



*«Es ist, wie es ist.*

***Aber es wird, was du daraus machst.»***

*Autorenschaft unbekannt*

Liebe Leserin, lieber Leser

Im tiefsten Sinne des Wortes ist es wundervoll, die grossen und kleinen Freuden des Lebens wahrzunehmen und sie dankbar staunend zu geniessen. Manchmal beschert uns das Leben aber auch Herausforderungen, die in uns die unterschiedlichsten Gefühle hervorrufen und wie auch immer geartete, erst mal ungewollte Veränderungen mit sich bringen.

Was braucht es zur Überwindung solcher Krisen? Sollen wir dranbleiben oder umdenken, abwarten oder handeln? Wie gehen wir mit Gefühlen der Ohnmacht und Verunsicherung angesichts verschiedenster Herausforderungen um? Was ist dabei hilfreich und förderlich?

**Resilienz** – die seelische Kraft, die Menschen dazu befähigt, Niederlagen, Unglücken und Schicksalsschlägen besser und schneller standzuhalten – kann uns dabei unterstützen. Sie ist zwar kein Garant im Sinne einer unbesiegbar machenden Ritterrüstung, lässt sich in guten Zeiten jedoch vergegenwärtigen und stärken. Sandra Perret hat sich schon länger, besonders in ihrer Intensivweiterbildung als Logopädin, mit dieser Thematik beschäftigt. Ihre Ausführungen dazu finden Sie im Anhang weiter unten.

Auch unser Team sah sich in diesem Jahr mit einer traurigen Tatsache konfrontiert: Der Tod unseres Freundes und Arbeitskollegen **Peter Gisler-Wey** hat uns sehr betroffen gemacht. Am 16. August 2023 ist er nach kurzer und heftiger Krankheit verstorben. Den Angehörigen entbieten wir an dieser Stelle nochmals unser herzlichstes Beileid. Wir sind sehr dankbar, dass wir Peter in unserem Team haben durften.

Gern können Sie sich über unsere Angebote auf der Webseite unter Team / Portrait informieren. Über eine Kontaktaufnahme freuen wir uns sehr.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme und besinnliche Adventszeit sowie beste Gesundheit im Neuen Jahr!

Mit herzlichen Grüssen

### Ihr Team Hof Ratell



Kathrin Ambühl



Ursula Kühne



Thomas Good



Sara Toniolo



Sandra Perret



Sandra Allenspach

## Weshalb überstehen einige Menschen Krisen und Schicksalsschläge besser als andere und gehen manchmal sogar gestärkt daraus hervor?



Mit dieser Frage beschäftigte sich in den 1950er Jahren erstmals die amerikanische Entwicklungspsychologin Emmi Werner in der „Kauai-Langzeitstudie“. Einem Drittel der besonders belasteten Kinder gleichen Jahrgangs gelang es, trotz schwieriger sozialer Bedingungen zu selbstbewussten, leistungsfähigen Menschen heranzuwachsen. Diese Studie fand in der Fachwelt grosse Beachtung, weitere folgten. Die Forschenden entdeckten bald, dass sowohl Persönlichkeits- als auch Umweltfaktoren eine Rolle bei der Ausbildung dieses „seelischen Immunsystems“ spielen.

Resilienz, wie diese psychische Widerstandskraft genannt wird, ist in sämtlichen Bereichen des Alltags wichtig. Resilient denkende, führende und handelnde Menschen haben ein Urvertrauen in das Leben und seine Chancen und können mit nützlichen Strategien flexibler auf Druck reagieren.

Sobald der Mensch mit widrigen Umständen konfrontiert wird, zeigt sich seine Resilienz. Dabei ist eine einmal durchgemachte Krise keine Garantie für eine stabile Immunität gegenüber künftigen Widrigkeiten aller Art. Doch wer eine gewisse „Grundresilienz“ mitbekommen oder erworben hat, dem gelingt es in der Regel eher, nach Schicksalsschlägen nicht in Frust, Schrecken oder Trauer gefangen zu bleiben und sich schneller zu erholen. Dieser Mensch ist zwar auch verwundbar, vertraut aber auf eine baldige und stetige Besserung der Situation. Er geht meist offener und zuversichtlicher durchs Leben im Bewusstsein, den Herausforderungen des Alltags weitgehend gewachsen zu sein. Dabei trägt Resilienz zur seelischen wie körperlichen Gesundheit bei, ohne die Augen vor der Realität zu verschliessen.

