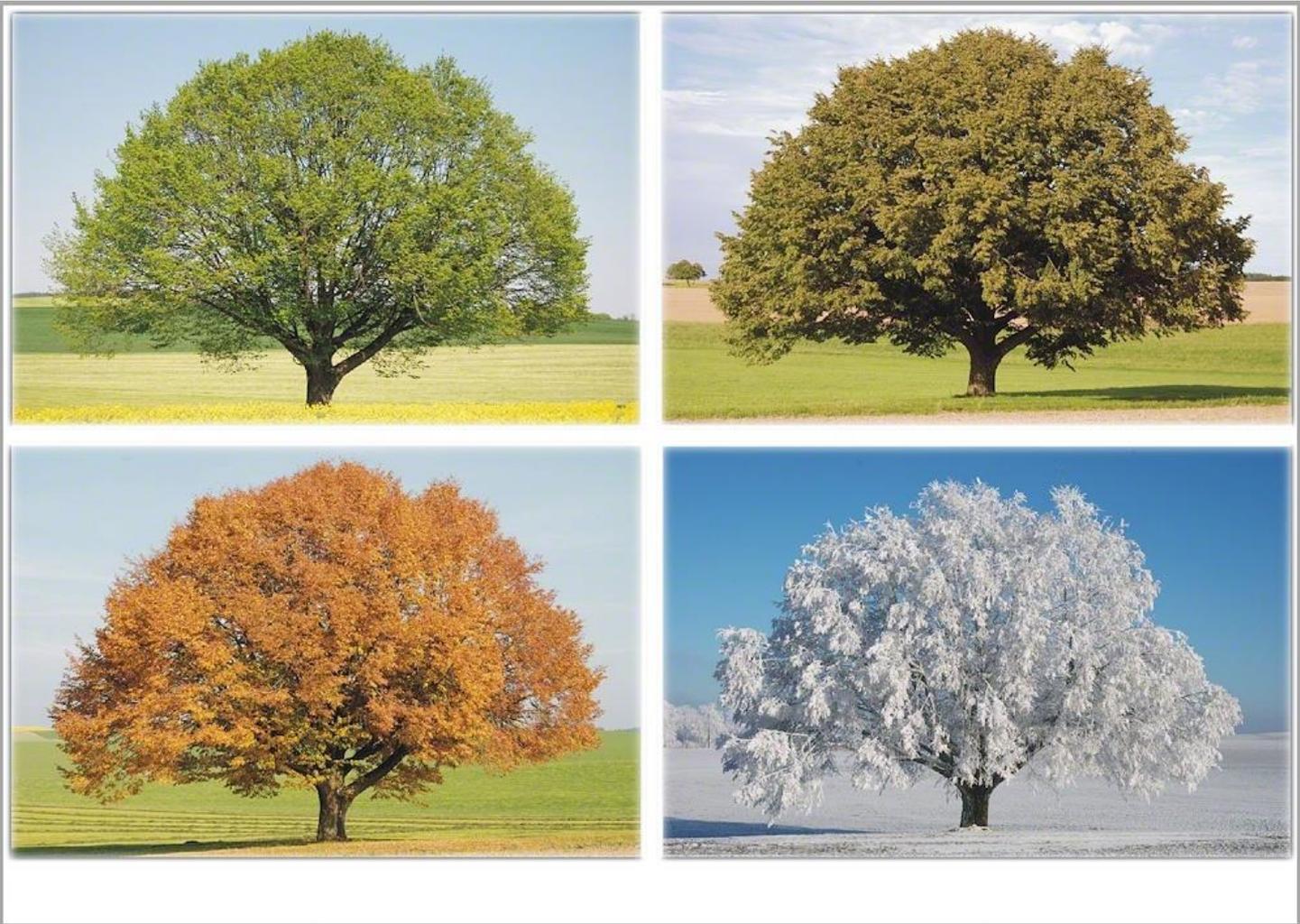




Sich wandeln und das Leben neu entdecken

Annemarie Pfeifer

Leben heisst Veränderung



Phasen im Leben der Frau

Ablösung - Selbstfindung

Sich finden, ohne die Anderen zu verlieren

Mutterschaft - Selbstaufgabe

Geben ohne sich selbst aufzugeben

Lebensmitte - zwischen Alt und Neu

Loslassen, aber nicht verlassen

Akzeptieren der Grenzen

Erlerntes weitergeben

Pension - Alter

Sinnfindung ohne Leistung

Schwere Behinderung



- Edith Wolf Hunkeler - querschnittsgelähmt nach Autounfall 1994 (22-jährig)
- «Man muss vieles mit sich allein ausmachen und verbringt einsame Stunden. Eltern und Freunde sind wie Griffe im Fels auf dem steinigen Weg nach oben. Am meisten helfen einem Menschen, mit denen man sich ohne viele Worte versteht.»
- Später dramatische Siege in den Paralympics
- 2014 Sonderbotschafterin World Vision: «Ich gebe gerne ein Stück von meinem Glück weiter. Es ist ein kleiner Schritt, um jemandem die Welt zu verändern!»
- Gerade solche einschneidenden Erlebnisse waren es, die ihren Optimismus und ihren unbändigen Kampfgeist offenbart und in ihr den Wunsch geweckt haben, anderen zu helfen.

