



Resilienz – Wie kann ich anderen helfen? Was hilft mir selber?

Dr. med. Samuel Pfeifer
Klinik Sonnenhalde
Riehen bei Basel

Zehn Wege zur Resilienz

 AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

PSYCHIATRIE
SPIRITUALITÄT & ETHIK


SONNENHALDE

1. Pflegen Sie Beziehungen

- Gute Beziehungen mit Familie und Freunden sind wichtig. Wer Hilfe und Unterstützung von Menschen annimmt, die sich um ihn kümmern und ihm zuhören, wird dadurch gestärkt. Jugendgruppe, Hauskreis und andere Gruppen können eine große Hilfe sein. Wer andern hilft, erlebt auch selbst Unterstützung.

Beispiel

- «Heute frage ich mich manchmal, wie wir diesen Schlag ins Leben auch als Paar verkraften konnten, ohne daran zu zerbrechen? Was hat uns geholfen, stark zu sein und mit Zuversicht in die Zukunft zu blicken?
- Da waren Freunde, unsere Eltern und Geschwister, die vom ersten Tag der Erkrankung mitgeholfen haben, den Alltag zu bewältigen. Mit ihnen konnten wir in Offenheit zu jeder Tages- und Nachtzeit unsere Sorgen, Ängste und Ungewissheiten besprechen.
- Da waren Menschen im Freundeskreis und im Umfeld der Gemeinde, die in Stille und in Gebetsgemeinschaften für uns gebetet haben. Wir wissen heute, dass uns diese Gebete durch die schlimmsten Krisen hindurch getragen haben.»

> Christina Rosemann nach dem Schlaganfall ihres 34-jährigen Ehemannes

2. Krisen sind nicht unüberwindbar

- Auch wenn Sie einen Schicksalsschlag nicht verhindern können, so können Sie doch beeinflussen, wie Sie die Ereignisse einordnen und damit umgehen. Krisen werden nicht als unüberwindliches Hindernis gesehen. Der Glaube kann dabei eine wichtige Hilfe sein (Beispiel Hiob). Schauen Sie über die Gegenwart hinaus.

3. Veränderung gehört zum Leben

- Schwere Erfahrungen gehören zu unserem Leben. Auch resiliente Menschen sind vor Widrigkeiten nicht gefeit. Nach einer gewissen Zeit gelingt es ihnen jedoch, anders über die Situation zu denken. Nehmen Sie die neue Lebenssituation an. Indem man das Unveränderliche loslässt, kann man sich auf diejenigen Dinge konzentrieren, die sich ändern lassen.

Beispiel

- «Welches Recht habe ich, dass mir nicht zustossen soll, was meine Patienten tagtäglich erleben?»

4. Setzen Sie sich Ziele!

- Entwickeln Sie kleine, aber realistische Ziele für jeden Tag. Halten Sie einen geordneten Tagesablauf ein. Streben Sie nicht nach grossen Zielen, sondern fragen Sie sich: «Was kann ich heute tun, das mich in die Richtung führt, die ich erreichen möchte?»

5. Mutig handeln

- Packen Sie das an, was zu tun ist. Lassen Sie sich nicht gehen, in der Annahme, die Dinge lösten sich von allein. Überlegtes und mutiges Handeln gibt Ihnen das Gefühl zurück, wieder selbst am Ruder zu sein und in die Zukunft zu schauen.

6. Was kann ich lernen?

- Viele Menschen haben erlebt, dass sie gerade in schweren Ereignissen innerlich gewachsen sind. Sie berichten, dass sie bessere Beziehungen entwickelten, ein größeres Selbstvertrauen, eine vertiefte Spiritualität und eine neue Wertschätzung für das Leben.

7. Trauen Sie sich etwas zu!

- Entwickeln Sie ein positives Selbstvertrauen: Sie können Probleme lösen und dürfen Ihrem Instinkt vertrauen – das stärkt die Resilienz.

8. Perspektive bewahren!

- Auch wenn Sie durch sehr schwere Erfahrungen gehen, so versuchen Sie das Ereignis in einem breiteren Zusammenhang zu sehen. Welchen Platz hat es in Bezug auf Ihre gesamte Lebenssituation und auf lange Sicht? Vermeiden Sie, ein Ereignis übermäßig zu gewichten.

9. Die Hoffnung nicht aufgeben!

- Eine optimistische Lebenseinstellung stärkt die Resilienz entscheidend. Es wird auch in Ihrem Leben wieder bessere Zeiten geben. Leben Sie nicht unter dem Diktat Ihrer Ängste, sondern setzen Sie sich neue Ziele.

