

Samstag, 23.04.2016 Thema: Resilienz – Was uns stark macht

Bernd heißt alle anwesenden Gruppenleiter und Stellvertreter auf das Herzlichste willkommen. Ganz Besonders begrüßt er die Referentin des heutigen Tages - Frau Ursula Portscht, AGJ Freiburg. Wir sind gespannt, was das Thema heute zu bieten hat.

Weiterhin begrüßt er die Tagesgäste, die für den heutigen Tag angereist sind.

Helmut Pawlik macht darauf aufmerksam, dass Bilder gemacht werden - wer nicht aufs Bild möchte, soll sich in die Liste eintragen bzw. an Helmut Pawlik wenden.

Bernd wünscht allen einen schönen und stressfreien Tagesverlauf und übergibt an die Referentin.

Ursula – im folgenden Uschi genannt – eröffnet mit einer kleinen Einstimmung auf das Thema. Alle verteilen sich irgendwo im Raum und jeder geht in sich zu den Sätzen:

- ☒ Das Leben ist ein Kampf
- ☒ Das Leben ist ein Geschenk und schön.

Uschi stellt sich mit einem kurzen Abriss kurz vor – u.a. macht sie bei der AGJ seit vielen Jahren die Suchthelferschulungen.



Der Tagesablauf wird durchgesprochen. Das oberste Motto für den heutigen Tag ist: *kein Stress*.

Da aufgrund der großen Anzahl der anwesenden GL eine Vorstellungsrunde nicht möglich ist, hat Uschi erstmals sortiert nach

- ☒ neue und langjährige GL
- ☒ wer hat bei ihr schon ein Seminar gemacht
- ☒ wer hat Ahnung von Resilienz

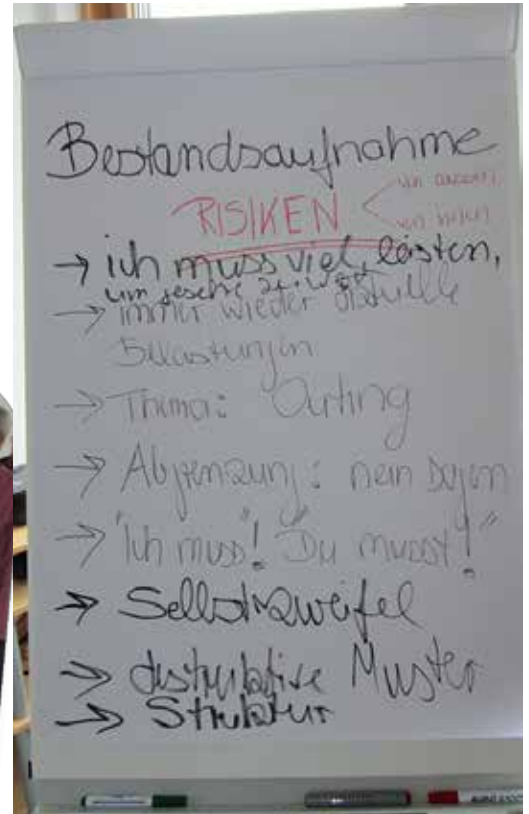
Resilienz hat mit Selbstfürsorge zu tun, nämlich

- **ich weiß, was ich mir Gutes tun kann** und
- **ich kenne meine Stärken und Schwächen**



Die Abfrage, was die GL zu dem heutigen Thema interessiert, ergab folgende zusammengefasste Aspekte:

- Ø Selbst- und Zeitmanagement
- Ø Liege ich richtig
- Ø Auffrischen von der Selbsthilfeschulung
- Ø Wie kann ich mich verbessern
- Ø Wie kann ich besser für mich sorgen
- Ø Wie gehe ich mit Stress um
- Ø Umgang mit Kränkungen und Verletzungen



Dem Tag gibt Uschi das Mantra:

„Heute werde ich ganz besonders für mich sorgen und auf meine Bedürfnisse achten“

Das Stimmungsbild anhand einer Scala von 0-10 zeigte auf: – alle sind fit und gut drauf.

