



Springa

gelebte Resilienz in der Natur

Workshop DGTA – Fachtagung Beratung

Nov. 2024

Lucia Niederleitner

Ablauf

- Vorstellungsrunde
- Resilienz begriff - schöpferische Wachstumskraft
- Theorie – Krisenstrukturmodell
- Ressourcenarbeit
- Theorie – Konzept der 3 Motivatoren
- Autonomieentwicklung
- Springa - Abschlusspräsentation



Vorstellrunde

Suche dir in dem Raum, wo du dich gerade befindest
ein Symbol, einen Gegenstand, ein Bild...
das für dich mit Resilienz in Verbindung steht

Fragen dazu:

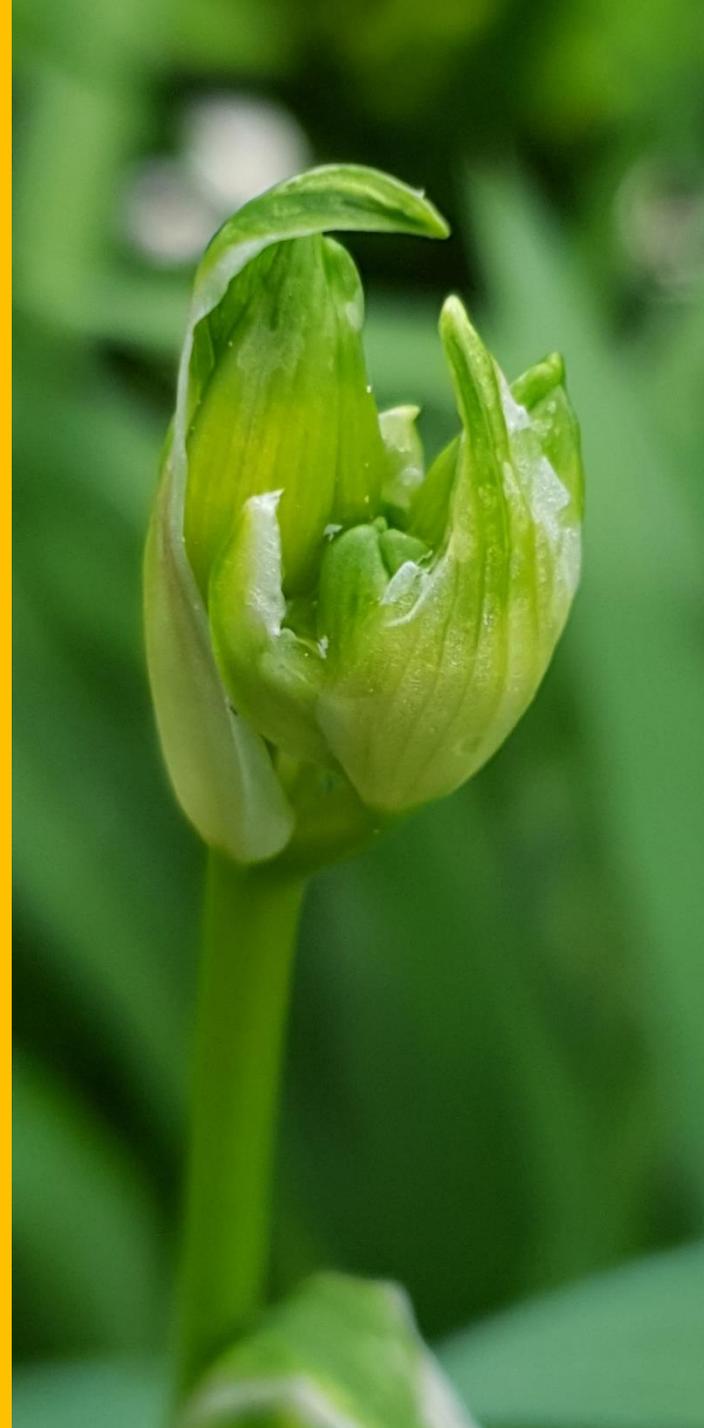
- Warum dieses Symbol? Was bedeutet es für dich?
- Was sagt es über dich und dein Verständnis für Resilienz aus?
- Zusatzfrage: Hast du die Suche schwierig erlebt / Hast du deine Resilienz gebraucht?



