



## RESILIENZ – STÄRKEN DER EIGENEN KRAFT

Bericht zum Seminarthema des ARWED-Elternkreis-Seminars in Attendorn vom 22. - 24.08.2014

AUSZUG AUS:

ARWED-Newsletter Nummer 14 

ARWED - DIALOG      ARWED - DIALOG

ARWED - DIALOG      ARWED - DIALOG

In der Zeit vom 22.-24.08.2014 fand unser **Elternkreis-Seminar in Attendorn am Biggensee** statt. **Thema: Resilienz - Stärken der eigenen Kraft und konstruktiver Umgang mit Krisen.**  
Referentin: Frau Lloyd-Jones aus Köln.

Die Referentin erklärte zunächst den Begriff "Resilienz", der "innere Widerstandsfähigkeit" bedeutet. Die Resilienzforschung ist ein Teil der positiven Psychologie und beschäftigt sich mit Faktoren, die diesen Widerstand fördern. Solche Menschen sind Überlebenskünstler und finden ungewöhnliche Lösungswege, um aus scheinbar ausweglosen Situationen herauszufinden.

Zur Veranschaulichung las Frau Lloyd-Jones die Fabel "Die Eiche und das Schilfrohr" vor. Die Eiche prahlt mit ihrer Stärke und Unbeugsamkeit, das Schilfrohr biegt sich, passt sich an. Ein Orkan zerbricht jedoch die Eiche, nicht das Schilfrohr.

Es gibt 7 Säulen für Resilienz (innere Stärke):

1. Akzeptanz
2. Optimismus
3. Selbstwirksamkeit
4. Verantwortung
5. Netzwerkorientiert
6. Lösungsorientiert
7. Zukunftsorientiert

Genauer spezifiziert:

*Akzeptanz:*

Das annehmen, was ist, um etwas verändern zu können. Am Anfang steht "Loslassen" - man kann einen Drogenkranken nicht zur Einsicht zwingen.

*Optimismus:*

Die Hoffnung nicht aufgeben, Vermeiden von Gefühlsabstumpfung.

*Selbstwirksamkeit:*

Eigene Bedürfnisse leben und sie sich erlauben, sich als Person wertschätzen und daran glauben, dass man etwas bewirken, verändern kann.

*Verantwortung:*

Die Opferrolle verlassen, Resignation vermeiden.

*Netzwerkorientiert:*

Mit der Familie, mit Freunden, im Elternkreis usw. über die eigene Situation, über die eigenen Gefühle sprechen.

*Lösungs- und Zielorientiert:*

Daran glauben, dass ein Problem lösbar ist. Sich eigene positive Ziele setzen, die erreichbar sind. Dabei in kleinen Schritten vorgehen. Zum Schluss kann man dann Maßnahmen planen, um diese Ziele -auch die Teilziele- zu erreichen. Nicht nach dem WARUM fragen, sondern nach dem WAS NUN?

Der Inhalt dieser "Säulen" ist nicht angeboren, sondern erlernbar. Man kann so eventuell den Suchtkranken erreichen - wenn nicht, hat man sich wenigstens selbst weiterentwickelt. Rückschläge sind unvermeidbar!!! Man kann aber lernen, damit umzugehen.

Seminarverlauf am kommenden Tag:

Nach einer Entspannungsübung erfolgte eine Einteilung in Gruppen nach dem Losverfahren. Aufgabe für jede Gruppe: praktische Beispiele für jede Säule zu finden.

a) *Akzeptanz*

- akzeptieren, dass der Sohn/die Tochter Drogen nimmt
- die Krankheit akzeptieren
- dann kann man Distanz aufbauen und aus der eigenen Ohnmacht herauskommen, handlungsfähig werden
- die eigenen Gefühle und die Veränderungen des Kindes akzeptieren
- ebenso akzeptieren, dass der Partner anders mit der Drogenkrankheit des Kindes umgeht als man selbst

b) *Optimismus*

- man kann erst dann Optimismus entwickeln, wenn man wieder handlungsfähig wird
- die Trauer gerät etwas in den Hintergrund
- aus positiven Beispielen kann man Hoffnung schöpfen
- Überzeugung, dass eine Veränderung stattfindet
- Hoffnung auf zukünftige Kommunikation
- Glauben

