

Resilienz in krisenhaften Zeiten fördern und nutzen

*Strategien zum emotionalen Umgang mit den Kriegen
und Krisen unserer Zeit*



Was ist Resilienz und wie hilft sie in Zeiten von Krieg und Krisen?

Resilienz leitet sich vom lateinischen Wort „resilire“ (deutsch: zurückspringen) ab und wird im Duden allgemein definiert als „psychische Widerstandskraft“ bzw. „Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen“ (duden.de 2023). Dabei ist es so, dass „[j]ede und jeder das Potenzial für Resilienz [hat]. Dieses Potenzial kann von außen durch unterstützende Faktoren und von innen durch die Entwicklung gesunder Einstellungen und Gedanken gestärkt werden. Resilienz ist also keine unveränderliche Persönlichkeitseigenschaft. Sie ist weder absolut noch unflexibel und kann sich über die Zeit ändern“ (Bundesministerium für Gesundheit (BMG) 2021). Krisen sind „als die breite öffentliche Wahrnehmung bedrohlicher gesellschaftlicher Herausforderungen, die unmittelbare grundlegende Entscheidungen und Veränderungen zu ihrer Lösung verlangen“ (Bösch et al. 2020: 5) zu verstehen. Krisen liegen also immer dann vor, wenn Ereignisse eintreten, die von Verantwortlichen schnelle und tiefgreifende Veränderungen verlangen. Mit Krisen gehen oft Dringlichkeit zur Handlung, Gefahr für das eigene oder andere Leben und Ungewissheit über die Zukunft einher (vgl. Ferrara/Kriesi 2022; Boin et al. 2017). Anhand der Coronakrise lässt sich das Vorhandensein der drei Faktoren illustrieren: Die Dringlichkeit zur Handlung lag vor, da sich das Virus schnell verbreitete, die Gefahr bestand darin, dass COVID-19 als Atemwegserkrankung sich nicht nur rasch ausbreitete, sondern es bei vorwiegend älteren Bevölkerungsgruppen zu schweren bis tödlichen Krankheitsverläufen kam und zuletzt die Ungewissheit vorlag, da über die medizinischen Folgen des Virus zu Beginn wenig bekannt war und es keinen wirksamen Impfschutz gab (vgl. Robert Koch Institut (RKI) 2023). Die drei Faktoren Dringlichkeit, Gefahr und Ungewissheit kann man bei vielen Krisen feststellen – auch bei aktuellen Konflikten und Kriegen.

Durch ihre Komponenten von Dringlichkeit, Gefahr und Ungewissheit können Krisen und Kriege zu negativen Gefühlen, wie Angst, Ohnmacht und Unsicherheit führen. Resilienz bzw. die Stärkung der persönlichen Resilienz können dabei helfen, mit diesen Gefühlen besser umzugehen. Im Folgenden haben wir euch Strategien zusammengestellt, die helfen können, mit Kriegen und Krisen besser umzugehen und sogar persönlich an ihnen zu wachsen. Bevor wir euch die Strategien vorstellen, möchten wir euch ermuntern, diese nicht nur durchzulesen, sondern euch konkret mit den Strategien zu beschäftigen. Einfaches Durchlesen wird vermutlich wenig bewirken. Nehmt euch daher ganz bewusst Zeit, um eure persönlichen Antworten aufzuschreiben.

Strategien zur Stärkung der eigenen Resilienz

1. GEFÜHLSAKZEPTANZ

- Verständnis für Gefühle: Oft ist es wichtig, Gefühle nicht zu pathologisieren, sie also negativ zu bewerten oder abzutun. Im Gegenteil: Keine Gefühle haben oder Gefühle verdrängen wäre ungesund.
- Schwierige Gefühle sind Voraussetzung für die Motivation, etwas ändern zu wollen.
- Gefühle sind die Voraussetzung fürs Menschsein.
- Voraussetzung für die Gefühlsakzeptanz ist, die Gefühle erkennen und benennen zu können und sich im Umgang mit ihnen kompetent genug zu fühlen, um nicht zu viel Angst vor ihnen zu haben.
- Kann ich Angst und andere Gefühle als sinnvolle Reaktion auf die Krise anerkennen?