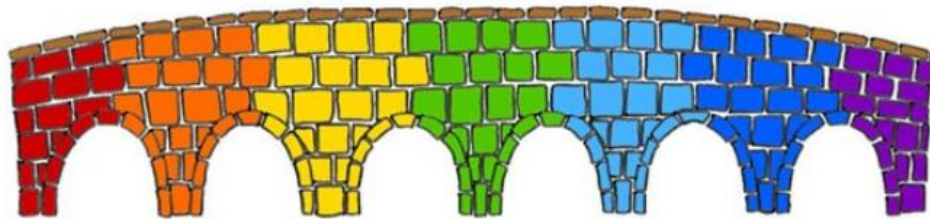
Resilienz steht auf mehreren zentralen Grundpfeilern, die auch noch im Erwachsenenalter gestärkt werden können. Sie stellt keine fixe Grösse dar, sondern vielmehr eine hilfreiche Haltung im Prozess, mit Stress umzugehen. Deshalb lässt sie sich bewusst machen, lernen und stärken, wobei der Mensch eine aktive Rolle einnimmt.

## Welches sind die Grundpfeiler der Resilienz?

### Das Brückenmodell der Resilienz

Angenommen, ich komme auf meiner Lebens-Wanderschaft über Stock und Stein an einen Fluss. Diese kritische Situation bedeutet eine der vielen Herausforderungen, die zum Leben gehören und der ich mich wohl oder übel stellen muss. Denn auf der andern Seite des Flusses geht mein Weg weiter.

Nun kann ich mir aus Steinen eine Brücke über den Fluss bauen, die idealerweise über mehrere starke Pfeiler verfügt. Die Arbeit ist anstrengend. Ich muss den Übergang vielleicht nahe an der Wasseroberfläche bauen und einige Steine könnten bröckeln. Oder ich brauche meine volle Konzentration und mein Gleichgewicht, um einen tosenden Fluss zu überqueren, dessen Wellen sich an der Brücke brechen. Welche Pfeiler geben meiner Brücke nun guten Halt?



Die Resilienz-Brücke

©Sandra Perret

Die Farben versinnbildlichen die **zentralen Resilienzpfeiler**:

1. **Akzeptanz: Annahme unveränderlicher Umstände und Krisen als Teil des Lebens.**
2. **Optimismus: Kraft aus positiver Grundhaltung ziehen, auf das Gute vertrauen.**
3. **Eigenverantwortung: Verantwortung (bzw. Anteil daran) für mein Tun und Lassen übernehmen und die Konsequenzen tragen, statt Schuld im Aussen zu suchen.**
4. **Lösungsorientierung: Lösungen statt Probleme fokussieren und in jeder Herausforderung eine Chance sehen, die angegangen werden kann.**
5. **Selbstwirksamkeit: Überzeugt sein, durch eigenes Handeln wirksam zu sein. Auf die eigene Stärke besinnen und gestalten.**
6. **Beziehung: Zwischenmenschliche Kontakte aufbauen und pflegen. Helfen, aber auch Hilfe annehmen.**
7. **Zukunftsorientierung: Ziele setzen und Schritt für Schritt dahin planen. Visionen entwickeln und Alternativen bereit halten.**
8. **Emotionskompetenz und -regulation (Decksteine): Gefühle ohne und mit Worten angemessen ausdrücken, die eigenen und die Gefühle anderer erkennen und verstehen sowie seine Emotionen selbstständig regulieren.**

## Wie kann ich im Wellengang des Alltags an diesen Resilienz Pfeilern bauen?

Keiner dieser Pfeiler steht für sich allein. Für die Stabilität der Brücke brauche ich mehr als einen Pfeiler. Sie sind verbunden und stützen sich gegenseitig ab. Natürlich hilft mir für den Brückenbau Übung und Erfahrung. So ist es im realen Leben auch sinnvoll, präventiv und prophylaktisch zu denken und zu handeln. Sprich: Habe ich mich in ruhigen Zeiten mit möglichen Handlungsoptionen auseinandergesetzt, sind die Chancen grösser, Krisen weitgehend unbeschadet zu überwinden.

