

DIE SIEBEN SÄULEN DER RESILIENZ

„In der Balance bleiben – Die sieben Säulen der Resilienz“: Unter diesem Thema stand der Vortrag, zu dem am 7. September 2017 die Ambulante Hospizgruppe Verl und das St.-Anna-Haus in das Foyer des St.-Anna-Altenzentrums eingeladen hatten. Die Referentin Ursula Hampe (Foto) ist Supervisorin, gelernte Krankenschwester und Organisationsentwicklungs-Coach und schon seit über 15 Jahren selbstständig in eigener Praxis tätig.



Für unseren Rundbrief hat sie die wichtigsten Aspekte noch einmal zusammengefasst:

Resilienz

Seit es uns Menschen gibt, suchen wir nach Wegen, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern. Die Industrie zeigt uns unterschiedliche Wege auf, was wir kaufen, buchen und nutzen können. Viel Sinnvolles ist dabei. Und doch: Die wirklichen Quellen liegen in uns selbst. Vielleicht kennen Sie den Satz „Den größten Stress machen wir uns immer noch selbst.“ Wunderbar... denn dann sind wir auch (selbst) stark daran beteiligt, in die innere Balance gehen zu können. Diese Kraft liegt in uns selbst. Resilienz (lat.: resiliere) bedeutet so viel wie „abprallen, Widerstandskraft entwickeln“ und „sich Situationen anpassen zu können“. Was bedeutet das, bezogen auf unseren Alltag? Ich möchte Ihnen die Säulen der Resilienz vorstellen, die uns die eigenen Ressourcen bewusst machen. Resilienz ist nicht vorrangig ein Konzept für die schnelle Lösung in aktuellen Konfliktsituationen, sondern das Einüben von einer inneren Haltung zu sich selbst, zu anderen und zum Leben.

Wie heißen diese Säulen?

Akzeptanz

Es gibt Situationen im Leben, die sind, wie sie sind. Wie viel Energie im Leben brauchen wir oft, um gegen etwas zu kämpfen statt es anzunehmen und zu überdenken, wie wir mit dieser Situation umgehen. Sich für etwas Sinnvolles einzusetzen, sich zu engagieren, ist eine Grundlage unseres menschlichen Zusammenlebens. Und dann gibt es Zeiten, in denen wir scheinbar nichts tun können. In der Hospizarbeit nennen wir das „Miteinander im Hier und Jetzt sein“. Václav Havel hat einmal gesagt: „Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn macht, egal, wie es ausgeht.“

Optimismus

Sind Sie OptimistIn? Wussten Sie, dass Optimismus in unseren Gedanken beginnt? Wenn unsere Gedanken die Samen dafür sind, wie wir uns fühlen, dann können wir das positiv nutzen. Wenn wir optimistische, hoffnungsvolle Gedanken haben, ernten wir Wohlbefinden, wenden unseren Blick in diese Richtung und werden dementsprechend handeln.

Selbstwirksamkeit

Die größte Ressource, die wir haben, heißt „ICH“. Unsere Gefühle, unser Wissen, unsere Erfahrungen.... haben wir immer bei uns. Das ist toll. So sind wir stets mit einem reich

bestückten Rucksack unterwegs. Wir brauchen uns nur auf eine Bank auf unserer Wanderschaft durchs Leben zu setzen, um in diesen Rucksack zu schauen, um all' das heraus zu nehmen, was uns stärkt. Pause machen....inne halten!

Verantwortung

Es begab sich, dass eine Amsel hoch am Himmel flog und Wind und Sonne genoss. Sie schaute runter, sah eine andere Amsel auf dem Boden liegend, die Füßchen nach oben gerichtet. Die fliegende Amsel fragte: „Hast Du Lust, mit mir durch den Himmel zu fliegen?“ Die am Boden liegende Amsel antwortete: „Nein, puhhh. Ich muss die ganze Welt tragen.“

Welche Amsel sind Sie?

Diese Geschichte führt uns direkt zur nächsten Säule:

Netzwerkorientierung

Wir alle brauchen Menschen, die unsere Wege mit uns teilen. Besonders gut sind wir unterwegs, wenn wir Menschen an unserer Seite haben, die in dieselbe Richtung gehen wie wir selbst. Lebensaufgaben unseres Lebens können wir gut gemeinsam gestalten, indem wir Hilfe annehmen und anbieten, Kompetenzen miteinander verknüpfen und Wissen/ Erfahrung teilen. Das gilt im beruflichen wie im privaten Bereich. Wer sind die Menschen, die mit Ihnen in die gleiche Richtung gehen – und wer auch nicht?

Lösungsorientierung

Jeder kennt Situationen im Leben, in denen wir Lösungen brauchen, um weiter zu kommen. Altes loslassen ist nicht immer einfach, gerade wenn Verletzungen stattgefunden haben. Dann drehen sich die Gedanken wie im Hamsterrad. Lassen Sie sich einladen, genau dahin zu schauen, denn nur, wo wir wirklich hinsehen, können wir etwas verändern. Dies ist ein Grundprinzip der achtsamen Haltung. Eine Veränderung ist oft möglich über die Vergebung – uns selbst und anderen. Andere Lösungen können sein: Entscheidungen treffen, der inneren Stimme folgen... sich selbst vertrauen.

Zukunftsorientierung

Zukunft planen beinhaltet die Fragen:

Was brauche ich im Leben?

Was braucht die Welt von mir?

Und wie bekomme ich beides gut zusammen?

Diese Resilienz-Säulen helfen uns, unser Kunstwerk „Leben“ gelassen, zufrieden, kraftvoll, verantwortungsbewusst, sozial, effektiv und gesund gestalten zu können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei.

Ursula Hampe

Literatur:

Prof. Dr. Heller, Jutta, Resilienz, 7 Schlüssel für mehr innere Stärke, München: Gräfe und Unzer Verlag