

todsicher
todtraurig
totgeschwiegen
lebensfest
lebensfroh

lebensfroh

Ressourcen und
Resilienz

Inhalt

Vorwort	3
Es ist genug!	4
Wo sind meine Ressourcen?	
Was sind Ressourcen?	
Wozu benötige ich Ressourcen?	
Resilienz - Umgang mit Krisen	
Coping - Bewältigungsstrategien	
Was braucht ein Mensch zum Wohlbefinden?	
Und was bedeutet das für die Praxis?	
Methoden & Praxisvorschläge	7
„Geschenk an mich“	
„Das Gürkenglas“	
„Lotusblüte“	
„Die Insel“	
„Think positive!“ - Positive innere Bilder	
„Schon schön! Fotoshooting“	
„Meine Vorratskammer auffüllen“	
„Rückenstärken“	
„Ressourcenkiste“	
„Schätze für den Sommer“	
„Was sonst noch gut tut“	

Literatur

Wustmann, Corina (2016). Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen (6. Aufl.). Weinheim/Basel

Gefördert durch

 **Bundeskanzleramt**

Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend

Vorwort

„Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen“, war der Leitsatz des Pädagogen und Jugendseelsorgers Giovanni Melchiorre Bosco, den wir auch als Hl. Don Bosco kennen.

Wie ein gutes, glückliches Leben gelingen kann, beschäftigt die Menschen aller Zeiten. Für den römischen Philosophen Seneca war dies sogar das zentrale Thema. Wer das wahre Glück gefunden hat, den könne nichts mehr erschüttern. „Ein richtiger Steuermann fährt mit zerrissenem Segel, und wenn er die Takelage verloren hat, zwingt er dennoch den entmasteten Rumpf des Schiffes an den Kurs.“, schrieb er um das Jahr 62 n.Chr. in seinen Briefen über Ethik an Lucilius.

Gerade Jugendliche, die auf der Suche nach ihrem Platz in der Gesellschaft sind und sich vielleicht zum ersten Mal die Frage nach dem Sinn des Lebens stellen, kann der Tod von nahen Verwandten, FreundInnen oder LehrerInnen aus der Bahn werfen. Auf der anderen Seite ist Suizid eine der häufigsten Todesursachen Jugendlicher. Daher ist es äußerst wichtig, bereits in der Prävention anzusetzen und Jugendlichen in der Jugendgruppe oder im Religionsunterricht Ressourcen zu vermitteln, die sie im Selbstbewusstsein stärken und auf die sie im Anlassfall zurückgreifen können.

Das vorliegende Heft möchte einen Überblick über Methoden bieten, die Jugendliche stärken und helfen können, Krisen besser zu bewältigen und lebensfroh zu sein.

Dieses Heft ist Teil der Behelfreihe „Trauer und Tod in der Begleitung von Jugendlichen“ der Katholischen Jugend zum Thema Trauerarbeit mit Jugendlichen. Weitere Bestandteile dieser Behelfreihe sind:

- todsicher – Theorie zu Trauer und Tod bei Jugendlichen
- todtraurig – Arbeit mit betroffenen Gruppen
- totgeschwiegen – Arbeit mit Gruppen ohne Anlassfall
- lebensfest – Rituale, die Halt geben

Die Behelfe können bei den diözesanen Büros der Katholischen Jugend erworben werden.

Es ist genug

Wo sind meine Ressourcen?

Wer kennt das Gefühl nicht, wenn einem beim Laufen manchmal vor Anstrengung die Luft ausgeht? Man schwitzt, fühlt sich überanstrengt und ausgepowert und merkt manchmal erst im Nachhinein, wie sehr der Puls rast. Während man beim Joggen noch versucht, das richtige Tempo zu finden, sieht es ganz anders aus, wenn man es eilig hat: Da ist der Zug, den man noch erreichen möchte, oder der Bus, der einem sonst vor der Nase davonfährt.

Auch Krisenereignisse können anstrengend sein. Wenn ein Familienmitglied, einE KlassenkollegIn oder einE SchülerIn stirbt, zieht das vieles nach sich: Man sucht vielleicht nach Erklärungen, trauert, hadert vielleicht mit dem Schicksal oder fragt nach dem Sinn des eigenen Lebens. Auf der anderen Seite gibt es vieles, das organisiert werden muss. Während man zunächst vielleicht nur an die verstorbene Person und den Verlust denkt, merkt man später, dass all das viel Kraft gekostet hat und fragt sich: Wo ist meine Energie geblieben? Wo sind meine Ressourcen?

Was sind Ressourcen?

„Ressource“ ist ein französisches Wort (la ressource) und leitet sich ursprünglich aus dem Lateinischen her. Das Verb „resurgere“ bedeutet dort „hervorquellen“. So, wie ein Bach sich aus einer Wasserquelle speist, braucht es auch im Leben (Energie-)Quellen.

