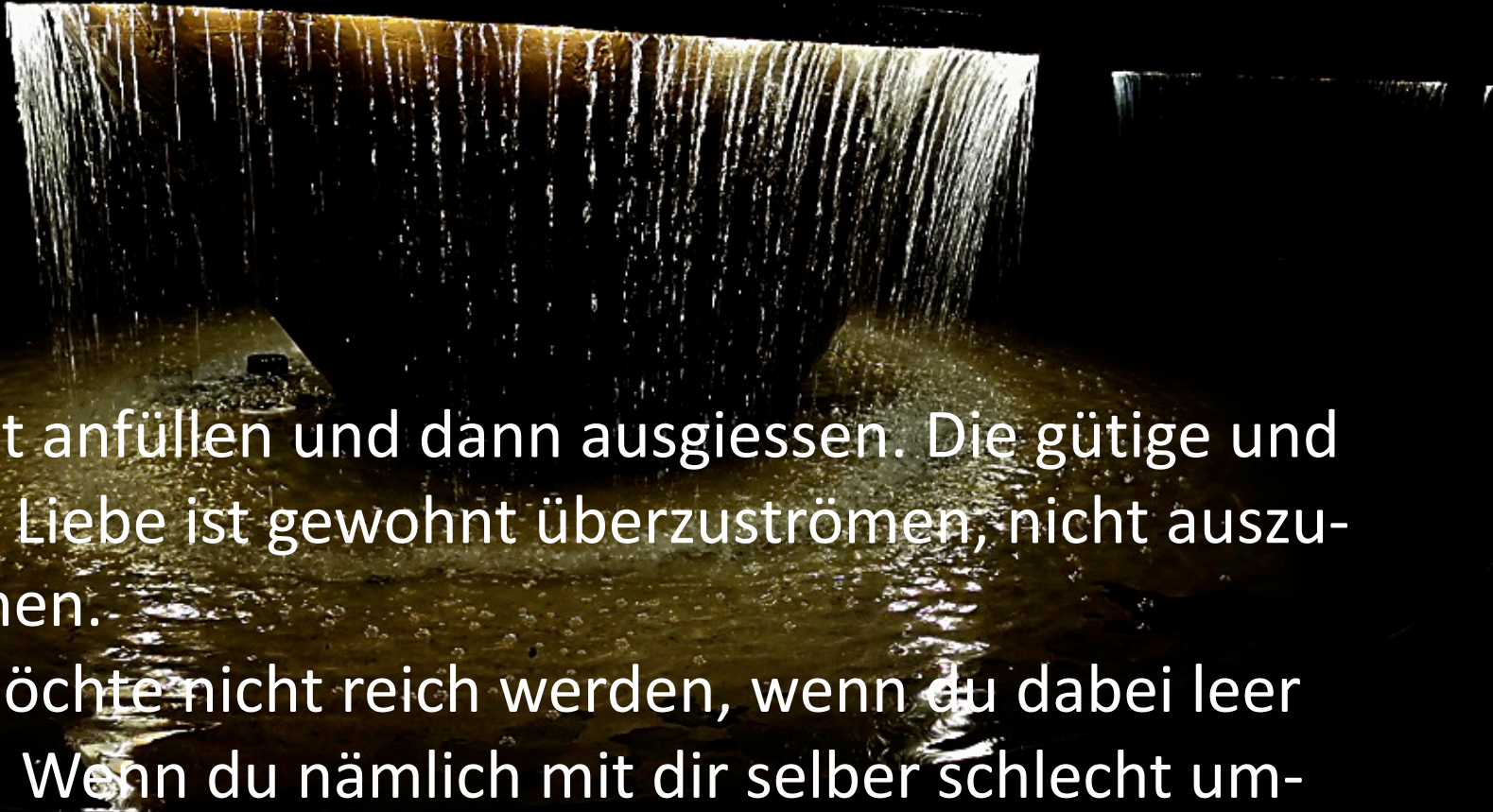
Bernhard von Clairvaux:



«Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während die Schale wartet, bis sie gefüllt ist. Auf diese Weise gibt die Schale das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter ...
Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen, und Habe nicht den Wunsch, freigiebiger zu sein als Gott.

...

Bernhard von Clairvaux:



Zuerst anfüllen und dann ausgiessen. Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen.

Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst. Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut?

Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle. Wenn nicht, schon dich.»

Kloster zum Mitleben – Erfahrungen



Heilsame Begegnungen

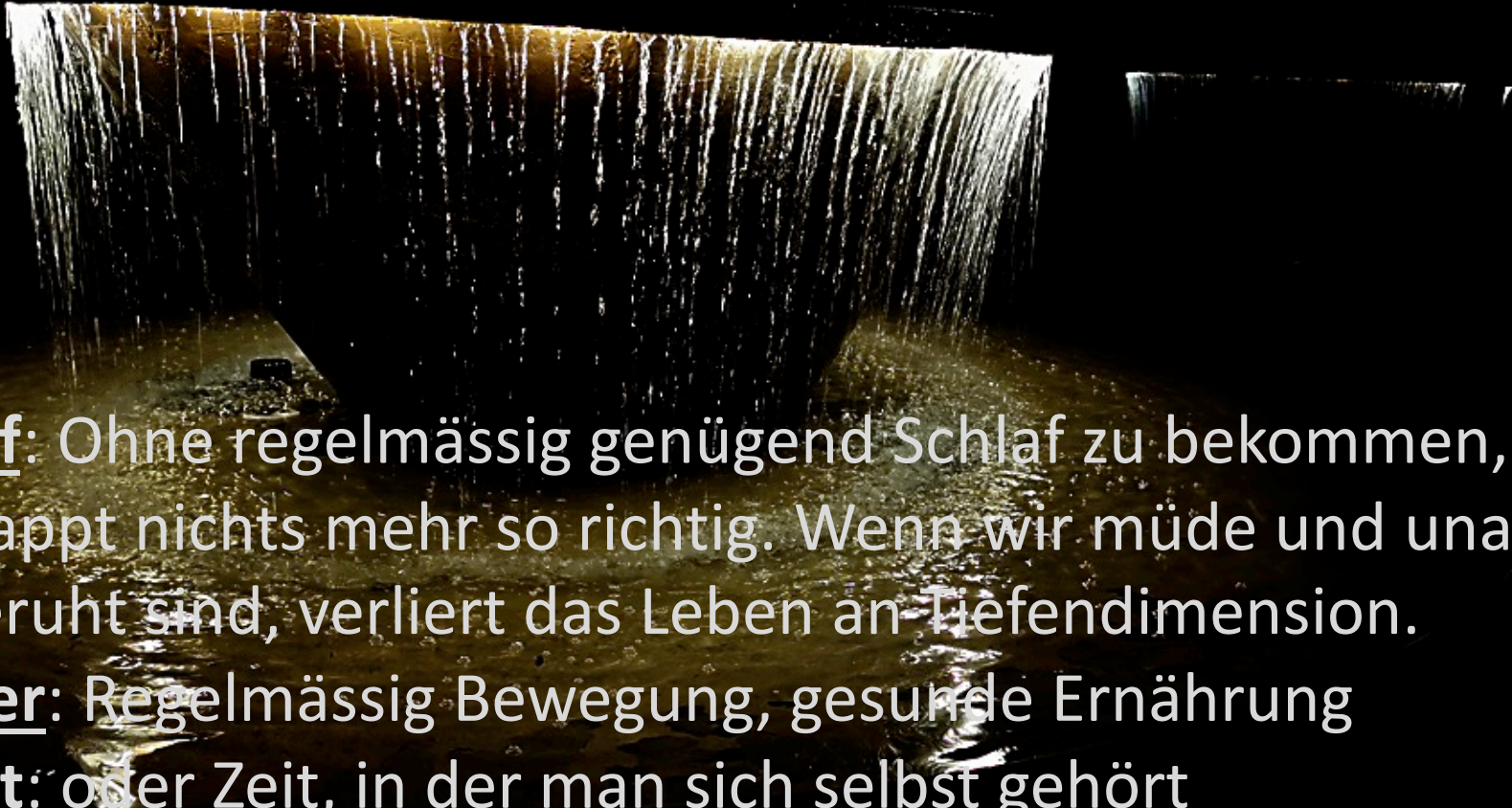
Heilsame Strukturen

Tagesablauf

Ort, Gebäude, Grotte

Kloster zum Mitleben – Erfahrungen

Michael Bordt, Was in Krisen zählt, 2013, S. 76:



Schlaf: Ohne regelmässig genügend Schlaf zu bekommen, klappt nichts mehr so richtig. Wenn wir müde und unausgeruht sind, verliert das Leben an Tiefendimension.

Körper: Regelmässig Bewegung, gesunde Ernährung

Gebet: oder Zeit, in der man sich selbst gehört

Beziehungen: zweckfrei; Konflikte angehen, Streit bereinigen

Arbeit / Tätigkeit: davon jedoch nicht die Erfüllung des Lebens erwarten

Stress



1936 erfindet der Arzt Hans Selye den Begriff «Stress», obwohl es wohl in der Steinzeit schon mehr Stress gab!

Stresskompetenz: Unterscheiden von negativem, zerstörerischem Stress und konstruktivem Stress, der hilft, schwierige Situationen besser zu meistern

Entspannungsverfahren:

Blutdruck, Herzschlag und Blutdruck runter, Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden rauf.

Stress

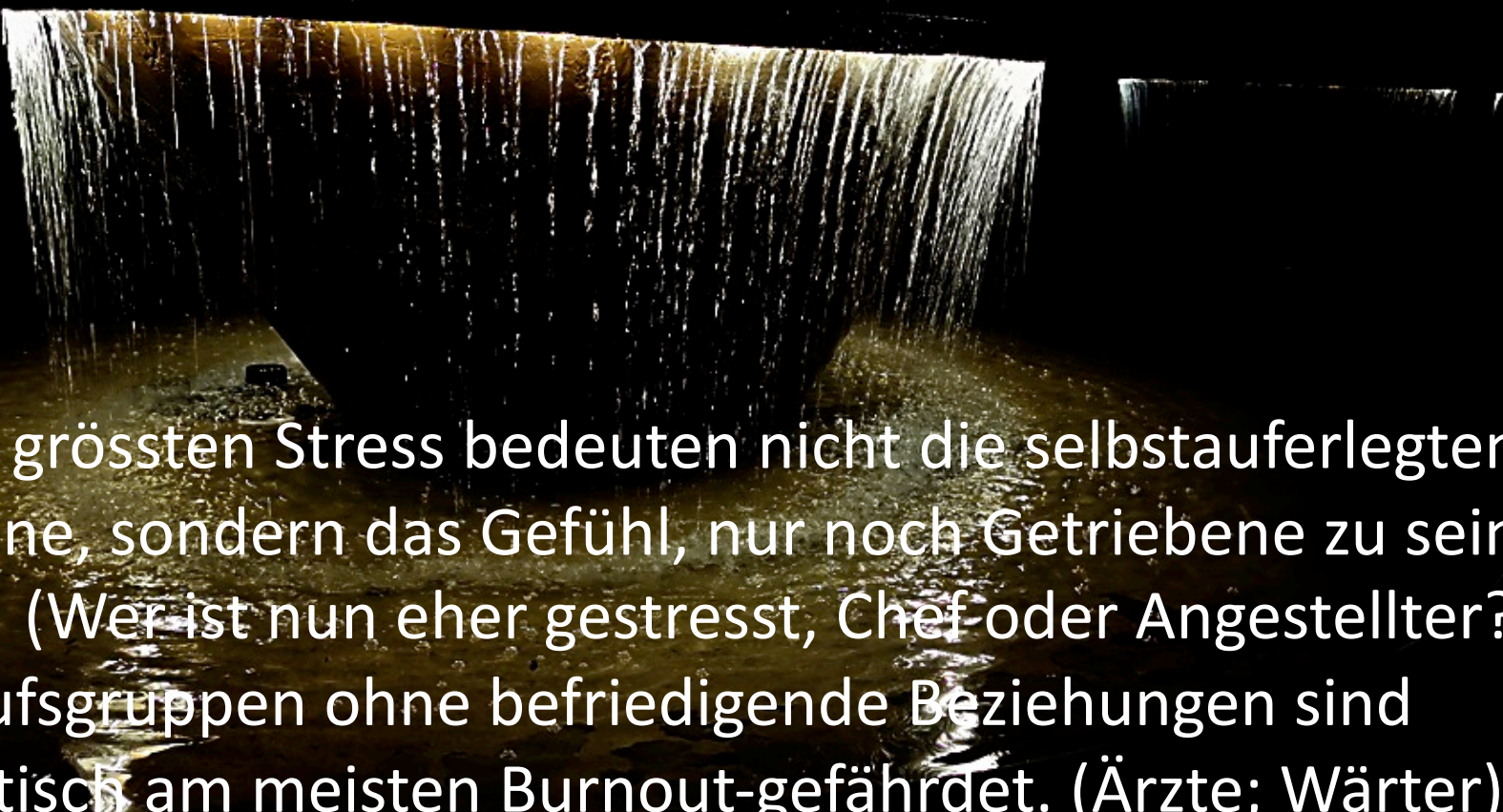


Für die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist der berufliche Stress «einer der grössten Gefahren des 21. Jh.»

Aber der private Stress ist nicht zu vergessen!

Während gesundes Essen, Sport, Entspannungstraining und ein neues Zeitmanagement Menschen helfen, die nur überbelastet sind, ist es damit bei Depressionen nicht mehr getan. Da braucht es therapeutische und ärztliche Hilfe. (Wolfgang Maier, Direktor des Uniklinikums Bonn)

Stress

- 
- Den grössten Stress bedeuten nicht die selbstaufgelegten Termine, sondern das Gefühl, nur noch Getriebene zu sein. (Wer ist nun eher gestresst, Chef oder Angestellter?!)
 - Berufsgruppen ohne befriedigende Beziehungen sind statistisch am meisten Burnout-gefährdet. (Ärzte; Wärter)
 - Untersuchungen zeigen: Der allergrösste Schutz im Leben ist Bindung. (Vgl. Kinder von Kauai; eine Bezugsperson)

Resilienz:



Lateinisch *resilire* ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘

Psychische Widerstandsfähigkeit

Sie ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

Menschen sind unterschiedlich und anders



Positiv wirken Frustrationstoleranz, Kraft und Durchsetzungsvermögen. (Vgl. Kleinkinder, im Flow sein)

Wen der Gegenwind vor allem frustriert, der hat keine Energie, sich den Widrigkeiten des Lebens entgegenzustellen.

Soziologie: emotionale Robustheit

Stark macht:



Annahme seines eigenen Schicksals, auch unangenehme
Gefühle akzeptieren.