Natascha Kampusch 2006



3096 Tage gefangen hinter einer schalldichten Tresortür

„Ja, also ich war nicht einsam, in meinem Herzen war meine Familie, und glückliche Erinnerungen waren immer bei mir und ich hab mir eines Tages geschworen, dass ich älter werde, stärker und kräftiger, um mich eines Tages befreien zu können, ich hab sozusagen mit meinem späteren Ich einen Pakt geschlossen, dass es kommen würde, und das kleine zwölfjährige Mädchen befreien.“ (aus dem ersten ORF-Interview)

Stresspunkte bei Veränderungen

- 100 Tod eines Ehepartners
- 73 Scheidung
- 63 Tod eines Familienangehörigen
- 53 Eigene Verletzung oder Krankheit
- 47 Verlust des Arbeitsplatzes
- 45 Pensionierung
- 44 Krankheit in der Familie
- 39 Familienzuwachs
- 39 Arbeitsplatzwechsel
- 36 Berufswechsel
- 35 Streit in der Ehe
- 29 Kinder verlassen das Elternhaus
- 29 Ärger mit angeheirateten Verwandtschaft

Die Schwerpunkte

- Voraussetzungen zur Veränderung
- Die Phasen der Problemverarbeitung
- Wo ist Gott, wenn es schmerzt?
- Stark werden
- Wachstum im Leiden

Faktoren für Veränderung

- Alter
- Temperament
- Lebenserfahrung
- Lebenseinstellung
- Umfeld
- Körperliche Verfassung
- Glaube

Hindernisse für Veränderungen

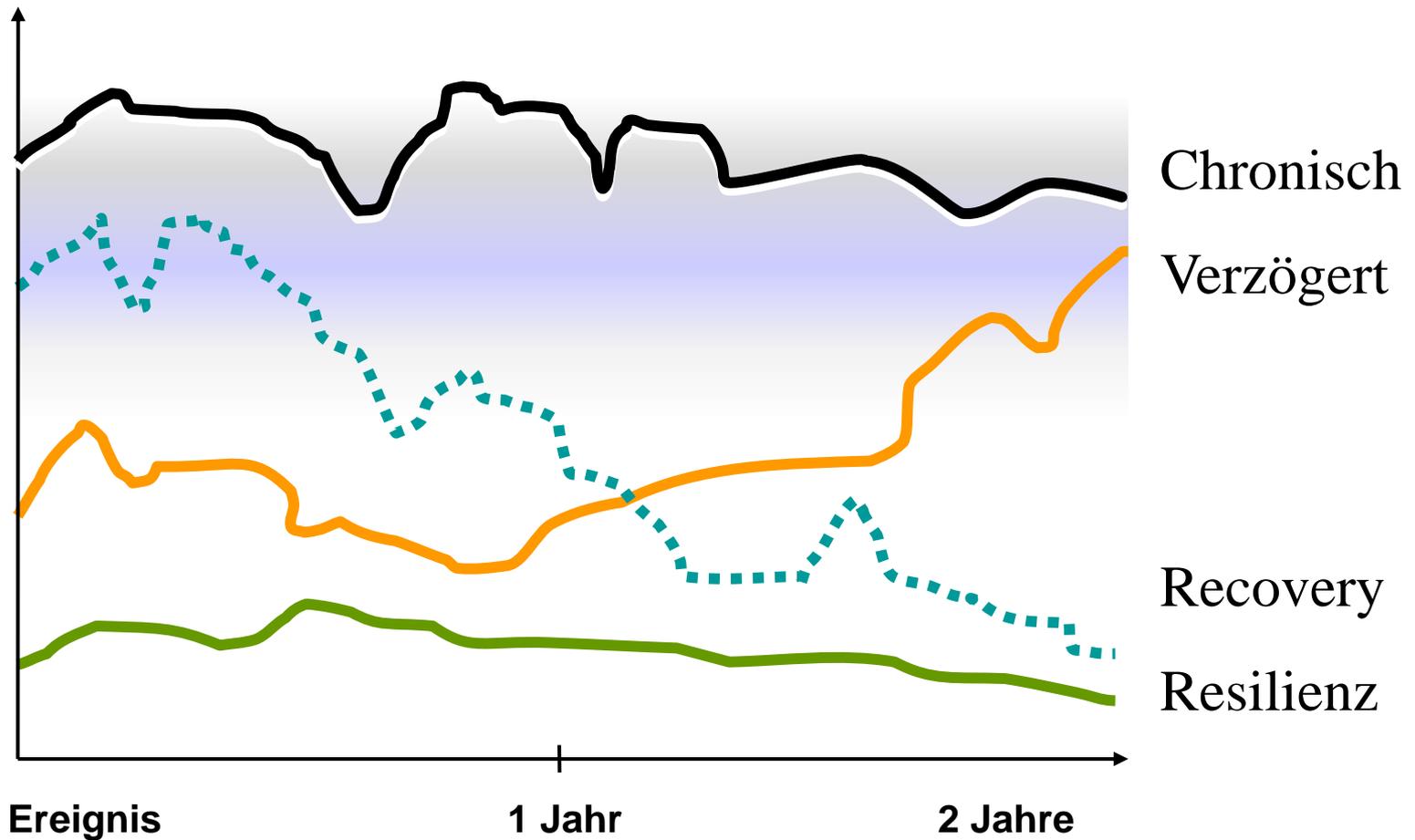
- Ich bin zu schwach für Veränderungen
- Ich darf den anderen keine Veränderung zumuten
- Das Unbekannte macht Angst
- Die Verantwortung macht mir Angst
- Ich weiss was ich nicht will, aber sehe keine Alternative