Diese Quellen oder eben auch Ressourcen sind mitunter sehr vielfältig. Eine Ressource kann grundsätzlich materiell (z.B.: Geld, Rohstoffe, ...) oder immateriell (z.B.: Charaktereigenschaften, Bildung, Gesundheit, ...) sein und dementsprechend verschiedene Bereiche umfassen. Es gibt beispielsweise:

Materielle Ressourcen:

- Eigentum wie Grundbesitz oder Vermögen (Geld, Einkommen)
- Fortbewegungsmittel (Fahrrad, Auto, Bus, Bahn, Fahrstuhl)
- Räumlichkeiten (Größe, Mobiliar, technische Ausstattung)
- Infrastruktur (Verkehrsanbindungen, Einkaufsmöglichkeiten, Dienstleistungen wie ÄrztInnen, Ämter oder Schulen, Spiel- und Freizeitmöglichkeiten wie Spielplätze, Bibliotheken oder Gaststätten)

Immaterielle Ressourcen:

- Persönliche Ressourcen wie z.B.: körperliche Verfassung, geistige Fähigkeiten, Einfühlungsvermögen, Toleranz, (Aus-)Bildung, Beruf, Kompetenzen
- Soziale Ressourcen wie z.B.: Beziehungen, Freundschaften, Familie, Nachbarschaft, Vereine, Schulen, Betriebe
- Spirituelle Ressourcen wie Glaubenszeugnisse, Austausch über Leben und Glauben, Gebet, Bibel, Meditation, Liturgische Feiern

Wozu benötigen wir Ressourcen?

Es gibt Menschen, die scheinbar viel wegstecken können und trotz schwerer Schicksalsschläge immer wieder Positives am Leben finden. Die sich angesichts widriger Lebensumstände nicht als Opfer, sondern als Überlebende sehen und psychisch gesund bleiben. Solche Menschen bezeichnet man umgangssprachlich manchmal als „Stehaufmännchen“, weil sie – so wie die Spielzeugfigur – immer wieder vom Boden aufstehen. Über solche Menschen sagen wir, dass sie „robust“, „belastbar“, „psychisch bzw. seelisch stark“ seien und Krisen gut verkraften können.

In der Psychologie spricht man von Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit). Menschen mit hoher Resilienz besitzen immaterielle Ressourcen, also Eigenschaften, die ihnen helfen, das Erlebte besser zu bewältigen. Dazu gehören z.B. Einfühlungsvermögen, Toleranz, Optimismus oder Religiosität. Diese sind nicht nur angeboren, sondern im Lauf des Lebens erworben. Wie wir mit unseren Eigenschaften, unseren Ressourcen umgehen, wie wir sie nutzen und durch Training ausbauen und stärken, ist dementsprechend ein lebenslanger Prozess. Klar ist aber: Sie helfen uns bei der Bewältigung von Krisen und Trauer.

Resilienz – Umgang mit Krisen

Zum Begriff „Resilienz“ existieren verschiedene Definitionen, da man unterschiedliche Kriterien als Maßstab ansetzen kann. Im deutschsprachigen Raum ist die bekannteste die Bestimmung von Corina Wustmann. Sie versteht unter Resilienz die „psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken“. Wer resilient ist, ist psychisch widerstandsfähiger gegenüber verschiedenen (Entwicklungs-)Risiken wie Armut, Gewalterfahrungen, Verlust eines geliebten Menschen oder anderen traumatischen Erlebnissen. Anders gesagt: Resilienz ist das Gegenteil von Verwundbarkeit.

Im engeren Sinne wird der Begriff „Resilienz“ auf schwere Lebenskrisen und Traumata angewandt – etwa schwere Krankheit, Verlust einer geliebten Person durch den Tod, Langzeitarbeitslosigkeit, Kriegserlebnisse oder Armut. Demnach sind Menschen resilient, die unter schwersten Bedingungen psychisch gesund bleiben.

Im weiteren Sinne werden häufig auch jene Menschen als resilient bezeichnet, die durch Persönlichkeitsmerkmale wie Offenheit für Neues oder Extraversion (Geselligkeit) besonders gut mit Belastungen im Alltag (z.B. Stress in der Schule oder im Beruf) umgehen können.

Einige Fakten zur Resilienz:

- Resilienz ist nicht nur angeboren – sie ist erlernbar!
- Wer resilient ist, kann aus den eigenen Ressourcen Kraft schöpfen.
- Resilienz entwickelt sich durch die Eigenschaften/Ressourcen eines Menschen sowie durch seine Lebensumwelt.
- Die Fähigkeit zur Resilienz kann im Lauf des Lebens variieren.
- Niemand ist immer gleichermaßen resilient!

Resiliente Menschen...

- ... nutzen ihre Ressourcen effektiv.
- ... nehmen sich als erfolgreich wahr.
- ... denken positiv.
- ... nehmen die Welt realistisch wahr.
- ... versuchen Probleme aktiv zu lösen.
- ... versuchen, die Kontrolle zu behalten.

