



## Handout Vortrag Resilienz – was die Seele stark macht

**Resilienz** – lateinisch= zurückspringen, abprallen.

Der Begriff kommt ursprünglich aus der Werkstoffkunde und bezeichnet die Fähigkeit eines Stoffes, sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Form zurückzufinden.

Resilienz bedeutet Widerstandsfähigkeit. Es ist die Fähigkeit, Krisen zu meistern und als Anlass für die weitere Entwicklung zu nutzen. Die Fähigkeit, trotz widriger Umstände nicht aufzugeben. Resilienz ist nicht angeboren, kann aber lebenslang gefördert werden. Das Gegenteil von Resilienz ist Vulnerabilität (Verletzbarkeit).

Resilienz steht für Krisenkompetenz. Resiliente Menschen haben eine innere Fähigkeit, trotz schwerer Krisen, trotz schwerer Schicksalsschläge nicht aufzugeben. Resiliente Menschen entwickeln Ressourcen, sie trainieren Ressourcen und setzen diese ein. Ressourcen sind Kraftquellen, Fähigkeiten oder Fertigkeiten. Je weniger Ressourcen vorhanden sind, desto verletzlicher und anfälliger sind Menschen für Krankheiten. Die Widerstandskraft eines Menschen gegenüber Belastungen wird durch Einsetzen bzw. Anwenden von Ressourcen stärker.

Resiliente Menschen erstaunen durch Beweglichkeit und Flexibilität, resiliente Menschen fragen: was kann ich noch tun, wie könnte ich noch denken, was mache ich jetzt, wo alles zerbrochen ist?

Die 7 Faktoren der Resilienz : Akzeptanz, Verlassen der Opferrolle, Übernahme von Verantwortung, Lösungsorientierung, Netzwerkorientierung, Optimismus, Zukunftsplanung.

**KAUAI-Studie** – Emmy Werner: welche Faktoren können Kinder aus extrem schwierigen Familienverhältnissen helfen, welche Schutzfaktoren tragen dazu bei, dass sie sich dennoch positiv entwickeln? Schutzfaktoren: Bindung/Beziehung, wenigstens ein Mensch, der das Gefühl von Sicherheit und Zuverlässigkeit geben konnte. Ein tragfähiges soziales Netz, Fähigkeit Probleme zu lösen, Fähigkeit zur Stressbewältigung, Selbstwirksamkeit, Bildung.

**Was macht uns stark?** Was sind unsere Kraftquellen? Was sind unsere **Ressourcen** und wie können wir sie aufbauen? Regelmäßige Pausen, genügend Schlaf, Zeit für Stille, Zeit für Gebet, Zeit für Meditation, ausreichend Essen und Trinken, das Leben bewusst genießen, Natur, Bewegung und Sport, Zeit zum Spielen, Lachen und Humor, Hobbies... Der Aufbau des Selbst, das Training des Selbstvertrauens, Positiv denken, danken, damit aufhören, den Blick nur auf das Negative und die Defizite zu richten. Den inneren Kritiker entlarven, gesunde Grenzen setzen, sich vor Überforderung schützen. Soziale Kontakte pflegen, sich vielleicht ein neues soziales Netzwerk aufbauen. Auch innehalten, die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen. Wir werden stark durch Aktivierung unserer inneren Potentiale.

### Fallbeispiele:

**Alice Herz-Sommer**, die vermutlich älteste Holocaust-Überlebende. Dokumentarfilm „The lady in Number 6“. Einige ihrer Grundüberzeugungen: Every day in life is beautiful. Jeder Tag im Leben ist schön. Everything is a present. Alles ist ein Geschenk. I learned, to be thankful for everything. Ich habe gelernt, für alles dankbar zu sein. I look at the good things. Ich schaue nach dem Guten. I never hate. Ich hasse niemals. Hatred eats the soul of the hater not the hatred. Hass schadet der eigenen Seele und nicht dem Peiniger.

**Barbara Peichl-Eberhart** schreibt nach dem Verlust ihrer Familie mehrere Bücher: „Vier minus drei“ und den Ratgeber: "Warum gerade Du? Persönliche Antworten auf die großen Fragen der Trauer." Ihr drittes Buch wurde 2017 veröffentlicht „Federleicht, ein Buch über kreatives Schreiben“. Das vierte Buch hat sie im vergangenen Jahr veröffentlicht: „Wunder warten gleich ums Eck. Entdecke die kleinen Dinge, die den Alltag verzaubern.“