

Plädoyer an Ihre Innere Stimme, den Schlüssel zu Ihrer Resilienz.

(Ein Sensibilisierungsvortrag)

Wir alle träumen. Träumen tun wir alle. Oft träumen wir vom Helfen und vom Gelingen. Doch achten wir auch auf unser eigenes Wohlbefinden dabei? Können wir Idealistische Altruisten gut genug auf uns selbst achten? Selbst-Achtsamkeit praktizieren?! Mitnichten. Meist beuten wir uns aus.

Ich begrüße Sie ganz herzlich zu meinem Vortrag über

“Die Bedeutung der Selbstvorsorge für ein gesundes Gleichgewicht”!

Und ich möchte Sie einladen, mit mir zusammen eine kleine Spritztour durch meine nahe Vergangenheit zu unternehmen. Dorthin, wo meine Pflegefamilie und ich uns entwickeln und entwickelt haben.

1. Unser erstes Selbstverständnis als Pflegeeltern.

Als wir vor ca. 9 Jahren unsere derzeit noch andauernde Reise begannen, waren meine langjährige Lebens- und Seelengefährtin und heutige Ehefrau und ich der Meinung, dass wir eine ganz normale Fahrt in ein neues Leben beginnen würden. Wir dachten, dass wir als gut gepolte und gestählte Berater für soziale Unternehmen immer und stets alles im Griff behalten könnten und würden. Wir wußten, wie man komplexeste, betriebliche Systeme analysieren und reparieren konnte. Wir stellten ganze Firmen neu im Markt auf. Wir schufen täglich aus dem Chaos eine neue und funktionierende Ordnung. Warum nicht auch mit 7 Pflegekindern?! Wir waren uns bewußt, dass wir die langjährig gepflegte Stärke der Logik und der Konsequenz in uns vereinten. Wir konnten strukturieren und motivieren, organisieren und involvieren. Wir hatten in diversen themen-

spezifischen Organisations- und Managementseminaren, die wir besucht hatten, und die wir später sogar selbst veranstalteten, gelernt, die Zeit effektiv einzuteilen, aufzuteilen, zuzuordnen und uns dienlich zu machen. Wir konnten Pläne für die zukünftige Zeit und für die Menschen, die uns zuhörten, entwerfen, die nur noch umzusetzen waren. Kinderleicht und Schritt für Schritt. Prozess-Meilensteine wurden erschaffen und implementiert, nach denen man sich dann auf den betrieblichen Weg machte. Meilensteine, die man überwachen konnte. Verifizieren. Analysieren. Korrigieren. Stabilisieren. Ein Leben, das auf Logarithmen basierte. Das voraussehen wollte, was geschehen würde, wenn etwas ganz Bestimmtes getan oder nicht getan wurde.

2. Die Herausforderung beginnt.

Ich spreche nun über unsere Pflegefamilie. 7 fremde Kinder mit bereits bestehender Genetik und Prägung sind 7 mal ein eigener Kosmos. 7 Mal ein eigenes Bewußtsein. 7 mal eigene Traumata. 7 mal ein eigenes Seelen-Chaos, das nach Ordnung schreit. 7 mal ein eigener Traum vom Sein. 7 Mal totale Ungewißheit für uns. Und wir – die totale Ungewißheit für die Kinder. Und doch: 9 Fremdlinge finden zueinander. Wir hielten das für möglich. Und eines sei vorweggenommen: Das tun wir noch heute!!

3. Alles auf Start.

Und wir beide machten uns wie gewohnt auf den Weg. Wir machten Fort- und Weiterbildungen. Wir lasen kluggeschriebene Bücher über prä- und postnatale Kindesentwicklung und über Prägung, über Erziehung und über Pädagogik. Wir machten eine systemische Coachingsausbildung und eine NLP-Ausbildung. Auch eine Ausbildung in Klientenzentrierter Gesprächsberatung nach Rogers. Systemische Aufstellungsarbeit mit Familien. Traumaarbeit. Wir begannen langsam die Welt des Managers und die Welt der Pädagogik miteinander zu vermischen. Zu verknüpfen. Und wir hatten Erfolg. Wir schufen in kurzer Zeit einen u.M.n. "perfekten" Rahmen für unser tagtägliches Zusammenleben. Wir beschrieben die Anforderungen und Bedürfnisse und reagierten mit Strukturen

und Konsequenzen. Wir hatten sogar eine eigene Hausphilosophie und ein eigenes Branding. "Die wilde Nr. 13", weil wir in Haus Nummer 13 wohnten. Sogar unser erster Bus hat dieses Branding an den Seiten und hinten drauf stand: "Sie fahren neben bzw. hinter der Wilden Nummer 13 her!". Wir sind auf dem richtigen Weg, dachten wir. Auf dem Weg der Logik und der kleinen Schritte. Auf dem Weg, eine Familie zu werden. Mit guten gemeinsamen Werten.