Ein Zugehörigkeitsgefühl zur Gemeinschaft, das Vertrauen
in die Bedeutung der eigenen Person und des eigenen
Handelns und auch der Glaube an einen höheren Sinn
im Leben

Überzeugung, alles werde letztlich gut; positive Weltsicht
Humor – auch einmal über sich selbst lachen können!

Grundbausteine der Resilienz



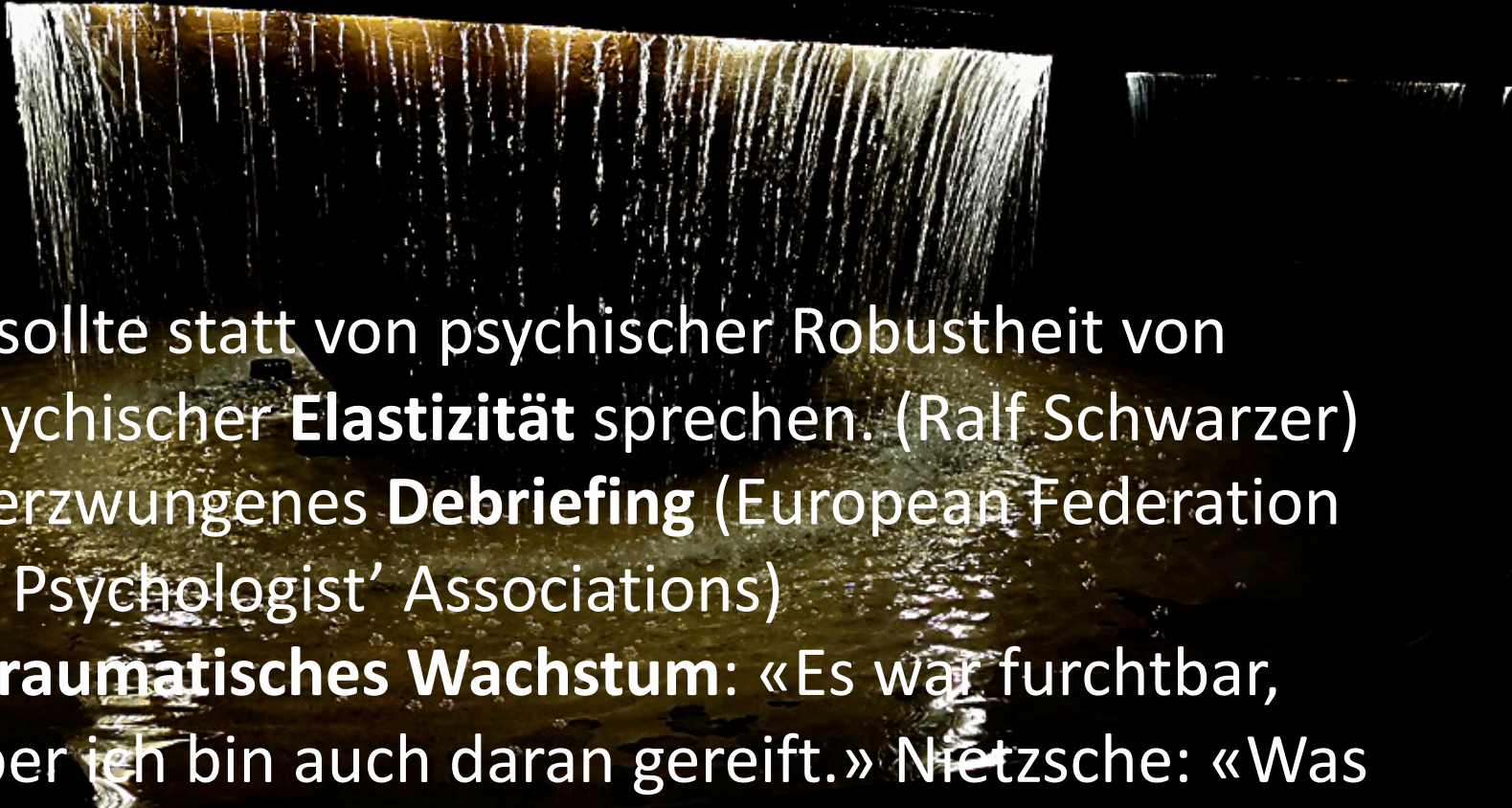
Ich HABE, ich BIN, ich KANN (Brigid Daniel)

Ich HABE Menschen, die mich gern haben und helfen.

Ich BIN eine liebenswerte Person und respektvoll mir und anderen gegenüber.

Ich KANN Wege finden, Probleme zu lösen und mich selbst zu steuern. (Sich selbst gut zu kennen heisst: den richtigen Partner, Arbeitsplatz nach eigenen Kriterien)

Themen und Hinweise, ganz kurz



Man sollte statt von psychischer Robustheit von psychischer **Elastizität** sprechen. (Ralf Schwarzer)
Kein erzwungenes **Debriefing** (European Federation of Psychologist' Associations)

Posttraumatisches Wachstum: «Es war furchtbar, aber ich bin auch daran gereift.» Nietzsche: «Was ihn nicht umbringt, macht ihn stärker».
Wird noch diskutiert. Umgebung glaubt weniger daran. Die Antwort ist kulturell geprägt. Manchmal Illusion.

Gen-Umwelt-Interaktionen



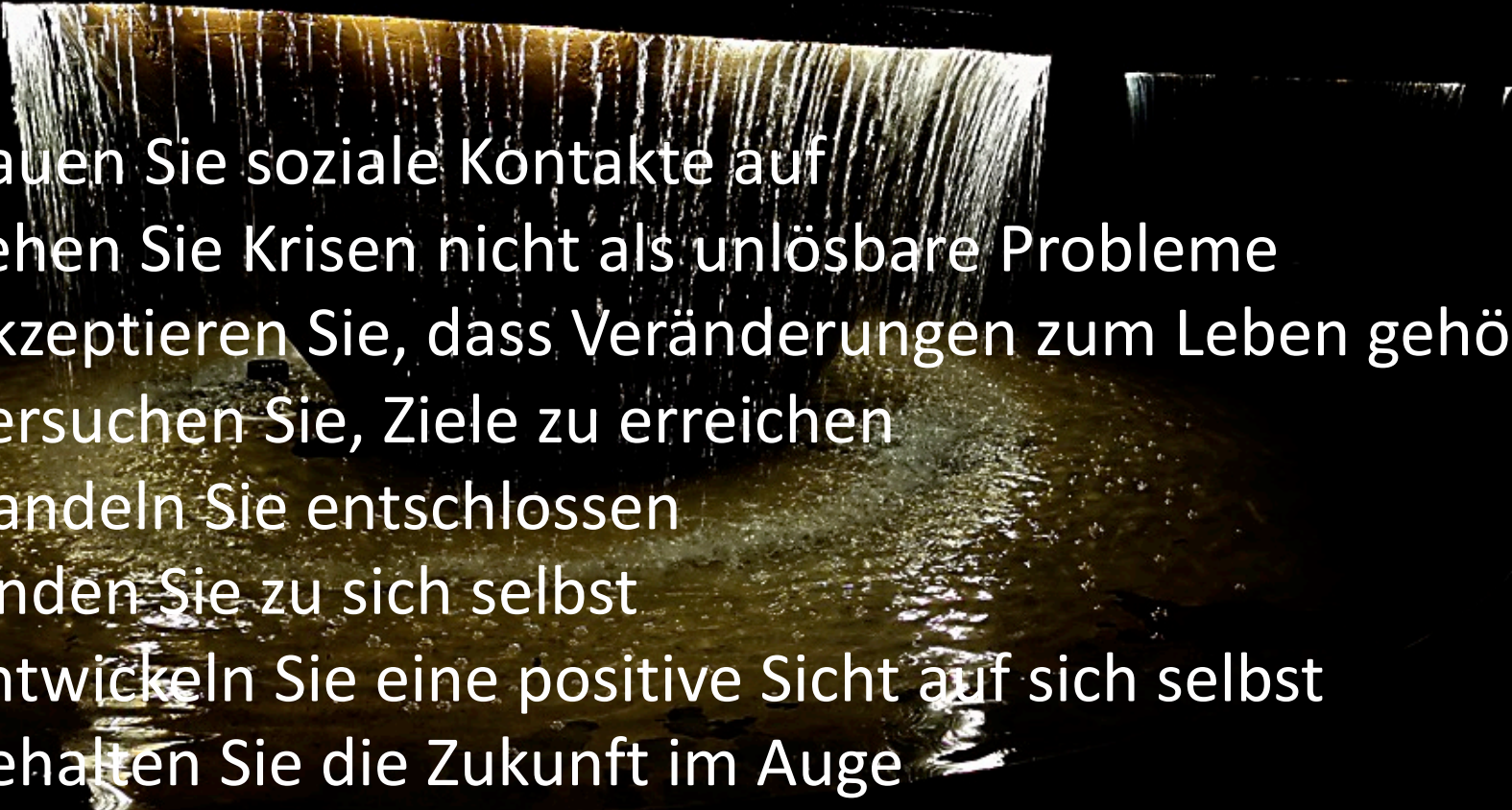
Die Gene haben einen erheblichen Einfluss. Doch: «Wir sind trotz allem nicht Opfer unserer Gene», Julia Kim-Cohen.

