

FABIENNE BERG

Übungsbuch Resilienz



50 praktische Übungen,
die der Seele helfen,
vom Trauma zu heilen

Fabienne Berg

Übungsbuch Resilienz

50 praktische Übungen, die der Seele helfen, vom Trauma
zu heilen

Über dieses Buch

Warum schaffen es einige Menschen, selbst mit schlimmsten traumatischen Erfahrungen fertig zu werden, während andere daran zerbrechen? Die Wissenschaft beschäftigt sich seit längerem mit dieser Frage und bietet das Konzept der Resilienz als Erklärungsansatz an. Was Menschen gesund erhält und sie u.a. dazu befähigt, schlimme Lebensereignisse zu bewältigen, steht im Mittelpunkt des Interesses, nicht allein mehr krank machende Faktoren.

Nach dem Konzept der Resilienz helfen die innere Einstellung und praktische psychische Fähigkeiten dabei, Krisen zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Zu den meist genannten Resilienz-Faktoren zählen: Optimismus, Akzeptanz, Verantwortung übernehmen und die Opferrolle verlassen, Lösungsorientierung, Loslassen, Neuorientierung, Eingebunden-Sein/Vernetzung, Glauben. Diese Faktoren kann man trainieren und so hat die Autorin 50 ganz praktische Übungen - zusammengestellt, die traumatisierten Menschen helfen sollen, vom Trauma zu genesen und die eigene Widerstandsfähigkeit zu stärken.

***Fabienne Berg** ist Sprach- und Sozialwissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt außeruniversitäre Erwachsenenbildung. Aus eigener Erfahrung weiß sie, wie hilfreich die Stärkung der seelischen Widerstandskraft für die Bewältigung von*

*traumatischen Erfahrungen ist. Sie lebt
und arbeitet in Süddeutschland.*

FABIENNE BERG

ÜBUNGSBUCH RESILIENZ

50 PRAKTISCHE ÜBUNGEN,
DIE DER SEELE HELFEN, VOM TRAUMA ZU HEILEN

Junfermann Verlag
Paderborn
2014



Copyright: © Junfermann Verlag, Paderborn 2014

Coverfoto: © queen21 - Fotolia.com

Covergestaltung / Reihenentwurf: Christian Tschopp

Satz & Digitalisierung: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Erscheinungsdatum dieser eBook-Ausgabe: 2014

ISBN der Printausgabe: 978-3-95571-005-7

ISBN dieses eBooks: 978-3-95571-006-4

All denen, die Kraft und Hoffnung brauchen.

Vorwort

Als Kind war ich lange Jahre starken seelischen Belastungen ausgesetzt, und ich war so allein damit, wie man nur allein sein kann. Trotzdem glaubte ich immer an das Gute im Menschen und daran, dass auch in meinem Leben irgendwann alles gut werden würde. Dieser Glaube an ein gutes Ende war zum damaligen Zeitpunkt durch nichts wirklich begründet. Es gab keinen konkreten Hoffnungsschimmer, kein reales Anzeichen dafür, dass all das Schlimme irgendwann zu Ende sein und ich später ein gutes Leben haben würde. Und trotzdem: Ich blieb dabei. Alles wird gut. Ich war eine neunjährige Optimistin in einer schrecklichen Realität.

Heute bin ich mir ziemlich sicher, dass dieser kindliche Gutglaube mir damals mein Leben gerettet hat. Ich hatte als Kind etwas, an dem ich mich festhalten konnte und auf das ich mich freute. Und mehr noch: Ich konnte diesen Gutglauben bis in mein Erwachsenenalter „herüberretten“ und ihn zur gegebenen Zeit konkret in der Realität umsetzen. Was ich mir als Kind erträumte, habe ich heute tatsächlich: ein gutes und glückliches Leben.

Vor einigen Jahren fiel mir auf einer Bahnfahrt mehr zufällig als gewollt ein Text in die Hände. In Ermangelung anderen Lesestoffs vertiefte ich mich in diesen Artikel. Und war sofort davon ergriffen. Der Text handelte vom Konzept der Resilienz, von der seelischen Widerstandskraft des Menschen. Die Frage, die sich wie ein roter Faden durch den gesamten Text zog, war: „Wie schaffen es Menschen, das Schlimmste zu überstehen und an ihren Krisen zu

wachsen?“ Ich erkannte sehr viele Parallelen zu meinem eigenen Leben und wie wertvoll die Ideen der Resilienzforschung gerade für traumatisierte Menschen sind. Kurze Zeit nachdem ich wieder zu Hause angekommen war, begann ich mich intensiv mit den Themen Resilienz und Ressourcen auseinanderzusetzen und mich später auch mit anderen traumatisierten Menschen darüber auszutauschen.

Mein Ergebnis waren zwei Erkenntnisse: Man muss als Kind nicht unbedingt ein Optimist gewesen sein, um als erwachsener Mensch einer zu werden. Und: Es gibt zwar keinen Königsweg zur seelischen Widerstandskraft, wohl aber viele konkrete Möglichkeiten, diese bewusst zu stärken. So entstand die Idee zu diesem Buch.

An wen wendet sich dieses Buch speziell?

