



# Resilienz - die Kräfte in mir

Krisen als Chancen zum Wachstum  
Der biografische Blick und Sinnorientierung  
als Zugänge zu eigenen Kraftquellen

**Manfred Hillmann**  
Dipl.Soz.Päd., Logotherapeut

Resilienz – die Kräfte in mir  
Herbstfachtagung Seniorenseelsorge

Dienstag, 25. Oktober 2016  
9.30 bis 16.30 Uhr  
Kolping-Bildungsstätte Coesfeld

Bischofliches  
Generalvikariat Münster  
Hauptabteilung Seelsorge

Nordwestdeutsches Institut  
für Logotherapie und Persönlichkeitstraining

NILP.de Resilienz - Die Kräfte in mir

1

## Was ist Resilienz?

**Resilienz** (von lat. *resilire* ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘) oder **psychische Widerstandsfähigkeit** ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte **Ressourcen** als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

Mit Resilienz verwandt sind:  
Entstehung von Gesundheit (**Salutogenese**)  
Widerstandsfähigkeit (**Hardiness**)  
Bewältigungsstrategie (**Coping**)  
Selbsterhaltung (**Autopoiesis**)  
Selbststeuerung (**Zweitreaktionen**).

Das Gegenteil von Resilienz ist Verwundbarkeit (**Vulnerabilität**).  
Wikipedia (Psychologie)

NILP.de Resilienz - Die Kräfte in mir

2

## Resilienz - Beschreibungsvarianten

- protektives Persönlichkeitsmerkmal
- aktive, konstruktive Anpassungsleistungen
- erfolgreich mit widrigen Umständen umgehen
- trotz ausgeprägter Belastungen und Risiken gesund bleiben
- sich relativ leicht von Störungen erholen
- psychische Spannkraft und Beweglichkeit
- persönliche Widerstandsfähigkeit
- **Folge von positiven Faktoren (Salutogenese)**
- genetische Einflüsse
- selbstregulierende Kräfte
- Bewältigungsfähigkeit
- Robustheit
- Stressbewältigungskompetenz
- **ausgeprägtes Erfahrungnetzwerk**
- Ich-Kontrolle und Selbstregulation
- Ziel- und Anspruchsanpassungen
- persönliche Einstellungen
- **Selbstkonzept**
- epistemische Resilienz

Resilienz ist ein komplexes Netzwerk von Ressourcen

NILP.de Resilienz - Die Kräfte in mir

3

## Salutogenese nach Aaron Antonovsky

**Verstehbarkeit + Handhabbarkeit + Sinnhaftigkeit**

der Welt, Zusammenhänge begreifen	Vertrauen, aus eigener Kraft oder mit Unterstützung Lebensaufgaben zu meistern	Ich habe etwas oder jemanden für das/den ich leben und mich anstrengen will
-----------------------------------	--	---

**Kohärenzgefühl/Kohärenzsinn**  
=innerer Zusammenhang= und äußerer Zusammenhalt

**Gesundheit**

- Meine Welt ist verständlich, stimmig, geordnet; auch Probleme und Belastungen, die ich erlebe, kann ich in einem größeren Zusammenhang begreifen (Verstehbarkeit).
- Das Leben stellt mir Aufgaben, die ich lösen kann. Ich verfüge auch über innere und äußere Ressourcen (Hilfsquellen), die ich zur Meisterung meines Lebens, meiner aktuellen Probleme einsetzen kann (Handhabbarkeit).
- Für meine Lebensführung ist Anstrengung sinnvoll. Es gibt Ziele und Projekte, für die es sich zu engagieren lohnt (Sinndimension).