Gene sind formbar. Epigenetik: Grundlage sind chemische Veränderungen am Chromatin, der Proteine, die an DNA binden, oder auch Methylierung der DNA selbst, die Abschnitte oder ganze Chromosomen in ihrer Aktivität beeinflussen können.

Die 10 Wege zur Resilienz

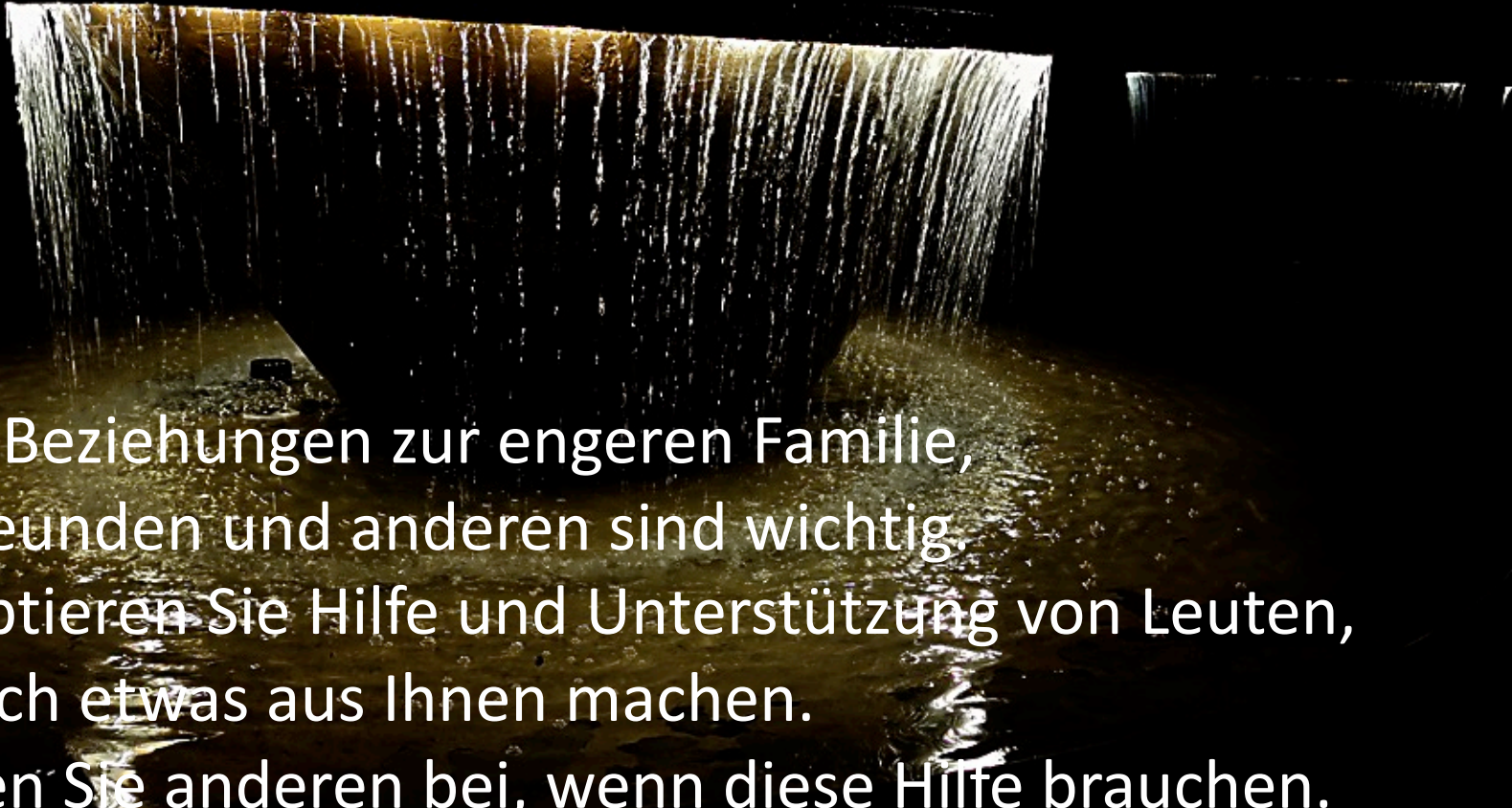
<https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>

American Psychological Association

- 
1. Bauen Sie soziale Kontakte auf
 2. Sehen Sie Krisen nicht als unlösbare Probleme
 3. Akzeptieren Sie, dass Veränderungen zum Leben gehören
 4. Versuchen Sie, Ziele zu erreichen
 5. Handeln Sie entschlossen
 6. Finden Sie zu sich selbst
 7. Entwickeln Sie eine positive Sicht auf sich selbst
 8. Behalten Sie die Zukunft im Auge
 9. Erwarten Sie das Beste
 10. Sorgen Sie für sich selbst

