



Resilienz als Krisenkompetenz

Wir stecken fest: im Lockdown, in der Ungewissheit, in der Unplanbarkeit, in der sozialen Isolation, in Existenzängsten, im Ausharren in den von außen auferlegten Einschränkungen. Während wir in unserer Jugend frei waren, besondere Lebensereignisse ihren Rahmen hatten, die ersten Erfahrungen mit der Liebe sammeln konnten und unsere Geheimnisse hatten, hocken jetzt die Jugendlichen zu Hause. Wir hatten den Freiraum, gegen die Elterngeneration zu rebellieren. Im Home-Schooling und -Office sind diese Freiräume eingeschränkt oder nicht vorhanden. Corona wirkt wie ein Katalysator und stellt Familien auf die Probe. Konflikte werden an die Oberfläche gespült und lassen sich nicht mehr wegdrängen. Gut, wer jetzt konstruktiv mit der Krise umgehen kann.

Was uns jetzt nach vorne bringt, ist die Herausforderung anzunehmen, sich den von außen gegebenen Situationen immer wieder neu anzupassen und unser Leben in dem gegebenen Rahmen proaktiv zu gestalten. Die Krise als Chance zu sehen, um zu wachsen, sprich, resilient zu sein: Als Mensch, als Familie und auch als Gesellschaft.

Antworten darauf, wie das geht, gibt uns die Resilienzforschung. Sie zeigt, wieso es einigen Menschen und Teams gelingt, mit extremen Belastungen in angemessener Weise umzugehen und dabei psychisch wie auch physisch gesund zu bleiben.

Ohne Krise keine starken Menschen!

Die gute Nachricht vorab: Resilienz braucht erst die Herausforderung, um sich zu entwi-

ckeln. Unter diesem Aspekt lernen Jugendliche und junge Erwachsene jetzt Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ihnen später helfen werden, durch stürmischen Zeiten zu kommen. Die Corona-Krise trainiert quasi ihren Resilienz-Muskel, wie die Adaptionfähigkeit an nicht vorhersehbaren Ereignissen und das Improvisationsvermögen im Umgang mit dem Ungewissen. Durch das digitale Lernen wird die Entscheidungskraft und Selbstführung trainiert, das Lernen im eigenen Tempo ist möglich und die selbstverantwortliche Strukturierung des Tages ein Muss. Der Wegfall sozialer Aktivitäten und die dadurch entstandene Beschäftigung mit sich selbst ermöglicht Jugendlichen, einfach zu sein, ohne die übliche Ablenkungen. Für manche die größte Herausforderung, doch die Möglichkeit, das Lernfeld der Selbstfürsorge zu stärken. Das Kontaktverbot

mit den Großeltern und Menschen aus der Risikogruppe und sich dabei selbst einzuschränken, stärkt das Kompetenzfeld der Selbstverantwortung.

Die Lern- und Kompetenzfelder der Resilienz

Resilienz ist keine Methode, sondern ein Meta-Modell mit von der Resilienzforschung 8 postulierten Faktoren, die Ella Gabriele Amann als Lern- und Kompetenzfelder im Resilienz-Zirkel® (RZT®) anschaulich zusammengefasst hat.

Ist man jetzt in der Lage, die Ressourcen bewusst zu aktivieren, die hinter jedem Kompetenzfeld liegen, gestaltet sich die Corona-Krise zu einem Umbruch, in dem ein Neuanfang innewohnt und eine enorme Gestaltungskraft freigelegt werden kann. Das setzt jedoch voraus, dass wir mit der Angst

Resiliente Menschen sind in der Lage, unangenehme Gefühle wie Trauer, Wut oder Angst angemessen auszudrücken und verfügen über Strategien, sich selbst wieder in einem Zustand der inneren Balance zu bringen.

und dem Verlust von Sicherheit, die die Pandemie zurzeit in uns auslöst, angemessen umgehen und überwinden. Mit Angst, Unsicherheit und Stress im System, haben wir keinen Zugriff auf die Ressourcen, die in uns und außerhalb von uns liegen. Resiliente Menschen sind in der Lage, unangenehme Gefühle wie Trauer, Wut oder Angst angemessen auszudrücken und verfügen über Strategien, sich selbst wieder in einen Zustand der inneren Balance zu bringen.