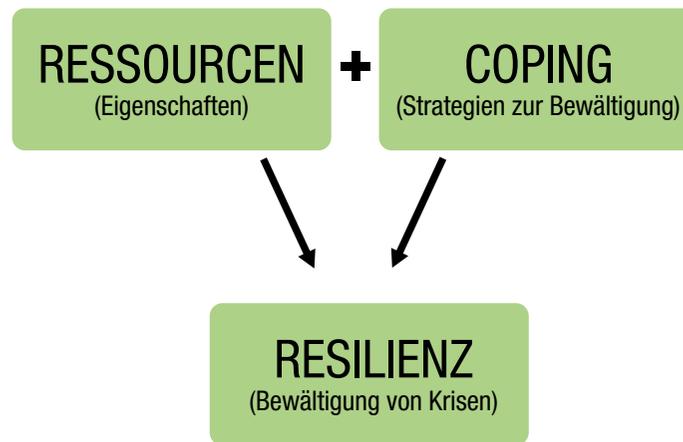
Coping – Bewältigungsstrategien

Wer resilient ist, nutzt also seine Ressourcen, um daraus Kraft zu schöpfen, und entwickelt Pläne, mit deren Hilfe die Krise gemeistert werden kann. Solche Bewältigungsstrategien werden auch „Coping“ genannt. Das Wort leitet sich vom englischen Verb „to cope“ her, das so viel wie bewältigen oder überwinden bedeutet, und wird in der Medizin, der Sozialen Arbeit, der Pädagogik, der Psychologie sowie in der Psychotherapie verwendet. In den genannten Bereichen geht es auch darum, den KlientInnen bzw. PatientInnen auf Grundlage der bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnisse zu helfen, mit ihrer aktuellen Situation (z.B. Krankheit) besser umzugehen. Vor allem die Pädagogik und die Psychotherapie zielen darüber hinaus auf einen Lerneffekt ab: Es geht um die Entwicklung von Fähigkeiten und Strategien, die auch in künftigen schwierigen Bedingungen nützlich sind.

Eine der wichtigsten Strategien ist, dafür zu sorgen, dass man grundsätzlich mit sich selbst im Reinen ist und sich wohlfühlt.

Zu viele Begriffe? – Ein Überblick

In den letzten Absätzen wurden viele Fachausdrücke genannt: Ressourcen, Coping und Resilienz. Doch wie hängen sie zusammen? Vereinfacht gesagt bilden die Eigenschaften eines Menschen (Ressourcen) zusammen mit den Bewältigungsstrategien (Coping) die Grundlage für die Bewältigung von Krisen oder schwierigen Situationen. Wie gut jemand Krisen meistert, hängt also davon ab, welche persönlichen Eigenschaften er/sie mitbringt und welche Strategien er/sie einsetzt.



Was braucht ein Mensch zum Wohlbefinden?

Ein wesentlicher Faktor für die Resilienzfähigkeit ist darüber hinaus das grundsätzliche Wohlbefinden eines Menschen. Wohlbefinden ist, wenn ein Mensch das subjektive Gefühl des Glücks im Leben bzw. der Zufriedenheit mit dem Leben hat. Wer sich wohl fühlt und zufrieden ist, ist stärker. Was aber macht einen Menschen glücklich und zufrieden? Das kann natürlich vieles sein und ist bei jedem/r ein wenig anders. Die Frage, was ein Mensch zum Wohlbefinden braucht, muss sich daher jedeR für sich beantworten.

*Freiheit | Zeit | Träume | Arbeit | Gesundheit | Anerkennung | Beziehung |
Familie | Humor | Ziele | Sicherheit | Erfüllung der Grundbedürfnisse...*

Und was bedeutet das für die Praxis?

Die Ressourcenbildung und damit die Fähigkeit zur Resilienz lassen sich fördern durch:

- Wertschätzendes Verhalten in der Klasse/Gruppe
- Positive Kontakte zu Gleichaltrigen
- FreundInnen
- Positive Vorbilder
- Bewältigungsstrategien
- Ermutigung
- Bezugspersonen, mit denen der/die Jugendliche reden kann

Es geht um die Förderung von:

- Problemlösestrategien
- Konfliktbewältigungsstrategien
- Eigenaktivität
- Verantwortungsbewusstsein
- sozialen Kompetenzen
- Emotionsfähigkeit und Einfühlungsvermögen (Empathie)
- Stressbewältigungsstrategien
- Entspannungstechniken
- Ehrlichkeit zu sich selbst

Methoden und Praxisvorschläge

Alles schön und gut. Doch wie kann man die Idee, Ressourcen aufzubauen und dadurch die Resilienzfähigkeit zu fördern, in die Praxis umsetzen? Wie lässt sich die graue Theorie in die eigene Jugendgruppe, die Arbeit in der Pfarre, den Unterricht oder die Präventionsarbeit umsetzen?

Im Folgenden finden sich verschiedene Methoden und Vorschläge zu Elementen, die sich in die praktische Arbeit einbauen lassen.

Geschenk an mich

Ziel: Personen stärken
Gruppengröße: egal
Arbeitsform: Solo
Zeit: 10 Minuten
Material: Kopiervorlage, Schreibutensilien



„Wenn du den nächsten Test mit einer guten Note bestehst, bekommst du eine neue Skiausrüstung.“ Solche oder ähnliche Aussagen kennen wir alle. Viele Eltern versuchen, ihre Kinder durch Belohnung zu motivieren. Geschenke gibt es nicht nur an Geburtstagen oder an Fest- und Feiertagen, sondern auch für Leistung. Diese Motivation von außen nennt man in der Psychologie extrinsische Motivation. Sie steht im Gegensatz zur Motivation von innen oder intrinsischen Motivation wie z.B. Neugier oder Interesse.

Manche Menschen belohnen sich auch selbst, wenn ihnen etwas besonders gelungen ist mit einem Eis, einer neuen Halskette oder einem Besuch im Kino. Doch wenn wir traurig, niedergeschlagen oder mutlos sind, fällt uns meist nichts Besseres ein, als Schokolade zum Trost. Dabei bräuchten wir gerade in diesen Momenten besonderen Zuspruch und vielleicht auch ein Geschenk.