Doch wir waren noch nicht ganz auf der Strasse der Gefühle und des Verstehens angekommen. Auf dem Weg der Seelenzustände. Das spürten wir immerzu und indirekt. Man fühlte fast körperlich das enorme Mißtrauen der uns Anvertrauten. Das Mißtrauen von Herausgerissenen. Entwurzelten. Die abschätzigen und prüfenden Blicke von der Seite. Die gesenkten Augen, die wachsam auch immer ein wenig nach oben und zur Seite schielten. "Kann ich diesen Erwachsenen trauen", schienen sie zu fragen. "nach allem, was ich erlebt habe bisher? Soll ich mich schon wieder auf das Ungewisse einlassen? Was können die beiden mir denn bieten, damit ich das tue? Ich werde sie prüfen! Ich werde sie testen! Ich lass mich nicht einfach verpflanzen und überrumpeln. Nochmal mache ich meine Seele nur auf, wenn sie meine Eigenheiten respektieren!" Diese Tests kamen ziemlich bald dazu und überrollte uns wie ein Tsunami. Bis heute, da alle unsere 7 Kinder pubertieren, beschäftigen wir uns damit. Tests, die die Sicherheit ihrer Welt, die Geborgenheit und die Orientierung zum Thema hatten und haben.

4. Die Diskrepanz als Ursache für das Unbehagen.

Auch wenn wir wußten, dass die Seele der Schlüssel zu unseren Kindern sein würde, so wußten wir doch nicht so recht, wie wir diese erreichen und sie mit den unseren verbinden konnten. Wir standen ratlos vor den Triggern und Flashbacks unserer Kleinen, die in Bruchteilen von Sekunden wie Flutwellen, rasend schnell und vollkommen unerwartet, über uns alle hereinbrachen. Es wurde geschrien, gebockt und gebissen. Gelogen und getrickst. Essen wurde verweigert oder weggeworfen. Spielsachen, Kleider und Schuhe, kaum gekauft, schon kaputt. Zerschnitten, verschlissen, brutal zerfetzt. Chaos überall verteilt. Wir waren vollkommen ratlos. Wir schufen mit den allerbesten Absichten Situationen und

Augenblicke zum Wohlfühlen und sie schienen das einfach zu ignorieren. Ja, geradezu zu torpedieren. Sie lehnten unsere Anstrengungen rundheraus und damit auch uns selbst ab! Wir fühlten uns zurückgewiesen. Wir konnten am Anfang einfach nicht begreifen, wieso eine so perfekt organisierte Welt nicht überaus schöne und behagliche Früchte bei Ihnen, unseren Pflegekindern, trug. Wir wollten Ihren Respekt, Ihre Wertschätzung, Ihre Achtung, Ihre Anerkennung unserer Bemühungen. An welcher Stelle im gut durchdachten Plan war der Bruch? Die Diskrepanz. Wo sollten wir ansetzen? Unsere Werte – am Boden.

Wir waren so gut vorbereitet gewesen und dennoch bekamen wir den ersten Frust. Frust aus enttäuschten Erwartungen und harmonischen Vorstellungen. Dann den zweiten Frust, den dritten, den xten. Unsere Frustfrequenz begann uns auszubrennen. Wir spürten, dass wir an unsere Grenzen kamen. Unsere relative unbedarften Seelen konnten die Diskrepanzen zwischen unserem Traum und der hier bei uns real sich entwickelnden Wirklichkeit nicht mehr kompensieren. Aus heutiger Sicht, im Nachhinein, eine ganz normale Entwicklung. Nur damals für uns "Pflegeelternanfänger" eine überaus große Herausforderung. Wir fühlten uns immer unbehaglicher in einer behaglich ausgestatteten und wohl durchdachten Welt. Wir fühlten uns verlassen! Ohnmächtig.

Und diese Diskrepanz zu überwinden, dazu war der mutigste Schritt, den wir je taten, nötig. Der Schritt raus aus dem Frust, dem alles erfassenden Selbstmitleid und den Versagensgefühlen. Und um ganz ehrlich zu Ihnen zu sein, meine Damen und Herren, ganz ohne externe Hilfe hätten wir es vermutlich nicht geschafft.

