



Resilienz
Zentrum

STARKE STRATEGIEN FÜR SCHWIERIGE ZEITEN

Resilienz News

Ermutigung
Lebensfreude
Leichtigkeit

August 2012

INHALT DIESER AUSGABE

Resilienzfoto des Monats

Thema Versöhnlichkeit

Impuls des Monats

Artikel „Resilienz und ein christliches
Verständnis von Frieden“

Daten und Fakten

Termine

Impressum



Foto © Vera Lippert



Foto © Monika Gruhl

ARTIKEL:

Resilienz und
ein christliches Verständnis
von (innerem) Frieden

THEMA VERSÖHNLICHKEIT

Unversöhnlichkeit kann psychisch krank machen

Verbitterung kann in verstärkter Form ähnlich wie Angst zu einem krankheitsähnlichen Zustand führen, der Betroffene schwer beeinträchtigt und Behandlung erfordert. Dabei weitet sich die sogenannte Verbitterungsstörung in zerstörerischer Weise aus, wobei die Symptome von Selbstzweifel, Appetitlosigkeit, Depressionen, Phobien und Aggressionen bis hin zu Selbstmordgedanken reichen. Geheilt werden kann die Erkrankung durch die Prozesse von Vergeben und Verzeihen.



Foto © Monika Gruhl

Überwinden kann man Verbitterung durch das Loslassen. „Verbitterte wollen die absolute Gerechtigkeit hier und jetzt erleben. Man kommt jedoch erst durch die Erkenntnis weiter, dass diese Gerechtigkeit nicht existiert und alles Erlebte bloß relativ ist.“

Der Berliner Psychiater Michael Linden, der 2003 als erster das Krankheitsbild beschrieben hat, schlägt für die Behandlung eine sogenannte "Weisheitstherapie" vor. „Es geht darum, das erfahrene Unrecht zu ertragen statt an ihm zu verzweifeln. Dabei versucht man unter anderem, die Perspektive zu wechseln“, so der Psychotherapeut Raphael Bonelli.

Ein Schwerpunkt liegt auf der Vergebung. „Bisher wurde dieser Aspekt in Europa kaum wissenschaftlich behandelt, vermutlich aus Angst, dass der Begriff automatisch Religion impliziert. Verzeihung ist jedoch in erster Linie ein psychischer Akt statt ein religiöses Phänomen“, betont Bonelli.

Verzeihung als "beste Form des Loslassens" beschreibe einen Prozess, der im wesentlichen zwei Voraussetzungen brauche. „Erstens ist die Erkenntnis nötig, dass man auch selbst Fehler macht. Erst dadurch wird man bereit, auch dem Täter falsches Handeln zugestehen zu können. Zweitens brauche man eine Portion Großmut, um tatsächlich ein 'Schwamm drüber!' sagen zu können.“

Gibt es auch bisher keine Schätzungen, bei wie vielen Menschen die Verbitterungsstörung auftritt, trifft man sie in der psychotherapeutischen Praxis laut Bonelli dennoch sehr häufig an. Besonders sei die Störung in Großstädten verbreitet. „Im anonymen Lebensstil der Stadt sind die Menschen weitaus verletzlich als in einem stabilen sozialen Umfeld“, vermutet der Experte.

Mit im Spiel sei auch die Tatsache, dass die Störung besonders dort auftritt, wo Menschen ihr Lebensglück an eine einzige Sache hängen und diese dann verlieren.

Quelle: <http://www.medizinauskunft.de>

IMPULS DES MONATS

Versöhne dich mit dem Leben. Nimm es hin, so wie es ist. Heute. Jetzt, um das bisschen Glück, das auf dich wartet, nicht auch noch zu versäumen.

Quelle unbekannt

Eine anhaltende unversöhnliche Haltung ist eine ernst zu nehmende Gefährdung der Gesundheit.

Welche Schritte könnten Sie noch heute / diese Woche / diesen Sommer in Richtung

Versöhnung tun?

Welche Anteile Ihrer Biografie, Ihrer Person oder Ihres Charakters missfallen Ihnen?

Welche schätzen Sie gering?

Was wären für Sie passende und stimmige Gesten der Versöhnung?

Gewöhnen Sie sich an, jeden Tag oder in jeder Situation wenigstens eine Kleinigkeit zu entdecken, für die Sie dankbar sein können.

Sie werden merken, dass auch in schwierigen Zeiten ein beachtliches Maß an Anlässen für

Freude und Dankbarkeit

zusammenkommt.



Foto © Monika Gruhl

Resilienz und ein christliches Verständnis von (innerem) Frieden

von Monika Gruhl

Was bedeutet Resilienz?

