

Der 16. Schatzbrief ist da!

Jetzt ist es höchste Zeit, Ihre pädagogisch wertvolle Arbeit in dieser außergewöhnlichen Zeit zu loben und wertzuschätzen. SIE SIND GROSSARTIG, mutig, flexibel und hoffentlich zuversichtlich. Damit Sie es weiterhin bleiben, dazu möchte dieser Schatzbrief beitragen. Wir wünschen Ihnen viel Kraft!

Martina Brausen und Dr. Charmaine Liebertz
Ihr Redaktionsteam

AUF EIN WORT

Corona-Pandemie, Klimawandel, Krieg oder der ganz normale Wahnsinn in Job und Alltag erschüttern unsere Muster im Denken, Fühlen und Handeln. Diese existentiellen Krisen stellen unseren gesellschaftlichen Zusammenhalt auf die Belastungsprobe. Sind wir als Gesellschaft und als Individuum in der Lage diese psychisch zu meistern? Selten war unsere Resilienz so gefordert wie derzeit. Jetzt müssen wir viele existentielle Kompetenzen mobilisieren und stärken: Veränderungen annehmen, Gefühle regulieren, Ängste kontrollieren, psychische Widerstandsfähigkeit stärken und Krisen auch als Hoffnung wertschätzen.

Die gute Nachricht ist hierbei, dass jeder Mensch schon resilient ist – nur so konnte er bis jetzt überleben. Den Grad der Resilienz – die eigene und die der neuen Generation – können wir allerdings erhöhen. Und wenn Sie heutzutage das Gefühl haben, ständig überfordert zu sein, den Burnout schon spüren – oder einfach gelassen den Alltag meistern wollen, ist jetzt der beste Zeitpunkt sich eingehender mit unserem Thema Resilienz zu beschäftigen.

Ich wünsche mir, dass dieser Schatzbrief Ihnen mentale Zuversicht und praktische Tipps für Ihre Resilienz im beruflichen und privaten Alltag gebe!

Dr. Charmaine Liebertz
Institutsleiterin

*Es sind nicht die Dinge, die uns
beunruhigen, sondern unsere
Sicht der Dinge.
Epiktet*



Können wir Resilienz erlernen?

Brauchen Menschen ein zuverlässiges Kraftpotential um für Probleme und Krisen gewappnet zu sein? Können wir der heranwachsenden Generation eine solche Kompetenz vermitteln? Ist diese sogenannte Resilienz überhaupt erlernbar? Die klare Antwort lautet: JA!

Aber was bedeutet Resilienz und wie können wir unsere mentale Widerstandsfähigkeit trainieren? Der berühmte Mainzer Resilienzforscher Prof. Dr. Raffael Kalisch (Der resiliente Mensch 2017) erklärt: „Resilienz ist die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach

Widrigkeiten (Stressor-Exposition).“ Es geht also darum, einen besseren Umgang mit Problemen, Stress und Krisen zu fördern.

*Einen Sturm übersteht der Biogsame am besten.
Japanische Weisheit*



Die Pionierinnen auf dem Gebiet der Resilienzforschung waren die amerikanischen Entwicklungspsychologinnen Emmy Werner und Ruth Smith. Sie verfolgten in ihrer bekannten Studie 40 Jahre lang den Geburtsjahrgang 1955 auf der Hawaii-Insel Kauai (1977: The Children of Kauai. A longitudinal study from the prenatal period to age ten. University of Hawai'i Press).

Obwohl die Kinder dieser Studie in großer Armut lebten und viele ihrer Eltern unter psychischen Erkrankungen litten, entwickelte sich ein Drittel von ihnen stabil. Sie hatten das Glück eine zuverlässige Bezugsperson zu haben, die sie bedingungslos akzeptierte. Dies müssen nicht zwingend die Eltern sein; ebenso können ErzieherInnen, LehrerInnen oder andere Bezugspersonen in ihrer Bindung zum Kind das Immunsystem seiner Seele – die Resilienz – fördern.

