

# Handout: Resilient wie ein Luftballon – Einführung in Theorie und Praxis

## Was ist Resilienz?

- ✧ aus dem lat. *resilire/resilio* = zurückspringen, zurückprallen
- ✧ Fähigkeit aus Limonen eine Limonade zu machen.

= **psychische Widerstandsfähigkeit (Immunsystem der Seele) ≠ Vulnerabilität** (Verwundbarkeit).

## Resilienz im Einsatz bei :

- ✧ **Alltagsstressoren – Chronische Belastungen**  
(Stress, soziale Benachteiligung, finanzielle Sorgen usw.)
- ✧ **Kritische Lebensereignisse**  
(Unfälle, Verlust, Migration, chronische Erkrankung usw.)
- ✧ **Traumatische Lebensereignisse**  
(Missbrauch/Misshandlung, bewaffnete Konflikte, Naturkatastrophen usw.)

## Komponente der Resilienz (Übung 1 mit Luftballon):

So wie ein Equalizer aus vielen Regler besteht, besteht Resilienz aus vielen Faktoren. Die Kunst ist der passende Faktor in der passenden Krise zu finden.

7 Säulen der Resilienz (Reivich & Schatté, 2003)	10 Schritte der Resilienz (APA, übersetzt nach Scharnhorst 2010)
<b>Optimismus</b>	Optimistisch bleiben
<b>Akzeptanz</b>	akzeptieren, dass Änderungen ein Teil des Lebens sind
<b>Opferrolle verlassen</b>	ein positives Selbstbild aufbauen auf Wachstumschancen achten
<b>Verantwortung übernehmen</b>	aktiv Entscheidungen treffen für sich selbst sorgen
<b>Netzwerkorientierung</b>	soziale Kontakte aufbauen
<b>Lösungsorientierung</b>	Krisen nicht als unüberwindliches Problem betrachten Perspektive bewahren
<b>Zukunftsplanung</b>	sich auf die eigenen Ziele zubewegen

## Resilienzfaktor Akzeptanz:

- ✧ „Es geht im Leben nicht darum, gute Karten zu haben, sondern mit einem schlechten Blatt ein gutes Spiel zu machen.“ (Robert Louis Stevenson)
- ✧ „Wir können eine Sache nicht verändern, wenn wir sie nicht akzeptieren.“ (C. G. Jung)
- ✧ Kurzgeschichte: **Esel im Brunnen**

Eines Tages fiel ein Esel in einen tiefen Brunnen. Das Tier schrie fürchterlich, aber so sehr der Bauer und seine Nachbarn sich auch mühten, es gelang ihnen nicht, das Tier aus dem Schacht herauszuziehen.

So beschloss der Bauer schweren Herzens, den Esel sterben zu lassen. Weil der Esel alt war und der Schacht sowieso zugeschüttet werden sollte, schaufelten die Männer Abfälle und Erde in den Brunnen, um ihn gleich dort zu begraben. Der Esel ahnte, was geschehen sollte, und schrie noch lauter. Nach einiger Zeit wurde es still im Brunnen.

Die Männer schaufelten weiter. Als der Bauer endlich hinabsah, wunderte er sich sehr: Der Esel hatte etwas Erstaunliches getan. Jede Schaufel voll Dreck, die auf seinem Fell gelandet war, hatte er abgeschüttelt und festgetrampelt. So kam er langsam immer höher, bis er aus eigener Kraft aus dem Loch steigen und davontrotten konnte.

*Unbekannter Autor*

## Der Weg der Akzeptanz

1. Nehmen Sie die Situation an. (So ist es jetzt!)
2. Analysieren Sie die Situation (ohne zu werten)
3. Aufwand – Nutzenanalyse (geplante Problemlösung)
4. Positive Sicht der Dinge annehmen
5. Dankbar sein

**Übung 2: Die 4 A's - Soforthilfeprogramm nach Kaluza**  
(„Gelassen und sicher im Stress“)

Annehmen	Abkühlen	Analysieren	Aktion	Ablenkung
Meine Pünktlichkeit ist bedroht	Atemübung	Wer kann ich anrufen? Wer kann mich vertreten? Habe ich Umwege?	Termin verschieben, mich vertreten lassen us.	Musik hören