Die Methode „Geschenk an mich“ greift diesen Gedanken auf.

Anleitung: Auf einem Blatt Papier werden Dinge, Aktionen oder Ideen notiert, die man sich im Verlauf der kommenden Woche selbst schenken möchte. Dies können auch immaterielle Dinge wie eine Stunde Pause sein. Beachte: Wichtig ist, die Ideen auch wirklich einzulösen!

Lotusblüte

Ziel: Über wichtige Dinge/Personen im Leben nachdenken
Gruppengröße: egal
Arbeitsform: Solo, Plenum
Zeit: 10 Minuten
Material: Kopiervorlage, Schreibutensilien, Wasserschale/Teich/See,...



Gerade in Krisenzeiten können uns Rituale und Symbole stärken. Ein bekanntes Symbol im asiatischen Raum ist die Lotusblüte. Sie steht dort für Treue, Reinheit, Kreativität, Innovation, aber auch für Erleuchtung. Im Buddhismus und Hinduismus werden die Erleuchteten, die Buddhas, häufig auf einer Lotusblüte sitzend dargestellt. Eine ähnliche Pflanze, die Seerose, spielt in europäischen Mythen und Sagen ebenfalls eine Rolle: In der griechisch-römischen Mythologie etwa verliebte sich eine Nymphe unglücklich in Herakles (lat.: Herkules). Als sie an gebrochenem Herzen starb, wurde sie von den anderen Göttern aus Mitleid in eine Seerose verwandelt und so wieder zum Leben erweckt.

Anleitung: Auf weißes oder buntes Papier werden Lotusblüten aufgemalt und ausgeschnitten. In die Mitte kann man auch einen Text oder ein Zitat schreiben oder etwas hineinmalen. Die Blütenblätter werden nun nach innen gefaltet. Legt man die Blüten ins Wasser, entfalten sie sich durch die Flüssigkeit wieder zu voller Pracht.

Das Gürkenglas

Ziel: Prioritäten im eigenen Leben herausfinden
Gruppengröße: egal
Arbeitsform: angeleitetes Solo
Zeit: 10 Minuten
Material: Kopiervorlage, Schreibutensilien, Geschichte



In schwierigen Zeiten kann es hilfreich sein, sich auf die Dinge zu besinnen, die im Leben wirklich zählen. Dass etwa FreundInnen wichtiger sind, als der Ausgang des letzten Fußballspiels. Oder dass angesichts des Verlusts eines geliebten Menschen andere Dinge in den Hintergrund treten. Für die Präventionsarbeit und die Förderung der Resilienz bedeutet dies auch, dass wir lernen müssen, Prioritäten zu setzen. Eine Geschichte, die darauf abzielt, ist die Erzählung vom Gürkenglas. Sie kursiert in unterschiedlichen Fassungen in diversen Ratgebern ebenso wie im Internet oder bei Predigten im Gottesdienst. Ein Verfasser oder eine Verfasserin lässt sich nicht mehr ausmachen, den Text findet man aber sehr rasch bei einer Internetsuche. Der Protagonist in der Geschichte ist mal ein Professor, mal ein Managementcoach – die ZuhörerInnen der Erzählung mal Studenten, mal angehende Führungspersönlichkeiten.

Inhalt der Geschichte: Ein Professor, Lehrer oder Coach stellt vor den Augen seiner SchülerInnen/Studierenden/ZuhörerInnen ein Glas auf den Tisch und befüllt es mit größeren Steinen oder (Golf-)Bällen. Dann fragt er in die Runde, ob das Glas nun voll sei – die ZuhörerInnen antworten mit „Ja“. Daraufhin füllt er Kieselsteine, schließlich feinen Sand und – in manchen Versionen der Geschichte – noch Bier oder Wasser in das Gefäß, bis es tatsächlich voll ist. Die Erkenntnis, die sich daraus gewinnen lässt, ist, dass man zuerst die großen Steine/(Golf-)Bälle hineinfüllen muss. In umgekehrter Reihenfolge funktioniert das Experiment jedoch nicht. Die großen Steine oder Bälle symbolisieren die wichtigen Dinge im Leben, denen Priorität zukommt.

Anleitung: Den Jugendlichen wird im Anschluss an das Vorlesen der Geschichte ein Blatt ausgeteilt, auf dem ein Glas mit Steinen zu sehen ist. Die Jugendlichen sollen nun die Steine auf folgende Frage hin beschriften: Was sind die großen Steine in meinem Leben? Wo sollte/möchte ich meine Prioritäten setzen?

Variante: Die Jugendlichen erhalten echte Steine in verschiedenen Größen und probieren aus, wie viele davon sie in einer Hand tragen können. Dabei wird rasch deutlich: Nicht alles im Leben ist wichtig, wir können und müssen eine Handvoll Prioritäten setzen.