Resilienz ist ein Oberbegriff für die inneren Kräfte, die es uns ermöglichen, Lebenskrisen, schwierige Situationen und Konflikte nicht nur zu überwinden, sondern gestärkt daraus hervorzugehen. Die Kräfte sind zum einen Grundhaltungen wie Hoffnung und Zuversicht sowie die Bereitschaft innerlich zu akzeptieren, was nicht zu ändern ist, und sich darauf zu konzentrieren, wie die Situation bewältigt werden kann, egal ob sie einem gefällt oder nicht. Zum anderen speisen sich diese Kräfte aus Verhaltensweisen, die eine konstruktive Bewältigung ermöglichen und beschleunigen: sich nicht als Opfer fühlen, sondern Verantwortung für die eigene Verfassung und die gegenwärtigen und zukünftigen Gestaltungsmöglichkeiten übernehmen sowie in Verbundenheit zu anderen Menschen leben und handeln.

Was hat resiliente Lebensgestaltung mit Frieden zu tun?

Resiliente Menschen, so werden die genannt, die über diese Strategien verfügen, schaffen genau dadurch die Grundlagen dafür, mit sich und anderen im Frieden zu sein. Und das gilt auch umgekehrt: Wer bewusst und aktiv Wege zum Frieden im Alltag sucht, trainiert und stärkt damit seine Fähigkeiten, Widrigkeiten und Konflikte konstruktiv zu bewältigen.

Dieser Frieden ist kein Zustand, der vom Himmel fällt, und den man passiv erhalten kann. Menschen, die lebendig sind, wandeln sich, Situationen und Gegebenheiten verändern sich - in unserer Zeit rasanter, als viele

es vertragen können. So muss auch Frieden immer wieder neu gesucht und geschaffen werden im Spannungsfeld zwischen Auseinandersetzen und anpassen, ertragen und gestalten. Frieden ist kein Ergebnis, das sich festhalten lässt, sondern ein fortwährender Prozess.

Wieso sind Resilienzfaktoren Schlüssel zum Frieden?

Die Kernhaltung dafür heißt Versöhnlichkeit. Wenn wir uns einer versöhnlichen Haltung verschließen, lassen wir zu, dass die Energie, die wir zum seelischen (Über)Leben und Reifen brauchen, in fruchtlosem Hadern verschwendet wird. Voraussetzung und Grundlage für Versöhnlichkeit ist eine akzeptierende Grundhaltung. Sie ist nicht zu verwechseln mit Resignation oder Fatalismus. Akzeptanz ist die Frucht innerer Arbeit, der meist schmerzlichen Auseinandersetzung mit ungewollten, unerfreulichen Gegebenheiten. Das können äußere Umstände oder Ereignisse sein, das kann etwas sein, das andere tun oder sagen, das können aber auch eigene Verhaltensweisen oder Eigenschaften sein. Dafür gilt es, zuerst einmal wahrzunehmen und nüchtern die Tatsachen zu konstatieren, ohne subjektive Bewertung, ohne voreiliges Urteilen, ohne unüberlegte Schuldzuweisung.

Der nächste Schritt ist, sich dann diesen Realitäten zu stellen und die unangenehmen Gefühle zuzulassen, die damit verbunden sind, vielleicht Trauer oder Angst bei Schicksalsschlägen, Empörung oder Enttäuschung angesichts dessen, wie andere mit uns umgehen, vielleicht Scham oder Zorn wegen eigener Unzulänglichkeiten. Erst wenn wir diese Gefühle durchlebt haben, sind wir bereit und in der Lage, andere Sichtweisen einzunehmen, uns langsam anzunähern an irreversible Veränderungen, Verständnis und Milde zu entwickeln für die Schwächen anderer und uns anzufreunden mit unseren eigenen Schattenseiten.

Diese Prozesse brauchen ihre Zeit, und deshalb brauchen wir Geduld mit uns selbst und mit anderen. Es wird immer wieder geschehen, dass wir uns schwer tun mit den Reaktionen anderer Menschen, genauso wie wir es nicht vermeiden können, dass wir anderen Schwierigkeiten bereiten. Die beliebte Frage, wer (mehr) Schuld hat an Vorfällen, Konflikten oder Missverständnissen, erübrigt sich.



Foto © Monika Gruhl

Sie führt nur dazu, dass jeder auf den ersten Schritt des anderen wartet und sich derweil in Selbstgerechtigkeit übt. In jedem Gespräch habe ich einen Part, den ich gestalte und für den ich verantwortlich bin. In jeder Interaktion gibt es etwas, was ich tun kann oder hätte tun können, um die Situation zu einem besseren Verlauf zu bringen. Indem wir uns diese Spielräume immer wieder bewusst machen, bahnen wir den Weg zu einem versöhnlichen Umgang miteinander. Es geht nicht darum, Verstehen und Verzeihen zu heucheln, wenn es nicht geht. Es kommt darauf an, die Zuversicht zu nähren, dass es eines Tages vielleicht doch gelingen kann, und die Bemühungen um Versöhnlichkeit nie aufzugeben.

Entspricht das Resilienzkonzept christlichen Werten?