NILP.de Resilienz - Die Kräfte in mir

4



Resilienz – die Kräfte in mir  
Herbstfachtagung Seniorenseelsorge

Dienstag, 25. Oktober 2016  
9.30 bis 16.30 Uhr  
Kolping-Bildungsstätte Coesfeld


 Bischöfliches  
Generalvikariat Münster  
Hauptabteilung Seelsorge

Manfred Hillmann  
Dipl. Soz. Päd., Logotherapeut  
NILP.de

NILP.de Resilienz - Die Kräfte in mir

5

# Logotherapie und Existenzanalyse



**Viktor E. Frankl**  
1905 – 1997  
Arzt – Psychiater – Philosoph

„Wer ein Wozu zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“

NILP.de Resilienz - Die Kräfte in mir

6

## Eine Krise ist eine Bedrohung und Herausforderung zugleich

Elisabeth Lukas schreibt, „dass eine **Krise** nicht nur eine Gefahr für das spezifische Menschseinkönnen, sondern auch eine Chance für das spezifische Menschseinkönnen bedeutet, weil sie den Betroffenen durch das Leid, das er durch sie erfährt, zu einem Umdenken, zu neuen Einstellungen oder in den Worten Epiktets - zu einer Änderung seiner Meinung über die Dinge veranlassen kann“.

Lukas: Psychologische Vorsorge, Freiburg 1989, S. 50

**Eine Unterscheidung Frankls**

Frankl: Sie sind in einer Krise. Sie sollten nicht um eine spezifische Diagnose besorgt sein; lassen Sie uns sagen, dass es eine Krise ist. Selbstsame Gedanken und Gefühle beschleichen Sie, ich weiß; aber wir haben den Versuch unternommen die raue See der Emotionen zu beruhigen. Durch die Beruhigungseffekte der modernen Behandlung haben wir zu erreichen versucht, das Sie langsam ihre emotionale Balance zurückgewinnen. Nun sind Sie in einer Phase, wo der Wiederaufbau ihres Lebens als Aufgabe auf Sie wartet! Aber man kann sein Leben wiederherstellen ohne ein Lebensziel, ohne etwas, das einen herausfordert.

Zitat aus einem Gespräch mit einer schizophrenen Patientin.  
Frankl, The will to meaning, 126, Übersetzung: Manfred Hillmann

**Der medizinische/  
psychologische Aspekt**


**Der logotherapeutische Aspekt  
und die geistige,  
menschliche Herausforderung**

NILP.de Resilienz - Die Kräfte in mir

7

## Etwas wartet auf mich

„An einem der ersten Tage nach meiner Rückkehr nach Wien suchte ich meinen Freund Paul Polak auf und berichtete ihm vom Tod meiner Eltern, meines Bruders und dem von Tilly.“



Ich erinnere mich, daß ich plötzlich zu weinen begann und zu ihm sagte: 'Paul, ich muß gestehen, wenn so viel über einen hereinbricht, wenn man so sehr auf die Probe gestellt wird, das muß einen Sinn haben. Ich habe das Gefühl, ich kann es nicht anders sagen, als ob etwas auf mich warten würde, als ob etwas von mir verlangt würde, als ob ich für etwas bestimmt wäre.'

Da wurde mir leichter – aber niemand hätte mich zu diesem Zeitpunkt besser verstehen können, wenn auch stumm, als der gute Paul Polak.“

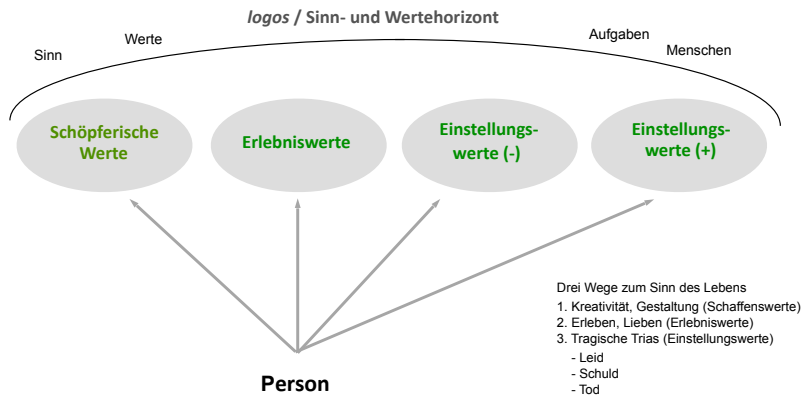
(Frankl, Was nicht in meinen Büchern steht, S. 82f.)

„Wer ein Warum zu leben hat,  
erträgt fast jedes Wie.“

NILP.de Resilienz - Die Kräfte in mir

8

## Vier Wege zum Sinn



Das Reich der Werte wird in seiner ganzen Fülle sichtbar.  
Eine flexible Anpassung an alle Wertgruppen ist wichtig.

