

GENIESSEN

Wut ausschalten

Wut treibt Herzfrequenz und Blutdruck in die Höhe und beschleunigt die Atmung. Die Muskeln verspannen sich, die Immunabwehr wird geschwächt und der Verdauungsapparat leidet. Es lohnt sich also, mit Wut umgehen zu lernen:

- Wer auf Stress-Situationen häufig mit Wut reagiert, sollte versuchen, zwischen Auslösern und tiefer liegenden Ursachen zu unterscheiden.
- Um die wahre Ursache des Zorns zu finden, sich daran erinnern, welche Empfindungen die leidigen Vorfälle tatsächlich ausgelöst haben.
- Stressauslösende Szenen im Geiste immer wieder durchzugehen kann krank machen. Nicht mehr an das fragliche Ereignis denken.
- Sich auf positive Ergebnisse konzentrieren.
- Wer sich darauf einstellen kann, dass immer etwas Unvorhergesehenes Pläne umstossen kann, wird offener für neue Optionen. *zi*

FRISCH DEKORIERT

Gold-Bäumchen

Wer jetzt noch Blätter sammelt und presst, hat den ganzen Winter über einen grossen Vorrat, um langlebige Dekorationen herzustellen. Mit filigranem Blattwerk, zum Beispiel vom Gingkobaum, lassen sich schöne Gestecke herstellen.

Für den abgebildeten Kegel braucht es:
Trockensteckmasse, etwa 30 cm hoch
Tontopf
Gingkoblätter
Tapetenkleister oder Heissklebepistole

1. Die Trockensteckmasse kegelförmig zuschneiden. Den Kegel am unteren Rand auf Gefässgrösse zuschneiden und fest eindrücken. Kegel eventuell festkleben.
2. Die Ginkoblätter schuppenförmig nebeneinander auf den Kegel kleben. Dazu angerührten Tapetenkleister oder Heissleim verwenden. Reihe nach Reihe arbeiten, dicht an dicht von oben nach unten arbeiten. Die Blätter gut antrocknen lassen.
3. Bänder um den Topfrand wickeln. Den Kegel nach Belieben verzieren. Glimmer, Blattgold oder Silberhaar machen ihn zu einer edlen Adventsdekoration. *zi*



Der Grashalm gibt nach, richtet sich aber nach einem Windstoss wieder auf. Über solche dynamischen Widerstandskräfte verfügen auch wir Menschen.

(Bild pixelio)

Die Kräfte beweglich halten

Resilienz / Die innere Widerstandsfähigkeit hilft, mit Krisen besser umzugehen. Sie kann gefördert werden.

WALLISWIL ■ Das Leben hält immer wieder schwierige Momente für uns bereit. Manchmal sind sie so schwer, dass wir glauben, uns nie mehr davon erholen zu können. Doch irgendwie geht es meistens weiter.

Nach einem Tiefschlag sich wieder aufrappeln, die Scherben zerbrochenen Glücks zusammenklauen und sich trotz allem an Kleinigkeiten freuen können – es gibt solche Stehaufmännchen (und -frauen), und oft beneiden wir sie darum.

Was haben sie an sich? Weshalb gelingt es ihnen, in jedem dunklen Tunnel wieder Licht zu finden? Das Positive zu sehen, wo wir meinen, es sei absolut nichts Positives mehr da?

Diese Menschen besitzen Resilienz, auch Widerstandsfähigkeit genannt. «Es handelt sich um eine beweglich dynamische Widerstandskraft, wie ein Grashalm, der sich im Wind bewegt», sagt Martin Bertsch, Coach und Sozialarbeiter, Bern.

In einem bewussten Prozess neue Strategien erwerben

Der Grashalm gibt nach, richtet sich aber nach dem Windhauch wieder auf. Im letzten Winter sind viele Sträucher und Bäume erfroren. Doch manchmal, erst nach Monaten, zeigten sich plötzlich grüne Triebe, vielleicht auch nur am Wurzelstock. Der Baum lebte noch. «Die Resilienz von Pflanzen ist oft sehr erstaunlich», bestätigt Martin Bertsch. Und erinnert an die Skirennfahrerin Dominique Gisin, die nach ihrer x-ten Knieverletzung ins Fernsehstudio humpelte und strahlend erklärte, sie sei ein Glückskind. «Wir kennen aber auch jene Menschen, die

beim geringsten Windhauch einbrechen und zerbrechen.»