Veränderung durch Leiden

„Man muss durch diese Phase der Empörung hindurch gegangen sein, um zur echten Annahme zu gelangen und zwar nicht durch eine Willensanstrengung, sondern unter der Mithilfe Gottes. Das Ziel des Lebens ist nicht die Abwesenheit von Leiden, sondern, dass diese Leiden Früchte bringen können.“

Paul Tournier

Vier Muster der Verarbeitung



5 Phasen der Problembewältigung



- Schock
- Ablehnung
- Entmutigung
- Feilschen
- Annahme

20 Jahre unschuldig in der Todeszelle



Debbie Milke, Spiegel 15/2015

Debbie Milke:

«Ich wollte begreifen, was Menschen durchhalten lässt. Denn ich habe mich oft gewundert, warum ich nicht durchdrehe. Irgendwann habe ich verstanden: wir wissen nicht, was wir aushalten können, bis wir es müssen.»

«Neben all meinen Routinen wurde das zu meiner Überlebensstrategie: in all dem Schlechten auch das Gute zu sehen und meine Situation anzunehmen.»

«Ich will den Rest meines Lebens nicht mit Wut verschwenden.»

Wo ist Gott, wenn es schmerzt?

Die ehrlichen Fragen von Hiob:

- Warum schlägt Gott meine Bitte ab?
- Warum vergibt mir Gott mein Unrecht nicht?
- Warum zieht sich Gott von mir zurück?
- Warum verfolgt mich Gott und jagt mir Schrecken ein?
- Warum geht es den „Gottlosen“ so gut, während die „Gläubigen“ leiden?

Was kann ich von Hiob lernen?

Das Ringen von Hiob wird in 40 Kapiteln in der Bibel beschrieben. Erst danach konnte er das Geschehen akzeptieren und mit Gott Frieden schliessen.

- Wir müssen das Leid nicht verstehen, sondern mit Gottes Hilfe bestehen.
- Gottes Antwort ist meistens nicht spektakulär, sondern wächst aus der Stille.

Spannungsfelder in der Bibel

- Probleme sind eine Strafe von Gott –
Gott lässt regnen über Gute und Böse
- Probleme weisen auf versteckte Sünden hin –
Gottes Gnade ist jeden Morgen neu
- Probleme zeigen, dass Gott sich nicht für mich interessiert –
Gott zählt jedes Haar auf meinem Haupt
- Probleme sind eine Prüfung –
Gottes Gnade ist in den Schwachen mächtig
- Probleme sind ein Angriff von Satan –
Wir sind vergänglich

Stark trotz seelischer Wunden

**Mammutbäume im
Park der Klinik
Sonnenhalde**



Resilienz bei Erwachsenen



- Die Katastrophe vom 11. September 2001 hat viele Forschungen zum Thema Resilienz gefördert.
- Die grosse Frage: *Was hilft Menschen, mit Katastrophen und schweren Lebensereignissen umzugehen, ohne daran zu zerbrechen?*
- Überraschende Antworten

Der R-Faktor

- Optimismus
- Akzeptanz
- Zielorientierung
- Die Opferrolle verlassen
- Verantwortung übernehmen
- Netzwerke nutzen
- Die eigene Zukunftsplanung konkret in die Hand nehmen

Optimismus – Glück ist beeinflussbar

Das werde ich schaffen, irgendwann kommen bessere Zeiten:

- Krisen gehen vorbei
- Die positiven Perlen suchen und finden
- **Gott ist mit mir im dunklen Tal**

Hilfreiche Fragen:

- Welche Menschen sind mir ein Vorbild?
- Wie haben Sie die letzte schwierige Situation gemeistert?
- Welcher Anteil an Ihrem Leben ist lebenswert?
- Wie können Sie Ihr Leben bereichern?