## Zur Freude „verpflichtet“

Von Stunde zu Stunde wechselt im Leben die Gelegenheit einer Zuwendung bald zu dieser, bald zu jener Wertgruppe. Einmal verlangt das Leben von uns, schöpferische Werte zu verwirklichen, ein andermal, uns der Kategorie der Erlebniswerte zuzuwenden.

Das eine Mal haben wir sozusagen die Welt reicher zu machen durch unser Tun, das andere Mal uns selbst reicher zu machen durch unser Erleben. Einmal mag die Forderung der Stunde an uns durch eine Tat erfüllbar sein, ein andermal durch unsere Hingabe an eine Erlebnismöglichkeit.

Auch zur Freude kann der Mensch sonach "verpflichtet" sein. In diesem Sinne wäre einer, der da in der Straßenbahn sitzt und Zeuge eines prächtigen Sonnenuntergangs wird oder den Duft eben in Blüte stehender Akazien wahrnimmt und sich diesem möglichen Naturerleben nicht hingibt, sondern in seiner Zeitung weiterliest - er wäre in einem solchen Augenblick irgendwie "pflichtvergessen" zu nennen.

(Viktor E. Frankl, *Ärztliche Seelsorge*, S. 62)

## Einstellungswerte

Die Einstellungswerte jedoch werden überall dort verwirklicht,  
wo ein Unabänderliches, etwas Schicksalhaftes,  
als solches eben hingenommen werden muß.  
In der Weise, wie einer diese Dinge auf sich nimmt,  
ergibt sich eine unabsehbare Fülle von Wertmöglichkeiten.  
Das heißt aber, daß nicht nur im Schaffen und im Freuen das menschliche Leben  
sich zu erfüllen vermag,  
sondern auch noch im Leiden!  
Solche Gedankengänge sind  
jeder trivialen Erfolgsethik verschlossen.

(Viktor E. Frankl)

## Resilienz im Alter

Der ältere Mensch hat ein ausgeprägteres Netzwerk von Lebenserfahrungen  
als der junge Mensch.

Im Alter kann auf ein schon vorhandenes Erfahrungsnetzwerk zurückgegriffen werden.

Aber es muss gegebenenfalls zugänglicher und bewusster gemacht  
und dynamisiert werden.



„I have enough thoughts to chew on.“  
„Ich habe genug Gedanken, auf denen ich herumkauen kann.“

# Das Scheunengleichnis

Im Scheunengleichnis geht es um die Neufundierung unserer Lebens- und Vergänglichkeitsbejahung indem uns das Phänomen der Zeit, die sich uns als Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft darstellt (Zeitfluss-Modell), zu Bewusstsein gebracht wird.

Es geht um eine biografische Betrachtungsweise.



NILP.de

Resilienz - Die Kräfte in mir

13

# Das Scheunengleichnis

Viktor E. Frankl

Für gewöhnlich sieht der Mensch nur das Stoppfeld der Vergänglichkeit; was er übersieht, sind die vollen Scheunen der Vergangenheit. Im Vergangensein ist nämlich nichts unwiederbringlich verloren, vielmehr alles unverlierbar geborgen.

So ist der Mensch geneigt, an den vergangenen Dingen nur zu sehen, daß sie nicht mehr da sind; aber er sieht nicht, in welche Speicher sie gekommen. Er sagt dann: sie sind vergangen, weil die vergänglich sind – aber er sollte sagen: vergangen sind sie; denn: „einmal“ gezeitigt, sind sie „für immer“ verewigt.

Aber nicht nur schaffend füllen wir die Scheunen der Vergangenheit, erfüllen und verwirklichen wir Sinn und Werte, sondern auch erlebend und leidend. Leid ist Leistung. Tod heißt Ernte. In Wirklichkeit kann weder Leid noch Schuld noch Tod – kann diese ganze Trias der Tragik nicht dem Leben dessen Sinn nehmen.

NILP.de

Resilienz - Die Kräfte in mir

14

# Das Scheunengleichnis

Viktor E. Frankl

Die Zeit ist vergänglich.

Die volle Scheune wird übersehen.