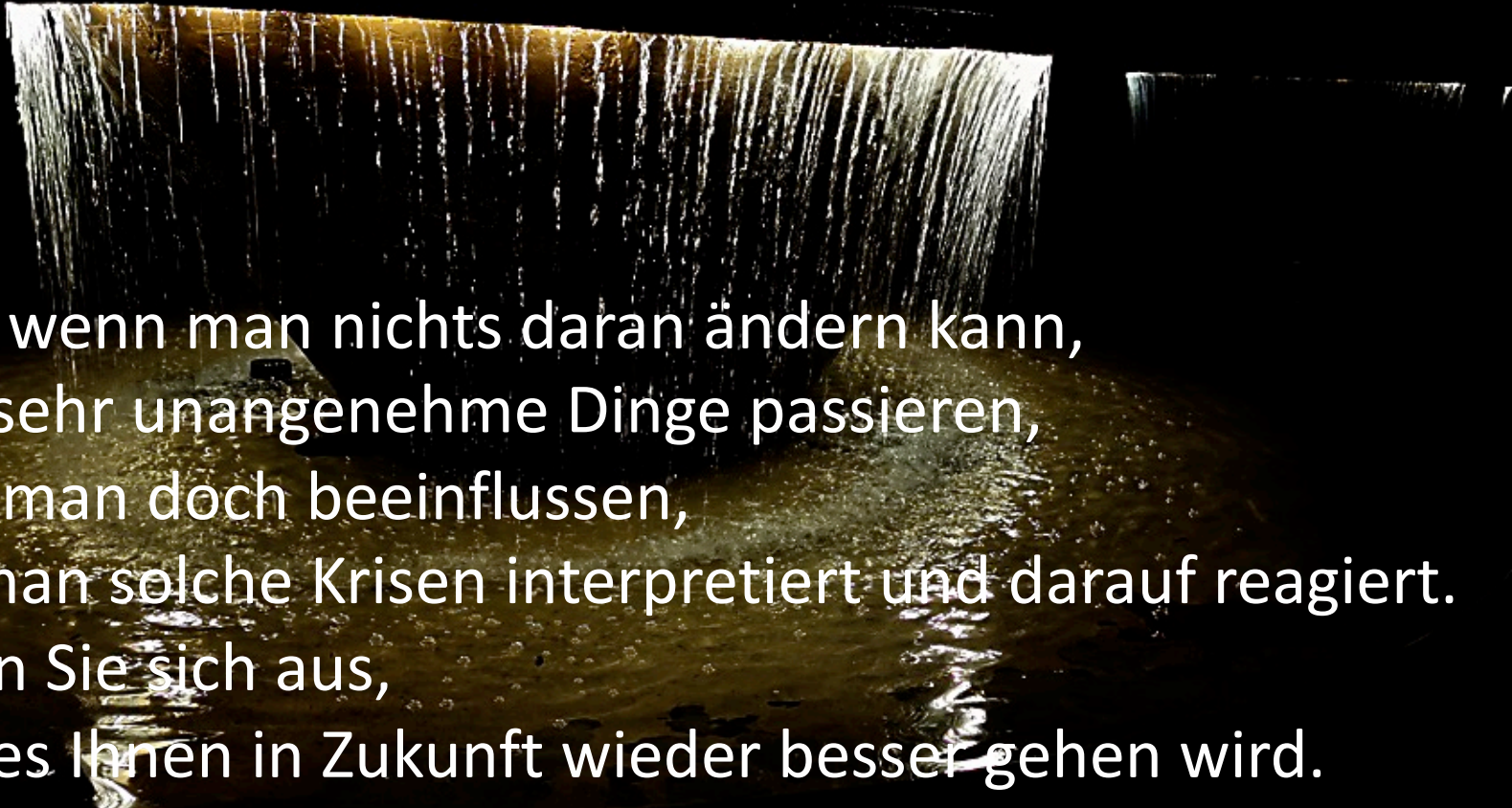
Man könnte auch noch sagen: Werden Sie spirituell!

1. Bauen Sie soziale Kontakte auf:



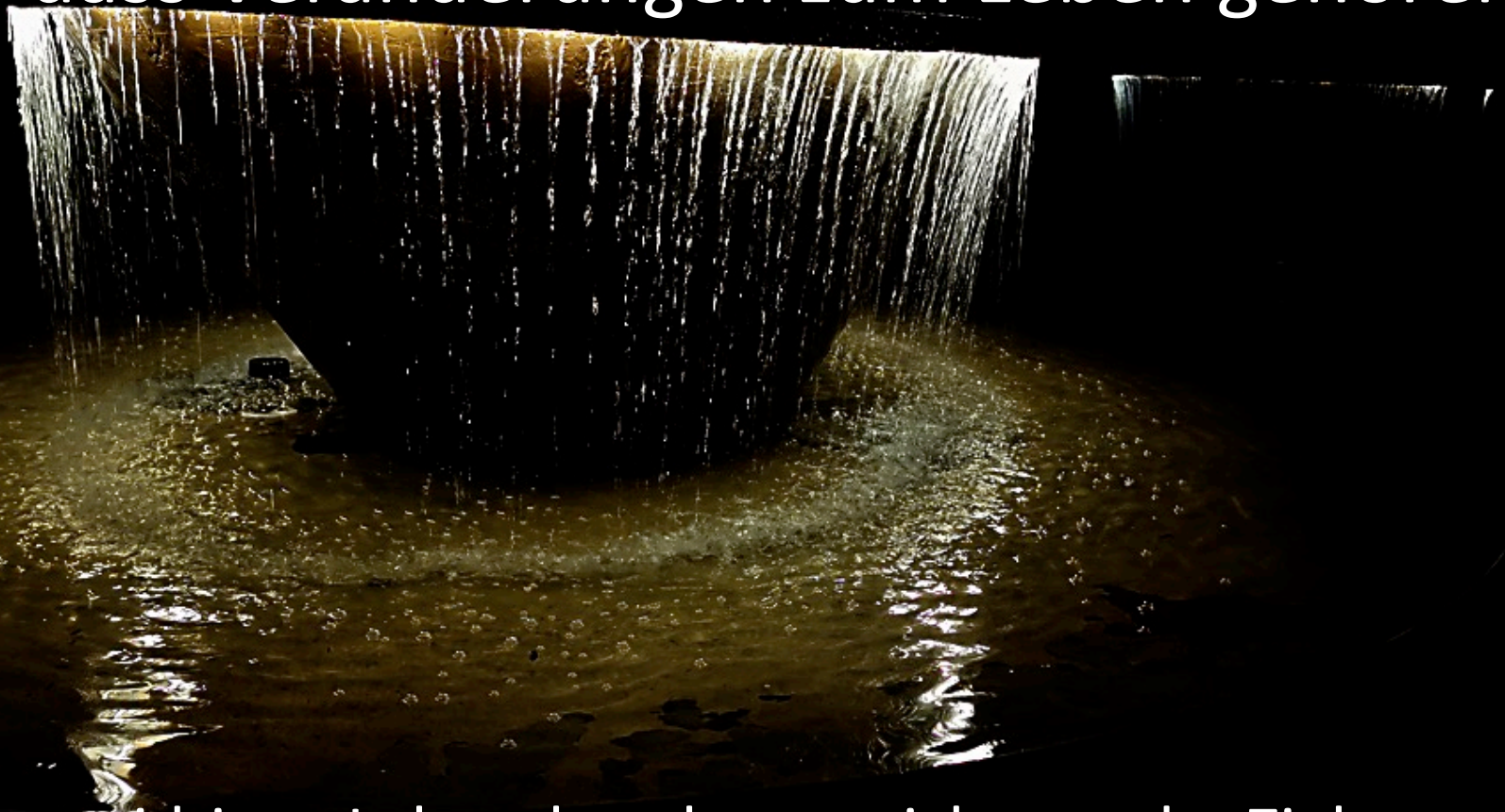
Gute Beziehungen zur engeren Familie, zu Freunden und anderen sind wichtig. Akzeptieren Sie Hilfe und Unterstützung von Leuten, die sich etwas aus Ihnen machen. Stehen Sie anderen bei, wenn diese Hilfe brauchen. Wer sich in Aktionsgruppen, Religionsgemeinschaften oder politischen Vereinen engagiert, kann daraus selbst Stärke beziehen.