5 min Einzelreflektion – anschließend Vorstellrunde im Plenum

»Resilienz ist die uns innewohnende Fähigkeit, Schönheit wahrzunehmen, Verbindung zu finden mit etwas, das größer ist als wir, zu kommunizieren und etwas zu erschaffen – sogar während oder nach schrecklichen Erfahrungen.«

(Staci Haines)



Physis

Berne beschreibt mit dem Begriff »Physis« eine Energiequelle über die Aktivitäten der Ich-Zustände hinaus, eine schöpferische Wachstumskraft »die die Menschen antreibt, sich zu entwickeln, Fortschritte zu machen und aus Fehlern zu lernen«

(Berne 1970, S. 86)

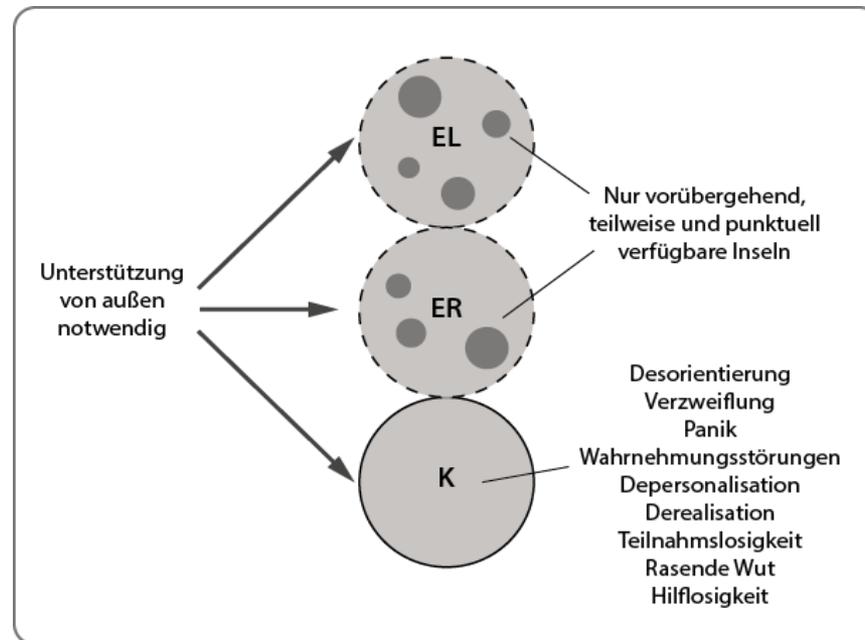
»Diese in uns allen innewohnende Kraft ist Voraussetzung für die Fähigkeit zur Resilienz, für die persönliche Widerstandskraft, der Energie ›trotz allem‹ immer wieder aufzustehen und der Sehnsucht für sich ein ›gutes‹ Leben zu gestalten«.

(Schmale-Riedel 2016, S. 29–30)



ICH Zustände in Krisen

- Im traumatischen Erleben brauchen wir zur Stärkung die Hilfe von außen.
- Wir brauchen Schutz und Stabilität durch „Stabile Menschen“ (Chris Paul).



Grafik aus „Das Ich in der Krise, K. Sejkora / H. Schulze, 2021



Resilienzfaktor Beziehungen:

Wer kann ein „stabiler Mensch“ sein , wer ist selbst im traumatischen Geschehen verfangen?

Familie, Freunde, soziales Netzwerk
(Frage: wer davon kann ER-Ich-Zustand ausreichend besetzen?)

Professionellen Helfer*innen sind besondere „Stabile Menschen“. Sie begleiten, ähnlich einer „Hebamme“, professionell, hilfreich und stützend durch die „Wehen der Krise“ in der OK/OK Haltung.



Hilfe annehmen ist Stärke

Möglichkeiten für professionelle Unterstützung:
Krisenseelsorger*innen, Psychotherapeuten, Psychologinnen,
TA-Berater*innen 😊, ...



