

... GEDANKEN IN DIE ZEIT

von Birgit Theis, Pfarreiengemeinschaft Maifeld



WIE FLEXIBEL SIND WIR EIGENTLICH?

Die Welt steht irgendwie immer noch Kopf. Die Corona-Pandemie bestimmt nach wie vor unseren Alltag. Home-Schooling/Office, Impfpflicht und einiges mehr sind unsere aktuelle Wirklichkeit.

Es gerade in dieser Zeit spannend zu sehen, wie einige unserer Mitmenschen Stress, Druck, Frust und Misserfolg besser bewältigen können als andere. Das können wir beobachten im eigenen Freundeskreis, in der Gemeinde und auch innerhalb von Familienkonstellationen. Diese Menschen sind besonders resilient, denn sie blieben in schwierigen Situationen beständig und psychisch stabil.

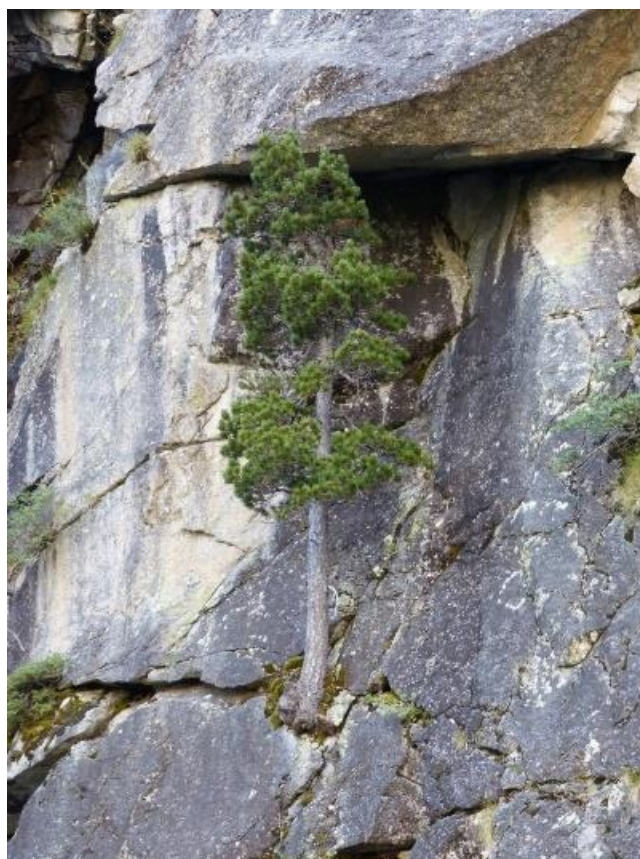
In der Wissenschaft werden 7 Haltungen der Resilienz (psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen) definiert:

- Optimismus,
- Akzeptanz,
- Lösungsorientierung,
- Opferrolle verlassen,
- Verantwortung übernehmen,
- Netzwerke aufbauen,
- Zukunft planen.

Diese Widerstandsfähigkeit ist bei uns Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Bereits in der Kindheit werden dafür die Grundlagen gelegt. Die Erfahrung von Wertschätzung, Ermutigung und Unterstützung bereits in frühester Kindheit fördert die psychische Stabilität. Aber auch im Erwachsenenalter kann dies noch verbessert werden. Doch es braucht natürlich mehr Zeit, um verfestigte Denk- und Handlungsmuster zu verändern.

Nehmen wir uns in der heutigen Zeit doch vor, über dieses Thema ins Gespräch zu kommen. Folgende Fragen können dazu anregen:

- Was spricht mich bei diesem Thema an?
- Wie nehme ich mich selbst wahr? Wo bin ich bereits flexibel, wo möchte ich das mehr sein (können)?
- Was fällt mir beim Gesprächs-Partner positiv auf?
- Gibt es eine dieser Haltungen, in der ich / Du richtig gut bist?
- In welchen Situationen versuche ich in den nächsten Wochen "dran" zu bleiben und meine Widerstandsfähigkeit zu trainieren?



Quellen

Text | Mit freundlicher Genehmigung Akademie für Ehe und Familie (www.akademie-ehe-familie.de)

Fotos | pixabay License