2. Sehen Sie Krisen nicht als unlösbare Probleme:



Auch wenn man nichts daran ändern kann,
dass sehr unangenehme Dinge passieren,
kann man doch beeinflussen,
wie man solche Krisen interpretiert und darauf reagiert.
Malen Sie sich aus,
dass es Ihnen in Zukunft wieder besser gehen wird.
Versuchen Sie auszutüfteln,
was beim nächsten Mal besser laufen könnte,
wenn Ihnen wieder mal etwas Unangenehmes widerfährt.

3. Akzeptieren Sie, dass Veränderungen zum Leben gehören:



In einer widrigen Lebenslage lassen sich manche Ziele nun mal nicht erreichen.

Akzeptieren Sie die Umstände, die sich nicht ändern lassen, und konzentrieren Sie sich auf das, was Sie ändern können.

4. Versuchen Sie, Ziele zu erreichen:



Setzen Sie sich einige realistische Ziele
anstatt von Dingen zu träumen, die unerreichbar sind.

Nehmen Sie sich etwas vor.

Tun Sie regelmäßig etwas

– selbst wenn es nur eine Kleinigkeit zu sein scheint –,
das Sie Ihren Zielen ein Stückchen näherbringt.

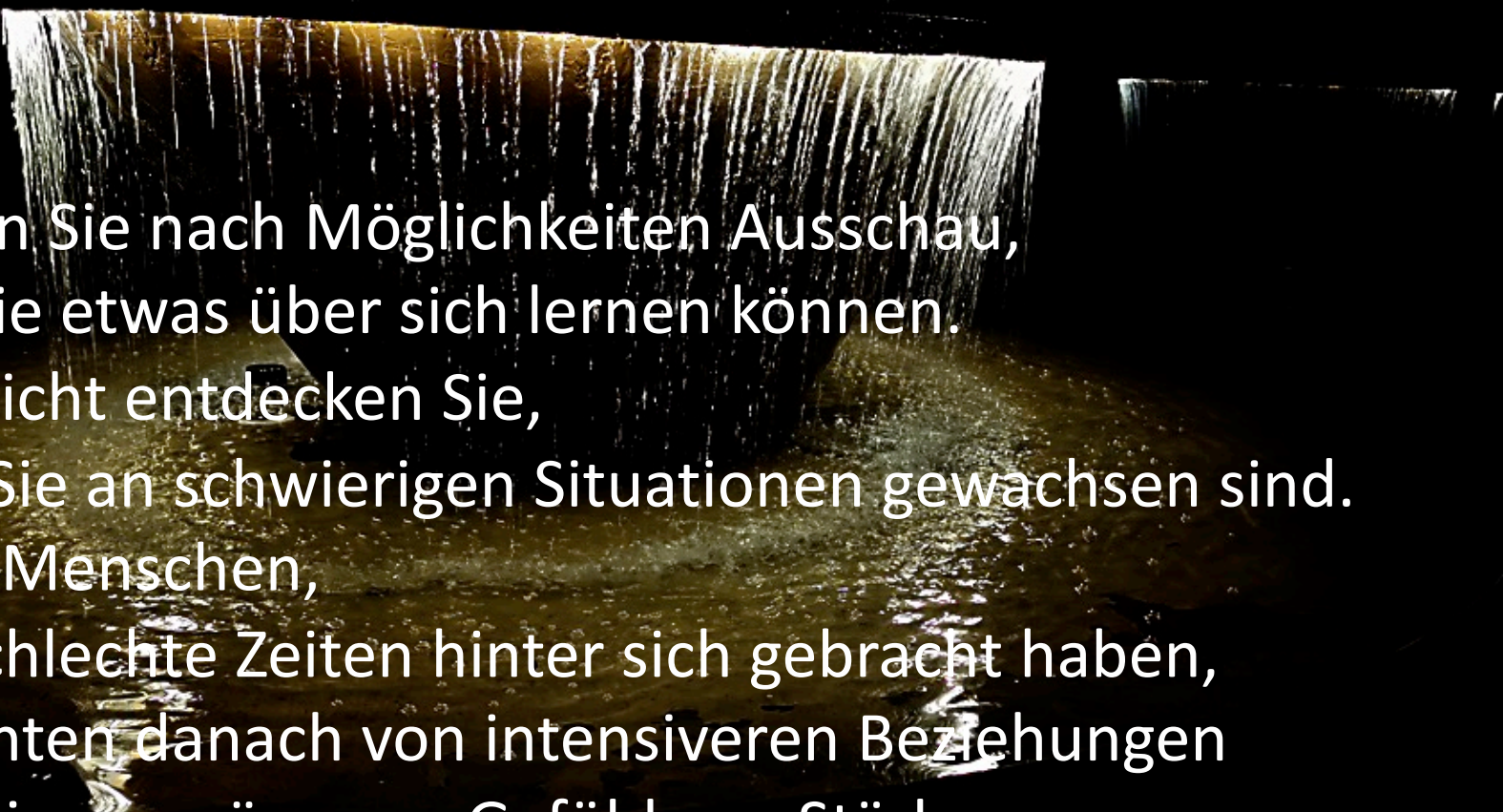
5. Handeln Sie entschlossen:



Setzen Sie sich gegen widrige Situationen zur Wehr, so gut Sie können.

Stecken Sie nicht den Kopf in den Sand, in der Hoffnung, dass Ihre Schwierigkeiten möglichst bald vorübergehen. Ergreifen Sie die Initiative und versuchen Sie, Ihre Probleme zu bewältigen.

6. Finden Sie zu sich selbst:



Halten Sie nach Möglichkeiten Ausschau,
wie Sie etwas über sich lernen können.
Vielleicht entdecken Sie,
dass Sie an schwierigen Situationen gewachsen sind.
Viele Menschen,
die schlechte Zeiten hinter sich gebracht haben,
berichten danach von intensiveren Beziehungen
und einem grösseren Gefühl von Stärke.
Auch wenn sie sich verletzlich fühlen,
haben sie oft mehr Selbstwertgefühl
und eine grössere Wertschätzung des Lebens erlangt.

7. Entwickeln Sie eine positive Sicht auf sich selbst:



Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeit, Probleme zu lösen,
und auf Ihre Instinkte.

8. Behalten Sie die Zukunft im Auge:



Versuchen Sie, auch in schwierigen Situationen eine Langzeitperspektive zu bewahren und die Lage in einem breiteren Kontext zu betrachten. Versuchen Sie das Ereignis nicht grösser zu machen, als es tatsächlich ist.

9. Erwarten Sie das Beste:



Versuchen Sie, eine optimistische Einstellung zu gewinnen.
Sie befähigt zu einer positiven Erwartungshaltung.
Versuchen Sie sich vorzustellen, was Sie möchten,
statt darüber nachzudenken, wovor Sie Angst haben.

10. Sorgen Sie für sich selbst:



Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und Gefühle.
Machen Sie Dinge,
an denen Sie Spass haben und die Sie entspannend finden.
Verschaffen Sie sich regelmässig Bewegung.
Wer sich um sich selbst kümmert, stärkt Körper und Geist,
um auch mit schwierigen Situationen zurechtzukommen.