Schon schön! Fotoshooting

Ziel: Die Wahrnehmung für Schönes um uns herum fördern
Gruppengröße: mindestens 4 Personen
Arbeitsform: 2er- bis 4er-Gruppen
Zeit: 20 Minuten
Material: ggf. Smartphone oder Fotoapparat, Stifte und Papier

Im Garten oder am Badensee kann man wunderbar entspannen und die Seele baumeln lassen. Ein spannendes Buch dazu, gute Musik oder ein Abend mit FreundInnen – was will man mehr? Traumhaft schön kann auch der Ausblick von einem Berggipfel am Ende einer langen Wanderung sein. Die Ästhetik der Natur zieht seit jeher MalerInnen und Fotografinnen in ihren Bann: Gerade der Blick auf Details eröffnet manchmal völlig neue Perspektiven. Auch bei der Methode „Schon schön! Fotoshooting“ liegt der Fokus auf dem Schönen um uns herum, in unserer Umwelt. Oder, wie die ChristInnen sagen würden: der Schöpfung.

Anleitung: Die Jugendlichen schnappen sich – allein oder in 2er- bis 4er-Gruppen – ihr Smartphone oder einen Fotoapparat. Und los geht's, ab in die Natur. Was gibt es dort zu entdecken? Was ist dort besonders schön? Pro Person bzw. Gruppe darf ein Bild geschossen werden. Die Ergebnisse werden im Anschluss vor der gesamten Runde präsentiert.

Variante: Paarweise geht es hinaus in die Natur. EineR ist der/die Fotografin, eineR die Kamera. Der/die Fotografin führt die „Kamera“, welche die Augen geschlossen hält, zu einem ausgesuchten Ziel. Dort öffnet die „Kamera“ die Augen. Anschließend werden die Rollen getauscht. Zum Abschluss werden die Bilder gemalt/gezeichnet.

Die Insel

Ziel: Möglichkeit finden, sich selbst zu helfen
Gruppengröße: egal
Arbeitsform: angeleitetes Solo
Zeit: 15 Minuten
Material: –

Eine Methode, die in der Traumatherapie angewandt wird, ist „Der innere sichere Ort“. Sie wurde 1999 von Luise Reddemann (Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychoanalytikerin) und Ulrich Sachsse (Psychotherapeut, Psychotraumatologie, Psychiater und Psychoanalytiker) entwickelt und soll eine Basisübung zur Erfahrung von absoluter Sicherheit und Geborgenheit darstellen. *Der innere sichere Ort* ist ein Ort, der nur in Gedanken existiert, wunderschön und friedlich ist. Niemand hat von außen Zutritt: *Der innere sichere Ort* ist geschützt vor bedrohlichen Situationen, er bietet eine Zufluchtsmöglichkeit. In der folgenden Methode ist dieser Ort eine Insel.

Anleitung: Der oder die GruppenleiterIn liest langsam den unten stehenden Text vor. Dabei können auch Pausen gemacht werden. Alle Mitglieder der Gruppe haben währenddessen die Augen geschlossen und lassen sich auf die Phantasiereise mitnehmen.

„Stell dir vor, du bist auf einer Insel. Die Insel ist wunderschön, du fühlst dich dort sehr wohl. Die Insel kann aussehen, wie ein Ort, an dem du schon mal warst. – Sie kann aber auch ein Ort sein, an dem du einfach gerne wärst, den du nie wirklich betreten hast.
Vielleicht ist die Insel von einem Sandstrand umgeben, der von der Sonne aufgewärmt ist und auf dem deine Füße leicht einsinken und Spuren hinterlassen.
Vielleicht sind auf der Insel Berge, von deren Gipfeln du einen wunderbaren Ausblick hast und wo du entspannt deine Ruhepause verbringen kannst.
Oder ist deine Insel eine pulsierende Stadt, belebt von vielen Menschen?
Stelle dir die Insel so vor, wie du sie gerne hättest. Du fühlst dich dort sehr wohl.
Die Insel ist begrenzt. Du entscheidest, wie die Grenze aussieht:
Ein steile Küste, ein flacher Strand, ein Zaun oder eine Mauer.

Du allein entscheidest, wer auf diese Insel kommen und dich besuchen darf.
Ohne deine Erlaubnis kann niemand die Insel betreten.
Du kannst aber Menschen, Lebewesen oder Figuren aus deiner Fantasie, die du gerne hast, auf deine Insel einladen. Gehe auf der Insel herum und betrachte jedes Detail. Nimm sie mit allen Sinnen wahr. Wie ist das Wetter auf der Insel?
Ist es warm oder kalt? Wonach riecht die Luft? Was hörst du?
Genieße die Sicherheit und Geborgenheit der Insel.
Die Insel ist immer für dich da, wenn du einen Rückzugsort benötigst.

Du entfernst dich wieder von der Insel. Wenn dort eine Tür oder ein Tor ist: Schließe den Zugang ab.

Atme tief durch. Achte auf deinen Körper. Spüre, wie die Luft in deine Lunge strömt. Und atme bewusst wieder aus.
Spüre deinen Sessel, auf dem du sitzt.
Langsam kommst du wieder zurück.
Öffne langsam die Augen.“

Variante: Eventuell kann man die Jugendlichen auch von ihrem Ort erzählen lassen und/oder aus Symbolen oder Bildern auswählen lassen, die an die Insel und das dort Erlebte erinnern.

