

Gabriele Baumann

## Und immer wieder anders

Die Kraft der Selbstwirksamkeit - den inneren Stimmen aufmerksam folgen und Verbundenheit mit dem Neuen stärken. Sich besinnen auf das, was zur Verfügung steht.

„Erde unter meinen Füßen, die mich trägt“

IHP Manuskript 1707 G \* ISSN 0721 7870

**IHP Bücherdienst** \* Schubbendenweg 4 \* 52249 Eschweiler

Tel 02403 4726 \* Fax 02403 20447 \* eMail office@ihp.de  
[www.buecherdienst.ihp.de](http://www.buecherdienst.ihp.de)



# Und immer wieder anders

Die Kraft der Selbstwirksamkeit - den inneren Stimmen aufmerksam folgen und Verbundenheit mit dem Neuen stärken. Sich besinnen auf das, was zur Verfügung steht.

„Erde unter meinen Füßen, die mich trägt“

## Gliederung

1. Einleitung
2. Aufbruch - Wendepunkte
3. Sich und andere leiten
4. Und immer wieder anders
5. Besinnung
6. Verknüpfung
7. Was gut funktioniert ist stärkend, davon mehr... Verbindungen entdecken
  - 7.1 Arbeiten im Sein
  - 7.2 Arbeiten im Tun
  - 7.3 Arbeiten im Denken
8. Fazit und Ausblick
9. Zusammenfassung
10. Literaturverzeichnis
11. Anhang Modelle

## 1. Einleitung

Das Jahr 2012 ist ein Wendepunkt in meinem Leben. Ich wage den Schritt in einen beruflichen Neubeginn, und das nach einer insgesamt 40-jährigen Tätigkeit als sozialpädagogische Fachkraft in unterschiedlichen Kindertageseinrichtungen. Die letzten 20 Jahre als Einrichtungsleitung.

Nach dieser langen Zeit verspüre ich einen unbändigen Wunsch nach Veränderung. Ich entscheide mich für eine berufsbegleitende Zusatzausbildung in der Fachrichtung Supervision und Coaching, da ich hier meine Feldkompetenz und das Neue gut miteinander verknüpfen kann.

Durch ein gesichertes Netzwerk ergibt sich recht schnell die Möglichkeit, innerhalb dieser Ausbildung ins TUN, daraus resultierend in die Phase des Denkens und zunehmend in die Geschicklichkeit zu kommen.

Schon während meiner Ausbildungszeit berührt mich ein Zitat von Konfuzius ganz nachhaltig. „Auch der weiteste Weg beginnt mit dem ersten Schritt“.

Aus diesem ersten Schritt wird bald schon:

„*Erde unter meinen Füßen, die mich trägt*“.

Im Laufe meiner Weiterentwicklung nimmt der Aspekt von sicherer Bodenhaftung vielseitige Facetten an, und so mag ich meine Auseinandersetzung mit dem Thema: „Und immer wieder anders“ mit einem Gedicht beginnen, welches zum Ende meiner Ausbildungszeit entstanden ist:

*Erde unter meinen Füßen, erst ungewohnt und holprig, nun fest und sicher.*

*Erde trägt mich und gibt mir Halt.*

*Sensibilität so stark, neu entflammt, Intuition begrüßt.*

*Füße, die spüren und achtsam sind, nehmen unwägbare Stellen wahr, halten inne, finden Halt.*

*Erde unter meinen Füßen, gut dich zu spüren, wunderbar fest, stark und sicher.*

Den inneren Stimmen aufmerksam folgen und Verbundenheit mit dem Neuen stärken. Sich besinnen auf das, was zur Verfügung steht.

## 2. Aufbruch und Wendepunkte

„*Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise, mag lähmender Gewöhnung sich entraffen.*“<sup>1</sup>

Wendepunkte machen deutlich, dass ein Lebenszyklus abgeschlossen ist und neue Herausforderungen warten. Wendepunkte sind Übergangsriten für neue Erfahrungsfelder. Verbunden sind sie mit Irritationen und gleichzeitig mit der Freisetzung vielfältiger Gefühle wie Freude, Energie, Unsicherheit oder auch Widerstand. Sie sind Schnittstellen neuer Be-

---

<sup>1</sup> *Gedicht Stufen*, Hermann Hesse

gegnungen, Erweiterung des Sozialraumes und Vermehrung von Strukturen. Sie gelten als Wurzel von Selbstbildung.

„*Sich lähmender Gewöhnung zu entaffen*“, bedeutet in meiner Wahrnehmung, alte Muster zu überprüfen und neue zu begrüßen.