## Resilienzfaktor Lösungsorientierung

- ✧ „Wer etwas will, sucht Wege. Wer etwas nicht will, sucht Gründe.“
- ✧ „Probleme sind Lösungen in Arbeitskleidung“
- ✧ Kurzgeschichte: **Der alte Schleich und seine 17 Kamele**

Es war einmal ein alter Scheich. Als er merkte dass seine Zeit zu Ende ging, rief er seine drei Söhne zu sich und sagte zu ihnen: „Meine Tage sind gezählt und wenn ich gehe, vererbe euch meine 17 Kamele. Mohamed – mein ältester Sohn – du bekommst die Hälfte der Herde. Faris – mein zweitältester Sohn – dir steht ein Drittel der Herde zu. Hassan – mein Jüngster – du sollst ein Neuntel der Kamele dein Eigen nennen.“

Als der alte Scheich dann verstorben war, wollten die drei Söhne ihr Erbe aufteilen. Sie merkten jedoch schnell, dass 17 Kamele nicht durch zwei, nicht durch drei und auch nicht durch neun zu teilen waren. Sofort begannen sie sich zu streiten und konnten sich nicht einigen, wie sie das Erbe nun unter sich aufteilen sollten.

Um eine Lösung zu finden, fragten sie eine alte, weise Frau aus ihrem Dorf um Rat. Nachdem die Frau lange überlegt hatte, sagte sie zu den drei Söhnen: „Ich weiß nicht, ob ich euch helfen kann, aber ich kann euch mein Kamel schenken!“. Die Söhne des Scheichs wunderten sich über dieses Angebot, nahmen aber das Kamel der alten weisen Frau an.

Nun teilten sie ihre 18 Kamele untereinander auf. Der älteste Sohn – dem die Hälfte der Herde zustand – nahm sich 9 Kamele. Der zweitälteste Sohn – der ein Drittel der Kamele bekommen sollte – nahm sich 6 Tiere und der jüngste Sohn – der ein Neuntel der Herde bekommen sollte – nahm sich 2 Kamele.

Überrascht stellten die Söhne des Scheichs fest, dass sie nur 17 Kamele verteilt hatten, gaben der alten Frau ihr Kamel zurück, bedankten sich bei ihr und gingen glücklich und zufrieden ihrer Wege.

*Unbekannter Autor*

## Zutaten der Lösungsorientierung

Weniger	Mehr
Beklagen	Umdefinieren (Reframing)
Beschuldigen	Gelassenheit
Tunnelblick	Kreativität & Offenheit
Resignation	<u>Selbstwirksamkeitserwartung</u>

### Übung 3 : Problemlöser sein, Inspiriert von Ralf Senftenleben, 2015

1. Was ist das Problem? Was fordert dieses Problem aus mir heraus?
2. Wie sieht mein Ziel aus?
3. Hatte ich schon ein vergleichbares Problem? Was hatte geholfen? Was nicht?
4. Welche weitere Lösungsmöglichkeiten fallen mir spontan an?
5. Wie haben sonst Andere solche Probleme gelöst?
6. Was hat bisher verhindert, dass ich das Problem gelöst habe?

## Übung 4: Kurzgeschichte „Das grüne Tütchen“

Als ich eines Tages, wie immer traurig, durch den Park schlenderte und mich auf einer Parkbank niederließ, um über alles nachzudenken, was in meinem Leben schief läuft, setzte sich ein kleines Mädchen zu mir. Sie spürte meine Stimmung und fragte:

- *"Warum bist du traurig?"*.
- *"Ach", sagte ich, "ich habe keine Freude am Leben. Alle sind gegen mich. Alles läuft schief. Ich habe kein Glück und ich weiß nicht, wie es weitergehen soll."*
- *"Hmmm..."* meinte das Mädchen, *"wo hast du denn dein grünes Tütchen? Zeig es mir mal. Ich möchte da mal rein schauen."*
- *"Was für ein grünes Tütchen?"* fragte ich sie verwundert, *"ich habe nur ein schwarzes Tütchen!"*.