Think positive! – Positive innere Bilder

Ziel: das eigene Denken durch innere positive Bilder zu beeinflussen

Gruppengröße: egal

Arbeitsform: angeleitetes Solo

Zeit: 10–15 Minuten

Material: ggf. Beamer, Leinwand oder Lautsprecher

Dass der Glaube Berge versetzen kann, wussten schon die Menschen in der Bibel. Nach der Heilung eines Jungen sagte Jesus zu seinen Jüngern: „Wenn euer Glaube auch nur so groß ist wie ein Senfkorn, dann werdet ihr zu diesem Berg sagen: Rück von hier nach dort!, und er wird wegrücken. Nichts wird euch unmöglich sein.“ (Mt 17,20) Auch heute noch sagen wir sprichwörtlich, dass der Glaube Berge versetzen könne. In der Psychologie und in Motivationsseminaren spricht man gerne auch von der „Macht der Gedanken“ und macht sich die Effekte positiven Denkens zunutze: Positives Denken führt zu einer optimistischeren Haltung und steigert unser Wohlbefinden und Selbstbewusstsein. Diese Ressource hilft uns in Krisensituationen. Also: Think positive!

Bei der folgenden Methode sollen durch positive Bilder positives Denken gefördert und Wohlbefinden und Selbstbewusstsein gesteigert werden.

Anleitung: Folgende Varianten sind möglich:

- Brainstorming: Auf einem Plakat werden Wörter, Gegenstände und Erlebnisse, die als positiv wahrgenommen werden, gesammelt.
- Meditation: Die Jugendlichen schließen die Augen. Positive Begriffe bzw. innere Bilder werden vorgelesen, die sich die Jugendlichen vorstellen sollen. Währenddessen kann (Meditations-) Musik im Hintergrund laufen.
- Bildmeditation: Positive Begriffe werden vorgelesen, dazu werden Bilder, Fotos oder Kurzfilme gezeigt.

- sich verlieben
- lachen, bis der Bauch weh tut
- jemand lächelt dir zu
- den Brief eines lieben Menschen im Briefkasten finden
- ein heißes Bad nach einer Wanderung in Kälte und Nässe
- jemand macht dir ein Kompliment und sagt, wie schön du bist
- an einer Blume riechen
- du hörst zufällig, wie jemand etwas Gutes über dich sagt
- die Hand eines Menschen halten, den du magst
- an einem lauen Sommerabend unterm Sternenhimmel sitzen
- deinen Lieblingssong im Radio hören

Tipp: Die Methode der positiven inneren Bilder kann auch in eine Liturgie eingebaut werden!

Meine Vorratskammer auffüllen

Ziel: Reflexion über die eigenen Fähigkeiten und Stärken

Gruppengröße: egal

Arbeitsform: Solo

Zeit: 10 Minuten

Material: Kopiervorlage, Schreibutensilien

In der Jungsteinzeit begannen die Menschen aufgrund der Klimaveränderung am Ende der letzten Eiszeit und der zunehmenden Sesshaftigkeit, Nahrungsmittel auf Vorrat anzulegen. Wer Vorräte angesammelt hatte, war auch in kalten Jahreszeiten oder bei Missernten versorgt. Heute ist das anders – dennoch gibt es in fast jedem Haushalt einen Vorratsschrank oder eine Speisekammer.

Unsere immaterielle Speisekammer können wir mit persönlichen, sozialen und spirituellen Ressourcen füllen. Manche von ihnen schlummern bereits in uns, wir müssen sie nur ausgraben, sortieren und benennen.

Bei der folgenden Methode geht es darum, sich seiner Fähigkeiten bewusst zu werden und dadurch die eigene Vorratskammer der Ressourcen wieder aufzufüllen.

Anleitung: Die Jugendlichen vervollständigen vorgegebene Sätze.

Meine liebenswerten Eigenschaften sind:

„Energiespender“ – Menschen, die mir Kraft geben:

Orte, an denen es mir gut geht:

Das kann ich besonders gut:

Was ich schon lange wieder einmal machen wollte:

Was für mich lebensnotwendig ist:

Mein größter Traum:

Musik, die ich mag:

Rückenstärken

Ziel: Stärkung der eigenen Individualität durch positive Zusagen der Gruppe
Gruppengröße: ab 5 Personen
Arbeitsform: Plenum
Zeit: 10 Minuten
Material: Papier und Klebeband oder Haftnotizzettel, Schreibutensilien

Was wären wir ohne unsere Wirbelsäule? Sie ist das tragende Element unseres Körpers. Ohne sie wären wir krumm und schief und könnten nicht aufrecht gehen. Dementsprechend besitzt der Rücken großen Symbolcharakter und kommt in vielen Redewendungen vor: Wenn jemand beispielsweise Rückgrat beweist, zeugt sein/ihr Verhalten von Charakterstärke oder Mut. Wer sich den Rücken freihält, sichert sich ab für den Fall, dass sein/ihr Unternehmen misslingt, und wer etwas hinter dem Rücken einer anderen Person macht, handelt ohne deren Wissen und verheimlicht etwas. Das Alter macht sich ebenso im Rücken bemerkbar: Man trägt die Jahre auf dem Buckel. Und wenn jemand Probleme hat, ist der Rücken von Sorge gekrümmt. Man kann jemandem den Rücken beugen (= unterwerfen) und jemandem in den Rücken fallen – oder aber den Rücken stärken. Wer Letztgenanntes macht, unterstützt eine Person, spricht Mut zu und hilft. Die Methode „Rückenstärken“ will genau dabei helfen.

