

Herzlich Willkommen  
zum Vortrag



## Krisen mit Resilienz bewältigen

für die Initiative Selbsthilfe Multiple  
Sklerose Kranker e.V.

Referentin: Petra Weber

## Die Phasen einer Krise

Vera Kast unterteilt Krisen in 4 Phasen:

1. Phase des „Nicht-wahrhaben-Wollens“
2. Phase der aufbrechenden, chaotischen Emotionen
3. Phase des Suchens, Findens und sich Trennens
4. Phase des neuen Selbst- und Weltbezuges

## 1. Phase des „Nicht-wahrhaben-Wollens“

- Gefühl der Leere, wie versteinert
- Eindruck, man träume und der Verlust sei nicht real, Schockreaktion
- Leugnen des Problems, der Krankheit

## 2. Phase der aufbrechenden, chaotischen Emotionen

- Starke Emotionen: Schmerz, Wut, Zorn, Angst,
- Selbstzweifel, Frustration, innere Unruhe, Schlafstörungen, Schuldgefühle
- Frage nach dem „Warum?“, Erklärungssuche
- Sich schwach fühlen, wenig Interesse für Alltägliches, auf Abstand gehen

### 3. Phase des Suchens, Findens und sich Trennens

- Einsichtsphase, in der man beginnt die Situation / die Krankheit zu akzeptieren
- Eigenverantwortung für den Umgang mit der Situation und dem Leben wird übernommen
- man beginnt wieder Freude zu empfinden, Zufriedenheit stellt sich wieder ein

### 4. Phase des neuen Selbst- und Weltbezuges

- Loslassen des Schmerzes
- Öffnung zur Umwelt
- Entstehen neuer Werte, neuer Sichtweisen
- Neue Beziehungen werden erschlossen
- Neue Verhaltens- und Erlebensweisen werden ausprobiert

## Resilienz hilft durch die Phasen der Krisen

"resilience" (engl.):  
Spannkraft, Elastizität, Widerstandsfähigkeit

### Definition:

“Resilienz ist die Fähigkeit von Menschen, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönlicher und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für persönliche Entwicklung zu nutzen“

(Welter-Enderlin, R. & B. Hildebrand 2006. Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände).

## Resilienzfaktoren = stärkende Haltungen

- **Akzeptanz:** „Ich akzeptiere, was jetzt ist“
- **Optimismus:** „Trotz Herausforderungen und Schwierigkeiten bleibe ich zuversichtlich“
- **Verantwortung übernehmen:** „Ich übernehme Verantwortung, statt zu hoffen, dass andere die Situation für mich lösen (Opferrolle verlassen).“
- **Netzwerkorientierung:** „Ich suche und nutze Unterstützung von anderen.“
- **Selbstwirksamkeit:** „Ich glaube an mich und an meine Fähigkeiten.“
- **Lösungsorientierung:** „Ich konzentriere mich auf Ressourcen, Lösungen und Fortschritte“
- **Zukunftsorientierung:** „Ich konzentriere mich auf die Möglichkeiten, meine Zukunft gut für mich zu gestalten.“

## Das Gelassenheitsgebet

„Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,  
die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und  
die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Reinhold Niebuhr

## Resilienzfaktor Akzeptanz

„Wir können eine Sache nicht  
verändern,  
wenn wir sie nicht akzeptieren.“

Carl Gustav Jung

## Wenn Akzeptanz fehlt.....

- ➔ Widerstand gegen die Situation
- ➔ Hadern, Grübeln, Verbitterung
- ➔ Die Suche nach den Schuldigen
- ➔ Verdrängen, Flucht in Ablenkung oder Drogen
- ➔ Ungeduld und Aktionismus

## Selbstmitgefühl als Weg zur Akzeptanz des Unabänderlichen

Die Forschungen von Kristin Neff, Professorin für Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung an der Universität von Texas in Austin zeigen, Selbstmitgefühl schafft emotionale Resilienz.