Ihr Inhalt ist nicht mehr verlierbar.

Der Blick richtet sich ausschließlich auf das, was nicht mehr ist.

Das Vergangene ist aber nicht verloren, sondern für immer aufbewahrt.

Die Scheune wird auf verschiedene Weise gefüllt:  
- das Geschaffene  
- das Erlebte  
- das Erlittene

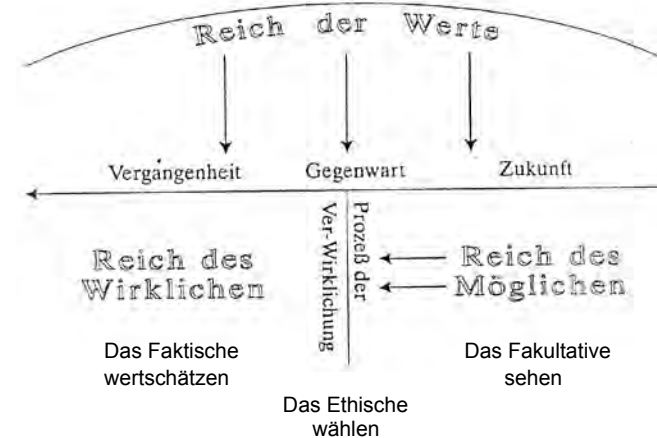
Tod heißt Ernte.

Leid, Schuld, Tod können dem Leben dessen Sinn nicht nehmen.

NILP.de

Resilienz - Die Kräfte in mir

15



Die sinnvollen/wertvollen Möglichkeiten können aus der Zukunft in die Vergangenheit hineingerettet werden. Dort bleiben sie unverlierbar geborgen.

www.hillmann-logotherapie.de

Resilienz - Die Kräfte in mir

16

**Verwirklichter Sinn ist eine profunde Beruhigung,  
die das ganze Sein des Menschen durchdringt.**

**„Jede Tat ist ihr eigenes Denkmal.“ Frankl**

**Man kann auch sagen:  
„Jede Tat ist eine existenzielle Beruhigung.“**



NILP.de

Resilienz - Die Kräfte in mir

17

**Übung: Was war schön?**

***Wir sind alle Kinder  
in einer alternden Haut!***



Biographische Erfahrungen der Kindheit sind der Stoff aus dem Lebensmuster gewebt werden. Positive Erfahrungen finden sich thematisch oft im Erwachsenenalter wieder. Sind sind Quellen von Kraft und Freude, aus denen Energie fließt. Die individuellen Erfahrungen werden persönlich wertgeschätzt und bevorzugt. So entstehen unterschiedliche Vorlieben und Präferenzen.

Manfred Hillmann | nilp.de

18

**Übung: Was war schön?**

## **Wertschätzende Kommunikation**

Die Übung soll uns darauf aufmerksam machen, dass jeder seine individuellen Lebenserfahrungen gemacht hat und daraus sein Leben gestaltet.

Wenn ich die Sympathie des anderen gewinnen möchte, muss ich bereit und fähig sein, auch auf seine Welt, auf seine Erfahrungen und seine Vorlieben wertschätzend einzugehen, auch wenn es nicht meine Erfahrungen und meine Vorlieben sind.

Manfred Hillmann | nilp.de

19



**Krisen als Chancen zum Wachstum  
Trost- und Beruhigungserfahrungen  
aus psychologischer Sicht**

Trost und Beruhigung brauchen Beziehung

Dienstag, 25. Oktober 2016  
9.30 bis 16.30 Uhr  
Kolping-Bildungsstätte Coesfeld



Bischofliches  
Generalvikariat Münster  
Hauptabteilung Seelsorge

**Manfred Hillmann**

Dipl.Soz.Päd., Logotherapeut  
NILP.de

NILP.de

Resilienz - Die Kräfte in mir

20

Angst, Schmerz und Hilflosigkeit sind nicht nur belastenden Gefühle, sie blockieren auch den Zugang zu unseren Ressourcen und Regulationskompetenzen.

Jeder hat ein Erfahrungsverständnis dafür, was Trost- und Beruhigungserfahrungen sind.