Anleitung: JedeR TeilnehmerIn bekommt ein Blatt Papier auf den Rücken geklebt. Alle schreiben nun bei den anderen hinauf, was sie an der Person schätzen, mögen und positiv finden, was sie ihr wünschen, etc. Wenn alle fertig sind, können die Blätter abgenommen und gelesen werden.

Variante: Bevor die Blätter abgenommen werden, muss die Person durch Ja-Nein-Fragen erraten (z.B.: „Betrifft die Eigenschaft ein Hobby von mir?“), welche positiven Eigenschaften sie aus der Sicht anderer hat.

Beachte: Wichtig ist, dass wirklich ausschließlich Positives und Bestärkendes auf das Blatt geschrieben wird! Die Methode ist nur für Gruppen geeignet, in denen eine gute Vertrauensbasis vorhanden ist!

Tipps: Die Methode eignet sich hervorragend als Abschluss nach einer Gemeinschaftserfahrung oder wenn sich eine Gruppe auflöst (z.B. Abschlussklasse). Ausgehend von der Methode lässt sich auch ein spiritueller Bogen spannen: Auch Gott kann unseren Rücken stärken und uns Rückenwind sein.

Ressourcenkiste

Ziel: sich der eigenen Ressourcen bewusst werden
Gruppengröße: egal
Arbeitsform: Plenum
Zeit: 10–15 Minuten
Material: Kiste oder Truhe, Symbole

Vorräte oder Ressourcen können wir auf verschiedene Weise aufbewahren – je nachdem, worum es sich handelt. Speisen werden in Dosen im Vorratsschrank oder im Keller aufbewahrt, Bücher im Regal, alte Gegenstände auf dem Dachboden, Trinkwasser in Wasserspeichern. Die Schatzkiste beherbergt besondere Kostbarkeiten.

Anleitung: Bei der Methode „Ressourcenkiste“ geht es um Wertvolles: Ressourcen. Dabei wird eine Schachtel oder Kiste mit Symbolen gefüllt, die für Dinge oder Menschen stehen, die Halt/Geborgenheit geben, gut tun, Mut machen, einem wichtig sind, Kraft verleihen, in der Trauer unterstützen; z.B.: Schokolade, Traubenzucker, Dinge aus der Natur, Kreuz, Teelicht, Spielfiguren (die für einen bestimmten Menschen stehen, etc.).

Folgende Varianten sind möglich:

- Jedes Gruppenmitglied hat einen Gegenstand mitgebracht und legt diesen in die Ressourcenkiste hinein. Wer möchte, kann sagen, warum er/sie den Gegenstand gewählt hat.
- Die Kiste ist bereits befüllt. Jedes Gruppenmitglied sucht sich einen Gegenstand aus und meditiert darüber. Wer möchte, kann am Ende sagen, warum er/sie den Gegenstand gewählt hat.
- Die Kiste ist bereits befüllt. Jedes Gruppenmitglied sucht sich einen Gegenstand aus und darf ihn als Geschenk behalten.

Schätze für den Sommer

Ziel: sich der eigenen Ressourcen bewusst werden

Gruppengröße: egal

Arbeitsform: Plenum

Zeit: 15 Minuten

Material: Kurzfilm oder Lied, Lautsprecher, Beamer, Kiste oder Truhe, Symbole oder Süßigkeiten

Den Gedanken, dass Ressourcen Schätze sind, greift auch die Methode „Schätze für den Sommer“ auf. Sommersonne und Ferien lassen uns die Arbeit und Prüfungen vergessen und wir tanken wieder Kraft. Daher: Gönn dir eine Auszeit!

Anleitung: Zum Einstieg wird ein (Kurz-)Film gezeigt und/oder ein Lied gespielt/gesungen, der/das zum Thema Ferien passt.

Anschließend darf sich jedeR einen Schatz für den Sommer aus einer „Schatzkiste“ ziehen und mit nach Hause nehmen (z.B. Süßigkeiten, Spruchkarten, kleine Symbole).

Was sonst noch gut tut...

Ziel: Möglichkeiten finden, sich selbst zu helfen

Gruppengröße: egal

Arbeitsform: Plenum

Zeit: 5 Minuten

Material: Kopiervorlage

Die letzte Methode ist eher eine Liste an Möglichkeiten, was man tun kann, wenn es einem nicht gut geht.