2. GEFÜHLSVERARBEITUNG

- Verarbeitung z.B. von Wut, Angst, Trauer, Hilflosigkeit, Ohnmacht und Verzweiflung bei Kriegen, Konflikten, Naturkatastrophen, Umweltzerstörung etc.
- Diese Gefühlsverarbeitung ist gesund und wichtig: In der Regel beginnt Gefühlsverarbeitung mit der Bewusstwerdung über das Gefühl und in einem zweiten Schritt mit der Annahme des Gefühls. Dies kann im Falle von Angst zum Beispiel bedeuten, dass man sich (1.) zugesteht, dass man Angst hat (siehe Punkt 1) und sich (2.) konkret zubilligt, dass es okay ist, in dieser Situation Angst zu haben.
- Dies ist eine kultivierbare Fähigkeit, die man z.B. über Achtsamkeitsübungen fördern kann und die etwas Übung benötigt.
- Welche Gefühle habe ich in Bezug auf aktuelle Kriege und Konflikte und wie gehe ich mit ihnen um?

3. ENGAGEMENT

- Engagement, etwa im VCP, hilft gegen Hilflosigkeit und verbindet mit Gleichgesinnten.
- Engagement ermöglicht die Erfahrung von Empowerment, also die Erfahrung, selbst etwas im eigenen Leben verändern und es nach den eigenen Wünschen und Vorstellungen gestalten zu können.
- Engagement stiftet Sinn durch ein werteorientiertes Leben.
- Was kann ich in meiner aktuellen Situation in Bezug auf Kriege und Konflikte tun? Was will ich konkret tun? Welche Möglichkeiten bietet mir mein Stamm/meine Siedlung, um mich zu engagieren (etwa für Hilfstransporte etc.)?

4. FREUNDSCHAFTEN

- Verarbeite schlechte Nachrichten über Konflikt und Krieg nicht allein! Freundschaften (die auch über das Engagement im VCP entstehen) helfen, sich weniger allein und ohnmächtig zu fühlen und sich verbunden und unterstützt zu fühlen.
- Nutzt bei Bedarf Treffen, wie Sippenstunden, um euch über die Themen auszutauschen und euren Gedanken und Gefühlen einen sicheren Raum zu geben.

- Mit wem fühle ich mich verbunden? Mit wem kann ich darüber reden, wie es mir mit der aktuellen Situation geht? Wann ist ein Gespräch möglich? Kann ich mich bei meinen Sippenleiter*innen melden und anfragen, ob wir in der Sippenstunde darüber sprechen können? Kann ich als Sippenleiter*in selbst Räume für Austausch schaffen?

5. KRISEN ALS CHANCEN

- Krisen können als Chance für die persönliche Entwicklung dienen: Wie kann ich mich durch den Umgang mit aktuellen Krisen und Konflikten weiterentwickeln? Kann ich Krisen und Konflikte als Chance nutzen, ein glücklicheres und werteorientierteres Leben zu führen?
- Bsp.: Krise als Motivation, um mehr Zeit in Gemeinschaft zu verbringen.
- Was will ich lernen, wie kann ich an der Krise (über mich hinaus) wachsen?

6. SINN & WERTE

- Ein sinnstiftendes, werteorientiertes Leben führen.
- Was bedeutet es, als Pfadfinder*in Vorbild zu sein: Unsere Werte zu leben, offen und aufgeschlossen gegenüber anderen zu sein und sich für gute Kinder- und Jugendarbeit zu engagieren?
- Welche Werte möchte ich leben? Welchen Sinn möchte ich meinem Leben verleihen?

