



## **DAS LEBEN WILL LEBEN**

### Resilienz in Krisen

#### **Eine Einführung:**

#### **Das Leben will leben.**

Dieser Satz kam mir gestern in den Sinn, als ich über diesen Kurs nachdachte, der gerade am Entstehen ist. Ja er ist gerade am Entstehen. Auch wenn ich ihn schon lange konzipieren wollte, aber jetzt ist die richtige Zeit dafür und ich habe Zeit dafür. So wirst Du, wenn Du mit auf die Reise gehst, dabei sein, wie dieser Kurs entstehen wird.

#### **Das Leben will leben.**

Was heißt das für mich? Gerade zu dieser Jahreszeit, wenn ich in meinen Garten gehe und sehe wie alles wächst und sprießt, macht mir die Natur deutlich, was das Prinzip Leben ist. Es will sich entfalten, alles will wachsen, blühen, Früchte tragen.

Genau diese Kraft haben wir auch in uns, genau diese Kraft treibt uns an, weiterzugehen, Krisen zu überstehen.

Wir wollen leben, wir wollen gesund sein und wir können es jedem wünschen, gesund durch diese Krise zu kommen.

Das, was für den einen oder anderen bisher so selbstverständlich war, ist jetzt nicht mehr selbstverständlich.

Viele von uns erleben diese Krise als existenzbedrohlich. Einige gehören zu den Risikogruppen, deren Gesundheit noch mehr gefährdet ist als sonst.

Wir sind mit Endlichkeit konfrontiert.

Wir sind mit Umständen konfrontiert, die uns herausfordern.

Wie ist es keinen Kontakt, auch keinen Körperkontakt zu unseren Liebsten zu haben?

Wie ist es als Familie so dicht zusammen zu leben, sich nicht mehr aus dem Weg gehen zu können oder endlich mal Zeit füreinander zu haben?

Wie geht es den Menschen am Rand unserer Gesellschaft?

Ich könnte noch unendlich viele andere Herausforderungen aufzählen.

Jeder von uns hat gerade seine eigenen Herausforderungen, abgesehen davon, dass wir sie auch als Gesellschaft, als Weltengemeinschaft haben.

## **DIE BEDEUTUNG VON KRISEN**

Wir sind in einer KRISE, in einer persönlichen, gesundheitlichen, gesellschaftlichen und globalen Krise.

Das verbindet uns miteinander.

Was heißt Krise denn genau?

Das altgriechische Wort crisis bedeutet (Ent)-Scheidung. Eine bedrohliche Situation spitzt sich auf einen Höhepunkt und damit auf einen Wendepunkt zu. Das ist der Moment, wo es sich entscheidet, in welche Richtung sich das Geschehen weiterentwickelt. Gelingt es, die bedrohliche Situation zu bewältigen oder nicht?

## **DER RESILIENZFAKTOR**

**„Resilienz ist die Fähigkeit, Anforderungen und Belastungen erfolgreich zu bewältigen“**

*Definition von Ulrich Siegrist.*

Der Anlass über das Thema Resilienz zu forschen, war die Beobachtung, dass Menschen unterschiedlich mit den gleichen Schicksalsschlägen umgehen.

Die amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner untersuchte in einer breit angelegten Studie über 4 Jahrzehnte die Entwicklung von Mädchen und Jungen auf Hawaii, die alle Armut, Vernachlässigung und Gewalt erlebt haben. Entgegen der Annahme, dass diese Kinder im Erwachsenenalter ein ähnlich zerrüttetes Leben führen würden, fand man heraus, dass ein Drittel der Kinder ihr Leben gut gemeistert haben. Sie mussten etwas haben, was die anderen nicht hatten.

Es zeigte sich, dass sie zumindest eine liebevolle Vertrauensperson hatten, auch außerhalb des familiären Rahmens.

Die neuesten Forschungen zum Thema Resilienz zeigen, dass jeder Mensch und auch jedes System, Lösungsstrategien und Kernkompetenzen zur Bewältigung von Krisen erlernt hat und dass wir gleichzeitig auch fähig sind, uns neue Kernkompetenzen zu erwerben, um unsere Resilienz zu steigern und damit Krisen besser bewältigen können. Jede überstandene Krise, kann uns stärken.

---

Auf was kannst DU zurückgreifen, um Krisen zu bewältigen?

Was braucht es an neuen Lösungsmöglichkeiten, die sinnvoll sind?

Wie schaffen wir das als Individuum und wie schaffen wir das als Gemeinschaft (im engeren und weiteren Sinn).

Und was müssen wir neu lernen, um diese Krisen zu bewältigen?

Jetzt sind wir gefordert die Krisen als Chancen zu nutzen, über uns hinaus zu wachsen.

Denn das Wesen der Krise ist, dass sie uns in etwas Neues, bisher noch nicht Dagewesenes führt.

Kommst Du mit auf die Reise zu deinen Kraftquellen, die die schon immer da waren und die die es noch zu entdecken gibt?

Möchtest Du das Immunsystem deiner Seele stärken, damit du für Herausforderungen gewappnet bist?

Ich biete Dir mein Wissen und Können als Resilienztrainerin, Traumapädagogin, Mindflow-Trainerin und HUNA-Lehrerin an und nicht zuletzt auch meine Erfahrung aus meinem eigenen Leben.

In dieser Zeit bis Ostern beschäftigen wir uns mit 7 Aspekten der Resilienz.

Und damit es nicht zu theoretisch wird, möchte ich Dir heute eine grundlegende einfache Übung vermitteln:

### **ÜBUNG-Komm in die Gegenwart**

Sie eignet sich, wenn Du merkst, dass Du in einen Gedankenstrudel kommst, wenn Du dich überflutet fühlst von Informationen, wenn Zukunftsängste Dich lähmen wollen. Dann ist es wichtig, Dich in der Gegenwart zu verankern und aus dem Kopfkino auszusteigen.

Dein Geist möchte immer etwas zu tun haben. Deshalb ist es wenig sinnvoll, zu sagen: Hör auf zu denken!

Gebe ihm Beschäftigung und währenddessen, kannst Du, wie nebenbei zur Ruhe kommen. Wie geht das?

Nimm dir den nächstbesten Gegenstand in deiner Nähe,  
halte ihn in deinen Händen,  
betrachte ihn,  
erfühle ihn,  
und dann beschreibe ihn.

Tue das ruhig laut, so als würdest Du ihn jemandem beschreiben, der ihn noch nie gesehen hat.

Lass Dir Zeit dabei.

Wenn Du alles beschrieben hast, nimm Dir einen Moment Zeit, deinen Körper wahrzunehmen, deinen Atem zu spüren. Bist Du ruhiger geworden?