

# klug \* mutig \* lebendig

Gesprächsabend am 04.03.2024

im Rahmen der Reihe "Beziehungsreich"



Foto: Broesis, Pixabay.com



# klug \* mutig \* lebendig

## Wieso erleben wir die aktuelle Lage als bedrohlich oder belastend?

- Ausgangssituation der letzten Jahre: Globalisierung, Klimawandel, Corona-Pandemie, Kriege, Polarisierungen bei Themen
- geografische Nähe + „Allgegenwärtigkeit“ der Themen
- Menschen tun anderen Menschen schlimmes an.
- Sorge um „unsere Werte“, unseren Lebensstandard, unsere „heile Welt“

→ 1. Ereignisse

→ 2. Bewertungen

→ 3. mögliche Reaktion: körperliches Stress-System wird längerfristig aktiviert



# klug \* mutig \* lebendig

## Beispiel: Mögliche eigene Stressreaktionen auf Kriegs-Bilder und Kriegs-Nachrichten

- Körperliche Reaktionen, z.B. Anspannung, Schlafprobleme
  - belastende Emotionen und Stimmungen: Angst, Ohnmacht, Wut, Bedrückt-Sein, Gereizt-Sein, Hilflosigkeit...
  - Gedanken und Verhaltensimpulse: Rückzug, „Wutphantasien“, „Hamsterkäufe“, Informationssuche, ...
- 
- wachwerdende Erinnerungen an Erzählungen, belastende Erlebnisse
  - biografische Gefühle
  - existenzielle Fragen



# klug \* mutig \* lebendig

## 3 Säulen innerer Kraft:

- ❖ Resilienz
- ❖ Kraft der Gemeinschaft
- ❖ Spiritualität

→ **anderer, erweiterter Umgang mit dem emotionalen Erleben**



**klug \* mutig \* lebendig**

*Krise ist ein produktiver Zustand.*

*Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.*

**Max Frisch**



# klug \* mutig \* lebendig

## 1. Resilienz

- **Resilienz:** Fähigkeit des Menschen, sich Notsituationen zu stellen, sie zu überwinden und dadurch gestärkt oder sogar verändert zu werden (Groteberg, 2011)
  
- Merkmale:
  - **variabel** über die Zeit und über Situationen
  - kein angeborenes Merkmal, sondern das **Ergebnis von 3 Gruppen von Faktoren:** (vgl. z.B. Cummings et al., 2000; Masten et al., 2009)
    - 1) **personinterne schützende Faktoren:** z.B. Beziehungsfähigkeit. Selbstregulation
    - 2) **schützende Merkmale der Familie:** z.B. sichere Bindung, funktionierende Paarbeziehung
    - 3) **schützende Faktoren außerhalb der Familie:** z.B. positive Erwachsene, Gruppen, Kolleg\*innen



# klug \* mutig \* lebendig

## Förderung der eigenen Resilienz

- ❖ Arbeit an der eigenen Grundhaltung: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung
- ❖ Ausbalancieren der inneren „Antreiber“, „Kritiker“, „Pleaser“, „Schwaben“, „Angstmacher“, „Kinder“, ...
- ❖ Pflege des persönlichen Energiehaushaltes
- ❖ sich über eigene Ziele klar werden, sie verfolgen und somit die Zukunft gestalten
- ❖ Setzen, wahren, öffnen von Grenzen
- ❖ Beziehungen gestalten
- ❖ Training der eigenen Körperwahrnehmung



Foto: Nguyendhinson067, Pixabay.com



# klug \* mutig \* lebendig

## Beispiele für körperliche Ansatzpunkte zur Selbstregulation

- ❖ bewusstes Atmen: 4 Sek. Einatmen, 6 Sek. Ausatmen
- ❖ Bewegung, Sport
- ❖ in die Natur gehen
- ❖ den Körper abklopfen
- ❖ Entspannungsverfahren, (gelenkte) Imaginationen
- ❖ auf die eigene Körperhaltung achten



Foto: S. Rieder



# klug \* mutig \* lebendig

## Beispiele für den Umgang mit eigenen Emotionen, Gedanken, Verhaltensweisen

- ❖ etwas machen, das ich als Kind geliebt habe
- ❖ aufschreiben, wofür ich dankbar bin
- ❖ überlegen:
  - Welche Krisen habe ich in meinem Leben schon bewältigt?
  - Welche Kompetenzen habe ich dazu eingesetzt?
  - Was kann ich im Hier und Jetzt beeinflussen?
- ❖ Verbundenheit und Mitgefühl erleben – mit mir selbst & anderen
- ❖ Positives berichten
- ❖ im Hier und Jetzt leben



Foto: S. Rieder



# klug \* mutig \* lebendig

## 2. Kraft der Gemeinschaft



Foto: TheDigitalArtist, Pixabay.com



# klug \* mutig \* lebendig

## 2. Kraft der Gemeinschaft

- ❖ Wir sind nicht nur Individuen, sondern auch soziale Wesen.
- ❖ Der Platz, den wir in Gruppen einnehmen hängt vom Ziel der Gruppe, unserem eigenen Wesen und den Wechselwirkungen in der Gruppe ab.
- ❖ In Krisen zeigen sich Gemeinschaften/Gruppen sowohl mit ihren positiven Eigenschaften von Solidarität und Unterstützung (Bsp. Ahrtal), als auch egoistische Verhaltensweisen (Bsp. S-Bahn)
- ❖ Suchen Sie ein oder zwei Fotos von Gemeinschaft, die sie positiv stimmen
- ❖ Austausch:
  - ❖ Erinnerungen an Gemeinschaftserlebnisse, die mich gestützt haben
  - ❖ Was kann ich dafür tun, dass Gemeinschaft als Ressource möglich ist?



Foto: TheDigitalArtist, Pixabay.com



# klug \* mutig \* lebendig

## 3. Spiritualität

- ❖ Spiritualität ist ein zutiefst menschliches Erleben und Bedürfnis
- ❖ Quellen von Spiritualität können sein: Natur, Religion, Kunst
- ❖ **Künstler Lyonel Feininger**  
(\* 17. Juli 1871 in New York; † 13. Januar 1956 ebenda)  
war ein deutsch-US-amerikanischer Maler, Grafiker und Karikaturist.
- ❖ Ab 1909 war er Mitglied der Berliner Secession.
- ❖ Mit seinen Arbeiten am Bauhaus seit 1919 gehört er zu den bedeutendsten Künstlern der Klassischen Moderne. (Quelle: Wikipedia)
- ❖ Er war konfessionell nicht gebunden, malte aber öfters Kirchen des Weimarer Umlandes in Thüringen.
- ❖ Indem er äußere Gestalt abstrahierte, zielte er auf das ERLEBEN von Spiritualität beim Betrachten.





Barfüsserkirche II  
Erfurt (ca. 1925)  
Foto aus der Ausstellung Schirn  
Kunsthalle Frankfurt  
B.Fank-Landkammer

**klug \* mutig \* lebendig**

**Zum Schluß:**

**Was möchte ich noch (mit)teilen?**

**... von der Betrachtung des Bildes ...  
... bezogen auf den gesamten Abend...**