**Die Frage ist:**  
**Was ist aus psychologischer Sicht besonders zu beachten, wenn es um Trost- und Beruhigungserfahrungen geht?**

# Das Ich und das Selbst

Das denkende Ich und das fühlende Selbst

## Ich

Denkprozesse  
Begriffe  
analytisch  
logisch  
detailorientiert



## Selbst

Fühlprozesse  
Bilder  
synthetisch  
intuitiv  
ganzheitlich

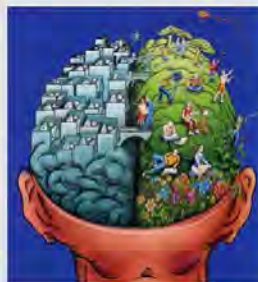
Der Wechsel zwischen den Hirnhälften und den einzelnen Systemen erfolgt durch Gefühle. Positive Gefühle aktivieren die rechte Hirnhälfte. Negative Gefühle aktivieren die linke Hirnhälfte.

Unser Selbstbild ist sehr von der Vorstellung unseres bewussten Ich geprägt. Ein ganzheitliches Verständnis der menschlichen Persönlichkeit schließt jedoch das Wissen um das Selbst mit ein.

## Das denkende Ich und das fühlende Selbst

### Woran ich erkenne, dass mein Ich aktiv ist

- bin eher logisch/rational als kreativ
- verfolge einzelne Ziele
- betrachte Dinge detailorientierter (Scheinwerfer-Regel)
- bin eher auf Unstimmigkeiten und Fehler orientiert
- denke eher ja/nein, gut/schlecht, entweder/oder (Entweder-oder-Charakteristik, Schwarz-Weiß)
- neige eher zum Ausgrenzen von Gefühlen (Leugnen, Beschönigen, Intellektualisieren)
- bin eher in angespannter Stimmung (Hut-Adri-Stellung)
- bin eher in ängstlicher Sorge und neige zum Grübeln
- lade mir eher Dinge auf, die ich gar nicht will
- habe die Tendenz festzuhalten und Sicherheit zu gewinnen (Besitzstreben)
- nehme mein Ich-Bewusstsein ziemlich wichtig



bewusst      unbewusst/intuitiv  
 Was Kommunikation zwischen Ich und Selbst wird durch Gefühle gesteuert. Negative Gefühle verhindern mehr das Ich, positive Gefühle mehr das Selbst.

### Woran ich erkenne, dass mein Selbst aktiv ist

- sehe viele Möglichkeiten und bin kreativ
- habe ein Gefühl für die gesamte Situation
- beachte viele Dinge bei Entscheidungen (Intuitiv, Bauchgefühl)
- betrachte Dinge in Beziehung zu meinen Erfahrungen
- habe ein Gespür für mich und für meinen Körper
- bin „bei mir“, bei meinen Bedürfnissen, Überzeugungen, Werten
- neige zur positiven Bilanzierung (Unvertrauen)
- integriere pos. und neg. Erfahrungen durch Selbstkonfrontation
- kann Gegensätze gelten lassen (Sowohl-als-auch-Charakteristik)
- bin eher entspannt und gelassen

Für eine gute Balance zwischen den Systemen ist es wichtig, aus Anspannung herauszukommen und Kontakt zum Selbst herzustellen. Wenn das ICH längere Zeit aktiv ist, ohne dass die Erfahrungen ins Selbst eingespeist werden, besteht die Gefahr der Entfremdung.

Irgendwann Mitte der dreißiger Jahre verschwand ich mitten in Stockholm. Mama und ich waren bei einem Schulkonzert gewesen. Im Gedränge am Ausgang des Konzertgebäudes löste sich mein Griff aus Mamas Hand. Unretbar wurde ich vom Menschenstrom forgetragen, und da ich so klein war, konnte man mich nicht entdecken. Auf dem Hötorg-Platz wurde es dunkel. Da stand ich, aller Geborgenheit beraubt. Um mich herum waren Menschen, doch die hatten *ihre* Ziele im Kopf. Es gab nichts, an das ich mich hätte halten können. Das war mein erstes Erleben des Todes.

