

Person/Erzieher	Was war schön?	Warum war das schön?

Biographische Erinnerungen: Was war schön? (Kindheit bis zur Pubertät). Denken Sie an den engeren sozialen Familien- und Verwandtenkreis. Beschreiben Sie in Stichworten die Erfahrung. Notieren Sie in Stichworten, woran Sie erkennen, dass das Erlebnis schön war.

Das verstehende Gegenüber

Welche Personen fallen Ihnen zu den folgenden Merkmalen ein?

Sie können auch Personen nennen, mit denen Sie eine entsprechende Begegnungserfahrung in der Vergangenheit hatten und die Ihnen jetzt noch in Erinnerung sind. Wenn es zutrifft, erwähnen Sie in jedem der fünf Felder dieselbe Person. Wenn eine Person nur eine oder zwei Kriterien erfüllt, erwähnen Sie sie nur in den jeweiligen Feldern.

Personen, von denen ich mich respektiert fühle:

Personen, von denen ich mich verstanden fühle:

Personen, die mir Mut machen können, wenn ich sie brauche:

Personen, die mich beruhigen können, wenn ich Stress habe:

Personen, von denen ich mich akzeptiert fühle:

Auf der Bühne seines Lebens sieht sich der Sterbenskranke noch einmal als Schauspieler und Regisseur seines gesamten Lebensdramas. Dieser Blick auf die Lebensbühne und die verschiedenen Lebensszenen geschieht sehr oft in einer eigentümlichen Konzentration auf das Wichtigste:

- Menschen, die einem wichtig waren, weil sie das eigene Leben geprägt haben,
- Höhepunkterlebnisse des Lebens,
- Schwierigkeiten, die man bestanden hat,
- Gefahren, denen man mit knapper Not entronnen ist,
- Werte, nach denen man sein Leben ausgerichtet hat,
- Entwicklungen, die man durchlaufen mußte, oft unter Schmerzen, oft mit viel Anstrengung und Auseinandersetzung,
- Reisen, die man gemacht hat,
- politische Ereignisse, von denen man betroffen oder an denen man beteiligt war,
- Wendepunkte im Leben,
- Entscheidungen,
- Schicksalsschläge,
- Erlittenes und
- Gestaltetes.

Der Patient auf der Suche nach dem Sinn seines Lebens und Leidens: Hinweise für Begleiter

Respekt vor der Einzigartigkeit jedes Lebens

- Jeder Mensch hat seine eigenen Sinndeutungen
- Sinn kann nicht »verordnet«, sondern muß gefunden, entdeckt werden
- Unterstützung bei der Reise in die Vergangenheit: Mitgehen statt Aufgehen
- Auseinandersetzung mit den Schattenseiten des Lebens zulassen, nicht »wegreden«
- Helfen und Beistehen heißt nicht, eigene Interpretationen anbringen
- Phasen der scheinbaren Sinnlosigkeit aushalten, ohne Drängen, Hinwegrösten ...
- Tränen zulassen
- Wahrung der nötigen Distanz
- Keine Wertungen vornehmen
- Wertschätzung zeigen
- Behutsames Aufgreifen individueller Sinndeutungen
- Dableiben, Mut machen, Ausharren
- Interesse und Anteilnahme bekunden, ohne in die Sinnfindung aktiv einzugreifen
- Anerkennung, Bewunderung zum Ausdruck bringen

Anregungen für eine persönliche Auseinandersetzung

Impulsfrage 1:

Denken Sie an Situationen Ihres Lebens, in denen es für Sie schwer war, einen Sinn zu sehen. Was hat Ihnen geholfen, über diese Situationen hinwegzukommen?

Impulsfrage 2:

Welche Personen, Ereignisse, Werke und Taten haben Ihrem Leben bisher Sinn verliehen?

Impulsfrage 3:

Gibt oder gab es in Ihrem Leben Situationen, durch die Sie »anders« geworden sind, sich selbst oder Ihre Einstellung verändert haben?

Impulsfrage 4:

Halten Sie in Ihrem Arbeits- und Lebensbereich nach Menschen Ausschau, denen es gelingt, auch in schwersten, nicht abwendbaren Situationen ein subjektiv sinnerfülltes Leben zu führen. Versuchen Sie das »Geheimnis« zu ergründen.

Kommunikationsfelder

- | | |
|--|--|
| 1. <i>Gegenwart des Patienten</i> | Gefühle, Wahrnehmungen, Gedanken, Meinungen, Einstellungen, Empfindungen |
| 2. <i>Vergangenheit des Patienten</i> | Biographie, Herkunft und Entwicklung, Entstehungsgeschichte des »So-Seins« des Patienten |
| 3. <i>Umwelt des Patienten</i> | Familie, Freunde, Verwandte, Bekannte, Kollegen, Mitarbeiter, Soziale Mit- und Umwelt |
| 4. <i>Spirituelle Welt des Patienten</i> | Glaube, »Glaubensgeschichte«, Weltanschauung, Gottesbilder |

Woran erinnert sich eine Person?