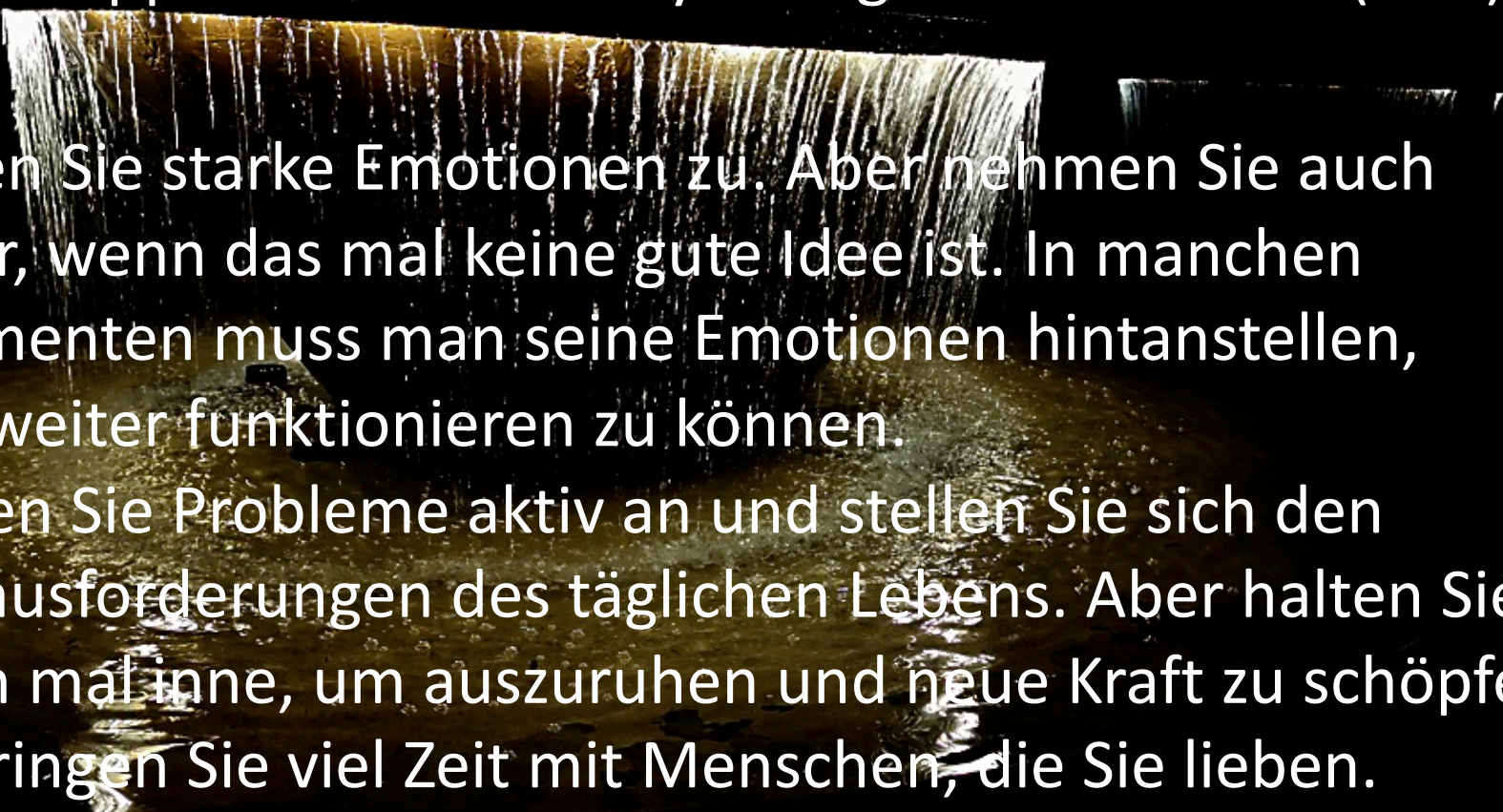
Werden Sie spirituell!

Zahlreichen Studien zufolge kommen Menschen besser durch schwierige Lebensphasen hindurch, wenn sie an etwas Höheres glauben.

Dabei kommt es nicht darauf an, ob sie auf Gott, Allah, Jahwe, Buddha oder die vielen hinduistischen Gottheiten vertrauen. Auch müssen sie sich gar keiner der großen Religionen zugehörig fühlen. Manchen Menschen hilft die Überzeugung, die Natur sei die Kraft, die über sie wache; andere finden ihr Glück in esoterischen Gemeinschaften. Und wieder andere sehen den Sinn ihres Lebens in einer politischen Idee. Es ist wohl die Energie der Gruppe und die Überzeugung, auf dieser Erde zu einem großen Ganzen zu gehören, die hilft, die Tiefschläge des Lebens zu verkraften.

Christina Berndt, Resilienz

Resilienz erhalten – »Flexibel bleiben« ist der wichtigste Tipp der American Psychological Association (APA):

- 
1. Lassen Sie starke Emotionen zu. Aber nehmen Sie auch wahr, wenn das mal keine gute Idee ist. In manchen Momenten muss man seine Emotionen hintanstellen, um weiter funktionieren zu können.
 2. Packen Sie Probleme aktiv an und stellen Sie sich den Herausforderungen des täglichen Lebens. Aber halten Sie auch mal inne, um auszuruhen und neue Kraft zu schöpfen.
 3. Verbringen Sie viel Zeit mit Menschen, die Sie lieben. Jeder Mensch braucht Unterstützung und Zuspruch. Geben Sie diesen Zuspruch aber auch sich selbst.
 4. Vertrauen Sie auf andere. Und vertrauen Sie auch auf sich selbst.

Erfahrung aus der Begleitung



Eine Baustelle auf einmal wäre genug. Aber eben ...

In Krisensituationen wird nichts entschieden und verändert.

