

# Resilienz? Was ist denn das?

Christine Schönfeld



Knapp 20 Personen waren der Einladung des Arbeitskreises gefolgt und kamen am 3. Und 4. März ins Seminarhaus „Rondo“ in Lembruch. Es kamen die verschiedensten Menschen, und doch gab es eine Gemeinsamkeit. Ein Kind mit Down-Syndrom!

„Resilienz“ bezeichnet in der Werkstoffkunde die Fähigkeit, nach einer mechanischen Einwirkung von außen schnell wieder zur alten Form zurückzufinden. Resilient ist z.B. ein Schwamm, den man zusammendrückt, und der anschließend wieder seine ursprüngliche Form hat.

In der Psychologie bedeutet es, mit Rückschlägen umzugehen, sich nicht unterkriegen zu lassen, widrige Umstände auszuhalten, ohne daran zu verzweifeln. Wie uns das gelingt, und wie wir es erlernen können - damit wollten wir uns an diesem Wochenende beschäftigen.

Es entstand bald eine recht vertraute Atmosphäre, da wir, bei allen Unter-



schieden, viele ähnliche Erfahrungen gemeinsam hatten. Nicht nur in der Erziehung unserer besonderen Kinder, auch mit der Umwelt, mit Behörden, Kranken- und Pflegekassen, Schulen oder Werkstätten.

Die Kinder und jungen Erwachsenen konnten mitgebracht werden. Zwei Erzieherinnen haben sich sehr liebevoll um alle gekümmert, so dass die Eltern den Kopf für das Seminar frei hatten. Das hat sehr gut geklappt. Auch für das Rondo-Seminarhaus war es die erste Gruppe mit Kindern, und die anfängliche Skepsis, ob auch alles gut gehen würde, verwandelte sich schnell in eine warmherzige und fröhliche „Willkommenskultur“. Im Seminarhaus wurde auch übernachtet und die Mahlzeiten gemeinsam eingenommen. Jeder Teilnehmer konnte sich dort wohlfühlen. Manche von uns haben das wohl in den Ferien auch schon einmal ganz anders erlebt, und wussten dies besonders zu schätzen.

Das Seminar wurde von Hugo Körbächer und Conny Holtmann geleitet. Nach einer Einführung zu den Grundlagen der Resilienz ging es schon recht bald zur Sache. In verschiedenen Workshops in Kleingruppen wurden Teilaspekte der persönlichen Stressbewältigung behandelt. Ein Gruppenexperiment zur Teamarbeit war beispielsweise, in wenigen Minuten aus Strohhalmen einen möglichst hohen und stabilen Turm zu bauen. Das war einerseits sehr lehrreich, aber auch für uns „vernünftige“ Erwachsene ein großer Spaß!

Mit Hilfe des Referenten haben wir unsere eigene Persönlichkeit erforscht und uns selbst und einander besser kennen gelernt. Wir haben unsere individuellen mentalen Kraftquellen erkundet und neue Wege gefunden, mit Stress und Problemen umzugehen.



Am Ende war die Stimmung sehr gelöst und entspannt, und es wurde viel gelacht. In der Schlussrunde hat mir ganz besonders gefallen, wie der Referent aus dem Nähkästchen plauderte: ursprünglich habe man ja vorgehabt, mit uns das Thema „Optimismus“ zu behandeln, dann aber habe man umdisponieren müssen, denn zum Thema Optimismus habe man uns doch nichts Neues erzählen können, da er in dieser Gruppe bereits in hohem Maß vorhanden sei! Das war ein besonders schöner Moment, denn es zeigte sich daran auch, was wir unseren Kindern zu verdanken haben.