Das Zitat von Hermann Hesse aus Demian

„*Man hat nur Angst, wenn man mit sich selber nicht einig ist*“

verdeutlicht, wie die Alarmglocken in unserem Gehirn eigene Verhaltensstrategien aktivieren. Die Bedrohung möchten wir abwenden, das Problem lösen und die Situation bereinigen. Gleichzeitig wird durch unser Erleben und die freigesetzte Erregung viel Energie freigesetzt.

In dieser Phase des Aufbruchs greift der Mensch auf seine inneren Verarbeitungsstrukturen zurück, Angst ist eine Abwehrreaktion, Optimismus und Lösungsorientiertheit sind stärkende, resiliente Elemente.

Lebenssituationen sind „Immer wieder anders“, und wie nützlich ist es, um die Kraft der Selbstregulierung zu wissen und ihr zu vertrauen.

„*Erde, die mich trägt*“...

Es ist diese Spurensuche, die den Menschen im „Immer wieder anders“ begleitet.

Spurensuche nach den Ressourcen, dem Ungewissen und vielleicht auch verbunden mit der Erkenntnis, dass alte Muster nicht mehr wirksam und nützlich sind.

Den Themen der inneren Kraft und der Vermehrung der inneren Schätze möchte ich mich in diesem Beitrag widmen. Diese inneren Kräfte werden mit vielfältigen Begrifflichkeiten beschrieben, wie zum Beispiel mit Selbstvertrauen, Selbstakzeptanz, Selbstbildungspotential und manchmal auch mit der Begrifflichkeit Resilienz, wenn es um das Meistern von Aufgaben trotz widriger Umstände geht.

Die Auseinandersetzung mit dem Selbst ist eine Auseinandersetzung mit unserer inneren Landkarte.

Solche Spurensuche beschäftigt die Menschheit schon seit über 2000 Jahren. Im TCM (Traditionelle Chinesische Heilmedizin) wird Gesundheit als ungehinderter Fluss der Lebensenergie definiert. Die TCM geht davon aus, dass immer mehrere Faktoren zusammentreffen, wenn Yang und Yin ins Ungleichgewicht geraten und so eine Krankheit entsteht. Zu diesen Faktoren können äußere Ursachen wie beispielsweise Kälte, aber auch innere Ursachen wie Emotionen (Zorn, Traurigkeit, Angst etc.) zählen.

Alle Emotionen sind untrennbar mit dem Körper verbunden, denn Natur, Körper, Geist und Seele sind im Verständnis der TCM eins. Der Mensch ist nur ein Teil im Gesamtgefüge des Kosmos und der Natur, er agiert als untrennbares Glied in einer Kette, in der alle Teile ineinander greifen und aufeinander einwirken.

In Anlehnung an das sogenannte „Ei-Diagramm“ von Roberto Assagioli (Arzt und Psychiater, 1888-1974, Schüler von Freud) wird deutlich, wie facettenreich unsere Psyche ist.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Werde was du bist, rororo, Piero Ferrucci

Assagioli beschreibt in seinen Abhandlungen das untere Unbewusste, (unterdrückte, vergessene Inhalte), das mittlere Unterbewusste (Kenntnisse, Fähigkeiten, die wir willentlich ins Bewusste holen können), sowie das höhere Unbewusste (Inspiration, Spiritualität). Er macht dadurch deutlich, wie wichtig es ist, das Zentrum zu stärken, um dadurch mit mehr Bewusstsein und Selbstbestimmung zu leben und zu handeln.

Gelingt es dem Menschen, dieses Zentrum zu stärken, so schafft er Distanz zu schwächen den Persönlichkeitsanteilen, und er fühlt sich schwungvoller, kraftvoller und tatkräftiger.

Aus neurobiologischer Sicht verbergen sich hinter all dem, was Menschen antreibt, ihr Leben so und nicht anders zu erleben und gestalten, die strukturgewordenen Erfahrungen. Diese werden im Laufe des Lebens im Gehirn als Verhaltensstruktur zwischen den Nervenzellen verankert.

Immer dann, wenn eine solche Verschaltung aktiviert wird, greifen wir auf bekannte, festgelegte Denk-, Fühl- und Handlungsmuster zurück. Diese inneren Bilder bieten uns Orientierung. An diesen eigenen Leitbildern im Selbst halten wir fest, und sie stellen für den Menschen seine Wirklichkeit dar (Konstruktivismus). So mag ich einen gedanklichen Schritt weitergehen und auf die Frage blicken:

Was löst es im Menschen aus, wenn die Handlungsmuster mit der neuen Situation nicht mehr kompatibel sind?