Die Wirkung von Selbstmitgefühl:

- Verminderung von Angstgefühlen, Depressionen, Stress, Grübelei, Versagensängsten
- Zunahme von Lebenszufriedenheit, Glücksgefühl, Verbundenheit, Selbstvertrauen, Optimismus, Neugier, intrinsischer Motivation

Buchempfehlung: „Selbstmitgefühl“ von Kristin Neff

## Selbstmitgefühl

### - sich selbst ein innerer Tröster werden

- Sich dem inneren Schmerz zuwenden
- Anerkennen, wie schwierig die Situation jetzt ist
- Wie eine liebende Großmutter mit uns selbst sprechen, uns trösten und anerkennen, dass wir unter den gegebenen Umständen unser Bestes geben

## Selbstmitgefühl im Dialog mit sich selbst zum Ausdruck bringen –ein Beispiel:

- „Es ist o.k. Jeder erlebt manchmal solche Momente.“
- „Es ist schwer, jetzt diese Gefühle von.... zu empfinden“
- „Sich so zu fühlen ist nur menschlich“
- „Was könnte ich jetzt für mich tun, um mich etwas besser zu fühlen ? Wie kann ich jetzt gut für mich sorgen?“

## Die Fabel von den Werkzeugen des Teufels

Der Teufel bot eines Tages seine Werkzeuge zum Verkauf an. Viele Werkzeuge lagen auf dem Verkaufstisch: Hass, Neid, Überempfindlichkeit, Hochmut und einige weitere

Etwas abseits lag ein ganz schlichtes hölzernes Werkzeug. Es sah schon recht abgenutzt aus. Auf dem Preisschild jedoch stand ein unglaublich hoher Preis. Man fragte den Teufel, warum dieses alte, abgenutzte Werkzeug so teuer sei.

Der Teufel antwortete: „Dieses Werkzeug ist die Hoffnungslosigkeit. Haben die Menschen ihre Hoffnung verloren, dann kann ich alle anderen meiner Werkzeuge viel besser einsetzen. Deshalb ist die Hoffnungslosigkeit mein wirksamstes Werkzeug.“

## Von Vorbildern lernen: Nick Vujicic

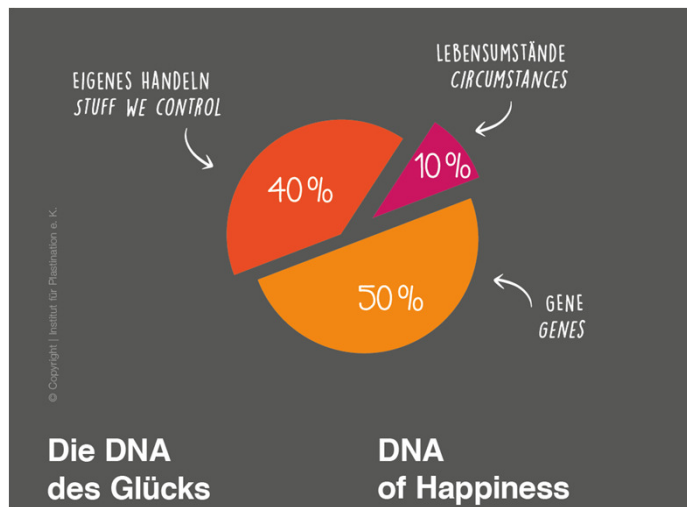
„Durch das, was ich erlebt habe, kann man sehen: die meisten Schwierigkeiten, mit denen wir konfrontiert werden, sind zugleich Möglichkeiten.“

„Wir haben alle Grenzen. Ich werde niemals ein NBA-Star werden, aber das ist ok, denn ich kann Menschen dazu inspirieren, die Stars ihres eigenen Lebens zu sein.“

Buchempfehlung: Nick Vujicic, „Mein Leben ohne Limits“



## Wir haben selbst Einfluss auf unser Glück



Buchtipp:

Sonja Lyubomirsky „Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben“

## Die Opferrolle verlassen und Selbstverantwortung übernehmen



- Warum passiert das mir?
- Warum habe ich so ein Pech?

Stagnation



- Wie kann ich das Beste aus dieser Situation machen?
- Was kann ich jetzt tun?

Entwicklung

## Die Aufmerksamkeit auf das Gute lenken

„Alles Erleben ist das Ergebnis von Fokussierung der Aufmerksamkeit.“  
Gunther Schmidt, Begründer der hypnosystemischen Beratung

### Zitate von Nick Vujcic:

„Wenn ich nicht lerne, dankbar zu sein für das, was ich habe, werde ich niemals zufrieden oder ausgefüllt sein, was auch immer ich erlebe und erfahre.“

„Ich habe die Wahl, entweder wütend auf Gott zu sein für das, was ich nicht habe, oder Gott dankbar zu sein für das, was ich habe.“

„Ich habe noch nie eine verbitterte Person getroffen, die dankbar war oder eine dankbare Person, die verbittert war.“

## Count Your Blessings: Das Tagebuch der guten Dinge

Aufschreiben:

Was war heute gut?