Akzeptanz: Nimm das Leben, wie es ist

- Zufriedenheit ist das Geheimnis für ein glückliches Leben
- Die neue Realität akzeptieren

Hilfreiche Fragen:

- Mit welchen Teilen meines Lebens muss ich mich abfinden?
- Welche neuen Möglichkeiten bieten sich mir?
- Welcher erste Schritt ist jetzt dran?
- Wie gehe ich mit dem Stress um, den Krisen auslösen?

Realistische Einschätzung: Weg von der Schuldfrage

Wer den eigenen Anteil an einer Krise realistisch einschätzt und zugleich analysiert, welche äusseren Umstände zu den Problemen geführt haben, ist schneller über den Berg.

Hilfreiche Fragen:

- Was werfe ich mir vor?
- Was wird mir vorgeworfen, ist es gerechtfertigt?
- Wie weit reicht mein Einfluss?
- Gibt es andere Gründe für das Problem als mein Versagen?

Sich mit Verbündeten umgeben

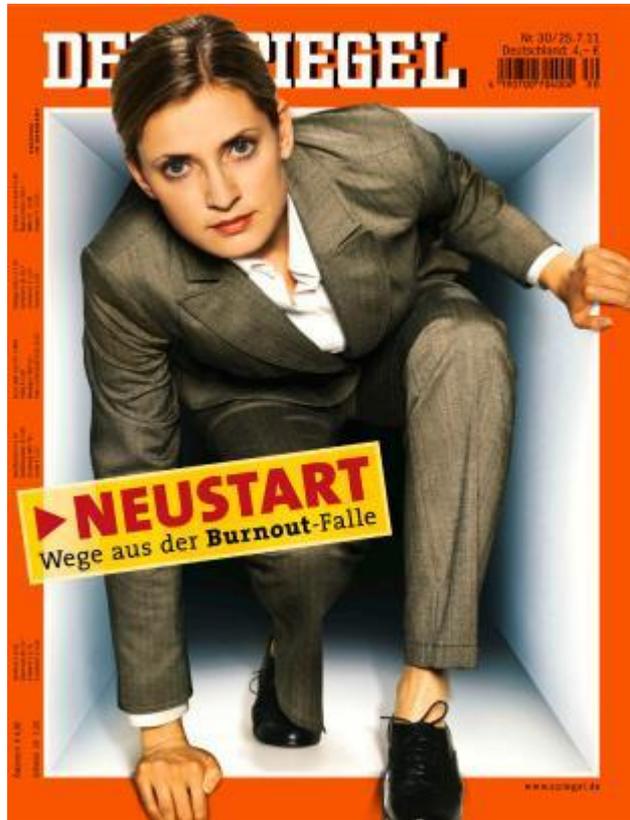
Widerstandsfähige Menschen sind keine Einzelgängerinnen. Ein Feuer kann nur Wärme verströmen, wenn mehrere Holzscheite darin liegen.



Hilfreiche Fragen:

- Pflege ich Freundschaften?
- Umgebe ich mich mit Menschen, die mit gut tun?
- Hole ich mir Rat?

Gott kann leere Hände füllen



- «Ich bin nur vorangekommen, weil mir alles weggenommen wurde.»
 - > (eine ehemalige Bankmanagerin, die heute nach einem Burnout eine IV-Rente hat);
- Das Negative im Leben akzeptieren
- wertschätzen, dass Gott mich durchgetragen hat durch die schweren Ereignisse in meinem Leben.

Glaube, Liebe, Hoffnung

Werte jenseits psychologischer Modelle.

- Stärke bedeutet den Glauben nicht aufzugeben
 - Trotz unerfüllter Wünsche und offener Fragen an Gott.
- Stärke bedeutet die Liebe nicht aufzugeben
 - Trotz erfahrener Lieblosigkeit und Ungerechtigkeit.
- Stärke bedeutet, die Hoffnung nicht aufzugeben
 - Trotz schier unüberwindbarer Hindernisse und Widerstände.

Diese Resilienz brauchen wir alle.



**HERR, GIB MIR DIE GELASSENHEIT, DINGE
HINZUNEHMEN, DIE ICH NICHT ÄNDERN
KANN; DEN MUT DINGE ZU VERÄNDERN, DIE
ICH ÄNDERN KANN; UND DIE WEISHEIT, DAS
EINE VOM ANDERN ZU UNTERSCHIEDEN.**

Leitsatz der AA