

«Resilienz – das Immunsystem der Psyche»

Ein Vortrag von Antoinette Wenk

WABERN – Am Weiterbildungsanlass der Schule referiert Antoinette Wenk vom Resilienz Zentrum Schweiz zum Thema Resilienz. Sie vermittelt Bewältigungsstrategien zum Abbau von Stress, zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit und zur Achtsamkeit bei Eltern und ihren Kindern, um die Herausforderungen des Lebens als Familie und später als Erwachsene zu bewältigen.



Antoinette Wenk bei ihrem Vortrag im Schulhaus Morillon, Wabern. | Foto: Daniel Bill

Rund 40 Eltern und Interessierte haben den vom Elternrat der Schule Wabern organisierten Weiterbildungsanlass Ende Mai besucht. Weshalb gerade Resilienz? «Vor vier Jahren hatte ich eine umfassende Schulung zum Thema absolviert. Deshalb habe ich das im Elternrat vorgeschlagen», sagt Olga Tre Rose, Präsidentin des Elternrates Wabern und Mutter zweier Jugendlicher. In Anbetracht der belastenden Corona-Zeit, der Oberstufe mit Teenagern in der Entscheidungsphase für Beruf oder Gymnasium hat sich der Elternrat unter den Themenvorschlägen für die Resilienz entschieden.

«Steh-auf-Tierchen»

Resilienz ist nur zum Teil genetisch bedingt. Man kann sie zum Glück durch verschiedene Mass-

Was ist Resilienz?

Resilienz (lat. Resilire «zurückspringen», «abprallen») oder innere Stärke: Die Fähigkeit, Krisen und schwere Schicksalsschläge zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen zu meistern. Resilient sein bedeutet, Belastungen gesund zu meistern auszuhalten und sich von schweren Schicksalsschlägen nicht aus der Bahn werfen zu lassen. Es ist eine lebensmutige Kraft und eine auf Zuversicht basierende Grundhaltung.

nahmen fördern. Zur anschaulichen Erklärung des Fachausdrucks benutzt Antoinette Wenk gerne das «Steh-auf-Tierchen». Wird unten auf das Tierchen gedrückt, beugt es sich aufgrund des Druckes auf die Seite oder nach unten. Lässt der Druck nach, richtet es sich wieder auf, in die Ursprungsposition. «Wichtig ist, dass sich Betroffene beim Nachlassen der Belastung wieder ganz aufrichten», betont Wenk. Menschen mit starker Ausprägung von Resilienz werden nach Krisen und Lebensschicksalen eher wieder in ein Gleichgewicht zurückfinden.

Die Referentin zeigte verschiedene körperliche Balance-Übungen zu Anti-Stress, Förderung der Lebenslust, Distanz schaffen, Anti-Frust und Daumen hoch. So kann man sich vom stressigen Tag «abkühlen», bevor man konstruktiv das Problem angeht. Es gilt, täglich positive Strategien zu pflegen. «Verteilen Sie täglich mindestens ein «Daumen hoch» an sich und an ihre Familienmitglieder. Fragen sie sich: «Was ist heute geglückt? Was hat mich heute schon gefreut?» und bauen sie ein Dankbarkeitsritual für sich und ihre Familie ein. Solche Wertschätzungen stärken das Selbstvertrauen, eine wichtige Voraussetzung für resilientes Verhalten», so Wenk. Mit der

«Dankbarkeitsschnur», in die jedes Familienmitglied einen Knoten knüpft, könne dann jedes Mitglied über seine positiven wie auch negativen Erlebnisse im Familienverbund erzählen und diese verarbeiten.

Bei der Resilienzförderung von Kindern ist der Blick auf deren Ressourcen zu richten. Was gibt ihren Kinder Kraft bei Schwierigkeiten? Was unterstützt und stärkt sie? Bewegung, Musik, Malen, die Ressourcen des Kindes loben, ihm einen «sicheren Hafen» anbieten, eine sichere Bindung mit physischen Kontakten bieten, sie Liebe spüren lassen, an die Kinder glauben, das erzeugt Urvertrauen. Das bedeutet aber nicht, den Kindern alle Steine aus dem Weg zu räumen. Im Gegenteil. Sie brauchen Herausforderungen und Erfolgserlebnisse genauso wie Erwachsene. Daran können sie wachsen, es stärkt ihr Selbstvertrauen und fördert letztendlich ihre Resilienz. «Ich hab es geschafft!» oder «Wir schaffen das gemeinsam». Eltern sind in ihrem Resilienz-Verhalten Vorbilder für die Kinder und Jugendlichen.

Annehmen was ist – Verändern was möglich

Bei Krisen und Schicksalsschlägen gilt es, das Unveränderbare anzunehmen und soll in solchen

Situationen nach ressourcenbasierten Lösungen im Veränderbaren gesucht werden. Dazu bedient sich die Referentin gerne dem Sprichwort von Aristoteles, «Es kommt nicht darauf an, wie der Wind weht, sondern wie man die Segel setzt.» Anhand des Resilienz-Rades zeigt Wenk, dass man versucht, stets in Balance zu bleiben, und anhand des persönlichen «Resilienz-Tanks» seine «Energie-Fresser» und «Energie-Spender» kennt. Die Spender sollten im Resilienz-Tank mindestens zu 50 Prozent gefüllt sein.

Während des anderthalbstündigen Vortrages baut Wenk Austauschgespräche in Zweiergruppen ein. Antoinette Wenk vermittelte den Stoff verständlich, mit Witz und Freude. Man spürt, dass sie voll und ganz in ihrem Element ist.

Daniel Bill

■ INFO:

www.resilienz-zentrum-schweiz.ch



Antoinette Wenk (52) ist Mutter von zwei Teenagern. Als Gesundheitsökonomin mit jahrelanger Erfahrung im Life Science Sektor hat sie im In- und Ausland gearbeitet. Nach mehrjähriger Ausbildung zum Coach sowie zur Supervisorin und Erwachsenenbildnerin begleitet sie Menschen und Teams in Veränderungsprozessen und in herausfordernden Situationen. Als Mitbegründerin und Geschäftsführerin des Resilienz Zentrum Schweiz hat sie sich auf das Thema Resilienz spezialisiert. Dabei gilt ihr zentrales Interesse der Stärkung der Resilienz, dem Abbau von Stress und dem Einbinden von Achtsamkeit.