7. DANKBARKEIT

- Dankbarkeit für das, was man hat, praktizieren. Das kann man oft schon für scheinbar „einfache“ oder „alltägliche“ Dinge wie einen leckeren Kaffee, Sonnenschein...
- Dankbarkeit an die Stelle von Sorgen setzen, was alles noch schief gehen könnte und an Stelle von einem einseitig negativen Fokus (siehe hierzu auch Punkt 11)
- Wofür bin ich jetzt in Anbetracht von aktuellen Kriegen und Krisen in meinem Leben dankbar? Welche Dinge oder Personen geben meinem Leben einen Mehrwert?

8. SELBSTFÜRSORGE

- Sich um andere zu sorgen, ist völlig normal. Mindestens genauso wichtig, jedoch deutlich weniger üblich ist die Einsicht, dass man auch kontinuierlich für sich selbst sorgen sollte, damit man sich wohl fühlt.
- Was tue ich zum Ausgleich oder dafür, auch mal abzuschalten? Wie sieht nachhaltiges Engagement für mich aus, sodass ich mich nicht übernehme, sondern langfristig davon profitiere? Wie viele freie Tage im Monat brauche ich, um zu regenerieren? Wieviel Sport, Bewegung, Verabredungen, Hobbies, ... möchte ich in meinen Alltag einplanen?
- Wie möchte ich mich gut um mich kümmern, damit ich nicht ausbrenne?

9. GESUNDE ABGRENZUNGSFÄHIGKEIT

- Sich nicht ausschließlich und permanent mit Negativem, wie Krieg und Konflikt, zu beschäftigen, ist Teil der Selbstfürsorge.
- In besonders turbulenten Zeiten kann es hilfreich sein, nicht jeden Tag Nachrichten zu lesen oder sich bewusst Zeiten zu nehmen, in welchen man nicht Social-Media konsumiert oder auch mal „offline“ geht. Die Dosis macht das Gift.
- Dabei ist das richtige Maß eine Kunst, sonst kippt es in Vermeidung und Verdrängung.

- Was will ich zukünftig weniger/mehr tun, um mich angemessen abzugrenzen?

10. GESUNDE BESCHEIDENHEIT (GESUNDE REALITÄTSAKZEPTANZ UND SELBSTMITGEFÜHL)

- Das berühmteste Selbsthilfe-Motto der Welt (Gelassenheitsgebet) lautet:
Möge ich den Mut haben, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
Die Gelassenheit, die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann
Und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.
- Man kann nur sein Bestmöglichstes tun und schauen, dass man selbst als kleines Zahnrad in einem größeren Gefüge zumindest in die richtige Richtung dreht.
- Gesunde Demut und Akzeptanz der eigenen Grenzen. Haltung eines gesunden „Nicht-Wissens“ – z.B. nicht wissen, was das Beste für alle ist oder wie es zu erreichen ist.
- Man kann die Welt nicht allein retten. Jede*r hat eigene Grenzen und diese sollten immer gewahrt bleiben. Sich darüber zu beklagen wäre Realitätsverweigerung, Selbstquälerei oder Selbstmitleid.
- Statt Selbstmitleid kann Selbstmitgefühl (siehe auch 14) helfen, mit Situationen zurecht zu kommen: Anstelle des Mitleids für sich und die eigenen Verhaltensweisen und Gefühle Verständnis zeigen.
- Möchte ich (ergänzend zu meinem Engagement) akzeptieren, dass mein Einfluss auf die Welt Grenzen hat und nicht immer alles so verläuft, wie ich es für richtig halte? Kann ich akzeptieren, dass ich und die Wirkung meines Engagements Grenzen hat und das völlig normal ist?