Eine unveränderbare Situation zu **akzeptieren** ist die erste grosse Herausforderung in einer Krise. Ob mir das gelingt, hängt davon ab, wie tief mich diese trifft. Geht es beispielsweise um eine ernste Diagnose, ist die Akzeptanz wohl erst nach einem Prozess möglich. Dennoch stellt sie die Voraussetzung für eine Veränderung dar. Was ich nicht annehmen kann, das kann ich auch nicht wandeln.



Entfaltung nach Akzeptanz

Beim **Optimismus** geht es um eine grundsätzlich positive, veränderungsoffene Haltung, die der körperlichen und seelischen Gesundheit zuträglich ist. Damit der Gefahr einer toxischen Positivität vorgebeugt werden kann, ist zentral, sich dabei an der Realität zu orientieren. Hilfreich sind Methoden wie Lachyoga oder ein Dankbarkeitstagebuch, eine Übung aus der positiven Psychologie.

Mit **Eigenverantwortung** ist gemeint, dass ich aus der Opferrolle komme. Ich übernehme meinen Teil der Verantwortung für das Geschehen und meine Entscheidungen. Indem ich mir bewusst werde, welchen Anteil ich beeinflussen kann oder konnte und welchen nicht, gebe ich der Situation keine Macht mehr über mich. So werden Fehler zu Helfern.

Die Lösungsorientierung hilft mir dabei, den Blick nach vorne zu richten. Ich frage mich beispielsweise, was mir zur Überwindung einer ähnlichen Krise schon mal geholfen hat. Der amerikanische Psychotherapeut Steve de Shazer soll einmal gesagt haben: *„Reden über Probleme lässt Probleme wachsen. Reden über Lösungen lässt Lösungen wachsen“*.

Mein Vertrauen darauf, Herausforderungen bewältigen zu können, führt mich zu mehr Selbstsicherheit. Diese **Selbstwirksamkeitsüberzeugung** kann ich in guten Zeiten schrittweise üben. Ich gehe bewusst an die Grenzen meiner Komfortzone, um für mich ungewohnte, zu Beginn kleinere Aufgaben anzupacken. Beispielsweise hänge ich die Kette meines Fahrrades selbst wieder ein.

Der allerwichtigste Resilienz Pfeiler ist die **Beziehung**. Eine gute Beziehung zu sich selbst und andern ist die Grundlage für seelische Widerstandskraft. Ich kann hier darauf achten, negative Selbstzweifel durch positive Selbstbestätigungen zu ersetzen. Wenn ich mich zum Beispiel innerlich vom Glaubenssatz „Mach es allen recht“ antreiben lasse, kann ich mir bewusst werden, dass auch ich zu „allen“ gehöre. Schau ich für mich selbst gut, ermöglicht mir dies, meine Mitmenschen noch besser zu unterstützen.

Die **Zukunftsorientierung** lässt sich wie die andern Resilienz Pfeiler ebenfalls trainieren. Ich fasse ein sinngebendes und realisierbares Ziel als „Leitstern“ und plane Stufe für Stufe dorthin. Ganz im Sinne von *„Auch eine lange Reise beginnt mit dem ersten Schritt“*. Dazu kann ich meine Fortschritte am Abend jemandem erzählen oder aufschreiben, seien sie auch noch so klein. Pausen gehören selbstverständlich auch dazu, um Erreichtes erst mal setzen zu lassen.