Sodann stellte sie das Ziel des Seminartages vor:

- Begrifflichkeiten kennen lernen (z.B. alter Wein in neuen Schläuchen)
- Das Modell der Salutogenese (wie bleibe ich gesund) kennen und die dazugehörigen Begriffe (hier die Resilienz eine große Rolle)
Die Pathogenese ist genau das Gegenteil – diese befasst sich damit : woher kommen Krankheiten
- Reflektion von persönlichen Risiken und Ressourcen
Jeder Mensch hat ganz viel Ressourcen in sich, die er immer wieder abrufen kann
- Auffüllen der persönlichen „Schatzkiste“: Methoden zur Bestandsaufnahme und Krisenbewältigung



Was ist Gesundheit? Man spricht hierbei von einem ins gesamten Beschwerde-freiein und Wohlbefinden. Aber es gibt auch diejenigen, die sich mit Schmerzen wohl fühlen.

Laut Definition der WHO (Weltgesundheitsorganisation) finden sich in der Gesundheit auch die Säulen der Identität.

Die Suchthilfe arbeitet überwiegend ressourcenorientiert auf Basis der Langzeitstudien von u.a. Emmy Werner (Längsschnittstudie an 698 Kindern auf der Hawaiiinsel Kauai. Die 1977 veröffentlichte Studie zeigte, dass sich Kinder, die biologischen/medizinischen und sozialen Risikofaktoren (wie zum Beispiel Komplikationen bei der Geburt oder Armut, Belastungen, Gewalt, Verbrechen) ausgesetzt sind, im Durchschnitt negativer entwickeln als Kinder, die keinen solchen Risikofaktoren ausgesetzt sind. Sie sind zum Beispiel häufiger delinquent, psychisch und körperlich weniger gesund und später beruflich weniger erfolgreich. Das meistbeachtete Ergebnis von Werners Studie jedoch war, dass es auch Kinder gab, die sich trotz zahlreicher Risikofaktoren dennoch positiv entwickeln. Das traf auf ungefähr ein Drittel dieser Kinder zu. Diese Kinder sind resilient).

Es geht also darum:

Wie kann sich ein Mensch unter tiefsten Belastungen gut entwickeln –
welche Faktoren ermöglichen es den Menschen, trotz Belastungen gesund zu bleiben

und

Resilienz kann ich erwerben mit widrigen Umständen und Herausforderungen (Stehaufmännchen)

Der Begriff Resilienz kommt vom lateinischen und bedeutet: zurückspringen, zurückkommen

Resilienz = Die Fähigkeit mit Belastungen umgehen zu können, ohne sich selbst zu schädigen.

Zur Resilienz gehört auch die Salutogenese. Der Begriff Salutogenese (aus: salus (= Heil, Gesundheit) und genese (=Entstehung)) bedeutet so viel wie Gesundheitsentstehung oder die Ursprünge von Gesundheit und wurde vom israelisch-amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923-1994) in den 1970er Jahren entwickelt.

Nach dem Salutogenese-Modell ist Gesundheit kein Zustand, sondern muss als Prozess verstanden werden. Um dort hin zu kommen, bedarf es u.a. auch Mut. Dabei muss beachtet werden: Mut heißt nicht, sich in Situationen zu stürzen – ich muss jedoch erst mal vorher vor etwas Angst haben, um dann den Mut zu haben, sich hereinzustürzen.

Wir alle kennen die gefährlichen Wege für die Bewältigung von Herausforderungen:

- Ø Suchtmittel – Medikamente
- Ø Verdrängen – unter den Teppich kehren
- Ø „Augen zu und durch“
- Ø Aushalten und „auf die Zähne beißen“
- Ø Ignorieren der Alarmsignale
- Ø Verdrängen der Gefühle

Was gibt hierzu für Gegenprogramme?