### **3. Sich und andere leiten**

*„Ich vertraue darauf, dass in jedem Menschen ein Lebenswille am Werk ist, der ihm hilft, das zu wählen, was ihm entspricht.“*

*C.G. Jung*

Die Energie unserer Selbstregulation bestimmt, wie glücklich wir sind, wie Stressresistent wir sind und wie gut wir auf neue Impulse reagieren können.

Diese innere Stärke, auch als Widerstandskraft beschrieben, ruht auf mehreren Säulen und wer stark ist, kennt sich oft besonders gut. Die Säulen werden sowohl in den Cycles of Power (Pamela Lewin) und in den 7 Säulen der Resilienz (Karen Reivich/Andrew Shatté) oder auch den Schlüsseln zur Resilienz (Karen Reivich/Andrew Shatté) beschrieben.

Eine stabile Selbstregulierung zu besitzen bedeutet, sich wohl zu fühlen in seiner Haut und die innere Sicherheit (Sein/Optimismus) zu besitzen, dass auch schwierige Situationen zu lösen (Tun – Denken – Geschicklichkeit/Lösungsorientiertheit) sind.

Sich selbst und andere leiten meint zugleich, mit zahlreichen Widrigkeiten des Lebens aus eigener Kraft heraus zurecht zu kommen.

Sind wir weniger fähig, uns gut zu regulieren, so haben wir oftmals das Gefühl, fremdbestimmt durch das Leben zu gehen. Wir fühlen uns unwohl in unserer Haut, reagieren mit körperlichen Symptomen wie: Kopfdruck, Verspannungen und Lustlosigkeit und Ähnlichem.

Dieser Zustand wird auch als Funktionsmodus umschrieben und geht einher mit: Lustlosigkeit und Erschöpfung.

Gelingt es uns je nach Situation, die erforderliche Widerstandskraft zu aktivieren, fühlen wir uns gelöst, zuversichtlich und glücklich. Wir fühlen uns geerdet.

*Erde, die mich trägt.*

Nur wer in sich selber Stärke trägt, kann sich und andere Menschen leiten. Es gelingt ihm durch Akzeptanz, Wohlwollen und Empathie, den Menschen einzuladen, ihn zu inspirieren und gleichwohl ihm Handlungsräum zu gewähren.

## 4. Und immer wieder anders

In Lebenssituationen und gleichwohl in Supervisionsprozessen, wenn uns im Counseling Menschen begegnen, dann gibt es auch die Begegnung mit dem Ungewissen.

Für meine ersten Supervisionsaufträge in Einzel- und Gruppensettings bereite ich mich detailliert vor und dadurch bekomme ich Sicherheit im Innen und Außen. Recht schnell entdecke ich, dass durch strukturierte Vorgehensweise wenig Spielraum für situative, aktuelle Bedürfnisse bleibt.

Das überschaubare Wagnis besteht darin, die Intuition einzuladen und zu begrüßen. Die holprige neuronale Straße zu verlassen und einen noch unbekannten Weg einzuschlagen.

Mit Ungewissheit umgehen und die Sicherheit nutzen, dass es bereits Lebenssituationen gegeben hat, die gemeistert sind. Sich auf die stärkenden Ressourcen besinnen, die „Straße zur Veränderung“<sup>3</sup> gehen, das bedeutet „Besinnung auf den sicheren Ort“, also auf das, was wir brauchen, um vertrauensvoll dem Unbekannten zu begegnen.

Je öfter der Mensch kleine Wagnisse eingeht, umso schwächer werden die Warnungen des Notfallprogramms. Der Mensch wird sicherer, nimmt Ungewissheit an und erlebt das „Anders“ als Herausforderung und Lernerfahrung.

- Und immer wieder anders ... erlaubt uns, unseren selbst regulierenden Mechanismen zu vertrauen und Ungewissheiten ins Auge zu sehen statt zu flüchten.
- Und immer wieder anders ... erweitert den Blick auf unsere Ressourcen und schenkt Sicherheit.
- Und immer wieder anders ... stärkt unsere Wurzeln.
- Und immer wieder anders ... wandelt ein Richtig oder Falsch in ein Nützlich oder Nicht nützlich und in ein Sowohl als auch.

Dies funktioniert durch das Verbinden, durch den Wechsel zwischen Bindung und Lösung. Die Verbindung mit der Ungewissheit, den Körperempfindungen, den Gefühlen, der eigenen Kraft, dem Thema.

