

„Widerstehen können“ am 10. Mai 2014:

Workshop: Ressourcen aufbauen – Resilienz stärken

Wie schaffen es Menschen aus Krisen gestärkt hervorzugehen? Wie schaffen sie es, flexibel auf die immer größer werdenden Herausforderungen durch eine zunehmende Unsicherheit, Unbeständigkeit und Schnelllebigkeit in ihren Lebensumständen zu reagieren und sich immer besser auf Veränderungen einzustellen?

Die Antwort lautet schlicht und einfach Resilienz. Dieser Begriff umschreibt eine besondere Form der Elastizität und Widerstandskraft dieser Menschen. Sie sind quasi Stehaufmännchen, die es immer wieder schaffen sich trotz widriger Umstände,

Rückschlägen und sogar Verlusten aufzurichten und neuen Mut und Tatkraft zu schöpfen.

Dies heißt allerdings nicht, dass einen zeitweilig nichts mehr umwerfen kann oder man frei von Stress und Widrigkeiten ist. Sich auch mal schwach oder verletzt zu fühlen gehört zum Wesen des Menschen dazu. Ohne dies wäre auch keine Entwicklung möglich.

Resilienz in diesem Sinne bedeutet vor allen Dingen, nach schwierigen, turbulenten Situationen oder Zeiten der schnellen Veränderung wieder die Kontrolle über die Situation und das eigene Leben zurück zu gewinnen. Dies entspricht dem Gefühl, mit dem eigenen

Tun und Handeln etwas bewirken zu können und Veränderung zu bewältigen. Ein

Vermeiden und Ausweichen von immer wiederkehrenden herausfordernden

Alltagssituationen und speziellen Krisen erübrigt sich damit. Neue Perspektiven können nun anfangen zu wachsen. Und mit jedem Hindernis, das genommen wird, steigt der persönliche Grad der Resilienz.

Das Gefühl der Selbstwirksamkeit spielt eine elementare Rolle im Hinblick auf die

Entwicklung von Resilienz, denn letztendlich ist sie in allen Schlüsselfaktoren, wie bspw.

einer optimistischen Grundhaltung oder der Akzeptanz der Vergangenheit, enthalten. Aus

diesem Grund wird sich der Workshop nach der kurzen Vorstellung der sieben Säulen der

Resilienz, die die Resilienzforschung über die Zeit hinweg freigelegt hat, auch

schwerpunktmäßig diesem Faktor zuwenden und einen ersten Schritt zur Stärkung der

Selbstwirksamkeit anbieten.

Marcus Jungen