Dazu muss jeder für sich eine Bestandsaufnahme machen und dann prüfen, was er noch weiter braucht.

Es gibt keine Resilienz ohne Krise – Resilienz ist etwas Erlerntes (lebenslänglich) - Was ist Resilienz oder „die erstaunlichen Fähigkeiten des Stehaufmännchens“

Alle Menschen besitzen die Fähigkeit, aus Schwierigkeiten zu lernen. Jeder soll für sich selbst achtsam sein bzw. achtsam leben. Insbesondere sollte sich auch jeder darüber bewusst sein: mit Achtsamkeit ist keine Bewertung verbunden.

Die Werkzeugkiste der Resilienz:

- Ø Bestandsaufnahme
- Ø Körperhaltungen
- Ø Alles ist ein ständiger Lernprozess – nichts ist endgültig

Dann wurde die erste Gruppenarbeit durchgeführt - *Thema: Bestandsaufnahme Risiken*

Was sind Hinweisgeber, Warnsignale, wo sind meine Schwächen und Grenzen?

Typische Negativsätze hierzu sind z.B.: *warum denn immer ich* oder *ständig geht was schief*

Ergebnisse der Gruppen:

Stress – Krankheit – es zieht runter – unerledigte Sachen – unangenehme Angelegenheiten – Angst – Mutlosigkeit – immer wieder aktuelle Belastungen – Outing – zu viel Verantwortung übernehmen - Belastungsgrenzen überschreiten – Abgrenzung – Nein sagen – Stolpersteine (ich muss / Du musst) – Selbstzweifel – destruktive Muster – viel leisten, um gesehen zu werden – innere Hindernisse – Struktur – Zeitmangel – körperliche Unruhe – körperliche und psychische Auffälligkeiten – Gefühlswelt kann nach oben und nach unten gehen bis zum Suchtdruck – Verhaltensweisen

Uschi empfiehlt hierzu bei Gelegenheit das Buch: *Anleitung zum Unglücklich sein* zu lesen.

Ebenfalls empfehlenswert ist auf YouTube das Video „Alkoholpflaster“. Dies könnte man auch mal bei einem Gruppenabend anschauen und anschließend erörtern.

In der angrenzenden Diskussion wurde erörtert, wie man mit Mitmenschen und deren Probleme umgeht. Man kann Ratschläge geben, darf jedoch nicht erwarten, dass die Ratschläge auch angenommen und befolgt werden. Dies sollte sich jeder bewusst sein, um keinen Druck auszuüben.

Nun kam die zweite Gruppenarbeit: *Was sind eigentlich meine Stärken / Ressourcen / Kraftquellen*

- Ø Was habe ich gelernt, um das Suchtmittel zu ersetzen
- Ø wie kann ich mich schützen
- Ø wie gehe ich mit Krisen um
- Ø Akute Krise / akuter Stress – was kann ich tun – welche Vorsorge habe ich

Jeder hat die Möglichkeit, sich im Alltag ein für sich passenden Mantra zu überlegen.
z.B.: *ich werde mit den schwierigsten Situationen fertig*

Nach der Mittagspause gab es Körperübungen Body2Brain von Claudia Gray-Müller – der eine mag's der andre nicht – dies war deutlich zu erkennen

Die Ergebnisse der 2. Gruppenarbeit wurden zusammengetragen:

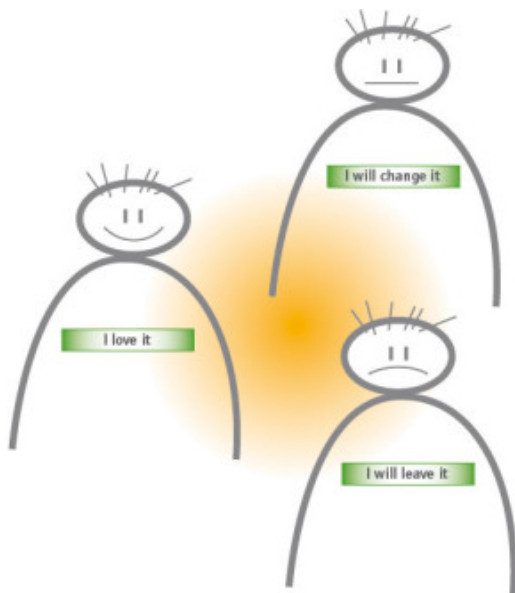
Ressourcen:

- Ø Innehalten
- Ø Darüber schlafen
- Ø Aus der Situation raus gehen
- Ø Sport machen
- Ø To-Do-Liste erstellen
- Ø Schritt für Schritt abarbeiten
- Ø Gesunder Egoismus
- Ø Mantras für sich zusammenstellen
- Ø Abschreckungssätze (z.B. diese Scheiße möchte ich nicht mehr haben (obwohl man in der Suchthilfe von negativen Sätzen Abstand genommen hat, sind es gerade diese Sätze, die den Suchtabhängigen hilft, trocken oder clean zu bleiben)).
- Ø Es ist, wie es ist
- Ø Achtsamkeit
- Ø Akzeptanz
- Ø Freundeskreis innerhalb und außerhalb der Gruppe (soziales Netzwerk)
- Ø Hobby haben – kreative Tätigkeiten haben
- Ø Bewegung – Sport
- Ø Bewusste Kommunikation
- Ø Rituale / Struktur
- Ø Mich selbst belohnen
- Ø Kraft aus bereits Erreichtem schöpfen
- Ø Humor und Fröhlichkeit pflegen
- Ø Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und durchsetzen
- Ø Innere Distanz schaffen
- Ø Ziele und Aufgaben

Warnsignale :
→ Körperliche und
psychische Auffällig-
keiten/Verhalten
→ Suchtdruck

Freundeskreis außerhalb der Gruppe – wie wichtig ist dies?

Dieses Thema wurde zur Diskussion gestellt und es wurden verschiedene Meinungen geäußert. Und wieder mussten wir feststellen, dass dies jeder Suchtabhängige für sich individuell regeln muss.



Wir haben immer die Wahl:

Leave it,
change it or
love it!

Auf diese einfache Formel lässt sich der Umgang mit belastenden Umständen reduzieren. Das ist leicht gesagt, aber schwer getan

Was ist STRESS?

Es gibt positiven und negativen Stress (Di-Stress / Eu-Stress).

Der wesentliche Unterschied ist: beides ist eine Herausforderung

- ➡ In der einen Situation ist es zwar eine Herausforderung, aber ich habe die Mittel zur Verfügung
- ➡ In der anderen Situation hat man die Mittel nicht zur Verfügung – die Ressourcen sind erschöpft – man hat auf die Schnelle keine Idee, wie man auf die Herausforderung reagiert.

Zu Eu-Stress zählt man:

- Ø Bedrohung
- Ø Hilflosigkeit
- Ø Unvorhergesehene Sachen
- Ø Zeitdruck
- Ø Fehlende Strategie
- Ø Schlaflosigkeit

Basierend auf

- ✓ Physikalische Faktoren
- ✓ Biochemische Faktoren
- ✓ Psychosoziale Faktoren

Stress hat auch fast immer mit Angst zu tun und ist geprägt von inneren Faktoren.

Zum Thema Stress bringen wir natürlich auch jede Menge Vorerfahrungen mit, z.B. wie bewerte ich Situationen. Wichtig ist auch, was ich sonst im Umfeld für Belastungen habe.

Die Schatzkiste der Resilienz - Übungen zur Psychohygiene

Rituale sind ganz wichtig (z.B. viele Menschen beten zu bestimmten Zeiten)

Einige GL haben ihre Rituale erzählt und man konnte feststellen, wie unterschiedlich diese sind.