Nach einer Stunde der Panik fing ich an zu denken. Es müßte möglich sein, nach Hause zu gehen. Das war durchaus möglich. Hingekommen waren wir mit dem Bus. Wie gewöhnlich hatte ich auf dem Sitz geknickt und zum Busfenster hinausguckt. Die Drottninggata war vorbeigezogen. Jetzt galt es nur, denselben Weg zurückzugehen, Bushaltestelle um Bushaltestelle.

Ich ging in die richtige Richtung. Von dem langen Fußweg erinnere ich mich deutlich nur an einen Abschnitt. Daß ich nämlich zur Nordbrücke kam und das Wasser sah. Der Verkehr war hier dicht, und ich wagte nicht, die Straße zu überqueren. Ich wandte mich an einen Mann, der neben mir stand, und sagte: »Hier ist viel Verkehr.« Er nahm mich an der Hand und führte mich hinüber.

Danach aber ließ er mich stehen. Ich weiß nicht, warum er und alle anderen unbekanntem Erwachsenen es ganz in Ordnung fanden, daß ein kleiner Junge in einem dunklen Abend allein durch Stockholm wanderte. Doch so war es. Der restliche Fußweg – durch die Altstadt, an Slussen vorbei und durch den Stadteil Söder – muß kompliziert gewesen sein. Vielleicht ging ich dem Ziel nach demselben geheimnisvollen Kompaß entgegen, den Hunde und Brieftauben bei sich führen – die finden ja immer nach Hause, ganz gleich, wo man sie läßt. An diesen Teil habe ich keine Erinnerung. Doch: diejenige, daß mein Selbstvertrauen die ganze Zeit wuchs, und als ich nach Hause kam, befand ich mich in einem Rauschzustand. Großvater nahm mich in Empfang. Meine zerknirschte Mama saß bei der Polizei und verfolgte die Nachforschungen. Großvaters gute Nerven versagten nicht, er nahm mich ganz selbstverständlich in Empfang. Begreiflicherweise war er froh, aber er dramatisierte nicht, Alles war Geborgenheit und Natürlichkeit.



Tranströmer, Tomas (1999): Die Erinnerungen sehen mich. München; Wien: Hanser. ISBN: 9783446196704

## Trost braucht Beziehung



Wenn das Selbstsystem aktiv bleibt, d.h. solange sich jemand z. B. in einer zwischenmenschlichen Begegnung verstanden fühlt, wächst jedes Mal durch die erfahrene Beruhigung ein Stück *Selbst-Beruhigung*, d.h. die Fähigkeit, auch ohne den unmittelbaren Trost einer anderen Person mit schmerzhaften Erlebnissen fertig zu werden. Durch die erfahrene Ermutigung wächst ein Stück *Selbst-Motivierung*, d.h. die Fähigkeit, sich in schwierigen Situationen auch ohne die unmittelbare Ermutigung durch jemand anders selbst zu ermutigen. Und durch die im zwischenmenschlichen Kontakt erfahrene Nachsicht wächst ein Stück *Selbst-Vergebung*, d.h. die Fähigkeit, auch dann, wenn man auf sich allein gestellt ist, eigene Schuldgefühle zu überwinden.

Julius Kuhl

Aktiv bleibt das Selbstsystem nur solange, wie die Trost spendende Person das Selbst erreicht, d.h. sich wirklich auf die Erlebensebene und auf den Entwicklungsstand des Partner-Selbst zu geben vermag.

Wenn der Gesprächspartner sich nicht verstanden fühlt, wird sein Selbstsystem gehemmt, so dass es auch nicht mit emotionsregulierenden Wirkungen der anderen Person verknüpft werden kann, selbst wenn sie noch so gut Trost, Ermutigung oder Vergebung vermittelt.



Manfred Hillmann | nilp.de

25

## Das Wunderwerk „Selbst“

Das Selbst ist der Teil des Erfahrungsgedächtnisses, der sich auf die eigene Person bezieht, mitsamt all ihren Bedürfnissen, Ängsten, Vorlieben, Werten und bisherigen Erfahrungen. Das Selbst liefert einen Zugang zu sämtlichen Lebenserfahrungen, die in einer Situation relevant sein können. Es ist ein wahres Hochleistungswunder.

