



Resilienz
Zentrum

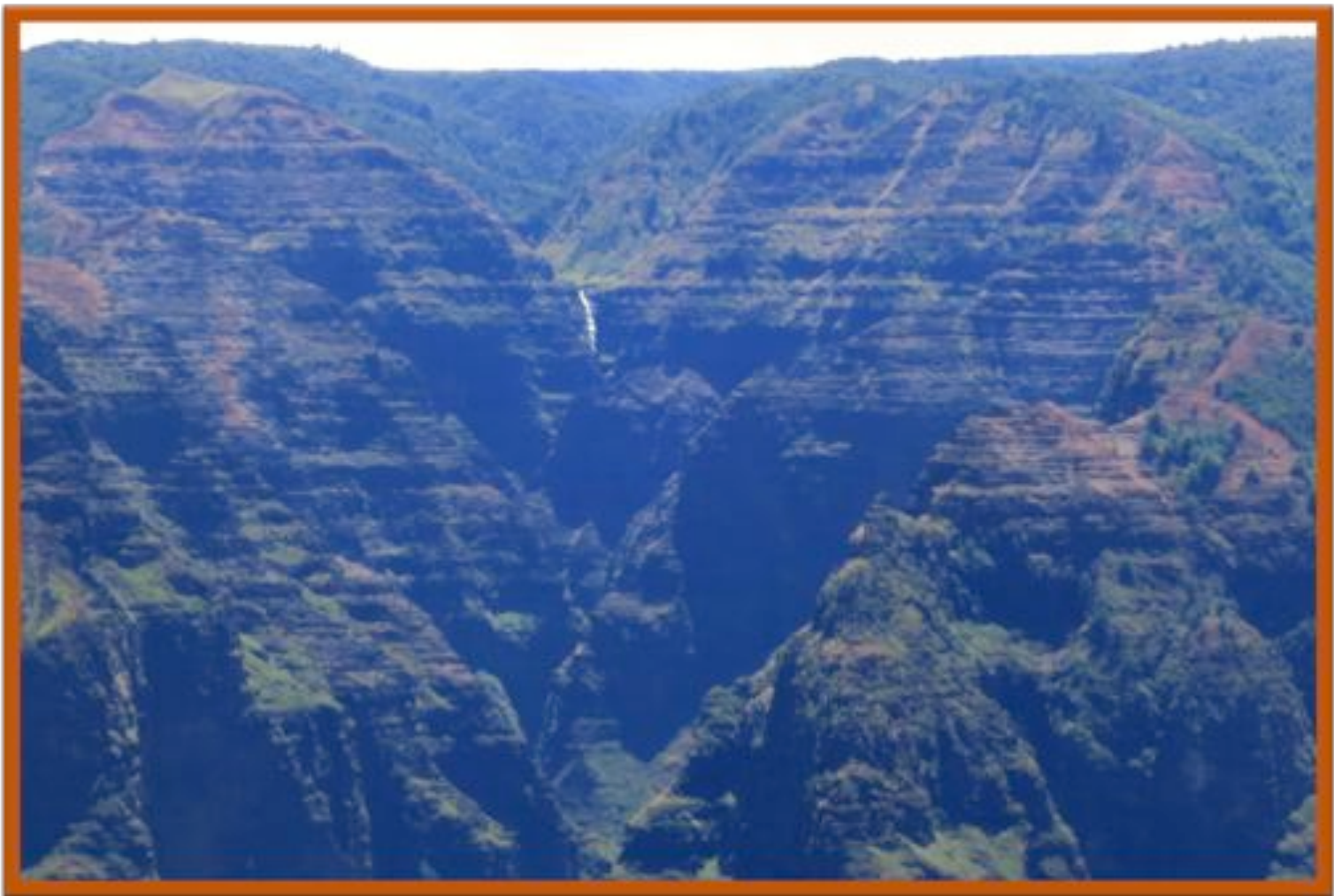
Resilienz News

Ermutung
Lebensfreude
Leichtigkeit

September 2013

STARKE STRATEGIEN FÜR SCHWIERIGE ZEITEN

INHALT DIESER AUSGABE



Resilienzfoto des Monats:

Sogar die Natur zeigt sich auf Kauai gelegentlich in Herzform (hier Formation im Waimea Canyon).