Es geht um eine achtsame Bindung zwischen Klient und Supervisor, um einen sicheren und vertrauensvollen Rahmen.

Es geht um eine Lösung von unserer eigenen Vision darüber, wie eine Veränderung stattfinden könnte, verbunden mit der vertrauensvollen Zuversicht, dass die Antwort bereits in uns selber ruht. Die starke Kraft der Selbstregulation.

---

<sup>3</sup> Kreativ beraten Seite 189, Reichel, Rabenstein

## 5. Besinnung

*Besinnung als Vorgang des Denkens mit dem Ziel eines Erkenntnisgewinns.*

Wer kennt nicht diese Situationen, in denen sich ein sonderbares Gefühl einstellt, wenn wir nicht mehr weiterwissen.

Es sind Gefühle wie: Unruhe, Unsicherheit und Unkonzentriertheit. Es ist ein Gefühl, welches aus dem Bauch heraus steigt und bis zu den Haarwurzeln reicht. Unser Herz rast, der Puls ist beschleunigt. Dieses Gefühl, nennen wir es Angst, entsteht dann, wenn unser Gehirn krampfhaft versucht an gewohnte Strukturen anzuknüpfen.

Findet eine Passung statt, stimmt uns dies glücklich, wir kommen gut in unsere Kraft und entwickeln Kreativität.

Findet keine Passung statt, kann dies zu Irritation, Unsicherheit, Starre und Rückzug führen. Solche Widerstände sind Unterbrechungen oder Störungen im Kontaktzyklus zu unserer Energie.

Es geht um das, was gut funktioniert, was den Menschen motiviert, einlädt, inspiriert, sich auf Veränderungen einzulassen. Es geht um die zur Verfügung stehenden Ressourcen.

Die Erkenntnis von Kim Isoo „Du kannst Menschen nur an ihren Ressourcen verändern“, empfinde ich als Einladung, mich in meiner Arbeit intensiver mit der stärkenden Kraft der Resilienz und der Verbindung zu den Cycles zu beschäftigen.

Aus Forschungsergebnissen von Prof. Dr. Gerald Hüther (Neurobiologe an der Uni Göttingen)<sup>4</sup> und Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer (Leiter der psychiatrischen Uniklinik Ulm) ist bekannt, dass Lernen ein lebenslanger Prozess ist und niemals endet.<sup>5</sup>

In meiner supervisorischen Tätigkeit berate ich Einzelpersonen und recht häufig Gruppen oder Teams aus Kitas (Kindertageseinrichtungen). In Kitas stehen zum einen der Bildungsauftrag der Einrichtungen, sowie teamstärkende Elemente im Fokus. Dazu zählen Themenbereiche wie: Teamverständnis, Rollenverständnis, Aufgabenklärung, Konfliktbewältigung und Feedbackkultur.

Als Supervisorin unterstütze ich die Entfaltung, die Entwicklung und Verbesserung beruflichen Handelns. Als wichtige Instrumente dienen mir die Reflektion von Arbeitssituativen (Fall SV, Aufstellungsmethoden), die Beobachtung zweiter Ordnung (Was würde Charlie Chaplin dazu sagen?) sowie das Klären von Mustern (Biografisches, Früherinnerungen, Glaubenssätze, Antreiber, Eisbergmodell, Rollenverhalten, Ich-Zustände, Teilpersönlichkeiten, Dramadreieck), sowie gruppendifnamische Prozesse (Drama Dreieck, Johari Fenster, Riemann Kreuz).

Das Eisbergmodell gehört zu den wesentlichen Säulen der zwischenmenschlichen Kommunikation (80/20%).

---

<sup>4</sup> [www.aerzteblatt.de/archiv/575554/Lernen](http://www.aerzteblatt.de/archiv/575554/Lernen)

<sup>5</sup> Mit Freude lernen, Gerald Hüther

Ich ermögliche eine Überprüfung der bisherigen Bewältigungsmuster in Lebens – und Berufssituationen, sowie die Begrüßung und Wahrnehmung von Ressourcen. Durch die Aktivierung ergibt sich die Möglichkeit eines Perspektivwechsels.

Ich ermögliche eine Überprüfung von einschränkenden Elternbotschaften, von Rollenmustern, Bedürfnissen und Gefühlen. Ich bereite den Weg vor zur eigenen Öffnung, dort hinzuspüren und wieder loszulassen.