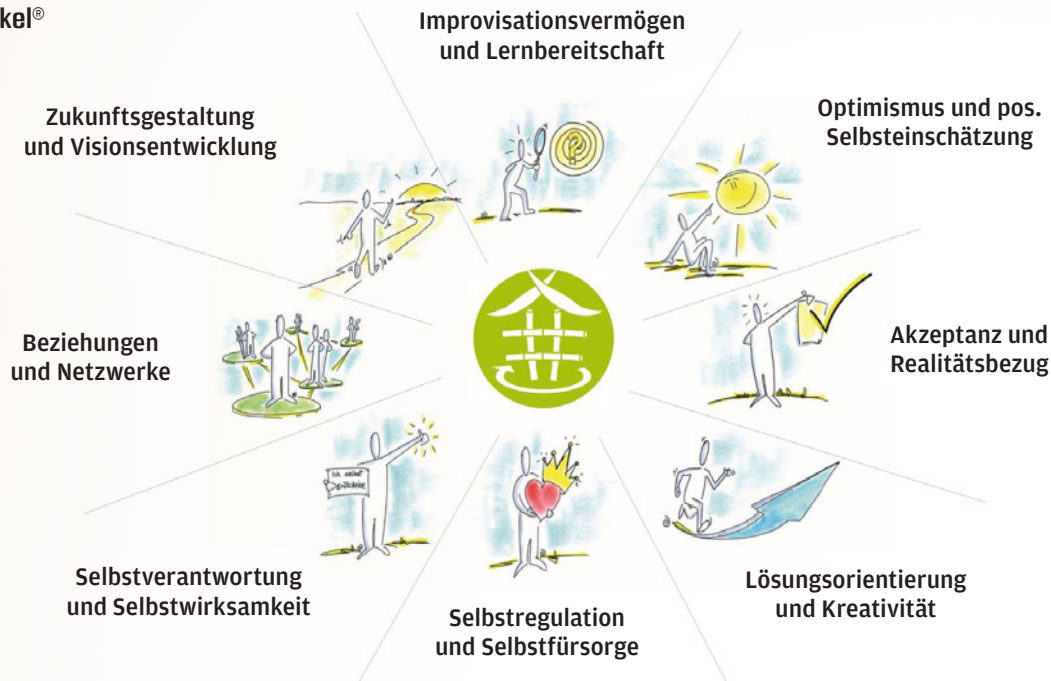
Zur Person

Ulla Catarina Lichter lebt und arbeitet nach dem Motto „Happiness is an inside Job!“. In der eigenen Hypnosepraxis in Berlin, als Empowerment- und Resilienz-Expertin in der Erwachsenen-Weiterbildung, als Keynote-Speakerin, RZT®-Lehr-Trainerin für Resilienz nach dem Bambus-Prinzip®. Als Entwicklerin von Empowerment-EMDR-Coaching bildet sie Menschen, die mit Menschen arbeiten, mit eigener Methode aus.

E: info@empowerment-akademie.de
www.empowerment-akademie.de

8 Empowerment-Impulse zur Stärkung der Resilienz von Jugendlichen

Resilienz-Zirkel®



Selbstfürsorge und Selbstregulation: Die Haltung dahinter ist „Ich sorge gut für mich“, und zwar für die körperliche als auch die psychische Gesundheit. Resilienzfördernd ist alles, was das Immunsystem stärkt. Von vielen unterschätzt: Der Einfluss von Emotionen auf physische Vorgänge. Belastende Gefühle in der Dauerschleife lassen nicht nur unser Gehirn schrumpfen, sondern steuern auch zellbiologisch krankmachende Vorgänge. Und da kommt die Selbstregulation ins Spiel: Können Sie sich als Erwachsene*r selbst beruhigen, bieten Sie damit den Jugendlichen die Chance, sich zu co-regulieren.

Empowerment-Impuls 1

Geben Sie genügend Raum, Gefühle auszudrücken und emotionale Bedürfnisse zu formulieren, gehen Sie als gutes Vorbild voran! Gerade bei Jugendlichen, die, wenn sie pubertieren, emotional instabil sind, brauchen dafür einen geschützten Raum, um sich nicht der Lächerlichkeit preiszugeben oder in Scham zu versinken. Angst gehört zu dem Thema Corona dazu und ist nicht uncool, sie zu zeigen. Machen Sie als Erwachsene*r Ihre eigene Verletzlichkeit und Unsicherheit sichtbar! Lernen Sie in der Familie oder Gruppe gemeinsam Selbsthilfe-Techniken.