Foto © M. Gruhl

Thema Freundlichkeit

Impuls des Monats

Resilienzseminare Nachlese

Aktuelle Termine

Impressum

ARTIKEL:

Resilienz und Aloha Spirit



Foto © M.Gruhl

Resilienz und Aloha Spirit

von Monika Gruhl



Foto © M.Gruhl

Im „Aloha State“ Hawai'i findet man nicht nur märchenhafte Strände, wohlthuendes Klima, überwältigende Natur, exotische Früchte in Fülle und Leichtigkeit des Seins. Spätestens durch die erste Resilienzstudie auf der Insel Kauai wurde weithin bekannt, dass es unter den Einheimischen auch zerbrochene Familien, anhaltende Armut und Arbeitslosigkeit, fehlende Zukunftsperspektiven und Drogenabhängigkeit gibt. Und doch, wenn man den Menschen dort begegnet, ihre Kultur und die Natur erlebt, erfährt man auf Schritt und Tritt den berühmten „Aloha Spirit“. Die Menschen begegnen einander mit Lebensfreude, Freundlichkeit und Wertschätzung. Vier Wochen lang durfte ich vor kurzem auf Kauai wieder diese ganz besondere, allgegenwärtige Energie von Herzlichkeit und Entgegenkommen erfahren – ob im Supermarkt oder im Straßenverkehr, im Ort oder am Strand, im Konzert oder in der Kirche. Umgeben von heiterer Gelassenheit und Lebensfreude und genährt mit Freundlichkeit und Liebe öffnete sich mein Herz wie von selbst immer weiter.

Die Bedeutung von Aloha Spirit

Aloha ist nicht nur ein Gruß, Aloha drückt ein Lebensgefühl und eine Lebenseinstellung aus. Hawaiianer erklären es mit „den (Lebens-) Atem teilen“ oder „die Essenz“ teilen. Aloha zu begegnen bedeutet sich ganz und gar angenommen zu fühlen und Liebe zu erfahren. Mit Aloha vergegenwärtigen sich die Hawaiianer das Licht in uns allen, den Ausdruck unseres wahren Wesens. Der Aloha Spirit stellt also eine Verbindung her zwischen dem Selbst, den Menschen und der Göttlichkeit, der Quelle, aus der wir alle stammen.

Aloha – Liebe zu mir selbst

Aloha leben bedeutet eine innere Verpflichtung mich selbst zu lieben und zu achten, mit

allem was mich ausmacht, und mit allen Lebewesen in Harmonie zu sein. Mit der Haltung von Aloha ist Selbstliebe ganz natürlich, eine Grundvoraussetzung um anderen in diesem Geist zu begegnen. Nicht zu verwechseln mit Egoismus oder Egozentrik bezieht sich Selbstliebe auf unser inneres Selbst, auf das, was uns im Wesen ausmacht. Ist unser Selbst schwach, dann plustern wir unser Ego auf und versuchen etwas darzustellen, was uns in den Augen anderer Wert verleiht. Sind wir aber zutiefst von unserem Selbstwert überzeugt, brauchen wir keine äußere Fassade. Wir suchen die Erfüllung unserer Bedürfnisse wie Anerkennung, Wertschätzung, Sicherheit, Selbstbestimmung nicht mehr im Außen, also von anderen, sondern geben sie uns selbst in dem tiefen Wissen, dass wir all das verdient haben. Wenn wir uns selbst lieben, empfinden und zeigen wir Dankbarkeit für das, was uns von anderen entgegengebracht und geschenkt wird. Doch wir sind nicht davon abhängig und schleppen keine unausgesprochenen Forderungen mit uns herum.

Aloha - Liebe zu Menschen

„Immer helfen, nie verletzen.“ ist ein Prinzip der hawaiianischen Lebensphilosophie. Auf dem Fundament einer tiefen Selbstliebe begegnen sie anderen Menschen mit Aufmerksamkeit, Verständnis und Hilfsbereitschaft. Dabei geht es nicht um falsch verstandene aufopfernde Nächstenliebe, die sich selbst aufgibt, aber anderen Hilfe überstülpt, um sich selber wertvoll zu fühlen. Es geht darum aus freien Stücken zu geben ohne dafür etwas zu erwarten. Wenn dann – ebenso freiwillig – etwas zurückkommt, nährt das wieder die eigene Seele. Die Erfahrung von „Give Aloha, and you will get Aloha“ versetzt Menschen in einen Zustand größter Bereitwilligkeit anderen zu helfen, wo es in ihrer Macht steht. Sha-riang ist ein weit verbreitetes Prinzip, eine

Selbstverständlichkeit. Hawaiianer teilen von Herzen aus einer Haltung von Großzügigkeit und Friedfertigkeit.

