

Einführung: ARWED Elternkreis-Tagung 22./23.08.14 in Attendorn

Resilienz

Manchen Menschen gelingt es einfach mit Druck, Konflikten, Stress und Niederlagen fertig zu werden, ohne dass sie dabei Schaden nehmen.

An jeder Widrigkeit wachsen sie sogar noch. Der Grund dafür ist eine besondere Eigenschaft, nämlich die RESILIENZ oder auch „inneren Widerstandsfähigkeit“.

Die Gewissheit, dass Resilienz erlernbar ist, wirkt entspannend und gibt Kraft und Vertrauen, sich näher mit dem Thema zu beschäftigen.

Und das tun wir zusammen, Morgen den ganzen Tag. Wir werden Übungen und andere Interventionen kennenlernen, die uns helfen, neue Gedanken und Gefühle zu entwickeln, um die Qualität unseres Lebens zu verbessern.

Heute Abend möchte ich Ihnen vorweg eine kurze Einführung ins Thema geben:

Die Resilienzforschung ist ein Teilgebiet der positiven Psychologie und beschäftigt mit den Faktoren, die diese innere Widerstandsfähigkeit fördern. Es gibt zahlreiche Forschungsergebnisse (Emely E. Werner, Seligman, etc.), die darauf hinweisen, dass Menschen mit Resilienz oft wahre Überlebenskünstler sind und immer wieder neue und

Kontakt:

www.birgitlloydjones.de

E-Mail: birgit@birgitlloydjones.de

Tel.: 0221-2 59 91 44

Mobil: 0176-24 52 52 97

Birgit Lloyd-Jones ° Psychotherapie (HPG)

ungewöhnliche Lösungswege finden, um auch in anscheinend ausweglosen Lebenssituationen wieder lebens- und überlebensfähig zu werden.

Hierzu möchte ich Ihnen jetzt eine kleine Metapher vorlesen:

„Die Eiche und das Schilfrohr“

Weitere Metaphern sind z. B. : das „Stehaufmännchen-Syndrom“ oder die „Bambus-Metapher“, die sich auf die Widerstandsfähigkeit dieser Pflanze bezieht.

Noch eine Metapher: Resilienz ist vergleichbar mit einem Fluss, der mit Leichtigkeit um Felsen herum fließt, mit Energie seinen Weg bahnt und beständig in Richtung Ziel unterwegs ist.

In der Literatur tauchen immer wieder sog. „Säulen“ auf, die helfen, schwierige Situationen z. B. als Angehöriger eines Drogenabhängigen zu meistern. Dazu gehören:

Optimismus: Geben Sie die Hoffnung nicht auf. Stehen Sie zu Ihren oftmals schmerzhaften Gefühlen, vermeiden Sie Ihre innere Gefühlsabstumpfung und versuchen Sie mehr positive Emotionen zu leben. Dadurch werden Sie beweglicher und flexibler. Gute Gefühle sind echte Kraftquellen! Glauben Sie an sich und Ihre Stärken.

Akzeptanz: Nehmen Sie an was ist und schaffen Sie somit Raum für Veränderungen. Oft steht Loslassen am Anfang. Zum Beispiel: Befreien Sie sich von dem Gedanken, Sie könnten einen Drogenkonsumenten zur Einsicht zwingen. Bleiben Sie offen und stabil und lebendig und bieten Sie so Platz für eine (Wieder)Annäherung Ihres Kindes.

Kontakt:

www.birgitlloydjones.de

E-Mail: birgit@birgitlloydjones.de

Tel.: 0221-2 59 91 44

Mobil: 0176-24 52 52 97

Birgit Lloyd-Jones ° Psychotherapie (HPG)

Zielorientierung: Finden Sie heraus, was Sie wirklich wollen. Entwickeln Sie eigene Ziele und formulieren sie so, dass sie Aussicht auf Erreichbarkeit haben. Nehmen Sie Ihre eigenen Interessen wahr und verschaffen Sie sich genug Pausen zum „Auftanken“ und legen Sie sich einen gesunden Egoismus zu. Sprechen Sie offen über Ihre Wünsche.

Leitlinien für realistische, erreichbare Ziele sind:

- Positiv formulieren
- Sinnesspezifisch konkret
- Selbsterreichbar
- Messbar
- Terminiert
- Ressourcenorientiert
- Richtige Zielgröße
- Kontext
- Öko-Check
- Maßnahmen planen

Arbeiten Sie an Ihren Zielen im Hier und Jetzt und grübeln Sie nicht über die Vergangenheit oder die Zukunft nach.

