



Bild von Dirk Wohlrabe auf Pixabay

Resilienz - ein spannendes Thema

Erfahrungen und Aha-Erlebnisse aus einem virtuellem Themenabend

Der Termin für unseren ersten digitalen Workshop im November ist ausgebucht: Wir treffen uns mit Mitgliedern aus unterschiedlichen Selbsthilfegruppen online – viele davon ohne Erfahrung mit so einem Veranstaltungsformat. Ich bin mit von der Partie. Unser Thema „Mit Resilienz durch die Krise“ passt in diese Zeit, denn das Leben der Selbsthilfegruppen ist auf den Kopf gestellt. Präsenztreffen sind gerade nicht angezeigt.

In der Eingangsrunde steigen wir direkt ins Thema ein: Was uns in dieser Zeit der Pandemie belastet und welche Aspekte optimistisch stimmen. Es fühlt sich ein wenig fremd an, Menschen auf dem Bildschirm von sich und ihren Erfahrungen sprechen zu sehen. Aber das löst sich bald.

Von der Referentin erfahren wir, dass die wesentlichen Stressoren in dieser aktuellen Zeit die Belastung durch fehlende Kontakte, Einsamkeit, Langeweile und auch der fehlende Planungshorizont sind. Und dass es uns trotzdem manchmal wenig präsent ist, was uns seit Monaten belastet. Es lohnt sich, hinzuschauen. Resilienz ist ein wesentlicher Faktor, durch Krisenzeiten zu kommen.

Was steht denn eigentlich hinter ‚Resilienz‘?

Resilienz wird die eigene innere Stärke genannt, die mich auch in Zeiten hohen Drucks aufrecht hält. Damit sind nicht Abhärtung und Selbstoptimierung gemeint, sondern Flexibilität und Selbstfürsorge. Ein schönes und anschauliches Bild ist das eines zusammengequetschte Gummiballs (momentaner Druck), der nach dem Loslassen wieder in seine ursprüngliche Fassung zurückspringt (resilire = zurückspringen [lat.]

Wir können im Workshop den Fokus in kleinen Übungen auf uns selbst richten. Wie sehen wir uns selbst? Es geht um die Faktoren der Resilienz, die sich so lesen lassen:

- Akzeptanz (es ist wie es ist)
- Optimismus (in realistischer Form)
- Netzwerken (Unterstützung und Hilfe holen)
- Lösungs-Orientierung (weniger Zeit für Analyse der Lage verwenden, dafür mehr Zeit für die Frage: Was mache ich mit dieser Situation?)
- Zielorientierung (gut erreichbare Ziele suchen und sich nicht davon abbringen lassen)
- Emotions-Steuerung (Entgegen-Steuern, wenn sich negative Gefühle verdichten)
- Verantwortung (selbst aktiv werden)
- Selbstwirksamkeit (an mich glauben)

Schwupps, werden wir per Zufalls-Generator zweimal in 2er-Gruppen aufgeteilt und besprechen mit unserem Partner/unserer Partnerin, welcher Faktor bei uns aktuell die meiste Aufmerksamkeit verdient. Und was ein konkreter erster Schritt sein kann, mit dem wir schon morgen beginnen können.

Schade, die Zeit ging schneller herum, als gedacht. Aber drei wesentliche Aspekte aus dem Online-Workshop nehme ich mit:

- Trotz der belastenden Zeiten gibt es Aspekte, die optimistisch stimmen
- Sich wohlwollende Blicke auf das zu gönnen, was gut läuft und auf das, was fehlt.
- Mut zu digitalen Treffen: Sie werden in der Selbsthilfe zögerlich angenommen – wenn man aber einmal mitgemacht hat, ist die Freude groß.

P.S. Versuch macht Mut! Bald nach dem Workshop erfahre ich, dass bereits einzelne Gruppen für sich intern einen solchen Workshop buchen wollen. Die Teilnehmenden aus unserer Veranstaltung haben dazu ermuntert.

von Monika Hecking, Selbsthilfe-Kontaktstelle DO