Welche personalen Schutzfaktoren benötigen wir, um Krisen so zu meistern, dass wir uns von ihnen nicht dauerhaft unterkriegen lassen? Seit Jahrzehnten forscht hierzu Klaus Fröhlich-Gildhoff, Professor für

Entwicklungspsychologie und Klinische Psychologie an der Evangelischen Hochschule Freiburg. Er nennt diese sechs Faktoren, die uns widerstandsfähig, also resilient machen :

1. Angemessene Selbst- und Fremdwahrnehmung: Eigene Gefühle selbst und realistisch erkennen, die Gefühle (z.B. Mimik und Gestik) seiner Mitmenschen einschätzen können.
 2. Angemessene Selbststeuerung: Eigene Gefühle regulieren und angemessen damit umgehen können.
 3. Positive Selbstwirksamkeitserwartung: Erkennen, dass mein Handeln wirksam ist, dass ich etwas bewegen und meine Umwelt gestalten kann.
 4. Angemessene Problemlösekompetenz: Probleme begreifen und erkennen, welche Mittel und Wege vorhanden und geeignet sind, um sie zu lösen.
 5. Soziale Kompetenz: Kontakte zu Mitmenschen aufnehmen, Konflikte lösen, eigene Interessen durchsetzen und Hilfe beanspruchen zu können.
 6. Stressbewältigungsfähigkeit: Hektik aushalten und entspannen können, ggf. Hilfsangebote suchen und annehmen wollen.
- (Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönau-Böse, M.: Resilienz. München 2014)

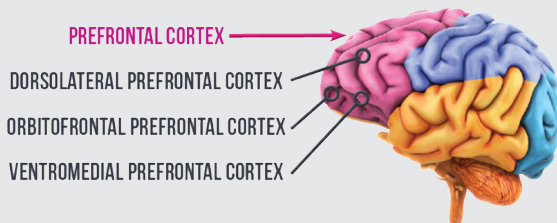
Wie bilden sich jedoch diese Schutzmechanismen im Laufe unserer Entwicklung heraus? Die Resilienzforschung geht von einem sogenannten biopsychosozialen Modell aus. Wir kommen mit unterschiedlichen biologischen Voraussetzungen auf die Welt (Erbgut, Schwangerschaftserfahrungen), die uns begleiten. So kann der Stress der Mutter die Gehirnentwicklung des Embryos und das Temperament des Kindes beeinflussen. Aber viel prägender sind das Verhalten der Eltern und der Bezugspersonen. Gelingt es ihnen ruhig und besonnen auf das Kind einzugehen? Hat es die Möglichkeit, über seine Ängste zu sprechen, darin eine Chance zu sehen, neuen Mut für den Alltag zu schöpfen und innere Ruhe zu finden? Können sie eine Spirale von Gewalt und Eskalation frühzeitig unterbinden? Schaffen sie eine stressfreie Atmosphäre?

Und das Wichtigste: Welches Vorbild geben sie selbst ab? Denn Albert Einstein war davon überzeugt, dass „es keine vernünftigeren Erziehung gibt, als Vorbild zu sein ...“

NEURONEWS

Kann man Resilienz im Gehirn lokalisieren/erkennen...

...wenn ja, wo im Gehirn? Die Neurowissenschaft benennt hier den Bereich des ventromedialen prefrontalen Cortex. Hier zeigt sich wenn Resilienz gefragt ist; die Reaktion wird dann sichtbar ebenso der Verlauf über die Kontrolle/Handlung/Bewältigungsversuch die aktuelle Situation zu bearbeiten...



Gut zu wissen ist, dass unser Körper darauf eingerichtet ist uns vor Gefahren zu schützen. Dabei spielt das Gehirn eine maßgebliche und große Rolle. Mit einer ausgewogenen Stressreaktion sorgt es dafür, dass der Körper sich auf das was kommt einstellen kann.

Nicht zu unterschätzen ist, dass hierfür ein großes Maß an Flexibilität des Gehirns benötigt wird. Die emotionale Kontrolle braucht ein hohes Können der emotionalen Intelligenz!