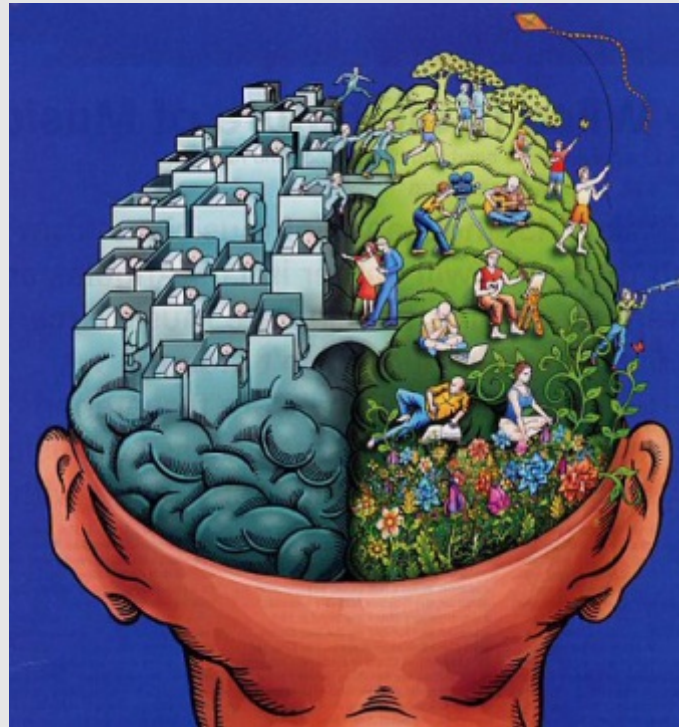
- die elterliche Wohnung
- den Geburtsort
- die glücklichste Zeit
- Geschwister
- Schulzeit
- der erste Beruf/Lehrzeit
- Hobbys
- die erste Liebe
- sexuelle Erfahrungen
- Ehe, Kinder
- Krieg
- Religion, Gott, Gebete
- das bedeutendste Lebensmotiv/Leitspruch
- Beitrag zur Gesellschaft

Das denkende Ich und das fühlende Selbst

Woran ich erkenne,
dass mein Ich aktiv ist

Ich:

- bin eher logisch rational als kreativ
- verfolge einzelne Ziele
- betrachte Dinge detailorientierter (Scheinwerfer-Kegel)
- 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 (Hab-Acht-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

Die Kommunikation zwischen Ich und Selbst wird durch Gefühle gesteuert.
Negative Gefühle aktivieren mehr das Ich, positive Gefühle mehr das Selbst.

Woran ich erkenne,
dass mein Selbst aktiv ist

Ich:

- 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 Bilanzziehung (Urvertrauen)
- 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.

Resilienz - die Kräfte in mir

Herbstfachtagung für Seniorensorge (2016)

Buchempfehlungen

	<p>Kruse, Andreas (2015): Resilienz bis ins hohe Alter. Was wir von Johann Sebastian Bach lernen können : Für alle Interessierten. Wiesbaden: Springer (essentials).</p> <p>9,99 €, ISBN 978-3658083328</p>
	<p>Kruse, Andreas (2013): Die Grenzgänge des Johann Sebastian Bach. Psychologische Einblicke. Berlin, Heidelberg: Springer Spektrum (SpringerLink : Bücher).</p> <p>24,99 € ISBN 978-3642546266</p>
	<p>Storch, Maja; Kuhl, Julius (2013): Die Kraft aus dem Selbst. Sieben PsychoGyms für das Unbewusste. 2., überarb. Aufl. Bern: Huber.</p> <p>24,95 €, ISBN 978-3456852560</p>
Logotherapeutische Bücher (Stärkung des Lebenswertgefühls)	
	<p>Lukas, Elisabeth (2009): Alles fügt sich und erfüllt sich. Logotherapie in der späten Lebensphase. München: Profil-Verl. (Heilkunst und Lebenskunst in der Logotherapie, Bd. 8).</p> <p>14,80 €, ISBN 978-3890196824</p>
	<p>Lukas, Elisabeth (2010): Der Freude auf der Spur. Sieben Schritte, um die Seele fit zu halten. 1. Aufl. München, Zürich, Wien: Verl. Neue Stadt (LebensWert!).</p> <p>14,95 €, ISBN 978-3879967971</p>
	<p>Lukas, Elisabeth (2014): Vom Sinn des Augenblicks. Facetten erfüllten Lebens. 1., Auflage. Kevelaer: Topos plus (Topos Taschenbücher, 851).</p> <p>8,95 €, ISBN 978-3836708517</p>

Weitere Literatur



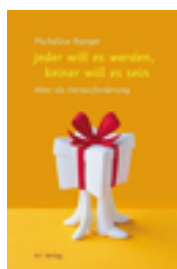
Berg, Fabienne (2014): Übungsbuch Resilienz. 50 praktische Übungen, die der Seele helfen, vom Trauma zu heilen. Paderborn: Junfermann (Reihe Aktive Lebensgestaltung).

19,90 €, ISBN 978-3955710057



Fröhlich-Gildhoff, Klaus; Rönnau-Böse, Maike (2015): Resilienz. 4. aktual. Aufl. München, München: UTB; Reinhardt, Ernst (UTB S (Small-Format), 3290).

13,99 €, ISBN 978-3825245191



Rampe, Micheline (2006): Jeder will es werden, keiner will es sein. Alter als Herausforderung. 1. Aufl. München: A-1-Verl.

9,95 €, ISBN 978-3927743878



Berndt, Christina (2015): Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft ; was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out. Ungekürzte Ausg. München: Dt. Taschenbuch-Verl. (Dtv, 34845).

9,90 €, ISBN 978-3423348454



Reddemann, Luise (2009): Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Seelische Kräfte entwickeln und fördern. 3. Aufl. d. Jubiläumsausg. (13. Gesamtauf.). Freiburg [u.a.]: Herder (Herder-Spektrum, Bd. 5919).

9,99 €, ISBN 978-3451059193



Poletti, Rosette; Dobbs, Barbara (2014): Resilienz. Die Kunst, wieder aufzustehen. 1. Auflage. München: Scorpio Verlag (Achtsam Leben).

7,99 €, ISBN 978-3943416923