Wirkung: Aufmerksamkeitsfokus wird auf Ressourcen gelenkt

Alternativen:

- Einmal pro Woche, notieren, für was wir dankbar sind
- Dankbarkeit kreativ ausdrücken: Fotoalben, Kollagen, Bilder malen (alles, was Spaß macht und kein Gefühl der Pflicht aufkommen lässt)

## Sinn finden

*„Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen.“*

*“Es gibt eigentlich keine einzige Lebens- oder Leidenssituation, die nicht irgendeine Möglichkeit böte, sie in eine sinnvolle Leistung umzuwandeln.“*

### Viktor Frankl

Überlebender des Holocaust  
Neurologe und Psychiater  
Begründer der Logotherapie  
und Existenzanalyse  
(1905 – 1997)

## Lösungsorientierung

- ➔ Gedanken über mögliche Lösungen, erwünschte Ergebnisse, Ressourcen, Verbesserungen und Fortschritte
- ➔ Abschied von der „Idealen Lösung“ und Suche nach der „Zweitbesten Lösung“
- ➔ Vorläufige Lösungen, Teillösungen akzeptieren
- ➔ Konzentration auf das Machbare und auf kleinen Schritte

## Netzwerkorientierung: Freundschaften und Beziehungen pflegen

Ergebnisse der Glücksforschung:  
Freundschaften machen glücklich und  
haben positive Auswirkungen auf  
Wohlbefinden und Gesundheit

## Freundschaft reduziert Stress

Der Gehirnforscher Gerhard Hühner beschreibt in seinem Buch „Biologie der Angst“ ein Experiment, bei dem ein Affe in einem Käfig durch einen aggressiven Hund außerhalb der Gitterstäbe in Angst versetzt wurde. Getestet werden sollte ein neues Anti-Stress-Medikament.

Die Stressreaktion beim Affen verschwand als man einen anderen Affen zu ihm in den Käfig setzte. Was als Beweis für die Chemie gedacht war, erwies sich zufällig als einer für die Wirksamkeit der Nähe.

Doch es durfte nicht irgendein Affe sein: "Setzte man einen Affen dazu, der aus einer anderen Kolonie kam, funktionierte das nicht. Es musste ein alter Bekannter sein - ein guter Freund sozusagen."

## Gespräche helfen

Gespräche mit anderen Menschen, die uns zuhören und bei denen wir uns aufgehoben und verstanden fühlen, aktivieren den Zugang zum „Selbstsystem“. Schmerzhaft oder ängstliche Gefühle werden dadurch reduziert und wir erhalten einen besseren Zugang zu unseren gespeicherten Erfahrungen und unseren Fähigkeiten. Eine Ermutigung durch andere ist gerade dann besonders wirksam.

(Jens-Uwe Martens, Julius Kuhl: „Die Kunst der Selbstmotivierung . Neue Erkenntnisse der Motivationspsychologie praktisch nutzen.“

## Kraftquellen gezielt suchen und aufbauen

- Was tut mir gut?
- Was gibt mir Kraft?
- Was mache ich gerne?
- Wie kann ich mir etwas Gutes tun?
- Welche Menschen sind mir wichtig?
- Wie kann ich den Kontakt pflegen?

## Zukunftsorientierung: Träume wagen und sich Ziele setzen

„Man hat immer eine Wahl. Hilfe ist nie unerreichbar.  
Nutze deine Fantasie, um dir Zeiten vorzustellen, die besser  
sind. Und dann plane Schritte, sie zu realisieren.“

Nick Vujic

- Was würde ich gerne mal tun?
- Was traue ich mir zu, auch in meiner jetzigen  
Situation zu erreichen?
- Was nehme ich mir konkret vor?

„Wenn man alles, was einem begegnet als  
Möglichkeit zu innerem Wachstum ansieht,  
gewinnt man innere Stärke“

Milarepa, Tibetischer Meditationsmeister (1052 – 1135)

Das Chinesische Schriftzeichen für Krise setzt  
sich aus den Wörtern Gefahr und Chance  
zusammen. Ob aus einer Krise eine Chance wird,  
kann jeder nur selbst bestimmen.