Im Zusammenhang mit dem Wort Resilienz taucht auch gleichwertig der Begriff „Coping“ auf! Was bedeutet dieser Begriff. Er kommt aus dem Englischen und steht für die Begrifflichkeit: handeln/kämpfen mit! Also jegliche Form der Auseinandersetzung, welche die Ressourcen einer Person stark berührt oder übersteigt, ist eine psychische und physisch belastende Situation, die bekämpft werden muss, bzw. darf!

Die Stressforschung/Theorie des amerikanischen Psychologen Richard S. Lazarus (Literaturangabe fehlt) hat Coping in diesem Kontext in Theorie und Forschung vielfach verwendet.

Mit einem Coping versuchen Menschen...

- ...den Anforderungen
- ...Belastungen/Herausforderungen
- ...kritischen Lebensereignissen
- ...Stresssituationen
- ...Alltagsärgernissen
- ...Dauerbelastungen in ihrem Leben zu begegnen.

Durch das Coping wird erreicht, dass man nicht passiv und somit nicht ausgeliefert ist, sondern aktiv den Prozess über die Einschätzung der Anforderungssituationen (appraisal=Würdigung) mit der eigenen Handlung beeinflussen, verändern, umlenken und somit bearbeiten kann.

Die Bandbreite von Bewältigungsversuchen ist vielfältig:

1. Informationen suchen - das Problem und seine mögliche Lösung
2. direkte Handlungen unternehmen - um Hilfe bitten
3. Handlungen unterlassen - etwa Beleidigungen nicht aussprechen
4. intrapsych. Bewältigung - Umdeutung einer Bedrohung

Welches Bewältigungsverhalten eingesetzt wird kann problemorientiert, riskant, reaktiv, proaktiv, emotionsorientiert und manchmal auch unbewusst gesteuert sein. Und wie erfolgreiche das Ergebnis ist, hängt von den jeweilig verfügbaren Ressourcen ab, nämlich dem Vermögen von Resilienz!

ZUM AUSPROBIEREN

Mein Hut

Wer hier den Hut trägt, gibt den Ton an d.h. ist Spielleiter! Er führt die gefühlvollen Bewegungsabläufe vor, die alle Kinder in der Gruppe nun nachahmen. Ruft der Hutträger: „Mein Hut, der hat Angst!“ (... freut sich, ... ist wütend oder traurig) dann nimmt er eine typische Angstmimik und Angstgestik an. Während er ängstlich schleicht, ahmen die anderen Kinder sein Verhalten so gut wie möglich nach und bewegen sich mit ihm durch den Raum. Ertönt das vereinbarte Klangsignal, dann setzt der Spielleiter einem anderen Kind den Hut auf den Kopf und weiter geht's.

Alter: ab 4 bis 9 Jahre
Zeit: 10 Minuten
Sozialform: Gruppenspiel
Material: Hut, Klangsignal

aus: Liebertz, Charmaine: Spielekartei „Gefühle und Rituale“ Burckhardthaus-Laetare Verlag.

WUSSTEN SIE SCHON...

Seit wann mag man sich wohl mit der seelischen Widerstandsfähigkeit /Resilienz beschäftigt haben?

Einer der ersten könnte Sigmund Freud (1856 – 1939) gewesen sein, er hat sich zum Ende des 19. Jahrhunderts mit der Psyche, der seelischen Gesundheit des Menschen befasst. Er konnte aufzeigen, dass bestimmte Umweltbedingungen und Erfahrungen dem Menschen gut tun, und andere wiederum nicht.

Der Bindungsforscher John Bowlby (1907 – 1990), ein britischer Kinderarzt, Kinderpsychiater und Psychoanalytiker zeigte auf, dass eine gute Bindung als einer der wichtigsten Schutzfaktoren der Resilienz galt. Für eine gesunde, stabile, anpassungsfähige und lebenskräftige Entwicklung braucht es Bezugspersonen die bindungsfähig sind.