### c) *Selbstwirksamkeit*

- sich selbst ein Ziel setzen und daran arbeiten - in ganz kleinen Schritten (z.B. Pünktlichkeit, Tagesstruktur)
- Rituale festlegen
- an sich selbst denken (Hobbys, Urlaub, Sport, Musik)
- lernen, nein zu sagen; Grenzen setzen
- Bedenkzeit vorsehen  
das ist erst möglich, wenn die "Stufe des Optimismus" erreicht ist
- Rückschritte sind zu akzeptieren
- räumlichen und zeitlichen Abstand finden

### d) *Verantwortung*

- Verantwortung abgeben: der Suchtkranke muss selbst Verantwortung übernehmen
- "Loslassen": hat der Suchtkranke selbst Verantwortung übertragen bekommen, sind die Eltern nicht mehr erpressbar
- man bekommt Freiräume, Zeit für bessere Gefühle
- man kann bei anderen Hilfe suchen und sie annehmen
- man kann auch anderen Familienmitgliedern Hilfe geben

### e) *Lösungsorientiert*

- oft gibt es keine Lösung
- man kann sich selbst abgrenzen, sich Auszeiten nehmen; eigenen Bedürfnissen leben

### f) *Zukunftsorientiert*

- ich muss akzeptieren, dass das eigene Kind ein Leben mit Drogen leben will
- die Zukunft, ein Leben ohne Drogen, liegt oft weit in der Ferne
- ich brauche Selbstschutz
- Das Ziel ist, eine Gesprächsbasis, gegenseitiges Vertrauen wiederherzustellen
- Sport, Urlaub, Lesen usw. können Faktoren zur Wiederherstellung der körperlichen und geistigen Resilienz sein

Ergebnis:

**Die 7 Säulen gehören zusammen. Akzeptanz und Hoffnung gehören immer dazu, auch die Fähigkeit, sich miteinander auszutauschen.**

Anschließend erfolgte eine Kleingruppenarbeit. Das bisher theoretisch Erarbeitete sollte auf der unbewussten, auf der Gefühlsebene vertieft werden.

Aufgabe: Sucht Euch einen Platz in der Natur, an der das entsprechende Element zu sehen ist  
**FEUER, WASSER, LUFT, ERDE**

- Welche Eigenschaften hat das entsprechende Element (Feuer, Wasser, Luft und Erde)?
- Übertragung auf den Menschen
- Inwiefern kann das Element die Resilienz stärken?

### **FEUER**

Eigenschaften: Licht, Wärme, Entspannung, Flackern, Energie, Sonne, Helligkeit, Kraft, Rauchschwaden, Nebel

Übertragung auf den Menschen: schnell entflammbar, feurig, zerstörerisch, begeisterungsfähig, Überlebenstechnik, Geborgenheit, Lebensqualität, Verbreitung von Angst

Stärkung der Resilienz: Funkenflug (Aktivität), immer wieder entflammbar (Hoffnung), Ehrgeiz

## **WASSER**

Eigenschaften: Es trägt Menschen, erfrischend, wichtiger Bestandteil des Körpers, verdrängt das Gewicht, unaufhaltsam, geht den Weg des geringsten Widerstandes, findet sein Ziel, macht Geräusch

Übertragung auf den Menschen: gefährlich, kraftvoll, reinigend, wirkt entspannend, Spaßfaktor

Stärkung der Resilienz: beruhigend, manchmal ist es praktisch, auf Umwegen zu gehen, in Bewegung, Gefühl der Geborgenheit, Heilwirkung, verändert seine Form (als Dampf, als Eis)

## **ERDE**

Eigenschaften: gibt uns Halt, vielfältig, verleiht Form, man kann im Boden versinken und man kann auf ihm gehen

Übertragung auf den Menschen: ernährt uns, verändert sich (mit den Jahreszeiten), man kann in ihr arbeiten (Gartenarbeit), sie muss geschätzt werden