Selbst-Verantwortung übernehmen: Verlassen Sie die Opferrolle und lernen Sie, auch in schwierigen Lagen Verantwortung zu übernehmen. Seien Sie bereit, die Konsequenzen für Ihr Handeln zu tragen. Leben Sie wieder Ihr eigenes Leben, unabhängig vom Abhängigen. Gehen Sie ins Theater, belegen Sie einen Kurs oder treffen Sie sich mit Freunden. Vermeiden Sie auf jeden Fall ein Gefühl der Resignation. So signalisieren Sie dem Suchtkranken, auf dem **Kontakt:**

www.birgitlloydjones.de

E-Mail: birgit@birgitlloydjones.de

Tel.: 0221-2 59 91 44

Mobil: 0176-24 52 52 97

Birgit Lloyd-Jones ° Psychotherapie (HPG)

Umweg über die eigene Lebensqualität, dass – auch wenn er sich nicht ändern kann oder will – Veränderungen in der Familie möglich sind.

Selbstwirksamkeit: leben Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und spüren Sie: „Ich bin o.k.“.

Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung, dass wir durch unser Handeln etwas bewirken können, d. h. dass wir Probleme lösen und Erfolg haben können. Resiliente Menschen glauben an sich und gewinnen so das Vertrauen anderer. An die eigenen Stärken zu glauben, sich selbst zu finden und sich mitzuteilen sind wichtige Schritte, damit ein Angehöriger eines Drogenabhängigen sich als eigene Person von Wert entdeckt, spürt und weiter entwickelt.

Wir können andere immer nur so wichtig nehmen, wie uns selbst.

Netzwerke: Sprechen Sie in der Familie, mit Freunden über Ihre Situation, Gefühle und Schwierigkeiten. So erfahren Sie Mut, fassen Vertrauen und erfahren ein Gefühl des Angenommenseins. Auch viele Therapeuten vertreten heute die Ansicht, dass die Familie als Helfer endlich eine Chance verdient. Die Drogenbuch Autorin Meyer schreibt z. B.: nur im Miteinander, unter Nutzung der "Vielfältigkeit beruflicher und menschlicher Qualifikationen und Bindungen", könnten Süchtige zur Umkehr bewogen werden.

Lösungsorientierung: „Wenn man bis zum Halse im Wasser steht, darf man den Kopf nicht hängen lassen“. Ausgehend davon, dass ein Problem grundsätzlich gelöst werden kann, sollten wir also besser den Kopf aufrecht halten und nach der Chance im Problem Ausschau halten.

Fragen Sie nicht nach dem WARUM ist alles so gekommen, sondern fragen Sie: WAS NUN? Diese Frage führt oftmals aus einem stuck-state heraus hin zu den möglichen Lösungsansätzen. Halten Sie sich nicht an die stereotypischen Rahmenbedingungen, sondern

Kontakt:

www.birgitlloydjones.de

E-Mail: birgit@birgitlloydjones.de

Tel.: 0221-2 59 91 44

Mobil: 0176-24 52 52 97

Birgit Lloyd-Jones ° Psychotherapie (HPG)

nutzen Sie Handlungsspielräume. Werden Sie aktiv. Nehmen Sie sich am Anfang nicht zu viel vor und feiern Sie auch kleine Erfolge! Auf diese Art und Weise motivieren Sie sich selbst, werden unabhängiger und selbstbewusster.

Die Inhalte dieser Säulen sind nicht angeboren, sondern erlernbar und zwar zu jedem Lebenszeitalter. So versetzen wir uns selbst in die Lage, Krisen zu verkraften und womöglich sogar gestärkt aus Ihnen hervorzugehen. Wir werden Stück für Stück resilienter.

Und auf diesem Umweg ist es u. U. auch möglich, den Suchtabhängigen zu erreichen. Und wenn dies nicht möglich ist, so haben wir wenigstens ein Stück weit uns selbst weiterentwickelt, sind uns selbst nahe gekommen und haben einen Weg raus aus der alles lähmenden Resignation gefunden.

Rückschläge wird es immer wieder geben, das ist unvermeidbar ... Aber resiliente Menschen spüren, dass egal wie dunkel der Tunnel im Moment ist, irgendwann am Ende auch wieder ein kleines Licht auftauchen wird. Sie können die Krisen nicht verhindern, wohl aber ihre Sicht darauf. Fokussieren Sie sich nicht auf die Dunkelheit im Tunnel, die wird nämlich sonst endlos erscheinen, sondern auf das Licht am Ende des Tunnels!

Kontakt:

www.birgitlloydjones.de

E-Mail: birgit@birgitlloydjones.de

Tel.: 0221-2 59 91 44

Mobil: 0176-24 52 52 97