Den Weg der Veränderung zu betreten, bedeutet im ersten Schritt Würdigung dessen, was in bisherigen Lebenssituationen nützlich gewesen ist. Erst danach wenden wir uns neuen Lösungen und Veränderungen zu.

In Teamentwicklungsprozessen arbeite ich meist mit den ersten drei Phasen der Cycles: Sein, Tun und Denken.

## 6. Verknüpfung

Eine einzigartige *Verknüpfung des Modells der Cycles of Power* mit den *Säulen der Resilienz*<sup>6</sup> entsteht während der kollegialen Zusammenarbeit mit meiner Partnerin Steffi Rambau. Unsere Seminarreihe: „Resilienz – Seminare und Coaching zur Vermehrung persönlicher Stärke“ eröffnet uns dieses enorme Potential, welches für die Vermehrung der inneren Kräfte zur Verfügung steht.

*We continue to undergo a major biological repetition of the stages every thirty years until we draw our last breath.*

*(Wir unterziehen uns immer wieder einer großen biologischen Wiederholung der Stufen alle dreizehn Jahre, bis wir unseren letzten Atemzug tun).<sup>6</sup>*

Pamela Levin entwickelte das Modell der 7 Cycles of Power, welche wir als Kind bis zum Erwachsenenalter durchlaufen und dort die Ressourcen entwickeln, die wir für unser Bestehen in dieser Welt benötigen. Ihr Interesse gilt der Frage, wie Menschen sich grundsätzlich entwickeln und welche Skripte (unbewusste Lebenspläne) sie im Einzelnen entwickeln.

Sie erkannte, aufgrund von langjährigen Beobachtungen, dass Menschen in demselben Alter dieselben Themen und Muster teilten. Pamela Levin beobachtete außerdem, dass ein 26-jähriger sich um Verbindungen sorgt (ich im wir), wohingegen ein 28-jähriger auf einen oppositionellen Weg ist (mich von euch/ihr trennen) ist: so nah beieinander und doch unterschiedliche Bedürfnisse.

Die Stufen des Lebens, oder der Kreislauf des Lebens zieht seine Bahnen.

Als Kind können wir uns aufgrund unseres kognitiven Entwicklungsstadiums mit den Konsequenzen der uns vorgelebten Botschaften nicht realitätsgerecht auseinander setzen. Wir machen die Eltern Botschaften zu unserem eigenen Skript.<sup>7</sup>

Im Erwachsenenalter durchlaufen wir dann alle 13 Jahre diese Zyklen erneut und erhalten die Chance, zum einen auf unsere in der Kindheit entwickelten Kraftquellen zurückzugre-

---

<sup>6</sup> Cycle of Life, Pamela Levin, Seite 100.

<sup>7</sup> Quellen der Gestaltungskraft, Seite 17.

fen und zum anderen, noch nicht zufriedenstellende Bearbeitungsstrategien zu überdenken und neue stärkende Handlungs- und Denkmuster zu entwickeln.

Nun liegt es nahe, den Zusammenhang zwischen den Cycles, den Modellen der 7 Säulen der Resilienz und den 7 Schlüssel zur Resilienz zu nutzen, da in allen Theorien die Fähigkeit, „Krisen unter Zugriff auf Ressourcen besser zu bewältigen“, beschrieben werden.

Nach C.G. Jung (Analytische Psychologie) wird der Mensch durch Zutrauen zu seinen schöpferischen Kräften weitere Kräfte entwickeln und so neue Fähigkeiten erwerben. So mit ist das Erlernen neuer Strukturen jederzeit möglich.

Das Selbstbild – das Bild von mir selbst - durch die Entdeckung von Ressourcen und Kompetenzen führt somit zu einer gestärkten Form der Selbstwahrnehmung.

Exemplarisch möchte ich dieses enorme Verknüpfungspotential an der Phase des Seins beschreiben.

## **7. Was gut funktioniert ist stärkend, davon mehr.... Verbindungen entdecken**

**Sein**

**Ich habe das Recht hier zu sein**

**„Du bist willkommen in dieser Welt –**

**Wie schön, dass es dich gibt“**



Von Geburt an besitzt jeder Mensch Resilienzpotential. Ob sich dies entwickeln kann hängt von den Interaktionen zwischen dem Individuum und der sozialen, kulturellen und gesellschaftlich bestimmten Welt ab.

Wie schon die Kauai Studie von Werner und Smith (amerikanische Entwicklungspsychologen) aus den 70er Jahren zeigte, sind verlässliche Bezugspersonen von großer Bedeutung.