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie besonders wichtig die Stärkung der seelischen Widerstandskraft bei der Bewältigung von traumatischen Erfahrungen ist. Darum richtet sich dieses Buch natürlich insbesondere an die Menschen, die die Bewältigung ihres Traumas durch gezielte Übungen unterstützen möchten.

Gleichermaßen richtet es sich an psychologisches und ärztliches Personal, das mit traumatisierten Menschen arbeitet oder aus anderen Gründen an praktischen Übungen zum Thema Resilienz interessiert ist.

Da die Förderung der eigenen Resilienz im Grunde aber für jeden Menschen hilfreich sein kann, können letztendlich auch Menschen von diesem Buch profitieren, die ihre Seele

stärken möchten, um für die Herausforderungen des Alltags besser gewappnet zu sein.

Was erwartet Sie in diesem Buch?

Ganz konkret: 50 praktische Übungen zur Stärkung von Optimismus, Akzeptanz, Verantwortungsgefühl, Lösungsorientierung, Loslassen, Neuorientierung, Einbindung in soziale Netzwerke sowie Übungen zu Glauben und Spiritualität.

Die Übungen sind sehr verschieden. Bei einigen ist es sinnvoll, etwas aufzuschreiben. In anderen Übungen bitte ich Sie, etwas zu malen. Und in sehr vielen Übungen rege ich Sie dazu an, sich etwas vorzustellen.

In jedes Übungs-Thema führe ich Sie mittels eines kleinen Textes kurz ein. Dabei berücksichtige ich insbesondere, welche Bedeutung das jeweilige Thema für die Bewältigung traumatischer Erfahrungen hat.

Zum Umgang mit diesem Buch

Dieses Buch kann Ihnen dabei helfen, sich Ihrer Einstellungen und Erfahrungen zu den jeweiligen Resilienzthemen bewusster zu werden und Ihnen ganz praktisch eine Hilfe dabei sein, die Stärkung Ihrer seelischen Widerstandskraft zu fördern. Neben der Stärkung Ihrer Seele kann dieses Buch außerdem den Effekt haben, dass Sie mehr über sich erfahren, da Sie sich in den Übungen auf kreative Weise mit sich selbst auseinandersetzen.

Sollten Sie das Gefühl haben, dass es besser für Sie ist, bestimmte Übungen nicht allein zu machen, so ist Ihr Gefühl sicher richtig. Bitten Sie Ihre Therapeutin / Ihren Therapeuten oder eine andere vertraute Person darum, die Übung mit Ihnen gemeinsam zu machen oder zu besprechen. Bitte bedenken Sie, dass es durchaus sein kann, dass die Übungen in Ihnen etwas berühren und auslösen.

Zu den Übungen selbst

Die Übungen müssen nicht in einer bestimmten Reihenfolge durchgeführt werden. Suchen Sie sich das heraus, was Sie spontan anspricht. Manch einer liebt Imaginationen, ein anderer schreibt dagegen gerne. Schauen Sie, was für Sie passen könnte und probieren Sie sich dabei aus.

Ich empfehle Ihnen jedoch, vor den eigentlichen Übungen die Einführung in das Thema zu lesen und die Bestandsaufnahme zum Thema zu machen, damit Sie wissen, „wo Sie stehen“ und worum es speziell geht. Wenn Ihnen eine Übung nicht guttun sollte, dann zwingen Sie sich bitte zu nichts. Vielleicht passt eine andere besser zu Ihnen.

Wenn Sie wollen, können Sie die Übungen natürlich auch verändern, ergänzen oder sie als Anregung für eigene Übungen gebrauchen.

Fabienne Berg, im August 2013

*Stärke wächst nicht aus körperlicher Kraft –
vielmehr aus einem unbeugsamen Willen.*
(Mahatma Gandhi)

Resilienz - die Widerstandskraft unserer Seele

Stellen Sie sich vor, es ist Winter. Draußen ist es kalt und dunkel und die Menschen um Sie herum schnupfen, husten und niesen.

Um all diesen Einflüssen etwas entgegenzusetzen, läuft unsere körpereigene Abwehr sozusagen auf Hochtouren. Ein gutes Immunsystem ist gerade in der kalten Jahreszeit Gold wert. Um unsere Abwehr im Winter zu stärken, tun wir die unterschiedlichsten Dinge: Die einen nehmen besonders viel Vitamin C zu sich und ziehen sich sehr warm an, andere waschen sich jederzeit und überall die Hände, um sich nicht anzustecken und wiederum andere schwören auf tägliche Spazier- und Saunagänge.

Und wenn es uns trotz aller Maßnahmen dann doch einmal „erwischt“ hat: Bei einem guten Immunsystem werden wir sehr wahrscheinlich schneller wieder auf die Beine kommen als bei einer bereits geschwächten Abwehr.

Ähnlich wie wir unser körpereigenes Abwehrsystem stärken können, können wir auch unsere seelische Widerstandskraft kräftigen. Eine starke Seele kann uns dabei helfen, auch mit den dunkleren Stunden in unserem Leben besser zurechtzukommen, uns schneller davon zu erholen und wieder aufzustehen und weiterzugehen. Dieses Bild der Stärkung des „seelischen Immunsystems“ umreißt im Kern den Grundgedanken des Resilienzkonzepts.