Wortlos reichte ich es ihr. Vorsichtig öffnete sie mit ihren zarten kleinen Fingern den Verschluss und sah in mein schwarzes Tütchen hinein. Ich bemerkte, wie sie erschrak.

- *"Es ist ja voller Alpträume, voller Unglück und voller schlimmer Erlebnisse!"*
- *"Was soll ich machen?"*, gab ich ihr zur Antwort. *"Es ist eben so. Daran kann ich nichts ändern."*
- *"Hier nimm!"*, meinte das Mädchen und reichte mir ein grünes Tütchen. *"Sieh hinein!"*

Mit etwas zitternden Händen öffnete ich das grüne Tütchen und konnte sehen, dass es voll war mit Erinnerungen an schöne Momente des Lebens. Und das, obwohl das Mädchen noch jung war an Jahren.

- *"Wo ist dein schwarzes Tütchen?"*, fragte ich neugierig.
- *"Das werfe ich jede Woche in den Müll und kümmere mich nicht weiter darum!"*, sagte sie. *"Für mich besteht der Sinn des Lebens darin, mein grünes Tütchen im Laufe des Lebens voll zu bekommen. Da stopfe ich soviel wie möglich hinein. Und immer wenn ich Lust dazu habe oder wenn ich beginne traurig zu werden, dann öffne ich mein grünes Tütchen und schaue hinein. Es wird voll sein bis obenhin. Ich werde sagen können, ich hatte etwas vom Leben. Mein Leben hatte einen Sinn!"*.

Noch während ich über ihre Worte verwundert nachdachte, gab sie mir einen Kuss auf die Wange und war verschwunden. Neben mir auf der Bank lag ein grünes Tütchen. Ich öffnete es zaghaft und warf einen Blick hinein. Es war fast leer, bis auf einen kleinen zarten Kuss, den ich von dem kleinen Mädchen auf der Parkbank erhalten hatte.

Bei dem Gedanken daran musste ich schmunzeln und mir wurde warm ums Herz. Glücklicherweise machte ich mich auf den Heimweg. Am nächsten Papierkorb nahm ich mein schwarzes Tütchen und warf es hinein.

Unbekannter Autor

- ❖ Legen Sie sich 2 Einmachgläser zu: 1 für ihre Kämpfe (schwarzes Tütchen) und 1 für ihre Danke-Momente (grünes Tütchen).
- ❖ Jeden Abend schreiben Sie auf 1 Zettel ausführlich die größte Herausforderung des Tages und wie Sie sich dabei gefühlt haben. Legen Sie den Zettel in ihren „schwarzen Tütchen“ ein. Schreiben Sie auf 1 (oder 3) anderen Zettel 3 Gründen dankbar zu sein für den Tag. Werfen Sie den Zettel in ihren „grünen Tütchen“ ein.
- ❖ Immer wieder wenn Sie es brauchen schauen Sie in Ihre Tütchen: Im Schwarzen werden Sie sehen alles, was Sie schon „überlebt“ haben und Mut bekommen für was noch kommt. Im Grünen werden Sie unheimlich viele schöne Dinge wieder erinnern können.
- ❖ Teilen Sie diese Aufgabe mit Freunden und/oder Familie. Wenn Sie sich gegenseitig von Erfolgen und Herausforderungen berichten, stärken Sie sich gegenseitig.

## Ausblick Wie resilient bin ich?

Faktoren der Resilienz (Reivich & Schatté, 2003)

1. Akzeptanz
2. Lösungsorientierung
3. Optimismus
4. Rollenverhalten
5. Verantwortungsübernahme
6. Netzwerkorientierung
7. Zukunftsorientierung

### Fragebögen:

- Fragebogen zu Resilienzfaktoren (DGPG)
- Test zur Selbstwirksamkeitserwartung (Jerusalem & Schwarzer, 1999)

### Quellen:

Resilienztraining auf dem LOOVANZ-Konzept der AHAB-Akademie (2016) basiert.