10. Spüren, was mir gut tut

- Spüren Sie, was Ihnen gut tut. Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse und Ihre Gefühle ernst. Machen Sie Dinge, die Ihnen Freude bereiten und zur Entspannung beitragen. Bewegen Sie sich und gehen Sie an die frische Luft. Wenn Sie im guten Sinne für sich selbst sorgen, so bleiben Körper und Geist fit und können besser mit den Situationen umgehen, die Durchhaltevermögen und Widerstandskraft brauchen – eben: Resilienz.

Lernen aus meiner Geschichte

- Diese Krise ist nicht die erste in meinem Leben – ich habe schon manches bewältigt!

ÜBERLEGE:

- Was hat mir damals geholfen?
- Wer war mir damals eine Hilfe und ein Vorbild?
- Was habe ich damals über mich selbst gelernt?
- Konnte ich schon andern helfen?
- Wie habe ich die Hindernisse überwunden?
- Was hat mir Hoffnung gegeben?

Der Glaube als Kraftquelle

- Die psychotherapeutische Erfahrung zeigt, dass Menschen mit einer tiefen Glaubensbeziehung zusätzliche Kräfte entwickeln.
- Hebräerbrief 12:1 – 3 – nicht müde werden und den Mut verlieren!
- Optimismus, Hoffnung und Perspektive eingebettet in den Glauben.
- Selbstvertrauen wächst durch Gottvertrauen und Gebet. Das bewahrt sie nicht vor Zweifeln und Konflikten – aber gerade im Ringen mit Gott kann eine Resilienz heranwachsen, die tiefer greift als jede oberflächliche psychologische Selbstsuggestion.

Resilienz trotz seelischer Wunden

**Mammutbäumeim
Park der Klinik
Sonnenhalde**



PSYCHIATRIE
SPIRITUALITÄT & ETHIK

ZEHN PRINZIPIEN DER RESILIENZBILDUNG

- Pflegen Sie Beziehungen
- Krisen sind nicht unüberwindbar
- Veränderung gehört zum Leben
- Setzen Sie sich Ziele
- Mutig handeln
- Was kann ich lernen?
- Trauen Sie sich etwas zu!
- Perspektive bewahren!
- Die Hoffnung nicht aufgeben
- Spüren, was mir gut tut

**SPIRITUALITÄT ALS
TRAGENDE KRAFT:**
Glaube, Liebe, Hoffnung

Glaube, Liebe, Hoffnung

- Werte jenseits psychologischer Konstrukte.
- Resilienz bedeutet den Glauben nicht aufzugeben
 - Trotz unerfüllter Wünsche und offener Fragen an Gott.
- Resilienz bedeutet die Liebe nicht aufzugeben
 - Trotz erfahrener Lieblosigkeit und Ungerechtigkeit.
- Resilienz bedeutet, die Hoffnung nicht aufzugeben
 - Trotz schier unüberwindbarer Hindernisse und Widerstände.
- Diese Resilienz brauchen wir alle.

The End

www.seminare-ps.net

Faktoren nach Wolin & Wolin 1995

Faktor	Beispiel
Einsicht	Erkennen, dass mit dem alkoholabhängigen Vater etwas nicht stimmt
Unabhängigkeit	sich von den Stimmungen in der Familie nicht mehr beeinflussen zu lassen
Beziehungsfähigkeit	in eigener Initiative Bindungen zu psychisch gesunden und stabilen Menschen aufzubauen
Initiative	in Form von sportlichen und sozialen Aktivitäten
Kreativität	in Form von künstlerischem Ausdruck
Humor	in Form von Sarkasmus und Ironie als Methode der Distanzierung
Moral	in Form eines von den Eltern unabhängigen stabilen Wertesystems.

Wolin, S.; Wolin, S.: Resilience among youth growing up in substance-abusing families. In: Journal of Child & Adolescent Substance Abuse. Binghamton, NY, USA: Haworth Press 42 (1995), S. 415-42.

Verletzlichkeit / Widerstandskraft

Verletzlichkeit	Widerstandskraft
Verwirrung	Integrität
Isolation	Gemeinschaft
Verzweiflung	Hoffnung
Hilflosigkeit	Bewusstes Handeln
Sinnlosigkeit	Sinn
Gleichgültigkeit	Engagement
Feigheit	Mut
Verbitterung	Dankbarkeit

Nach Griffiths 2013