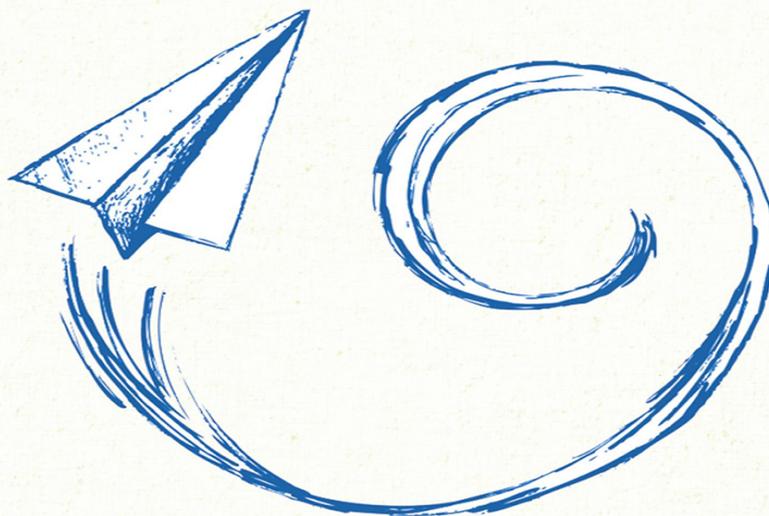


*Achtsam
leben*

ROSETTE POLETTI & BARBARA DOBBS

Resilienz

Die Kunst, wieder
aufzustehen



SCORPIO



ROSETTE POLETTI & BARBARA DOBBS

Resilienz

Die Kunst, wieder aufzustehen



SCORPIO

Rosette Poletti und Barbara Dobbs haben sich auf die Vermittlung von Gesundheitswissen und Themen der Lebensführung spezialisiert. Die beiden erfolgreichen Autorinnen sind ausgebildet als Krankenschwester und Heilpraktikerin und begleiten Menschen durch Lebenskrisen und Umbruchsituationen.

Die Originalausgabe ist 2001 unter dem Titel *La Résilience. L'art de rebondir* bei Éditions Jouvence, S. A., Chemin du Guillon 20, Case 184, CH-1233 Bernex erschienen.

www.editions-jouvence.com

info@editions-jouvence.com

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Scorpio Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

eBook-Ausgabe 2018

© 2001 Rosette Poletti & Barbara Dobbs

© der deutschsprachigen Ausgabe: 2014 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München

Übersetzung: Elisabeth Liebl, München

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Layout und Satz: Veronika Preisler, München

Konvertierung: Bookwire

ePub: 978-3-95803-207-1

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

Inhalt

Vorwort von Pierre Pradervand

Einführung

1 Was ist Resilienz?

Resilienz - ein Grund zur Hoffnung

Geschichten vom Wiederaufstehen

2 Wie entwickelt man Resilienz?

3 Resilienz bei Kindern

Resilienz kann man lernen

Wie man Resilienz bei Kindern fördert

4 Resilienz bei Erwachsenen

Die fünf Charakteristika resilienter Erwachsener nach Dr. Julius Segal

Die Folgen traumatischer Erfahrungen lindern

5 Resilienz bei älteren Menschen

6 Resilienz nach traumatischen Ereignissen

Methoden und Ansätze im Akutfall

Vorbeugende Stärkung der Resilienz

7 Das Auf und Ab der Resilienz

Geschichten vom Leben mit Narben auf der Seele

Das Zusammenleben mit einem resilienten Menschen

Schlusswort

Literatur

Vorwort von Pierre Pradervand

Die zwei Grundprinzipien eines populärwissenschaftlichen Buches sind Klarheit und Einfachheit. Und Sie halten hier ein populärwissenschaftliches Buch in Händen, in dem es um Optimismus und Hoffnung geht – Qualitäten, deren unsere Welt heute mehr denn je bedarf.