Wir seien alle resilient, meint Bertsch. Wenn wir eine Grippe haben, werden wir wieder gesund. «Herausforderungen und Problembewältigung sind grundlegende Lebensaspekte.» Doch die Resilienz ist nicht bei allen gleich stark entwickelt. Schwierig wird es, wenn unsere vorhandenen Resilienz-Ressourcen, also unsere unbewusst erworbenen Bewältigungsstrategien für Probleme und Krisen, nicht mehr ausreichen. «Dann sind wir gefordert, in einem bewussten Lernprozess neue Strategien zu erwerben.»

Grundlegende Kompetenzen fördern

«Was mich nicht umbringt, macht mich stärker», hat Friedrich Nietzsche einst gesagt. Oft gehen wir aus Krisen persönlich gestärkt heraus, lernen daraus etwas für das weitere Leben. «Das Leben erfordert Resilienz-Lernprozesse», sagt Bertsch. Er ist der Meinung, auch die Schulen müssten heute diese grundlegenden Kompetenzen fördern und die Resilienz-Ressourcen stärken. Indem Kinder Bestätigung erfahren, stabile soziale Beziehungen erleben, in ihren Talenten individuell gefördert werden. Als typische Resilienz-Faktoren nennt er Optimismus, Lösungsorientierung, aktive Problemlösung oder soziale Kontakte. All dies sei förderbar, so auch in Coaching- oder Beratungsprozessen. «Doch es geht nicht von heute auf morgen.»

Es gibt Menschen, die uns immer wieder staunen lassen. Die junge Reiterin etwa, die mit 19-Jahren durch einen tragischen

Unfall querschnittgelähmt wurde, und sich nicht nur ins Leben, sondern auch aufs Pferd zurückgekämpft hat. Der Zimmermann, der sich nach einer Hüftoperation umschulen lassen musste und findet, es sei das Beste, was ihm habe passieren können, die krebserkrankte Frau, die lächelnd sagt: «Mir gehts super!» Es sind Menschen, die mit ihrer lebensfrohen, optimistischen Art andere Menschen aufmuntern und aufrütteln.

Zurückschauen und das Gute bewahren

Lebensfroh, optimistisch und lebendig zu sein sei eigentlich der natürliche Zustand des Menschen, sagt Martin Bertsch. Wenn etwas nicht läuft, wie man es sich wünscht, sollten wir genau an diesem unerwünschten Zustand das Positive suchen. «Es ist wichtig, dass wir uns selber nicht im Weg stehen und diese Lebendigkeit leben.»

Es braucht oft Mut, Dinge anzupacken, Intelligenz, um neue Lösungen zu finden, es braucht soziale Netzwerke, aber auch innere Quellen, um dem Leben mit seinen Schicksalsschlägen immer wieder einen Sinn abzugewinnen. «Resilienz ist wie beim Stehaufmännchen oder beim Grashalm ein Gleichgewichtsprozess, wo jeder seine Stärken und Schwächen hat.»

In der heutigen Zeit, wo sich vieles sehr rasch

verändert und wir immer flexibler werden müssen, kann unser Bewusstsein mit vielen Entwicklungen kaum mehr Schritt halten. Gerade hier sei es wichtig, zurückzuschauen und das Gute zu bewahren, sagt Martin Bertsch. «In vielen alten Tugenden wie Gelassenheit, Hoffnung, Liebe, Mut, Ausgeglichenheit, Frieden oder Beständigkeit klingen genau die Resilienz-Faktoren an, die heute grösste Aktualität haben.»

Auch der Bauernstand habe viele Resilienz-Tugenden entwickelt, die auch heute noch helfen würden: Selbständigkeit und Verantwortung übernehmen, Zusammenstehen und einander helfen, gerade auch in Notzeiten. «Der Glaube an eine ausgleichende Gerechtigkeit hat sich herausgebildet: Wenn etwa ganze Felder durch den Hagel zerstört sind, weiss ich schon von meinem Grossvater her, dass wir das auch wegstecken können und

nächstes Jahr wieder alles gut wird.» Oder zumindest besser.

Wir haben nicht immer alles in der Hand, vieles wird uns von aussen diktiert, von Behörden, der Umwelt, dem Schicksal. Aber wir haben es in der Hand, wie wir mit Herausforderungen umgehen. «Wenn wir in diesem Glauben und dieser inneren Gewissheit vorangehen, ist schon viel gewonnen.»

Renate Bigler-Nägeli

[www] www.visionsschmiede.ch oder www.resilienztest.ch

REKLAME

... Versicherung und Landwirtschaft.

AGRISANO

In Zusammenarbeit mit

SBV Versicherungen
USP Assurances

**Natürlich
Gut
Versichert**

Ein Wechsel zu uns lohnt sich!

Die optimale Lösung für Bauernfamilien!

Agrisano, 5201 Brugg, Tel. 056 461 71 11