Grundlage dafür ist die Erfahrung und das Vertrauen, dass in allem, was uns widerfährt, ein verborgener Sinn liegt, der sich meistens erst im Nachhinein erschließt. Diese Zuversicht ist für Christen in ihrem Gottvertrauen gegründet. Glaubenssätze und Verhaltensweisen resilienter Menschen finden sich in vielen Religionen wieder, die Grundhaltung der Versöhnlichkeit ist eine zutiefst christliche. Frieden zu schließen mit sich selbst, sich mit den Brüchen in der eigenen Biografie zu versöhnen und verständnisvoll und milde auf andere zu reagieren sind gleichwertige Ansprüche und entsprechen dem Gebot der Selbstliebe und der Nächstenliebe. Auf das Wirken Gottes zu bauen bedeutet nicht naiv davon auszugehen, dass die Dinge ganz ohne unser Zutun wieder ins Lot kommen. Der eigene Beitrag muss aber nicht immer ein direktes Tun sein. Er kann auch darin bestehen, Geduld zu haben mit sich selbst, andere in Ruhe zu lassen, Entwicklungen ihre Zeit zu geben oder zu beten. Damit bereiten wir den Boden, dass sich das Ersehnte oder sogar etwas Besseres einstellen kann. Und das ist auf jeden Fall ein Beitrag zu innerem und äußerem Frieden.

DATEN UND FAKTEN

59%

Um 59% ist zwischen 2001 und 2008 der Anteil von psychosomatischen Erkrankungen angestiegen.

63%

63% der Beschäftigten in Deutschland fühlen sich in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt.

Vor diesem Hintergrund erklärt es sich von selbst, dass das Thema Resilienz sowohl im Rahmen von Gesundheitsprävention als auch von Unternehmenskultur zunehmend an Bedeutung gewinnt.

Immer mehr gut ausgebildete und für ihre Aufgaben hochmotivierte Menschen fragen sich:

„Ich bin ständig fix und fertig, wie lange geht das noch gut?“

„Wie komme ich mit den ständigen Veränderungen klar?“

„Wie schütze ich mich vor Resignation oder Burnout?“

Sie spüren, dass sie mit noch strikterer (Selbst-)Organisation oder mehr Fachwissen diese Kernprobleme nicht lösen können.

Andererseits gibt es auch Menschen, denen es gut gelingt, mit ständigen Veränderungen und Unsicherheit, mit steigenden Anforderungen und Stressoren so umzugehen, dass sie für sich und das entsprechende Umfeld neue gangbare Lösungen finden und gute Anpassungsprozesse gestalten.

Wie Menschen mit Stress und Arbeitsverdichtung so umgehen, dass sie ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten und pflegen, hat also auch mit den eigenen Bewältigungsstrategien in schwierigen Zeiten zu tun. Und diese lassen sich in jeder Situation und in jedem Lebensalter erweitern und stabilisieren. Die Angebote des Resilienzentrums tragen gezielt und wirkungsvoll dazu bei.

TERMINE



Resilienz-Basis-Trainings:
Starke Strategien für schwierige Zeiten

- 06.08.-08.08.2012
im Rondo Seminarhaus Lembruch
- 21.09.-23.09.2012
im Rondo-Seminarhaus Lembruch
- 26.10.-28.10.2012
in Offenbach / Frankfurt Kaiserlei
- 30.11.-02.12.2012
im Rondo-Seminarhaus Lembruch

Start für die nächste Resilienz-Coach-Weiterbildung
am 15.11.2012

Start für die Weiterbildung Führungskompetenz mit Resilienz
am 26.11.2012

Start für die nächste Resilienz-Trainer-Weiterbildung
Am 23.05.2013

Infos und Anmeldung unter www.resilienzzentrum.de

Neu: E-Mail-Seminar
"Das Geheimnis starker Menschen"

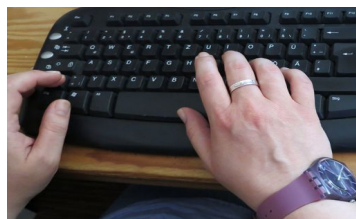


Foto © Monika Gruhl



Foto © Monika Gruhl

Impressum/Copyright

Herausgeber: Resilienz-Zentrum
Redaktion: Monika Gruhl
WEB: <http://www.monikagruhl.de>
Heger Str. 27/28, 49074 Osnabrück
mg@resilienz-zentrum.de

WEB: <http://www.resilienz-zentrum.de>
EMAIL: info@resilienz-zentrum.de

Der Inhalt dieses Newsletters ist urheberrechtlich geschützt. Für Vervielfältigung, Speicherung und Nachdruck bedarf es einer ausdrücklichen, schriftlichen Genehmigung des Resilienz-Zentrums.



Abmeldung vom Newsletter:
Bitte schreiben Sie eine Antwortmail und in die Betreffzeile: Abmeldung.