Ressourcen



Innere und äußere (soziale und wirtschaftliche) Ressourcen sind hilfreich um in Krisen die nötige Balance zu bekommen und um neue Kräfte zu entwickeln

- Welche funktionalen Copingstrategien stehen zur Verfügung?
- Welche Ressourcen und Potentiale können aktiviert und entwickelt werden?
- Welche „stabile Menschen“ können unterstützen?
(und sind nicht selbst im Skript bzw. Krisenmodus verfangen)



-- Wertvoller Ansatz für Beratung und Begleitung --

Reflexionseinladung:



Landkarte der Motivatoren (Fanita English)

Survia Passia Transcia

= Energiequellen / Antriebskräfte

- Die Motivatoren beeinflussen unbewusst unser Handeln, Fühlen und Denken
- Sie zeigen sich in allen drei Ich-Zuständen
- In akuten Belastungssituationen wird Passia durch Survia und Transcia verdrängt
Ist die Bewegung, die freie Rotation beeinträchtigt, leidet unsere Lebendigkeit
- Stimulanz von Passia sorgt wieder für emotionales Gleichgewicht, für Resilienz



Motivatoren	Eigenschaften und Manifestationen
Überlebenstrieb Survia – für das persönliche Überleben	Körperliche Überlebensbedürfnisse nach Nahrung, Ausscheidung, Unterkunft, Kleidung, Schutz, Sicherheit Furcht, Angst, Scham, Schuld, Stolz, Traurigkeit, Sehnsucht, Kampf-, Flucht- und Erstarrungsreaktionen, Zuwendungsbedürfnisse, Neid, Gier,...
Ausdruckstrieb Passia – für das Überleben der Art oder die schöpferische Leidenschaft	Fortpflanzung, Selbstbestimmung, Freiheit, "Sinn", „Über-den-Tellerrand-Schauen“, Hoffnung, Neugier, Enthusiasmus, Optimismus, Mut, Idealismus, Risikobereitschaft, Sorge um die Nachkommenschaft, Engagement für Projekte, künstlerisches Schaffen und Forschen, Fantasie, Vergnügen
Ruhetrieb Transcia – für Transzendenz	Spirituelle Bedürfnisse wie Meditation, Kontemplation, Entspannung, Gelassenheit, Stille, Passivität, Harmonie mit der Natur, aber auch Anziehung zum Tod (Morbidity)

(Eigenschaften der Motivatoren in Anlehnung an English, 2023)



Übung

Denke und fühle dich in drei vergangene Krisen in deinem Leben ein:

Als Kind

Als Jugendliche/r

Als Erwachsener

- Welchen Ausdrucksantrieb konntest du jeweils aktivieren?
- Wie ist dir das gelungen?
- Wie zeigte sich Passia? Was hast du getan / gefühlt / gedacht?
- Welche Gemeinsamkeiten findest du?



Am Weg zur Autonomie

Wie können wir in Krisen und Trauer offen und neugierig auf das Leben bleiben?

- Realistisch-optimistische Grundhaltung
(*ich bin ok - realistisch*)
- Authentische Gefühle annehmen und fühlen (*Gefühlsmatrix*)
- dysfunktionale Skriptanteile entschärfen
- Kreativität - Mut - Einlassen auf nährnde Beziehungen



Vertrauen, Hoffnung und Zuversicht wachsen

»Es gibt viel Trauriges in der Welt
und viel Schönes.

Manchmal scheint das Traurige mehr
Gewalt über uns zu haben, als man
ertragen kann,
dann stärkt sich indessen leise das
Schöne und berührt wieder unsere
Seele.«

(Hugo von Hoffmansthal)



DANKE für Dein Dabeisein

Lucia Niederleitner

Transaktionsanalytische Beraterin

Lebens- und Sozialberaterin

Zertif. Krisen- und Traumaberaterin

Dipl. Resilienztrainerin



www.lucianiederleitner.at

Kontakt: beratung@lucianiederleitner.at

+43 0676 4540401

Ausgewählte Literatur zu Krisen und Resilienz

- Das Ich in der Krise Klaus Sejkora/ Henning Schulze, Junfermann
- Es ist ok, wenn du traurig bist Megan Devine, mvgverlag
- Existenzielle Psychotherapie Irvin D. Yalom, EHP
- Ich lebe mit meiner Trauer Chris Paul, Gütersloher Verlagshaus
- Wer ein Warum zu leben hat Viktor Frankl, Beltz
- ZTA 01/2023 Fanita English, Beltz