Aloha – Liebe zur Natur

Die Menschen in Hawai'i haben nicht nur tiefen Respekt vor der Natur, sie betrachten sie als lebendig und als ein großes Geschenk. Angesichts des Schildes „Enjoy your day in Paradise!“ sagte ich begeistert: „Ja, es ist hier wie im Paradies!“ Doch ein Hawaiianer machte mich aufmerksam, dass wir tatsächlich im Paradies sind. Die Erde ist der einzige Ort im Universum, von dem wir wissen, dass Menschen dort leben können. Hier auf der Erde finden wir mit den Elementen und der Natur alles an Voraussetzungen, was Menschen zum Leben brauchen. Es liegt nur an uns, diesen Schätzen mit Respekt und Dankbarkeit zu begegnen und die Ressourcen gerecht zu teilen.

Aloha Spirit und Resilienz

Hawai'i hat der Welt etwas zu geben, finden einige Kahunas (Experten, Weisen, Heiler), und teilen ihr Wissen und ihre Weisheiten mit. Neben dem Motiv zu den Ursprüngen der Resilienzforschung zu kommen hat mich mein Interesse an hawaiianischer Spiritualität und Lebensphilosophie nach Kauai gebracht. Die Begegnungen und Erlebnisse mit vielen beeindruckenden Menschen haben mir die Erkenntnis beschert, dass die innere Haltung des Aloha Spirit ein Turbo für die individuelle Resilienz ist: auch unter ungünstigen Umständen vom eigenen inneren Licht überzeugt sein, sich selbst treu bleiben, mit anderen freundlich und versöhnlich umgehen und der Umwelt Respekt und Dankbarkeit entgegenbringen – besser lässt sich die Voraussetzung und das Wesen individueller Resilienz kaum beschreiben.

KETTE DER FREUNDLICHKEIT

Wenn Sie anderen Menschen schroff, ablehnend oder überheblich begegnen, entfaltet diese Energie eine Wirkung, die weit über die augenblickliche Situation und die daran Beteiligten hinausgeht. Genauso ist es glücklicherweise auch mit Aufmerksamkeit und Freundlichkeit. In letzter Zeit fallen mir an vielen ganz unterschiedlichen Stellen Hinweise auf eine Bewegung der Freundlichkeit auf.

Die Idee der Freundlichkeiten-Kette beispielsweise setzt im Dominoeffekt eine Wirkungskette an Aufmerksamkeiten in Gang:

Wann immer Sie etwas geschenkt bekommen oder jemand Ihnen einen Gefallen erweist, revanchieren Sie sich dafür bei jemand anderem. Wenn diese Person sich erkenntlich zeigen möchte, teilen Sie ihr mit, dass Sie sich freuen würden, wenn auch sie einem anderen Menschen eine Freude macht.

Es ist ganz leicht, Sie brauchen einfach nur damit anzufangen. Und es ist keine große Sache, mit kleinen beiläufigen Gefälligkeiten bewirken Sie eine ganze Menge an „Klimaverbesserung“. Das kostet meist nicht einmal große Mühe, es braucht nur Aufmerksamkeit und Einfühlungsvermögen. Die größte Freude lösen Sie in der Regel mit unerwarteten Gefälligkeiten aus.

Ideen dafür finden Sie unter anderem hier:

<http://www.randomactsofkindness.org/kindness-ideas>

Und ein wunderbarer Videotipp dazu:

<http://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>

Nun, wo ein
Anfang
gemacht ist,
kommt
immer das
Beste von
selber nach.

(Hermann Hesse)

IMPULS DES MONATS

Freundlichkeit in Worten
schafft Vertrauen.

Freundlichkeit im Denken
schafft Tiefe.

Freundlichkeit im Geben
schafft Liebe.

Laotse



Foto © M.Gruhl

Sogar die Natur zeigt sich auf Kauai gelegentlich in Herzform (hier Samenkapseln von *Sterculia Foetida*).

FREUNDLICHE RÜCKWIRKUNG

Erinnern Sie sich an Situationen, in denen es Ihnen gelungen ist, jemand anderem überraschend eine kleine oder große Freude

zu bereiten. Wie ging es Ihnen selbst danach?

Vielleicht hatten Sie ein Lächeln auf den Lippen, waren ein bisschen fröhlicher als vorher oder hatten einen beschwingteren Schritt.

Denn wer anderen freiwillig und ohne Zwang freundlich begegnet, tut nicht nur dem Gegenüber einen Gefallen.

Kleine Gefälligkeiten, unverhoffte Erleichterungen oder beiläufige Komplimente, die wir anderen entgegen bringen ohne eine Gegenleistung zu erwarten, haben auch eine positive Rückwirkung auf uns selbst.

Solche Aktivitäten bringen uns mehr Energie und erhöhen unser

Selbstwertgefühl.

Damit fällt es viel leichter aufmerksam zu sein dafür, wo wir anderen mit wenig Anstrengung das Leben für einen Augenblick

leichter oder schöner machen können.



Foto © M.Gruhl

Und wir werden aufmerksamer dafür, wenn

bei uns so ein zufälliges Geschenk der Freundlichkeit ankommt.