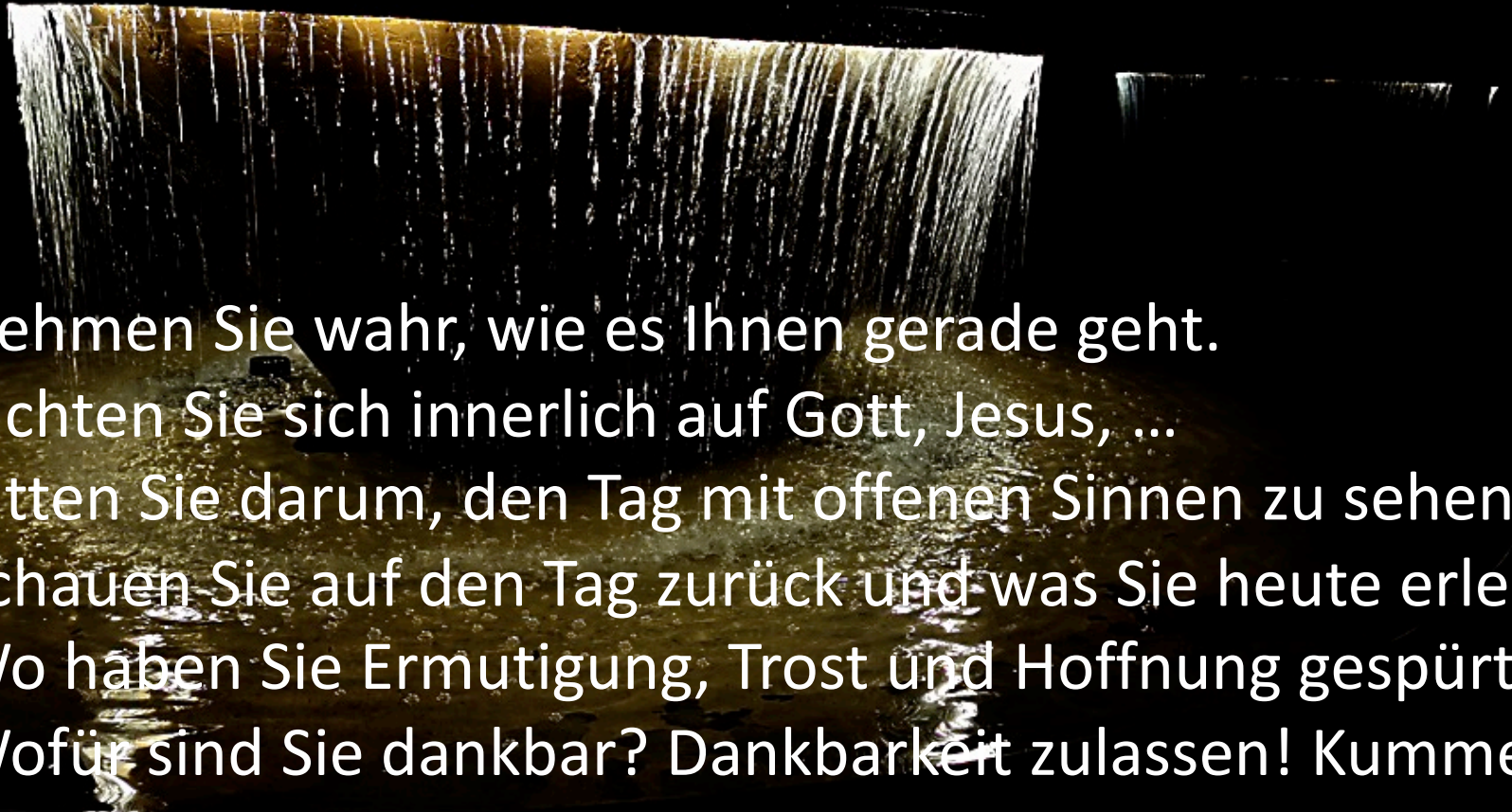
To Hunt the Good Stuff / Das Gute aufstöbern



Seligman empfiehlt, jeden Abend vor dem Zubettgehen drei Dinge aufzuschreiben, die am zu Ende gehenden Tag gut gelaufen sind.

Vgl. Soldaten der USA in Afghanistan. Die Kinder in den Dörfern warfen Steine nach ihnen und spuckten auf sie.

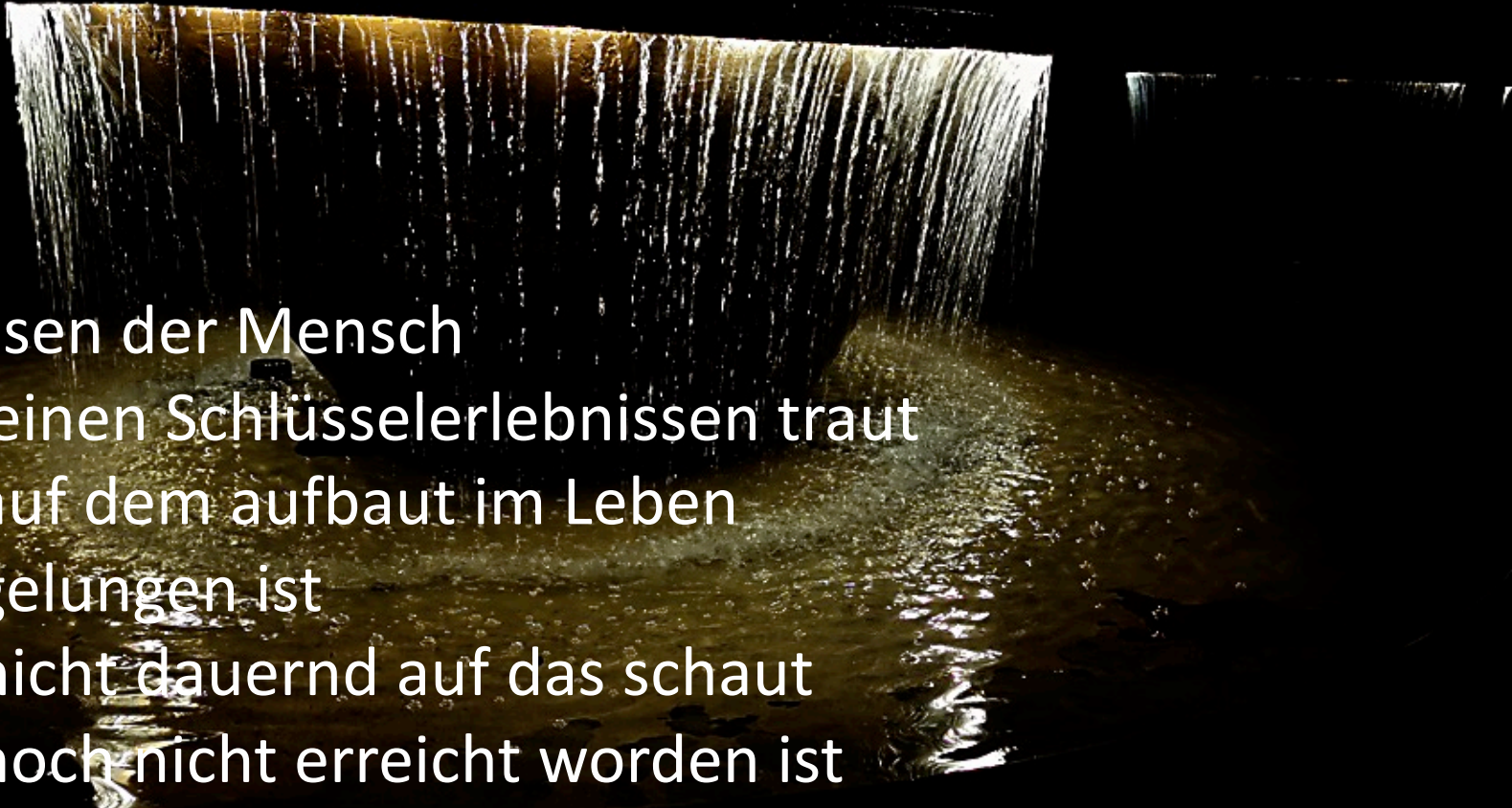
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit (Ignatius)



1. Nehmen Sie wahr, wie es Ihnen gerade geht.
2. Richten Sie sich innerlich auf Gott, Jesus, ...
3. Bitten Sie darum, den Tag mit offenen Sinnen zu sehen.
4. Schauen Sie auf den Tag zurück und was Sie heute erlebt
5. Wo haben Sie Ermutigung, Trost und Hoffnung gespürt?
6. Wofür sind Sie dankbar? Dankbarkeit zulassen! Kummer?
7. Schauen Sie auf das, was vor Ihnen liegt. Krafterbitten.

(Heyl in Wunnibald Müller: Erfülltes Leben statt Burn-out)

Gute Erinnerungen – vgl. religio, Religion



Gelassen der Mensch
der seinen Schlüsselerlebnissen traut
und auf dem aufbaut im Leben
was gelungen ist
und nicht dauernd auf das schaut
was noch nicht erreicht worden ist
er wird den Schlüssel zur Hoffnung
jeden Tag neu finden

Pierre Stutz



The end. Danke.

S

1936