Stärkung der Resilienz: Veränderung auch im Leben, neue Kraft sammeln, viele Perspektiven möglich, gemeinsamer Schutz möglich

## **LUFT**

Eigenschaften: lehrt uns, Schutz zu suchen, Ruhepausen, stürmisch, umgeht alle Hindernisse, Leichtigkeit, grundlegend fürs Fliegen

Übertragung auf den Menschen: Atemlosigkeit, tief Luft holen, pustet uns den Kopf frei, alle Einflüsse können abgeschaltet werden, immer in Bewegung, Hoffnung auf Veränderungen

Stärkung der Resilienz: man achtet auf Veränderungen, Luft trägt

**Alle Elemente sind kraftvoll, unberechenbar - alle sind lebensnotwendig, aber auch zerstörerisch.**

Im nächsten Teil des Seminars ging es um **Überzeugungen und Glaubenssätze**.

Manche Überzeugungen, die gut für uns waren, haben mir geholfen, wirken jetzt aber negativ. Das ist für jeden verschieden.

Die Referentin gab in Satzbruchstücken Beispiele für Einstellungen, die jetzt "alter Müll" sind oder eben heute noch wichtig sind.

Es ist wichtig, dass...

Jeder sollte...

Ich kann nicht...

Ich bin zu...

Schon immer...

Immer wenn – dann....

**Alle diese "Glaubenssätze" sind wahr, Argumenten unzugänglich.**

*Beispiele für "negative Sätze":*

Ich muss besser sein als Andere ....; Es muss alles perfekt sein ....; Ich muss meine Arbeit flott erledigen ....; Ich darf keine Fehler machen ....; Wenn Besuch kommt, muss alles aufgeräumt und in Ordnung sein ....; Ich muss immer alles im Griff haben ....; Ich muss es immer allen recht machen ....; Ich darf keinen enttäuschen ....

Die Teilnehmer/innen des Seminars bekamen folgende Aufgaben:

1. Welche Deiner aktuellen Glaubenssätze sind nicht hilfreich in Bezug auf eine Stärkung Deiner Resilienz?
2. Fertige auf einem separaten Blatt eine Liste an.
3. Wandle jeden Deiner nicht hilfreichen Glaubenssätze in einen hilfreichen (positiven) Glaubenssatz um.
4. Fertige auf einem separaten Blatt eine Liste an.
5. Gehe mit Deiner Gruppe hinaus in die Natur und verbrennt zusammen im Rahmen eines kleinen "Rituals" (das ihr Euch vorher ausdenkt) die Liste mit den Glaubenssätzen, die der Stärkung Deiner Resilienz im Wege stehen. Diese "Glaubenssätze sollten aber unbekannt bleiben.
6. Nimm den Zettel mit den hilfreichen "Glaubenssätzen" mit nach Hause und schreibe jeden einzelnen auf eine Karteikarte o.ä. Verteile diese Karten in Deiner Wohnung an Plätzen, die Du oft besuchst (z.B. Küche) und lese sie regelmäßig.
7. Achte auf Veränderungen in Deinem Denken und Fühlen, die allmählich eintreten werden.

Nach dem "Verbrennen" der negativen "Glaubenssätze" erfolgte ein **Ressourcen-Interview** (Setting in Zweiergruppen) mit den Fragen:

- a) Was kannst Du gut? Was fällt Dir leicht? Was macht Dir Spaß?  
Was sind Deine Hobbys? Was sind Deine besonderen Fähigkeiten? Was fällt Dir leicht am Umgang mit anderen Menschen? Was mögen und schätzen andere an Dir?
- b) Welche Deiner Stärken möchtest Du stärker ausbauen?  
Welche Fähigkeiten möchtest Du neu erlernen?
- c) Bilde aus der Antwort von b) einen Zielsatz, der positiv und in der Gegenwart formuliert sein soll - so, als hättest Du Dein Ziel schon erreicht.
- d) Schreibe diesen Satz auf.

Den Abschluss des Seminars bildete eine Entspannungsübung.

Zusammenstellung:

Rolf Schimanski, Schriftführer der ARWED