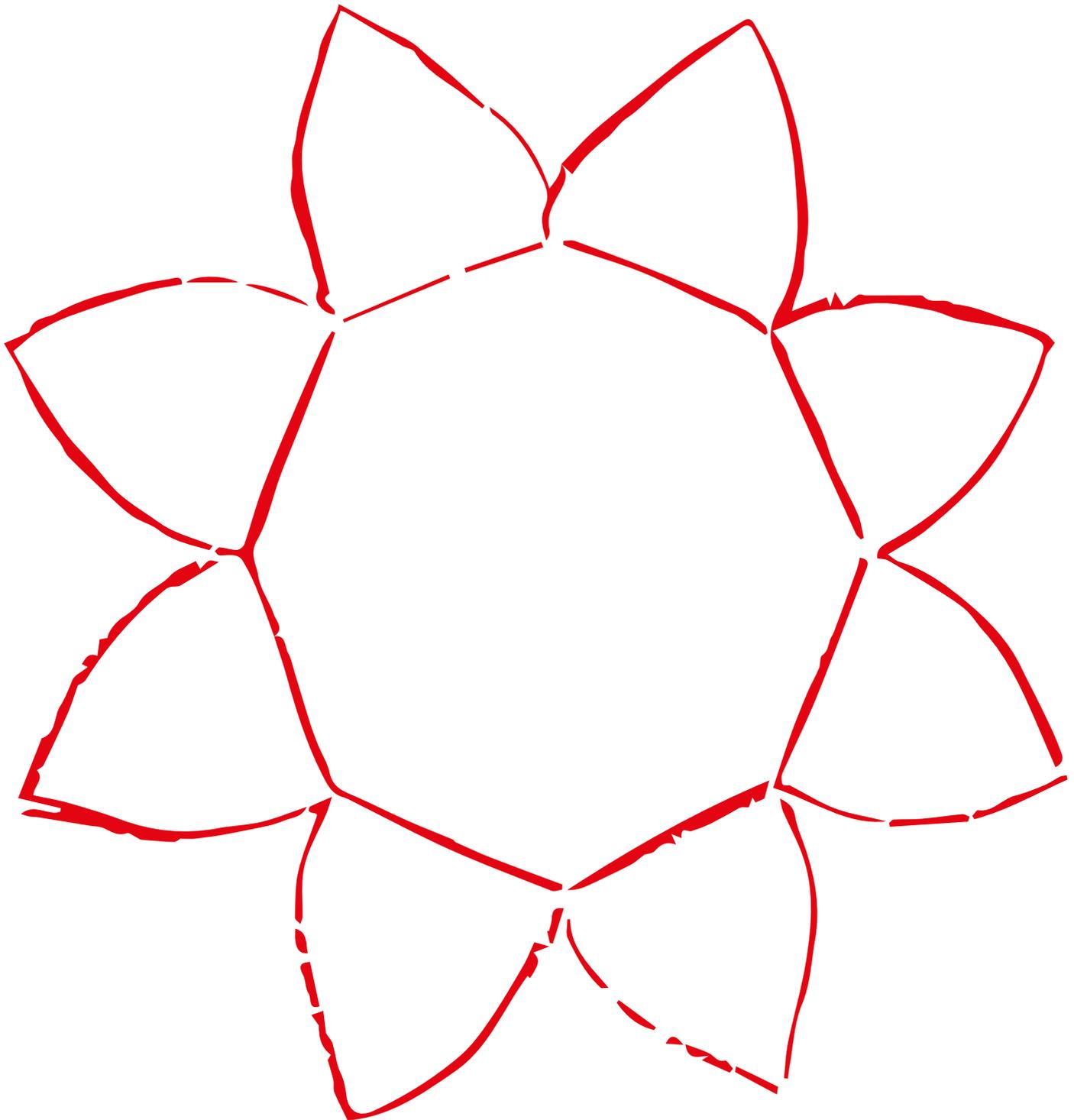
Anleitung: Die Jugendlichen bekommen ein Blatt mit Möglichkeiten ausgeteilt, auf die sie im Fall der Fälle zurückgreifen können oder sie bekommen ein leeres Kärtchen (z.B. in der Größe einer Visitenkarte), das sie selbst mit Möglichkeiten beschriften und später bei Bedarf hervorziehen können.

- Pause
- Luft
- Spaziergang
- jemand, der mir Aufgaben abnimmt
- Gespräche mit vertrauten Menschen
- dass jemand da ist
- Ärztlicher Beistand
- Ruhe
- schreien
- telefonieren
- in einer Gebetsecke sitzen
- Wut herauslassen
- Bewegung
- Sport
- Tränen zulassen können
- singen
- Rückzug, allein sein können
- Ritual
- Symbole
- Gebet (alleine)
- Gebet in Gemeinschaft
- Menschen, die mit mir die Trauer aushalten
- mich ins Bett kuscheln
- Erinnerung
- barfuß gehen & den Boden spüren
- jemand, der zuhört
- jemand, der meine Hand hält
- etwas gestalten können
- etwas pflanzen
- einen Brief schreiben
- jemanden um Hilfe bitten
- stabile Beziehungen
- Begleitung
- in den Arm genommen werden
- Struktur im Alltag
- Hoffnung
- ein Instrument spielen
- erzählen können
- Berührung
- gemeinsame Erinnerung
- Lachen
- in der Natur sein
- malen
- schreiben
- Musik hören
- Fotos anschauen
- ein Teddybär
- Tee trinken
- ganz langsam gehen
- den Gefühlen freien Lauf lassen
- tanzen



Tipps:

- Während sich die Seerosen entfalten, kann man im Hintergrund Musik spielen.
- Die Seerosen lassen sich auch in eine Liturgiefeier bzw. Meditation einbauen!





Impressum:

Herausgeber: Katholische Jugend Österreich,
Johannesgasse 16/1, 1010 Wien, 01/512 16 21,
office@kath-jugend.at, www.katholische-jugend.at, whatever 2018
Redaktionsteam: Julia Baumgartner, Verena Bull, Brigitte Dörner,
Christian Eder, Maria Rhomberg, Matthias Zauner
Layout/Grafik: Werbeagentur talent-frei.at, Sarah Dipolt
Druck: gugler* print, 3390 Melk/Donau