5. Wir mußten uns und nicht die Kinder sich ändern!

Wenn Sie das hören, meine Damen und Herren, dann werden Sie vielleicht denken: Ist doch klar, was sonst?! Trivial! Schon tausendmal gehört und gelesen. Ein Ausgleich muss her. Logisch. Eine Balance. Doch es ist nicht so leicht für die meisten Menschen, seine "Enttäuschungen und Unzulänglichkeiten" nicht nur zu bemerken und zu akzeptieren, sondern auch ex- und intrinsisch nach Lösungen zu suchen, statt den Kindern und dem ganzen Rest der Welt die "Schuld" für dieses Dilemma anzulasten. Unsere Kinder trugen keine Verantwortung, das war uns klar. Sie lebten Ihre Traumata und waren selbst genauso verschreckt über die Brüche in

der Bindung und Beziehung zu uns, die sie hervorzurufen in der Lage waren, wie wir selbst. Sie konnten sich nicht "im Zaum halten" und ihre Emotionen steuern. Und sie litten darunter – geradeso wie wir. Sie weinten in ihren Zimmern und gaben sich meist eine Mitschuld an den oft chaotischen Situationen und Streitigkeiten in der Familie. Denn, und das müssen wir verstehen, auch diese Kinder wollen nichts mehr als von ganzem Herzen in Frieden und Glück leben. Doch sie konnten es nicht richten. Es war wirklich nicht so leicht nachzuvollziehen, dass der Weg raus aus dem Frust ausschließlich mit uns selbst zu tun haben sollte.

Kein anderer wird sich diesen Ihren Enttäuschungen wirklich annehmen können, wenn nicht Sie selbst es tun. Niemand wird es wirklich mit dem Herzen verstehen und nachvollziehen können, wie intensiv Sie persönlich enttäuscht und verletzt sein können. Sie haben Ihr eigenes, ganz individuelles, höchst subjective Verständnis der Gegebenheiten. Auch Sie wurden geprägt und haben Ihre moralischen und ethischen Vorstellungen. Ihre soziale Software sozusagen. Was und wie Sie etwas erleben, erleben nur Sie in dieser Facon! Auf diesem Ihnen eigenen Hintergrund. Ganz speziell nur Sie auf Ihre eigene Art und Weise. Und Sie werden vielleicht glauben, alle hätten sich gegen Sie verschworen. Sie werden sich unter Umständen zurückziehen. Gekränkt und verärgert sein. Unverstanden und verlassen. Frustriert.

Und wenn Sie dann ganz unten zu stehen glauben und sie das Gefühl haben, womöglich ein kompletter Versager zu sein, enttäuscht von der eigenen Unfähigkeit und durchgeschüttelt von der eruptiven Power und den gut verborgenen Traumata der Kinder, dann beginnt in resilienten Menschen der Wille zum Aufstehen. Der trotzig Antrieb, der dafür sorgt, es anders und noch einmal zu probieren, statt den Kopf in den Sand zu stecken und zu verzweifeln. Das, meine sehr geehrten Damen und Herren, sind Signale aus den ältesten Teilen Ihres Gehirnes. Aus dem Klein- und Echsenhirn. Dem limbischen System. Sogenannte Resilienzsignale, unbewußt und so alt, wie das Leben selbst. Viele Lebewesen haben diese "Reset-Fähigkeit". Nach einem Sturm zum Beispiel, der das Gras und andere Pflanzen an den Boden drückt, stehen diese am nächsten Morgen wieder auf und sind wie zuvor. An manchen Stellen beschädigt, ja, aber aufrecht. Nach einer überstandenen Lebensgefahr schütteln sich die Tiere, um den Kopf wieder frei zu bekommen für das eigentliche Weiterleben. Wir alle kennen das. Wir haben es selbst schon gesehen. Doch nach Millionen von Jahren haben wir es ein wenig verlernt, auf unsere "Inneren Warner" zu hören.

An dieser Schwelle kann und sollte es sein, dass man begreift und es zulässt, dass man Hilfe von Außen annehmen darf und soll. Hilfe von außen, die einem aufzeigen kann, wo Lösungen stecken, die man als intensiv Beteiligter nicht mehr neutral zu erkennen vermag. Supervision und Coaching, die Zauberwörter der Psychopädagogischen Liga kamen uns damals in den Sinn. Aber man kann auch zu Freunden gehen. Zu Eltern, Familienmitgliedern oder zu den Seelsorgern der Konfessionsgemeinschaften. Wir hatten Glück und fanden diese professionelle Hilfe, die es uns erlaubte, an unsere intrinsische Ressourcen zu gelangen, von denen wir zuvor keine Ahnung hatten. Doch das Outing kommt von Ihnen selbst. Sie ziehen die Notbremse. Sie entscheiden den Weg. Sie bringen den Mut auf.