11. ACHTSAMKEIT (STATT KATASTROPHISIEREN)

- Achtsamkeit hilft, sich nicht in Grübeleien und Gedankenkreisen zu verlieren und ins Herz zu kommen.
- Achtsamkeit ist eine Weisheitskompetenz und kann gezielt kultiviert werden.
- Grübeln & Sorgen von bewusstem Planen unterscheiden lernen:
 - „Ist das, was ich gerade denke, eigentlich hilfreich?“
 - „Bringt mich der Gedanke weiter?“
 - „Bin ich gerade im Hier und Jetzt?“
- Sich kompetent um die Gefühle hinter dem gedanklichen Grübeln & Sorgen kümmern: „Gefühle zulassen, Gedanken ziehen lassen“. Dies hilft, sich nicht ins Kopfkino hineinzusteigern (d.h. Katastrophisieren) und mehr Energie für das Hier und Jetzt zu haben.
- Eine Möglichkeit aus der Psychotherapie ist der sogenannte „Sorgenstuhl“: Anstatt sich dauerhaft in Grübeln und Gedanken spiralen zu verlieren, nimmt man sich jeden Tag ein Zeitfenster von 10-15 Minuten an einem festen Ort, um sich dort bewusst mit den eigenen Sorgen auseinanderzusetzen. Während dieser Zeit setzt man sich auf einen Hocker oder ähnlichen nicht gepolsterten Stuhl ohne Lehne und kann sich mit seinen Sorgen befassen. Wenn im Tagesverlauf Sorgen aufkommen, kannst du dir innerlich sagen, dass du dich um sie später auf deinem Sorgenstuhl kümmern wirst.
- Wie kultiviere ich bewusste Aufmerksamkeitslenkung (=Achtsamkeit), um mich weniger in Sorgen & Grübeln zu verlieren & mich gut um meine Gefühle zu kümmern?

12. HOFFNUNG STATT HOFFNUNGSLOSIGKEIT

1. Es dient niemandem, wenn du ausbrennst oder in Verzweiflung ertrinkst. Deshalb ist es auch wichtig, seine eigenen Grenzen auch in puncto Engagement bei den Pfadfinder*innen klar zu kommunizieren.
 2. Manche Formen der Hoffnung sind angemessen: Z.B. darauf, dass die Vereinten Nationen und ihre Programme oder andere Hilfsorganisationen durch Engagement Leid vermindern, dass sich Kräfteverhältnisse zwischen kämpfenden Parteien zugunsten friedlicher Konfliktlösungen ändern, dass es auch positive Überraschungen geben kann. Die Gefahr besteht darin, sich aus Angst an Hoffnung zu klammern, sodass Hoffen zu einem Vermeidungsverhalten wird und wir so nicht unsere ganze Kraft entfalten können (siehe folgender Punkt).
- Was ist eine angemessene Hoffnung, die mir Kraft gibt?

13. HOFFNUNGSFREI STATT HOFFNUNGSVOLL (VERTRAUEN, MUT & LIEBE)

- Vertrauen haben und Mut schöpfen, anstatt Hoffnung oder Hoffnungslosigkeit.
 - Da Konflikte meist kompliziert sind, und es oft keine „einfachen Lösungen“ gibt, scheint bloßes Hoffen oft als einfachste Lösung. Als Alternative bietet sich die Förderung von Vertrauen an, um mit Unsicherheit gelassener umgehen zu können.
 - Akzeptieren, dass Dinge nicht immer nur besser werden, sondern dass auch Verschlechterungen möglich sind: „Wir brauchen Mut statt Hoffnung“.
 - Hoffnungsfrei statt hoffnungslos sein: radikale Akzeptanz ohne Anhaften kann Angst lösen und Energie für ein ganzherziges Engagement freisetzen. Engagement mit Hingabe und Akzeptanz möglicher Konsequenzen sind besser, als verzweifelt kämpfen.
 - Der Weg zur Akzeptanz verläuft in der Regel über das Fühlen intensiver Gefühle, die man am liebsten vermeiden würde. Je mehr man Gefühle jedoch vermeidet, desto intensiver können sie werden. Hierbei ist es wichtig, sich klarzumachen, dass Gefühle wie Angst, häufig zwar aus körperlichen Stresssituationen entstehen und zunächst einmal nicht für deine körperliche Gesundheit schädlich sind (du erleidest durch das Gefühl keine körperlichen Verletzungen).
- Was kann ich konkret tun, um mehr Vertrauen und damit Mut zu entwickeln?