Die Forscher hatten über 40 Jahre umfassende Langzeitstudien betrieben und insgesamt 700 Kinder auf der Insel Kauai beobachtet. Obwohl diese Kinder unter erschwerten Lebensbedingungen aufgewachsen, konnten insgesamt 1/3 der Kinder zu lebenstüchtigen Erwachsenen heranwachsen.

Die Fähigkeit, das Leben erfolgreich zu meistern, wird beeinflusst von:

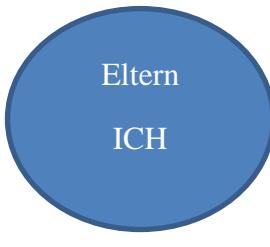
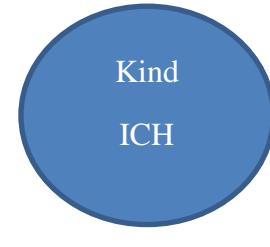
- Der Veranlagung
- Der genetische Ausstattung
- Dem Lebensstil / Lebenserfahrungen
- Dem Vorhandensein/Nichtvorhandensein von Gewalterfahrungen oder Trauma
- Dem Grad der Fürsorge bzw. der Vernachlässigung

So liegt es für uns nahe, die Entwicklungslehre nach Pamela Levin und die Erkenntnisse aus der Kauai Studie zu verbinden, da auch Levin die förderlichen Faktoren zur Entwicklung im Sein verankert. Verbinden mit dem Neuen in dieser Welt, durch eine wertschätzende Bindung.

Levin bezieht sich auf Erklärungsmuster der Transaktionsanalyse nach Eric Berne und bezieht die ICH-Zustände mit ein.

Ein zentrales Konzept der Transaktionsanalyse (TA) sind die drei „Ich-Zustände“. Demnach trägt jeder Mensch drei verschiedene Persönlichkeiten (Ich-Zustände) in sich: das Eltern-Ich, das Erwachsenen-Ich und das Kindheits-Ich. Nach dem Verständnis der TA handelt es sich dabei um unbewusste Verhaltensmuster, die wir in der Kindheit erlernen. Sie offenbaren sich immer dann, wenn der Mensch in Austausch mit seiner Umwelt tritt, was Berne als Transaktion bezeichnet.<sup>8</sup>

Wenn diese unbewussten inneren Abläufe aufgrund lebensgeschichtlicher Entwicklungen fehlgesteuert sind, können sie bei Menschen im Umgang mit sich und anderen zu Problemen führen.

	Hier wirkt das erlernte Lebenskonzept.	Diese Phase ist mit 10 Jahren abgeschlossen
	Hier wirkt das durchdachte Lebenskonzept	Diese Phase ist mit 5 Jahren abgeschlossen
	Hier wirkt das gefühlte Lebenskonzept	Wiederkehrende Gedankengänge, Gefühlswege wie in der Kindheit

9

Eric Berne unterscheidet beim Eltern-Ich die kritischen oder fürsorglichen Anteile. Hier werden im Alter von 0 bis 5 Jahren Normen, Werte, Gebote, Verbote, soziale Gefühle verankert.

---

<sup>8</sup> Die Transaktionsanalyse, Ian Stewart

<sup>9</sup> Die Teamfibel, Klaus Lumma, Seite 87

Besonders förderliche oder hemmende Botschaften aus dem Eltern-Ich können der Startschuss für eine günstige oder hemmende Entwicklung sein.

Durch die Resilienzforschung wird deutlich, dass es auch gerade diese Faktoren sind, die für eine optimistische oder eher pessimistische Grundhaltung stehen.

Es stellt sich in Krisensituation heraus, wie resilient Menschen sind. Resiliente Menschen lassen sich von widrigen Lebensumständen, Lebenskrisen und Schicksalsschlägen weniger unterkriegen.

Sie können kreativ und flexibel auf Veränderungen reagieren, in denen andere sich hilflos fühlen. Belastungen erleben resiliente Menschen eher als Herausforderung, weniger als unlösbare Krise.

Resiliente Menschen sind auch nicht immer „gut drauf“. Auch sie leiden, wenn sie in unerwartete Lebenssituation geraten. Sie besinnen sich jedoch nach gewisser Zeit wieder auf ihre Stärken und Fähigkeiten und nutzen diese zur Bewältigung und Problemlösung.