Hier bricht sich eine zutiefst optimistische Sicht auf unser Dasein als Mensch Bahn: Gegen alle materialistischen und deterministischen Auffassungen zeigen die Autorinnen anhand zahlreicher Beispiele, dass der Mensch sein Leben von Grund auf ändern kann, indem er seine alten Programmierungen »neu schreibt«. Tatsächlich besitzen wir immense innere Ressourcen. Und die Resilienz – die Fähigkeit, Schicksalsschläge und Krisen zu meistern – ist eine grundlegende Gabe des Menschen. So schreiben die Autorinnen: »Das Phänomen der Resilienz zu verstehen heißt, Ehrfurcht zu empfinden vor den unglaublichen Ressourcen des Menschen, es heißt, Gewissheit zu haben, dass das Leben und die Liebe letzten Endes stärker sein können als jedes Unglück, das uns trifft.«

In einer Welt, die – vor allem seit den Anschlägen vom 11. September 2001 auf die Türme des World Trade Centers – jegliches Maß verloren zu haben scheint, ist es wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass unzählige Menschen Tag für Tag einem schier »unannehmbaren« Schicksal die Stirn bieten – mit einem Mut und einer emotionalen Intelligenz, die ans Heldenhafte grenzen.

Eine Besonderheit dieses Buches möchte ich ausdrücklich hervorheben: die intellektuelle Bescheidenheit der Autorinnen. »Der Mensch ist vielschichtiger als alle Theorien zu seiner Erklärung«, heißt es hier. Rosette Poletti und Barbara Dobbs vermeiden es, Menschen in Schubladen zu stecken, denn gerade in der Psychologie und in den Sozialwissenschaften unterwirft man den Einzelnen gern Kategorisierungen, die meist ebenso willkürlich wie realitätsfern sind. Jeder Mensch erlebt sein persönliches Drama als einzigartig und individuell. Zahllose Faktoren beeinflussen die Art und Weise, wie wir das, was uns geschieht, interpretieren: die Botschaften, die wir von unserem Umfeld erhalten, die Lebensumstände unserer Kindheit, die besonderen Beziehungen, die jeder von uns eingeht, Gesundheit, Kreativität, kultureller und sozialer Hintergrund, körperliche Verfassung und vieles mehr. Und in puncto Resilienz spielen diese Faktoren bei jedem Menschen auf eine einzigartige Weise zusammen.

Als Leserin und Leser werden Sie es sicher zu schätzen wissen, dass dieses Buch sehr konkret bleibt. Was an Erkenntnissen vermittelt wird, wird anhand individueller Lebensgeschichten gezeigt, gewöhnlich von Menschen, welche die Autorinnen persönlich kennen. Eine dieser Geschichten hat mich besonders berührt: die von Eliane, dem Mädchen, deren Leben eine grundlegend andere Richtung nahm, als sie eine Lehrerin traf, die ihr (unter anderem) sagte, dass sie intelligente Augen habe. In ihrer Familie traute niemand Eliane etwas zu. Hier kommen einem unwillkürlich *Die vier Versprechen* von Don Miguel Ruiz, einem toltekischen Schamanen, in den Sinn. Er hat die Vorstellung vom »untadeligen«, vom »wahrhaften« Wort entwickelt. Wir sollten uns immer bewusst sein, dass ein paar Worte, die zur richtigen (oder zur vollkommenen

falschen) Zeit fallen, einem Leben eine ganz andere Richtung geben können.

Unsere Autorinnen nehmen in ihre - ihrer Natur nach - offene Arbeit auch Vorstellungen des Kinderpsychologen Marcel Rufo mit auf, der die Ansicht vertritt, dass »alles ständig neu verhandelt wird«. Gegen die deterministischen Hardliner, die uns von Geburt an am liebsten in eine gusseiserne Form pressen würden (und erst recht gegen gewisse Genetiker, die nichts anderes tun, als die Freiheit des Menschen zu leugnen), wagen die Autorinnen folgende Aussage: »Jedes menschliche Wesen ist mit der Gabe der Resilienz geboren, denn die Tendenz zu Wachstum und Entwicklung ist tief in uns angelegt.«

Und so lautet das Fazit von Rosette Poletti und Barbara Dobbs: »Niemand wird vom Leben so k. o. geschlagen, dass er für immer am Boden bleibt.« Wenn das nicht eine Botschaft der Hoffnung ist!

Pierre Pradervand

Autor von *Segnen heilt: Wie dein Segen die Welt verändert und dich selbst*