6. Resilienz gelingt aus innerer Einsicht. (Instrumente)

Sie alle werden sicherlich schon jede Menge über eine ausbalancierte Innere Haltung und über eine gelingende Resilienzfähigkeit gehört und gelesen haben. Es wird soviel darüber gesprochen, geschrieben und referiert, dass ich mir hier an dieser Stelle die Aufzählung aller Details ersparen möchte. Also nur soviel dazu: Als Topthemen zur Wiedererlangung obiger Haltungen werden unter anderem sehr häufig die Arbeit an der (Selbst-)Achtsamkeit, an der eigenen Wahrnehmung, am Innehaltenkönnen, an der eigenen Akzeptanz und am Optimismus angesehen. Das Thema persönliches, soziales Netzwerk ist für alle Experten und Coaches von ganz besonderer Bedeutung, weil die soziale Verankerung als höchst wirksame Sicherheitsstruktur in unruhigen Zeiten gilt. Das soziale Netzwerk liefert demnach sozusagen die äußeren Stützpfiler unserer Selbstsicherheit und Souveränität. Ein, da sind Sie sicherlich einig mit mir, kaum zu unterschätzender Resilienz Aspekt. Wenn die diversen Details Sie dennoch interessieren sollten, dann können Sie sich heute Nachmittag herzlich gerne in unseren Workshop setzen und mitarbeiten, diese zu erforschen. Da schauen wir auf die Möglichkeiten. Auch in der neuen PFAD 1/ Februar 2017 gibt es einen wissenschaftlich fundierten Artikel von Frau Ingrid Drißl zum Thema Resilienz auf Seite 17 bis 18 (hoch halten!).

Hier an dieser Stelle geht es mir aber mehr um die Emotionen dahinter als um die Einzelheiten. Ich möchte Sie abholen und sensibilisieren an der Stelle, an der man

sich als Versager fühlt. Da wo die Enttäuschungen über sich selbst einen zu überschwemmen drohen und die Verzweiflung über die eigene Unzulänglichkeit unbarmherzig zuschlägt. Da wo die Scham vor sich selbst und den anderen entsteht. Wo man sich versteckt und sich gegen die urteilende Welt da draußen verbarikiert, abschottet. Wo alles sich gegen einen verschworen zu haben scheint. Wo man nicht mehr weiß, ob man träumt oder wacht. Orientierungslos. Dann, wenn man sich selbst kaum noch wahrnimmt, dann spätestens braucht es den Mut, seine Verzweiflung und seine Ängste zu outen. Davor gibt es in aller Regel einen verzweifelten, inneren und unnötigen Kampf mit der eigenen Scham. Doch an diesem ersten Schritt raus aus der Stressfalle geht meist kein Weg vorbei.

Resilienz ist allen Menschen mehr oder minder immanent. Wir alle wurden von Natur aus mit dieser wunderbaren Eigenschaft ausgestattet. Widerstandskraft sagen die einen. Andere nennen es Stehaufmännchen-Mentalität. Innere Stärke, Belastbarkeit, usw... Es ist eine angeborene, eine latent Fähigkeit zum eigenen Schutz und zur Selbstfürsorge. Allem Leben, so die Forschung, ist es immanent. Es ist unser intrinsisches Verteidigungssystem kurz vor oder während dem Burnout. Das Reset-System unserer Seele. Die Resilienz – Garant des Überlebens in uns selbst. Garant für die wiedergekehrte Ruhe und Gelassenheit. Denn nur wer selbst wieder in der Balance ist, kann Ruhe und Gelassenheit schenken. Zwei sehr wichtige Komponenten auf der Pflegefamilienpizza. Ruhe und Gelassenheit. Und eines sollten Sie bereits im Vorfeld des workshops heute Nachmittag wissen: Man kann seine persönliche Resilienzen nicht nur erkennen, sondern auch stärken. Jeden Tag. Sogar im Alltag.

Und deshalb lege ich hier in diesem Vortrag ein ganz besonderes Gewicht auf diese eine Botschaft:

Haben Sie Vertrauen zu Ihrem persönlichen Kompass, Ihrer inneren Stimme, und haben Sie Vertrauen in Ihre inneren Stärken, meine sehr geehrte Damen und Herren. Haben Sie Vertrauen zu dieser Stimme, hier drinnen im Herzen, wenn Sie Ihnen sagt, dass Sie Hilfe holen sollten. Bringen Sie den Mut auf, sich Hilfe zu suchen, wenn Sie alleine nicht mehr weiter wissen. Nur so können Sie sich aus der Frustrationsspirale und der Scham befreien, die Sie womöglich auszuzehren droht. Nur

dadurch können Sie Ihre intrinsische Resilienz aktivieren und Ihre individuelle Balance wieder zurück gewinnen. Helfen Sie sich selbst und/oder lassen Sie sich helfen. Sprechen Sie über Ihre Nöte, Sorgen und Ängste. Über Ihre Enttäuschung oder über Ihren Unmut. Tun Sie den ersten Schritt, zurück ins Licht! Ihre Familien werden es Ihnen danken. Denn auch Ihre Pflegekindern wollen das, was wir alle möchten: Ihren Respekt, Ihre Achtung, Ihre Wertschätzung und Ihre Anerkennung! Geliebt werden in Sicherheit!!

Danke für Ihre geschätzte Aufmerksamkeit.