

Impulsvortrag eine „Resilienz – Reise“

Reinhild Schweer

Danke für ihre Einladung, auf der ich als Referentin zum Thema Resilienz mit Ihnen gemeinsam arbeiten möchte. Anstelle eines power-point Vortrages lade ich sie vielmehr auf eine Reise ein, um einmal aus einer anderen Perspektive sich diesem Thema zu nähern. Fühlen sie sich also herzlich eingeladen, mich auf acht Stationen zu begleiten und seien sie neugierig, was wir gemeinsam zum Thema Resilienz entdecken.

Als ich mich auf dieses Thema eingestellt habe, erinnerte ich mich immer mehr an meine Lappland Reise. Rückblickend kann ich sagen, dass ich auf dieser Reise mehr gelernt habe, als auf vielen besuchten Fortbildungen.

Reisebilder als Metapher sind vertraut und können u.a. auch für das Verständnis der eigenen Arbeitssituation (Aufgaben, Teams, Strukturen) unterstützend und inspirierend sein.

Resilienz bedeutet abprallen (lat.) und aufrichten zugleich – mit dieser psychischen Widerstandskraft ist die Fähigkeit gemeint, Krisen zu bewältigen. Diese Fähigkeit verstehe ich insbesondere als Haltung und ständige Übung im persönlichen und beruflichen Alltag. Ein resilientes System ist in der Lage inneren und äußeren Einflüssen dergestalt zu begegnen, dass es davon nicht zerstört wird. Widerstandskraft und (Vulnerabilität) Verletzlichkeit liegen aus meiner persönlichen und beruflichen Erfahrung heraus nah beieinander. Schon dieser Zusammenhang gebietet es, achtsam mit den Herausforderungen im Privat- und Berufsleben umzugehen.

Ziel meines Impulsvortrages ist es, sie für diese Haltung zu sensibilisieren, damit der Boden ihrer eigenen Resilienz gestärkt werden kann.

Einstimmung auf die Reise mit Musik „ Samerna“

Der Königsweg /“Kungleden“ in Lappland, die Heimat der Samen, eines indigenen Volkes, ist ein Pilgerweg und wird auch Dag Hammarskjöld Weg genannt. Nebst meiner eigenen Reise mit einer schwedischen Freundin traf ich auf Spuren des ehemaligen UNO-Generalsekretärs, der von 1905 -1961 lebte. Er bewältigte sein Leben als Politiker und überraschte nach einem tragischen Flugzeugabsturz seine Nachwelt mit seinem aufgefundenen Tagebuch „ Zeichen am Weg“. Sein Tagebuch zeichnete ihn auch als Poet und Mystiker aus. Er war auf vielen Wanderungen in der grandiosen Natur Lapplands unterwegs und holte sich dort alleine oder im Kontakt mit einem samischen Freund immer wieder Kraft und moralische Inspiration. Auch wenn damals der Begriff Resilienz nicht gebräuchlich war, musste er etwas von dieser Fähigkeit gehabt haben.

Auf meinen Tagesrouten fand ich in längeren Abständen Gedenk- Steine. Auf diesen Vägmarken / Wegmarken waren Lebensweisheiten des bekannten Uno Generalsekretärs in schwedisch und samisch gemeißelt. Diese Wegmarken sollen die Wanderer daran erinnern,

dass neben aller äußeren Orientierung auch die innere Orientierung nicht zu vernachlässigen ist.

Um auf resiliente Weise dem Leben zu begegnen brauchen auch wir Wegweiser, an denen wir uns orientieren. Einige dieser Wegmarken möchte ich nun mit Ihnen aufsuchen. Vielleicht gelingt es uns ja, mit dem ein oder anderen Gedanken von D.H. in Kontakt zu kommen und damit für unser Thema zu sensibilisieren.

Außerdem finde ich passt Lappland als Landschaft gut zu unserem Thema. Lappland, eine Landschaft die sich ständig verändert und erneuert durch schnell wechselnde Wetter und Lichtverhältnisse – sie ist vergleichbar einer Lebenslandschaft die ständig in Bewegung ist und geeigneter Bewältigungsmuster bedarf.

Schwungvoll und mit vollem Elan habe ich mich auf die mehrtägige Tour vorbereitet und vor allem auch gefreut.

1. Wegmarke :

Wage das ja und du erlebst Sinn

Nach zwei Tagen Zufahrt machte mein Kreislauf bereits nach den ersten Kilometern schlapp und ich fiel mit einem viel zu schwerem Rucksack einfach um. **Erschöpfung** zwang mich auf meinen Körper zu hören, mit meiner Energie zu haushalten. Hier galt es nicht mitzuhalten; denn ich hatte mich an meiner Weggefährtin orientiert, die jedes Jahr diesen Weg ging und dementsprechend anders trainiert war. Es galt mir meine Pausen so zu gestatten, dass sie meinem Leistungsvermögen und Rhythmus der Wegbewältigung entsprachen. Ich lernte schnell, in dieser mir fremden Landschaft sorgsamer auf mich zu hören und damit mir zu vertrauen und dem, was ich bewältigen kann. Es galt mit meinen Ressourcen zu haushalten, um das Ziel zu erreichen.

2. Wegmarke :

Die Lust an dir selbst blüht nicht ohne Schutz

Nebst begehbaren Plankenwegen und wunderschönen Landschaftsbildern lagen viele Herausforderungen vor mir, das **Risiko** einzugehen, eine schwankende Hängebrücke mit seitlichen Schutzgittern zu überqueren und trotz ständiger **Stolpersteine und Umwege** auf dem Weg zu bleiben.