## 7.1 Arbeiten im Sein

*„Es ist ein kurioses Paradoxon, dass Veränderung dann geschieht, wenn ich akzeptiere was ist!“ Carl Rogers*

Botschaften der Cycles	Unterstützende Botschaften	Säulen der Resilienz	Schlüssel der Resilienz	Antreiber- Auflösung
Ich habe das Recht hier zu sein	Deine Bedürf- nis sind für mich in Ord- nung	Optimismus (1)	Beruhigen und fokussieren (6)	Beeil dich
	Ich freue mich, dass du ein Junge/Mädchen bist			Streng dich an
	Du darfst dir Zeit lassen			
	Es ist gut, dass es dich gibt			
	Ich halte dich gerne in mei- nem Arm			

Anhand der exemplarischen Darstellung aus unserer gemeinsamen Arbeit wird sichtbar, wie die einzelnen Elemente im Zusammenspiel wirken. Die gesicherte Entstehung des Urvertrauens dient als Basis für Optimismus. Im Erwachsenenalter können wir zum Beispiel immer dann, wenn Veränderungen im Leben anstehen, uns beruhigen und fokussieren auf das Erforderliche, um gut voranzukommen. Durch die unterstützenden Botschaften werden die Antreiber aufgelöst: „Du darfst es auf deine Weise tun“.

Im Teamprozess wirkt es förderlich, Identitätssicherung (Ich werde gesehen, gehört, geschätzt) zu stärken, um somit einen positiven Nährboden (Optimismus, Beruhigen, Fokussieren) für den Entwicklungsprozess zu schaffen. (Gruppen- und Teamparameter).

Oft lassen sich jedoch Muster in der Kommunikationsabläufen erkennen, die von unbewussten Motiven geleitet und gesteuert werden. Für Außenstehende hat dies oft einen nicht-konstruktiven Ausgang. Solche Muster werden in der Transaktionsanalyse als „Spiele“ bezeichnet, z.B. „Ich wollte nur helfen“, „Versetze dich einmal in meine Lage“. Werden diese Muster nicht aufgelöst, so können diese für die Beteiligten wachstumshemmend wirken.

Sabotagen oder Spiele in dieser Phase könnten sein:

- Bleibe klein/Werde nicht erwachsen: ängstliches Teamverhalten ist die Folge
- Werde schnell groß: Wut zeigen, anstatt sich Bedürfnisse einzugestehen.

## 7.2 Arbeiten im Tun

### Ich habe die Kraft zu handeln

- Übernahme zur Verantwortung
- Erlernen neuer Fertigkeiten
- Neue Beziehungen knüpfen



Sabotagen oder Spiele in dieser Phase könnten sein:

- Bleibe klein: Nichts Eigenständiges tun und entdecken, eher übermäßige Anpassung an den Tag legen
- Mache es für mich: jammern, klagen, dann nein
- Ich auch: warten bis jemand anders es macht, dann ich auch
- Bewunderung statt selber aktiv zu werden

Die eigenen Ressourcen erkennen, Selbst – und Fremdwahrnehmung reflektieren, das Gold im Schatten erkennen. Selbstführung erlernen.

## 7.3 Arbeiten im Denken

### Ich besitze die Fähigkeit, selbstständig zu denken

- Die Realität prüfen
- Lernen, unangenehme Gefühle auszudrücken und denken lernen



### Sabotagen oder Spiele in dieser Phase könnten sein:

- Beeil dich: Angst vor Abhängigkeit, Eigensinn
- Bleib klein: symbiotische Beziehung, nicht klar Nein sagen
- Schau, was du mich hast tun lassen: andere verantwortlich machen für die eigene Handlung

Lernen negative Gefühle auszudrücken und denken lernen, die Realität prüfen und sich an anderen reiben. Wut als Energie nutzen.

## **8. Fazit und Ausblick**

Während unserer gemeinsamen Entwicklung eines Resilienz-Seminars sind meine Kollegin Steffi Rambau und ich intensiv auf Spurensuche gegangen, welche Indikatoren die förderlichen Kräfte vermehren und stärken können. Im Selbstverständnis unserer Arbeit ist es uns wichtig, Menschen einzuladen, auf das zu schauen, was wirksam ist und mit Gelassenheit und Freude dem Unbekannten zu begegnen.

So ist es für uns eine schlüssige Erkenntnis, dass sich viele Elemente aus Forschung, Psychologie, Psychoanalyse und TA miteinander verbinden können. Wir freuen uns über diese Erkenntnis und sind inspiriert von diesem Thema, motiviert dazu, unsere weiteren Erfahrungen in einem Buch zu veröffentlichen: Aus der Praxis für die Praxis.