14. SELBSTAKZEPTANZ STATT SELBSTKRITIK (=SCHLECHTES GEWISSEN & SCHULD)

- Allgemein hilft es, Selbst-Mitgefühl statt Selbst-Mitleid kultivieren: Sich selbst gegenüber so zu verhalten, als wäre man der*die beste Freund*in, anstatt sich zu dafür kritisieren, was man alles hätte besser oder anders machen müssen. (Hätte, hätte, ...)
- Den*die innere*n Kritiker*in und innere*n Antreiber*in als Teile der eigenen Persönlichkeit entmachten und als alte, automatische, nicht-hilfreiche Muster erkennen.
- Eine Hilfe dabei können z.B. geführte Meditationen zu Selbstmitgefühl oder Selbstakzeptanz sein, die man kostenlos auf YouTube finden kann
- Was würde mir eine weise, gute Freund*in sagen, wenn ich unter der aktuellen Nachrichtensituation oder einem aktuellen Konflikt leide?

Hinweis

Dieses Dokument ist eine angepasste Version des Dokuments „Klima-Resilienz fördern: 14 Strategien zum emotionalen Umgang mit der Klimakrise“ von Psychologists 4 Future/Psychotherapists 4 Future (P4F) und kann im Original hier aufgerufen werden:

https://www.psychologistsforfuture.org/wp-content/uploads/2020/04/20-04_Psy4F-Klimaresilienz-14-Strategien-13.1.2020.pdf [03.01.2024].

Weiterführende Links

Hillesheim, Christina (2023): Gedankenkarussell stoppen: 12 Tipps um weniger zu grübeln. Online verfügbar unter: <https://happydings.net/gedankenkarussell-stoppen/> [03.01.2024].

Kesper, Katharina (2023): Wenn Nachrichten Angst machen: Wie spreche ich mit meinem Kind? Tipps für Eltern. Online verfügbar unter: <https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/-/wenn-nachrichten-angst-machen-tipps-fuer-eltern/341274> [03.01.2024].

Renner, Karl-Heinz (2023): Resilienz und Psychische Stabilität in Zeiten des Krieges. Online verfügbar unter: <https://www.unibw.de/home/news/2022/resilienz-und-psychische-stabilitaet-in-zeiten-des-krieges> [03.01.2024].

Scheel, Oliver (2023): Bilder der Gewalt aus Nahost: Wie kann ich mich schützen? Online verfügbar unter: <https://www1.wdr.de/nachrichten/hamas-israel-gewalt-resilienz-seele-schutz-100.html> [03.01.2024].

Literaturverzeichnis

Boin, Arjen/Hart, Paul 't/Stern, Erik/Sundelius, Bengt (2017): The politics of crisis management. Public leadership under pressure, Cambridge. 2. Aufl.

Bösch, Frank/Deitelhoff, Nicole/Kroll, Stefan/Thiel, Thorsten (2020): Für eine reflexive Krisenforschung - zur Einführung, in: Bösch, Frank/Deitelhoff, Nicole/Kroll, Stefan (Hrsg.): Handbuch Krisenforschung. Wiesbaden: Springer VS, S. 3–16.

Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (2021): Gesund leben: Mit Resilienz Krisen bewältigen. Online verfügbar unter: <https://gesund.bund.de/resilienz>.

duden.de (2023): Duden | Resilienz | Rechtschreibung, Bedeutung, Definition, Herkunft. Online verfügbar unter: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Resilienz> [02.01.2024].

Ferrara, Federico M./Kriesi, Hanspeter (2022): Crisis pressures and European integration, in: *Journal of European Public Policy* 29 (9), S. 1351–1373. <https://doi.org/10.1080/13501763.2021.1966079>.

Robert Koch Institut (RKI) (2023): Antworten auf häufig gestellte Fragen (FAQ) zu akuten Atemwegserkrankungen und COVID-19. Online verfügbar unter: <https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/COVID-19/FAQ-gesamt.html> [02.01.2024].