Der amerikanische Soziologe Aaron Antonovsky (1923 – 1994) entwickelte in den 70er Jahren das Konzept der Salutogenese, das im Gegensatz zum in der Medizin vorherrschenden Modell der Pathogenese die Entstehung von Gesundheit erklärt. Es entstand die Frage: „Warum bleiben Menschen – trotz vieler potentiell gesundheitsgefährdender Einflüsse – gesund?“ Wegweisend bis heute ist diese ressourcenorientierte Sichtweise in der Sozialen Arbeit, so wie auch in der Psychiatrie.

Die Entwicklungspsychologin Emmy Werner (1929 – 2017) und Ruth S.Smith, ihre Kollegin erlangten weltweite Anerkennung durch viele Beobachtungen und Forschungen. (s. Schatzbrief Kapitel „Können wir Resilienz erlernen?“)

Sicher gibt es noch weitere nennenswerte Menschen, die sich ebenfalls mit dem Thema der Resilienz befasst haben, einig ist man sich: „Es braucht menschliche und soziale Beweglichkeit mit einer großen Portion Selbstwürdigung!“

Impressum

Herausgeberin:

Dr. Charmaine Liebertz
Tel.0049 –(0)221-9233103
mail: c.liebertz@ganzheitlichlernen.de
homepage:
www.ganzheitlichlernen.de

Redaktion:

Martina Brausem, Dr. Charmaine Liebertz
Sämtliche Nutzungsrechte am vorliegenden Werk liegen bei der Gesellschaft für Ganzheitliches Lernen e.V. (GGL). Jegliche unautorisierte Nutzung des Werks, insbesondere die Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe, ist ohne die vorherige schriftliche Einwilligung der GGL unzulässig. Die unautorisierte Nutzung führt zum Schadensersatz gegen den Nutzer. Jede autorisierte Nutzung des Werks ist mit folgender Quellenangabe zu kennzeichnen: © 2022 Gesellschaft für Ganzheitliches Lernen e.V. Köln
Danke!



TERMINE 2022

Zertifikats – Lehrgänge 2022

Lachen und Lernen

16. – 18. Juni Kloster „Casa Usera“ in Köln (NRW)

Ganzheitlich Lernen

• 26. – 30. Sept. Kloster „Casa Usera“ in Köln (NRW)

Ich persönlich – Persönlichkeitstraining

• 1. – 3. Nov. Kloster „Casa Usera“ in Köln (NRW)

Lehrgangsbegleitung

Dr. Charmaine Liebertz

Infos und Anmeldung

Tel. 0049 – (0) 221 – 92 33 103
c.liebertz@ganzheitlichlernen.de
www.ganzheitlichlernen.de

Frau Dr. Liebertz bietet ihre vier Zertifikats-Lehrgänge auf Wunsch auch als Inhouse- oder als digitale Zoom – Fortbildung an.

ZUM NACHDENKEN

Diesmal möchten wir Ihnen ein besonderes Buch vorstellen. Es lädt ein zum Nachdenken, Mitfühlen und Selbsthandeln, so können Sie als aktiver Mensch ein Teil des großen Ganzen werden/sein! Auf die große Frage „Warum bin ich auf der Welt?“ weiß Wolf Erlbruch auch keine Antwort, darum lässt er andere antworten. Jede/r hat eine persönliche Antwort. Mit wenigen Worten und in wunderbar einfachen Bildern sammelt Wolf Erlbruch die verschiedensten Ansichten.



GGL-INTERN

Nach anfänglichen Bedenken ob unsere ganzheitlichen Inhalte in digitalen Vorträgen überhaupt vermittelbar sind, haben uns zahlreiche Rückmeldungen eines Besseren belehrt:

– Vielen Dank! Super viel informativer Input den ich nicht „lernen“ muss sondern der mich zum Nachdenken bewegt ;)

– Für mich war dieses Seminar eine große Bereicherung. Sowohl fachlich für die Berufspraxis, als auch für den privaten Bereich wurden durch die Darstellungen und Informationen von Frau Dr. Liebertz neue Impulse gesetzt. Ihr ist es sehr gut gelungen, dass fachliche und wissenschaftliche Wissen zu transportieren. Meine Kolleginnen, die über Sie an anderen Seminaren teilgenommen haben, waren alle begeistert. Vielen Dank dafür!