### **Gedanken zum Abschluss**

*Was haben wir uns alles eingeredet?*

*Warum können wir unsere Vorstellung, worauf es im Leben ankommt, einander nicht einfach nur erzählen, ohne andere auch gleich dazu überreden zu wollen, sich unseren Ideen anzuschließen und womöglich gar dafür zu kämpfen, dass sie Wirklichkeit werden?*

*Weshalb müssen wir uns mit unseren eigenen Ideen immer wieder so sehr identifizieren, dass sie unser gesamtes Denken, Fühlen und Handeln bestimmen?*

*Weshalb versuchen wir auch noch als Erwachsene so zu leben, wie andere das von uns erwarten? Wie lange wird es noch dauern, bis wir endlich uns selbst und jeden anderen in seiner Einzigartigkeit zu sehen und anzuerkennen imstande sind?*

*Wie lange wollen wir noch als Anhänger irgendwelcher Vorstellungen und Verfechter irgendwelcher Ideen herumlaufen, die sich andere Menschen ausgedacht haben?<sup>10</sup>*

---

<sup>10</sup> Was wir sind und was wir sein können, Gerald Hüther, Seite 63

## 9. Zusammenfassung

Diese Arbeit blickt auf die Kraft der Selbstregulierung und verknüpft Pamela Levins Entwicklungspsychologie mit Themen der Resilienzforschung. Anhand des exemplarischen Ausschnittes einer gemeinsamen Entwicklung zum Thema Resilienz werden die wirkenden Kräfte, unter Berücksichtigung unterschiedlicher Ansätze, beschrieben und dargestellt.

## **Biografische Notiz**

Gabriele Baumann: Stolberg

Staatlich geprüfte Erzieherin, Counselor grad. BVPPT, Counselor Fachrichtung Supervision und Coaching DGSv, Counselor Gestalt und Orientierungsanalyse i.A.

Freiberuflich tätig seit 2012

Supervision – Coaching – Seminare

**Lehrcounseling:** Annegret Kern (Kerpen)  
Anke Kaulen (Eschweiler)  
Maria Amon (Bergisch Gladbach)

**Lehrtrainer der  
Weiterbildung:** CBT: Uta Stinshoff, Thomas Droege  
CT: Rosina Pielarski-Potting



## 10. Literaturverzeichnis

Quellen der Gestaltungskraft, Windmühle, Klaus Lumma, Brigitte Michels, Dagmar Lumma.

Resilienz Coaching, Windmühle, Klaus Lumma, Brigitte Michels, Dagmar Lumma.

Die Teamfibel, Windmühle, Klaus Lumma.

Werde was du bist, rororo, Piero Ferrucci.

Die Transaktionsanalyse, Herder, Ian Stewart, Vann Joines.

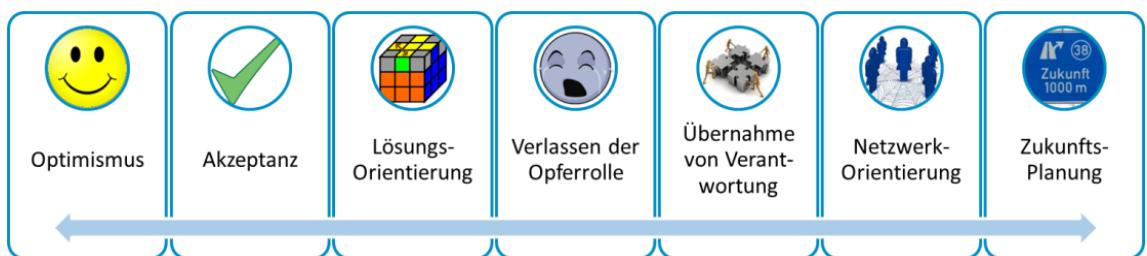
Biologie der Angst, Vandenhoeck & Ruprecht, Gerald Hüther.

Mit Freude lernen, ein Leben lang, Vandenhoeck & Ruprecht, Gerald Hüther.

Was wir sind, was wir sein könnten, Fischer, Gerald Hüther.

## 11. Anhang nach Karen Reivich und Andrew Shatté

Die 7 Säulen der Resilienz



Die 7 Schlüssel der Resilienz



**IHP Bücherdienst** \* Schubbendenweg 4 \* 52249 Eschweiler

Tel 02403 4726 \* Fax 02403 20447 \* eMail office@ihp.de

[www.buecherdienst.ihp.de](http://www.buecherdienst.ihp.de)

IHP Manuskript 1707 G \* ISSN 0721 7870

2017