RESILIANZSEMINARE NACHLESE

Einige **Rückmeldungen** aus Teilnehmersicht zu diesen beiden Angeboten, die **zum ersten Mal stattgefunden** haben. Wer Interesse daran hat, im nächsten Jahr dabei zu sein: eine kurze Email an info@resilienz-zentrum.de genügt – und ihr werdet **persönlich informiert**, sobald die Termine feststehen.

Aloha Spirit – Gelebte Liebe

Die spirituelle Vertiefung zu Resilienz
Fr, 09.08.2013 bis Fr, 11.08.2013

Mit diesem Seminar ist es Monika bei mir gelungen, den Geist von Aloha, also gelebte Liebe, ohne Umwege direkt ins Herz zu bringen. Diese Vertiefung von Resilienz bereichert mich persönlich und beruflich. Danke, Danke! (Vera L.)

Den Geist von Aloha kann nur jemand vermitteln, der Achtung, Zuneigung und Wärme selbst lebt und das Leben annimmt, wie es ist. Danke, Monika. Du trägst dazu bei, dass ich immer mehr bei mir selbst ankomme. (Jutta H.)

Ein ganz besonderes und wertvolles Seminar. Liebe Monika ich danke dir von Herzen, dass du mich mit all deinem Wissen, deinen Erfahrungen und deiner Ausstrahlung gespeist hast. (Martina S.)

Resilienz-Intensivwoche

(inkl. **Resilienz-Training Basis**)

Bildungsurlaub

Montag, 26.08.2013 bis Freitag, 30.08.2013

Ich fand das Seminar sehr lebendig und ruhespendend zugleich. Das Lernen der Resilienz-faktoren fiel mir durch die Art Deiner Präsentation (tolle Flipcharts), das Modell auf dem Boden immer im Blick, Deine Beispiele und „weisen Geschichten“ und auch durch die Möglichkeit, die Faktoren in Bezug zu mir zu setzen und mich in den Kleingruppen darüber auszutauschen, sehr leicht. Ich habe Kraft bekommen und viele Impulse für die Zukunft. (Stefanie S.)

Ich habe mich mit deiner Leitung sehr wohl gefühlt. Es gab viele Stellen, an denen ich einen neuen Zugang zu meinem eigenen Wissen hatte, und andere, in denen ich einen Lernzuwachs nicht zuletzt durch deine Präsentation gewonnen habe. Mir hat auch deine souveräne Art, in ruhiger, hochkompetenter und immer lebendiger Art auf unsere Ideen einzugehen, sehr gefallen. Danke für all das und auch deinen großzügigen Umgang mit Unterlagen. (Bärbel R.)

AKTUELLE TERMINE

Resilienz-NetzwerkStatt:

Gewinnbringende Verknüpfung

06.-07.12.2013

im Rondo Seminarhaus Lembruch

NEU

Ein ganz neues Format. Dieses Angebot bietet Ihnen die Chance auf einen Schlag mehrere Trainer und Themen zu erleben. Sichern Sie sich einen Platz.

In der Resilienz-NetzwerkStatt wechseln sich interessant gestaltete Plenarveranstaltungen mit parallel stattfindenden, unterschiedlichen Workshops ab. Sie können nach Ihren Interessen aus einer breiten Themenpalette auswählen. Immer wieder gibt es die Möglichkeit die erworbenen Kenntnisse weiterzugeben und in der Gruppe zu reflektieren.

Die Impulse der Resilienz-NetzwerkStatt eröffnen Ihnen ein Feld vielseitiger Auseinandersetzung mit den aktuellen Themen und Inhalten für gesundes Wachstum rund um das Rahmenthema Resilienz.

Resilienz-Basis-Trainings:

Starke Strategien für schwierige Zeiten

27.09.-29.09.2013

in Frankfurt/Main

15.11.-17.11.2013

im Rondo Seminarhaus Lembruch

17.01.-19.01.2014

in Uelzen

25.02.-01.03.2014

im Rondo Seminarhaus und Spa Lembruch

(in Kombination mit einer Ayurveda-Kur)

23.05.-25.05.2014

in Freiburg

Resilienz-Weiterbildung:

Start für die nächste

Resilienz-Coach-Weiterbildung

am 12.12.2013

Start für die nächste Weiterbildung

Führungskompetenz mit Resilienz

am 03.02.2014

Start für die nächste

Resilienz-Trainer-Weiterbildung

Am 08.05.2014

Infos und Anmeldung unter
www.resilienz-zentrum.de

WEITERE ANGEBOTE

E-Mail-Seminar

"Das Geheimnis starker Menschen"



Jetzt auch als Hörbuch.

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.