Das Selbst basiert auf einem ausgedehnten Netzwerk von Handlungsmöglichkeiten, eigenen Gefühlen und selbst erlebten Situationen. Seine parallele und ganzheitliche Verarbeitungsform ermöglicht die gleichzeitige Berücksichtigung vieler Einzelaspekte, die für komplexe Entscheidungen, für kreatives Problemlösen und für das gegenseitige Verstehen von Menschen relevant sein können.

Wahrscheinlich hat sich dieses System in der Menschheitsgeschichte speziell für den Umgang mit Menschen – einschließlich sich selbst – entwickelt.

Es bringt also viele Vorteile mit sich, einen guten Zugang zum Selbst zu haben. Ein Beispiel ist die Bewältigung von Stress und leidvollen Erfahrungen. Menschen, die ein differenziertes Selbst herausgebildet haben, können mit Stress besser umgehen und negative Gefühle rascher und nachhaltiger bewältigen.

Erfahrungsgedächtnis  
Hochleistungswunder  
Sämtliche Lebenserfahrungen  
Das Persönliche  
- Bedürfnisse

- Ängste  
- Vorlieben  
- Werte  
- bisherige Erfahrungen

Netzwerk von Gefühlen  
Netzwerk von Handlungsmöglichkeiten  
Netzwerk von selbst erlebten Situationen  
Komplexe Entscheidungen möglich  
Berücksichtigung vieler Einzelaspekte  
Kreatives Problemlösen  
Gegenseitiges Verstehen  
Bewältigung von Stress und Leiderfahrungen  
Nachhaltiger Umgang mit negativen Gefühlen



Zitat: Storch/Kuhl: Die Kraft aus dem Selbst, Bern 2012 (Text leicht modifiziert).

NILP.de

Resilienz - Die Kräfte in mir

26

## Anton Kner: Der Mensch braucht einen Raum



"Unser Leben ist die Geschichte unserer Begegnungen."

Anton Kner

Der Mensch braucht einen Raum, wo er Mensch sein kann, wo er sich geben kann, wie es ihm »ums Herz« ist, wo er — *er selbst* sein darf, den nötigen Gefühlsabfluss und den erforderlichen »Gefühlsspielraum« hat, wo er klagen (nicht dasselbe wie jammern!), wo er trauern und weinen darf, wo er seinen »Kropf leeren« darf, ohne fürchten zu müssen, dass man ihm das übernimmt, wo er nicht immer »seinen Mann stellen und eine gute Figur machen muss«, wo er die »Trauerarbeit« leisten kann, damit sie nicht zu düsterer Melancholie verschimmelt, wo er merkt, dass er erwartet wird, dass man ihn restlos annimmt, akzeptiert, wo man Worte des Lobes, Dankes und Anerkennung für ihn hat, wo man ihm erklärt akustisch wahrnehmbar: »Es ist gut, dass es dich gibt«, wo er nicht »friert«, nicht »fröstelt«, nicht jedes Wort auf die Goldwaage legen muss, (...) sondern wo es »menschlich hergeht«, wo man immer wieder denkt und fragt: »Was tut dem anderen weh, was macht dem anderen Freude!

Kner, Anton. Was uns im Ernstfall trägt. Ulm: Süddeutsche Verlagsgesellschaft, 1976, S.12.

NILP.de

Resilienz - Die Kräfte in mir

27

## Fazit / Ausblick

Resilienz ist ein **komplexes Netzwerk von Erfahrungen**, die bei der Bewältigung von Schwierigkeiten helfen.

Es gibt **menschliche bzw. psychologische Regeln**, die zu beachten sind, wenn man anderen Menschen helfen will, resilienter zu werden bzw. sich an die eigenen Ressourcen zu erinnern.

### Zwei Modelle:

Das **Scheunengleichnis** als Orientierungsrahmen für das bewusst- und fühlbarmachen von wertvolle Erfahrungen.

Die **Bedeutung der persönlichen Beziehung** (Ansprechen des Selbst) für die Wirksamkeit von Trost- und Beruhigungserfahrungen.

### Die Aufgabe:

Wie kann ich Gemeindealltag Raum für Begegnung und Beziehung schaffen, in dem die zwei genannten Methoden wirksam werden können?

NILP.de

Resilienz - Die Kräfte in mir

28