

der Ev.-luth. Kirchenkreise Grafschaft Schaumburg und Neustadt-Wunstorf

für Einzelne, Paare, Familien / Supervision

Liebe Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Gesprächsreihe,

zu unserem großen Bedauern mussten wir den dritten Abend unserer Gesprächsreihe **„Kränkungen, Krisen, Kraftquellen: Wie das Leben gelingt“** absagen.

Wir, das Vorbereitungsteam, denken aber, dass gerade in dieser gesellschaftlich besonderen (Krisen-) Zeit, die uns alle betrifft, Kraftquellen und das Suchen des Guten und Stärkenden im Leben wichtig sind. Deswegen möchten wir Ihnen einen Teil der Gedanken und Übungen auf diesem Wege zur Verfügung stellen und mit Ihnen teilen.

**Gedanken zu Resilienz und Kraftquellen:**

Die aktuelle Coronalage bedeutet für uns **Stress**, denn wir müssen uns z.T. täglich auf Neues einstellen. Immer wieder sind wir damit befasst, zu überlegen, was gerade geht oder was nicht geht und müssen uns um – und einstellen. Wir müssen uns verbieten, uns die Hände zu schütteln, wir unterschreiben dem Paketboten mit dem eigenen Stift, dass er das Paket zugestellt hat, wir halten Abstand…, dies alles erfordert viel Selbstkontrolle und Achtsamkeit im Alltag.

Das strengt uns an, vielleicht, ohne dass wir es so genau merken. Menschen brauchen Gewohnheiten, um Energie und Ressourcen zu sparen: Im Liegen und Nichtstun verbraucht unser Gehirn 20 % unserer Energie, Veränderungen sind erheblich energieaufwendiger und brauchen Aktivierungsenergie. Insofern ist diese Coronazeit eine an uns herangetragene permanente Veränderungssituation, an die wir uns anpassen und in der wir uns einrichten, in der Ängste aufkommen und in der wir auch kreativ werden. Es ist eine Zeit, in der wir gut daran tun, uns mit unseren Kraftquellen zu verbinden und unsere innere Widerstandskraft, unsere **Resilienz** zu stärken. Was meint Resilienz?

Resiliente Menschen sind Menschen, die sich trotz gravierender Belastungen psychisch gesund entwickeln und die es schaffen, schwierige Situationen positiv zu bewältigen. Resilienz ist keine Persönlichkeitseigenschaft, sondern ein Üben, psychisch elastisch zu bleiben. Resiliente Menschen sind verletzbar, wie jede und jeder von uns, und schaffen es, sich durch ungünstige Bedingungen hindurch zu kämpfen und hoffnungsvoll zu bleiben. Sie meistern Krisen im Rückgriff auf ihre persönlichen und sozialen Ressourcen. Sie können förderliche Beziehungen eingehen und sich Hilfe holen.

Schützende Faktoren, die Kraft geben, können sein:

* Bezugspersonen
* Die Natur
* Die Phantasie, Bücher, Filme…
* Schreiben: Tagebücher, Gedichte, Lebensbücher, Briefe, z.B. einen Brief an einen lieben Menschen schreiben (s. Anlagen)
* Meditation
* Atemübungen (s. Anlagen)
* Aufmerksamkeitsübungen, mit denen ich im Hier und Jetzt bleibe
* Übung „Tagesrückblick – wofür bin ich heute dankbar?“ (s. Anlagen)
* Hobbies, Sport, Musik, Malen, Tanz…
* Der Glaube
* Pausen
* Und alles andere, was Ihnen weiterhin einfällt und Sie gerne tun…

Resiliente Menschen schaffen es, immer wieder Sorgen und Nöte beiseite zu tun, indem sie sich aufs Positive konzentrieren und sich mit ihren Kraftquellen verbinden. So können sie auftanken und Gutes genießen. Immer wieder.

**Kraftquellen** können sein:

Engagement, das wir gerne aufbringen, Flow-Erlebnisse, in denen alles wie von allein fließt.

Selbstsorge und Selbstmitgefühl sind gut, um sich nicht zu verausgaben und gut auf sich und seine Kräfte aufzupassen. Hilfreich für die Gesundheit ist, Selbstwirksamkeitserfahrungen zu suchen und Vertrauen ins eigene Tun zu setzen. Manchmal helfen hier andere, die dem eigenen Tun vertrauen!

Es ist gesund, positive Gegengewichte zu setzen, um die Balance zu finden zwischen dem, was zehrt und dem, was nährt. Es nährt, eigene Hobbies zu pflegen, Freunde und Freundinnen zu treffen, Zeit mit seinen Lieben zu verbringen und Zeit für sich zu haben. Musik, Sport und Bewegung sind Gegengewichte, die einen sich gut fühlen lassen. Ebenso tut gut, mal planlos zu sein, regelmäßig ausreichend zu schlafen, sich gesund zu ernähren und bewusst zu genießen: Den Spaziergang in der Sonne, die farbenfrohen Tulpen, die Minihyazinthen…

Die eigenen Bedürfnisse, auch körperliche Bedürfnisse wahrzunehmen, ist wichtig: Sich zu spüren und möglichst bedürfnisbewusst zu leben. In sozialen Beziehungen ist ein Ausgleich von Geben und Nehmen wichtig, so dass die Beziehung Kraft schenken kann.

Auch die Praxis der Achtsamkeit kann als positives Gegengewicht verstanden werden. Die Praxis der Achtsamkeit führt zur Kultivierung von innerer Ruhe und Gelassenheit, von innerem Hinhören und Hinspüren in das, was ist. Achtsamkeit zu üben ist ein Weg zu mehr Selbsterkenntnis. Eine sehr kurze Übung zur Lenkung der eigenen Aufmerksamkeit ist die Achtsamkeitsübung „Atemraum“ oder „breathing space“. Sie passt auch in eine Mittagspause. Sie finden diese in den Anlagen zum Ausprobieren und Üben.

Wir hoffen, Sie fanden in unserem Skript Nützliches, Anregendes und Hilfreiches für sich, es kann ein Gruppentreffen nicht ersetzen, aber doch einen Abschluss unserer Gesprächsreihe bieten.

Wir planen, die Reihe im Herbst noch einmal zu wiederholen, so dass es die Möglichkeit für Sie gibt, sich für den „Kraftquellenabend“ noch einmal anzumelden und sich auch als Gruppe zu bereichern.

Herzliche Grüße aus der Lebensberatung

Bleiben Sie gesund

Christine Koch-Brinkmann

Leiterin der Lebensberatung