3. Wegmarke:

Das unmittelbare Erlebnis gibt dem Ganzen einen Keimboden

Steine am Weg riefen dazu auf, langsam, ruhig und leer zu werden, sich für die grandiose Landschaft mit freilebenden Rentieren zu begeistern und die **Stimmen der Sinne** zu öffnen, zu riechen, zu sehen, zu hören, zu verstehen.....das Erleben von **Freude**, Ausdauer und die Fähigkeit zu spüren, als organischer Teil innerhalb des Ganzen mitzuklingen, die Krüppelbirke als ein Mysterium zu begreifen, die Wolke als eine Offenbarung und das Leben als roten Faden zu sehen.

4. Wegmarke:

Wir haben das Recht zum Leben in einer Gemeinschaft

Der Austausch mit vielfältigen Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen unterstützte mich, den oft beschwerlichen Weg weiter zu wandern. Das verbindende der Menschen, die **Solidargemeinschaft**, die sich abends in den Hütten trafen war **Ermutigung** zur Bewältigung des Weges, das **Füreinander Dasein**, wenn Schnee und Eisfelder zur Strapaze und Herausforderung wurde.

5. Wegmarke:

Das Leben durch seinen Inhalt Wert für sich und Andere geben

Ich lernte hinzu. Mit gelang es immer besser, **Optimismus** an den Tag zu legen und **Verantwortung** für mich und Andere zu übernehmen. Ich lernte die **Bedingungen so zu akzeptieren** wie ich sie vorfand. Interessanterweise stärkte das meinen **Mut, gemeinsam das Ziel** zu schaffen.

6. Wegmarke:

Der große Einsatz ist so viel einfacher als das Alltägliche

Die oft anstrengende Wanderung setzte sich fort und die Sorge beschlich mich wieder, ob ich es denn schaffe. **Meine innere Antreiberin** rief, du musst das Tagesziel schaffen, sonst haben wir kein Nachtquartier. Zum Glück meldeten sich auch andere Stimmen. Sie machten mir Mut, immer wieder stop zu sagen, wenn es zu viel wurde. Bürde dir nicht zu lange Wege auf, nutze deine Wanderstöcke kräfteschonend, vertraue der geduldrigen Unterstützung deiner Weggefährtin. Gib die Hoffnung nicht auf, es wird eine rettende Lösung geben, auch wenn du dein ursprüngliches Tagesziel nicht schaffst. Als meine Kräfte erneut nachließen fanden wir z.B. so tatsächlich eine Nothütte der Samen, die bei schlechten Wetterverhältnissen allen offen steht.

7. Wegmarke:

Unsere Arbeit hat über das Individuelle hinaus Bedeutung

Neben den Wegmarken von D. H. gab es aufgeschichtete Steine, die den Königsweg markierten und der **Orientierung** weiterer Etappen dienten. Bei normalen Sichtverhältnissen waren sie gut zu erkennen. Schwierig wurde es allerdings dann, wenn Nebel auftauchte oder sie durch Zerstörung oder Verfall verschwanden. Dann half nur noch die eigene **Intuition** und das Wissen „auch Umwege führen zum Ziel“.

8. Wegmarke: **Messe niemals die Höhe eines Berges, bevor du nicht die Spitze erreicht hast**

Trotz vieler Unterstützungen und wunderbarer Erlebnisse gab es für mich wegen einer Blutblase am Fuß ein vorzeitiges Ende. Es galt meine Grenzen zu akzeptieren und den letzten Abschnitt der Wanderung mit einem Helikopter zurücklegen. Doch der Flug war nicht nur erlösende Rettung, sondern ermöglichte mir auch einen wunderbaren Blick auf den höchsten Berg Schwedens - den Kebnekaise- und einen beeindruckenden Überblick über Lappland. Ich empfand nicht nur Dankbarkeit, sondern spürte auch gleichzeitig eine Zuversicht auf Neues.

„Resilienz als Kompetenz für die Zukunft“

- *Soziale und arbeitsbezogene Fähigkeiten und Ressourcen nutzen*
- *Orientierung auf Ziele, statt Fixierungen auf Krisen*
- *Selbstwahrnehmung-Selbstvertrauen-Selbstwertgefühl fördern*
- *Persönliche, kreative und kommunikative Pfade einschlagen*
- *Fähigkeit zur Herstellung von Beziehungen und Bindungen nutzen*
- *Netzwerkorientierung*
- *Opferrolle verlassen und verantwortlich handeln*
- *Bedingungen schaffen- Zeit und sichere Orte für Austausch ermöglichen*
- *Alle Erlebnisse und Erfahrungen im Leben machen Sinn*
- *Glaube und Spiritualität*

Literaturliste:

- *Berndt, C.: Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft, Audio Verlag 2014*
- *Berg, F. : Übungsbuch Resilienz, Paderborn 2014*
- *Bewusstseinskompetenz erlangen, Burnout oder Resilienz - Originalvorträge, Auditorium Netzwerk 2014*
- *Biehl-Missal, B.: Wirtschaftsästhetik, Wie Unternehmen die Kunst als Inspiration und Werkzeug nutzen, Wiesbaden 2011*
- *Hammarskjöld, D.: Zeichen am Weg*
- *Poletti, R./ Dobbs, B.: Resilienz, die Kunst wieder aufzustehen, München 2014*
- *Wellensiek, S./ Galuska, J.: Resilienz – Kompetenz der Zukunft, Balance halten zwischen Leistung und Gesundheit, Weinheim und Basel 2014*

Reinhild Schweer (Jg.1956) „Praxis für Supervision, Coaching und Kreativitätsförderung“ seit 1990 in Köln und Bengtsfors (Schweden), Lehrende für Supervision und Coaching im In- und Ausland

Reinhild. Schweer@t-online.de / www.reinhild-schweer.de