Optimismus heißt, eine optimistische Weltsicht, Selbsteinschätzung und vor allen Dingen positive Erwartungshaltung zu besitzen. Gehen Sie von einem guten Ausgang der Krise aus, suchen Sie automatisch nach Lösungen.

Empowerment-Impuls 2

Pflegen Sie eine positive Kommunikation mit den Jugendlichen. Sprechen Sie das an, was das Kind gut kann und stärken seine Fähigkeiten, anstatt den sprachlichen Fokus auf das zu richten, was nicht funktioniert oder fehlt. Setzen Sie sich als Familie/Gruppe zusammen und sagen sich mal, was sie gut aneinander finden!

Bei der **Akzeptanz** geht es um die realistische Einschätzung von Situationen und Zusammenhängen und Anerkennung von Grenzen. Die von außen auferlegten Maßnahmen, doch auch die inneren Leistungsgrenzen und Möglichkeiten.

Empowerment-Impuls 3

Was hilft Ihnen, zu akzeptieren, was Sie zurzeit nicht ändern können? Welche erweiterte inneren Grenzen brauchen jetzt Jugendliche, wenn ihre äußeren Freiräume so eingeschränkt sind?

Lösungsorientierung: Hier ist kreatives Denken gefordert, um neue Wege zu gehen. Resiliente Menschen machen die Dinge anders, wenn sie nicht mehr funktionieren.

Empowerment-Impuls 4

Ein Perspektivenwechsel ist da hilfreich: Angenommen, Sie haben die Krise gut und gesund überstanden: Was haben Sie dann anders gemacht? Welche außergewöhnlichen Lösungen haben Sie gefunden in der Familie, in der Klasse oder Gruppe?

Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit: Hier geht es um Eigeninitiative, Entscheidungskraft und wie ich die Krise proaktiv gestalte, anstatt in dem Aushalte-Modus und in der Opferrolle zu bleiben.

Empowerment-Impuls 5

Wo hört die Verantwortung der anderen auf, wo fängt meine an? Was kann ich selber tun, damit ich alle Handlungsspielräume nutze? Übertragen Sie den Jugendlichen neue Verantwortung, für ihr Handeln bzw. für ihr Nichthandeln!

Beziehung und Netzwerk: Der Fokus liegt hier auf einem unterstützenden Netzwerk und der Pflege von Beziehung und sozialem Leben, trotz den Kontakteinschränkungen.

Empowerment-Impuls 6

Wer aus der Familie/Gruppe braucht gerade Unterstützung? Sich professionelle Hilfe zu holen ist okay! Welche Rituale kann man entwickeln, um wichtigen Lebensereignissen einen Rahmen zu geben und sie mit anderen Menschen zu teilen?

Zukunftsgestaltung und Visionen: Resiliente Menschen haben stets den Blick in die Zukunft gerichtet, dabei spielen Werte und Sinnhaftigkeit eine wichtige Rolle. Oft entdecken wir erst, was uns wichtig ist, wenn wir es verloren haben.

Empowerment-Impuls 7

Machen Sie eine Liste von Werten, die Ihnen wichtig sind. Was davon möchten Sie mehr leben, auch in der Zeit nach der Pandemie? Entwickeln Sie gemeinsam Visionen: Woran merken Sie, dass Sie diese Werte leben? Als Mensch, als Eltern, als Erzieher*in, als Familie oder Gruppe?

Improvisation: Hier geht es um eine offene Haltung und darum, Neues zu entdecken, auszuprobieren, Fehler zu machen und wieder Neues auszuprobieren.

Empowerment-Impuls 8

Geben Sie den Kindern und Jugendlichen genügend Rückhalt und die Erlaubnis, Fehler machen zu dürfen, anstatt nur auf Leistung und Resultate zu setzen!

Tipps

Tipp 1: Gehen Sie in der Familie oder in der Gruppe gemeinsam den Resilienz-Zirkel gemeinsam durch und reflektieren Sie gemeinsam: Was funktioniert gut? Wo ist noch Lernbedarf oder steckt die Herausforderung? Was konnten Sie durch die Krise Neues lernen? Wo finden Sie Ihre Chancen?

Tipp 2: Wollen Sie tiefer in dieses Thema eintauchen? Am 22. April 2021 um 18:30 Uhr findet der am.puls*digital Abend: Impulse & Empowerment-Tools für die Resilienzförderung von Jugendlichen statt. Nähere Infos unter www.jugend-diskurs.at/event.

Ulla Catarina Lichter