Bei der **Emotionsregulation** geht es darum, wie ich mit den eigenen Gefühlen umgehe. Jedes Gefühl hat dabei grundsätzlich seine Berechtigung, auch Trauer oder Wut. Ich DARF diesen oft negativ behafteten Gefühlen Raum geben und muss mich weder dafür schämen noch schuldig fühlen. Nicht immer fällt es leicht, einen passenden Umgang mit den Gefühlen zu finden. Achtsamkeit kann dabei helfen, zwischen dem Reiz von aussen und meiner Reaktion einen Raum zu schaffen. Mit der Zeit gelingt es mir, nicht gleich jedem Gefühl nachzugeben und bewusster auf emotionale Herausforderungen zu reagieren. Das bekannte „auf zehn zählen“, bevor ich reagiere, gehört zu den Strategien, mit starken Gefühlen besser umzugehen. Eine andere Möglichkeit ist ein „Notfallplan“, den ich mir in ruhigen Zeiten vorbereitet habe und auf den ich in der Krise zurückgreifen kann.



Es ist mir wichtig, auf mögliche Stolperfallen hinzuweisen: Diese Ausführungen stellen keine Aufforderung zur Selbstoptimierung als Pflicht dar. Auch möchte ich vor einer Schuldzuweisung oder der sprichwörtlichen „rosaroten Brille“ warnen: Niemand von uns ist im vollen Umfang selbstverantwortlich für sein Schicksal oder muss lächelnd durchs Leben gehen, während ihn oder sie innerlich Sorgen quälen. Im Gegenteil – zu gegebener Zeit Hilfe annehmen zu können ist ein Zeichen von Stärke und hat für meine Mitmenschen Signalwirkung. Wenn ich sehe, dass meine Schwester oder mein bester Freund zu seinen Schwächen stehen kann und sich Unterstützung holt, dann fällt es mir in herausfordernden Zeiten vielleicht leichter, es ihr oder ihm gleichzutun.

Bei Fragen oder wenn Sie genauer erfahren möchten, wie Sie konkret Ihre Resilienz im Alltag stärken können, stehe ich Ihnen mündlich oder schriftlich zur Verfügung. Ebenso begleiten wir alle vom Team Hof Ratell Sie mit unseren Angeboten gern dabei, an den Pfeilern Ihrer Resilienz zu bauen und so neben Ihrer körperlichen auch ihre seelische Widerstandskraft zu stärken.

Sandra Perret, Bach Blütenberatung und Gesundheitsberatung Hildegard von Bingen

### **Verwendete / empfehlenswerte Literatur:**

BERNDT, Christina: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out. München (dtv) 7. Auflage 2018.

FRANKL, Viktor E., & BATTHYANY, A.: Wer ein Warum zu leben hat. Lebenssinn und Resilienz. Weinheim/Basel (Beltz-Verlag) 4. Auflage 2021.

HÖCH-CORONA, Lilli: Manchmal sind Gefühle Monster. Selbstmanagement mit Gefühl. Hamburg (tredition GmbH) 2021.

JOHNSTONE, Matthew / Dr. PLAYER, Michael: Kein Stress! Wie Sie Stress und Angstgefühle bewältigen und gelassener werden. München (Kunstmann) 2019.

KOCH, Samuel: Steh auf Mensch. Was macht uns stark? Kein Resilienzratgeber. Göttingen (adeo-Verlag) 2018.

MAURITZ, Sebastian:

– Immun gegen Probleme, Stress und Krisen. Wie unser Leben gelingen kann. Offenbach (GABAL) 2. Auflage 2019.

– <https://www.resilienz-akademie.com>

PERRET, Sandra: Resilienzförderung in der Logopädie an der Schule. Arbeit zur Intensivweiterbildung. Heiligkreuz (Eigener Druck) 2023.

RICKMAN, Cheryl: Das kleine Buch der inneren Stärke. Die besten Übungen für Resilienz und Zuversicht. München (HEYNE) 2020.

SELIGMAN, Martin: Wie wir aufblühen. Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens. München (Goldmann) 10. Auflage 2015.

### **Fotos**

Eigene Aufnahmen für Arbeit zur Intensivweiterbildung zum Thema „Resilienzförderung in der Logopädie an der Schule“, Frühjahr 2023.