Uschi hat allen die Empfehlung gegeben, sich am Ende des Tages die Frage zu stellen:

was war heute schön – was hat Freude gemacht

Bärbel Kempermann gibt den Tipp, sich im Internet „Die Geschichte des Grafen“ anzuschauen (eine Beschreibung liegt dem Protokoll als Anlage bei).

Natürlich gibt es auch Scheißtage, an denen man wirklich nichts Positives findet – auch dieses muss man ertragen können. Hier besteht die Möglichkeit sich daran zu erinnern: z.B. wann war das letzte schöne Ereignis etc. Jeder muss sein eigenes Mittel finden, um auch diese Tage ertragen zu können. Man muss nur offen sein, für sich selbst was Passendes zu finden.

Maßnahmen:

- ✓ Stopp – innehalten – durchatmen
- ✓ Innere Distanz aufbauen – einen Schritt zurücktreten
- ✓ Entscheidungen treffen – kann ich an der Situation was ändern?
- ✓ Gefühlswerten-
- ✓ Perspektive wechseln
- ✓ Grundvertrauen aufbauen
- ✓ Grübelschleifen unterbrechen
- ✓ Netzwerkorientierung
- ✓ Ziele definieren und Prioritäten setzen
- ✓ Grenzen setzen

Hilfreiche Sätze sind:

- ✓ Step by step
- ✓ Alles wird gut
- ✓ Das schaffe ich
- ✓ In der Ruhe liegt die Kraft
- ✓ Es gibt heut ein guter Tag
- ✓ Ich darf Hilfe in Anspruch nehmen
- ✓ Es ist wie es ist
- ✓ Ich muss nicht immer perfekt sein
- ✓ Ich Sorge für meine Bedürfnisse
- ✓ Ich darf Fehler machen
- ✓ Ich muss es nicht allen recht machen

Nun ist die Referentin thematisch am Ende.

Zum Abschluss hat sie noch einige Blätter verteilt, die hilfreich für die Gruppenarbeit sind:

- ☒ Energiekuchen
- ☒ Ich als Baum – meine Bestandsaufnahme
- ☒ Liste „Glücksmomente“

Uschi forderte GL auf, sich darauf zu besinnen:

Was ist das wichtigste, was ich heute mit nach Hause nehme - Was will ich noch los werden

Ein Korb voll Erkenntnisse, Wünsche und Vorhaben wurden zusammengetragen:

Achtsamkeit – Erkenntnis: ich bin ein Stehauf-Männchen – Anregungen für die Gruppe – neue Aspekte – Selbsterkenntnisse für sich selbst – Reduzierung des Perfektionismus – eigene Ressourcen finden – Anhalten und auf sich selbst achten – Danke für diesen schönen Tag -- Wohlgefühl – am Ball bleiben – Erbsengeschichte – Durchhaltevermögen – Resilienz: ein Schlagwort, das jeden betrifft – Körpersprache ist wichtig – Stressmanagement – Akku nachtanken – das Leben ist schön – Bewusstsein – Auffrischung – Highlight – Zufriedenheit – Vertiefung – sprachliche Barrieren wurden abgebaut – weniger Perfektionismus – zu hoher Anspruch – ich darf Fehler machen – Gelerntes in den Alltag integrieren – eigenes Verhalten überdenken – mehr an mich denken – Gelerntes ausbauen – Glückliche sein – sich selbst mehr Gutes tun – mehr Zeit dem Hobby widmen – Vergessenes aktivieren – nach Ressourcen suchen –

Uschi bedankt sich bei allen GL. Dieses Seminar und das anspruchsvolle Thema waren anstrengend – dank der Disziplin und Aufmerksamkeit der Seminarteilnehmer hat es jedoch sehr viel Spaß und Freude gemacht. Sie hofft, dass alle von dem, was erarbeitet wurde, recht lange profitieren können.

Bernd Galowski bedankt sich bei Uschi ganz herzlich für Ihr Engagement. Ihre Offenheit und Herzlichkeit ist zu den GL übergeschwappt und konnte sehr begeistern.