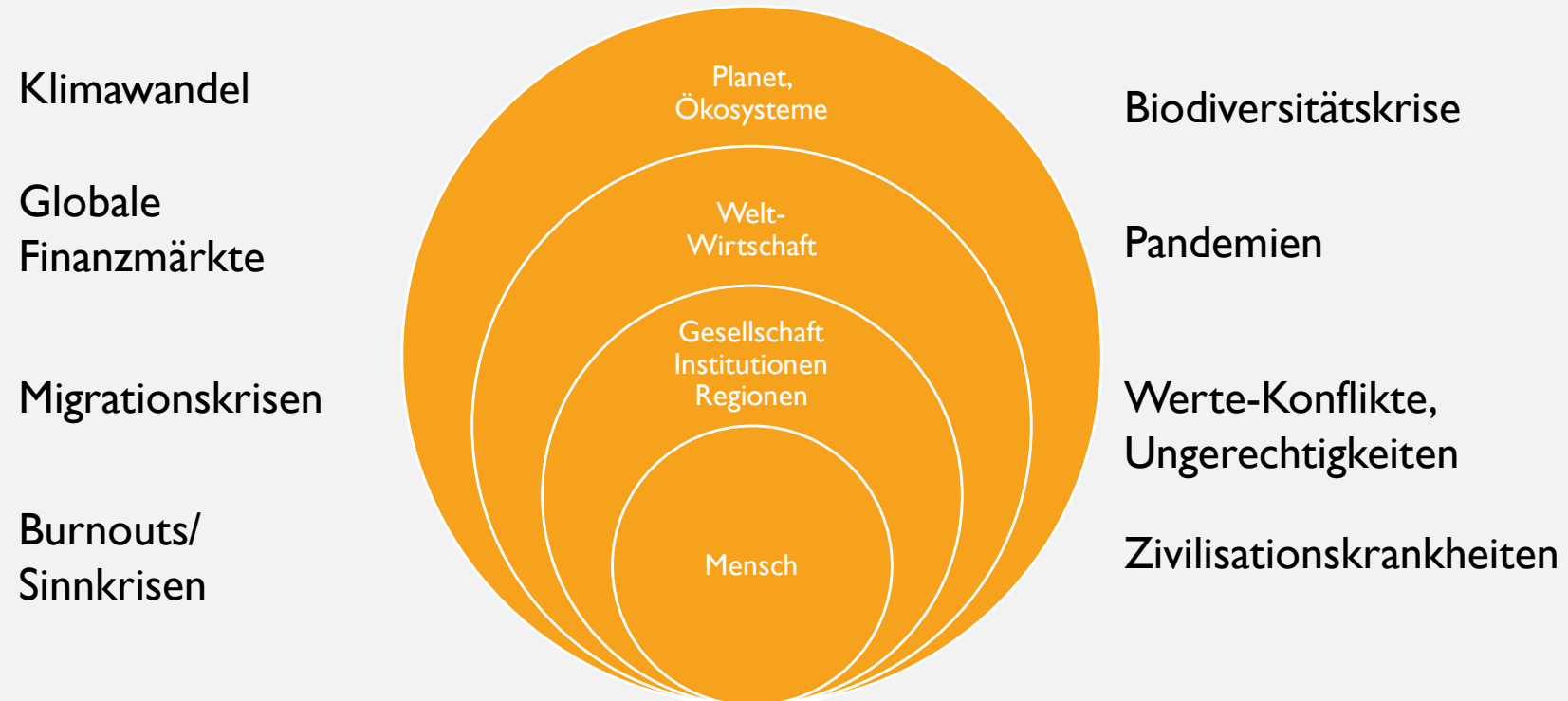




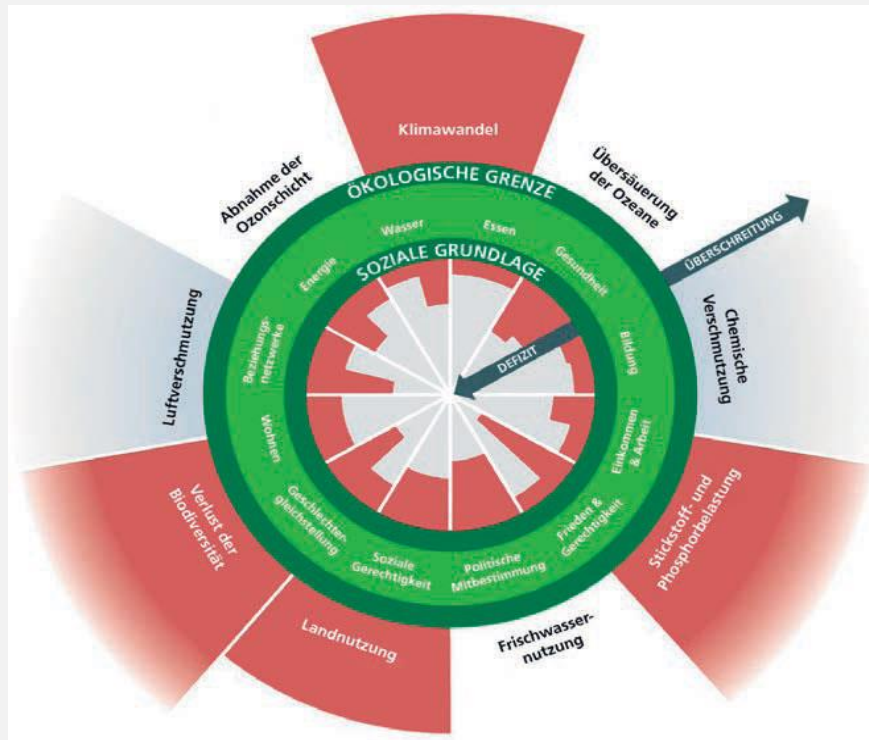
# RESILIENT IN EINE LEBENSWERTE ZUKUNFT

Anke Schleufer

# KOMPETENTER UMGANG MIT KRISEN NOT-WENDIG AUF ALLEN EBENEN



# VULNERABILITÄT AUF ALLEN EBENEN



Überschreiten planetarischer Grenzen führt zu gravierenden Defiziten:

- Verlust des **Potentials Vielfalt**
- Verlust der **Regenerationsfähigkeit** natürlicher Kreisläufe
- Verlust der **Kernstabilität** von Organen und Organismen

Nach Will Steffen et al. 2015

# ZUSAMMENHÄNGENDE URSACHEN DER KRISEN ERKENNEN

- Lineares und exponentielles Wachstum: immer mehr, immer schneller, immer höher, immer weiter
- Globalisierung des Wirtschaftsprinzips Gewinnmaximierung auf Kosten der Lebensgrundlagen, der Allgemeingüter und zukünftiger Generationen
- Monokulturen und Massenkonsum, globale Lieferketten und Abhängigkeiten
- Zuviel des gleichen Prinzips, sich verstärkende destruktive Entwicklungen
- Grenzüberschreitungen und Alarmsignale in Natur und Gesellschaft spiegeln sich in der Psyche der Menschen und lösen stark störende Emotionen aus: Stress, Ängste, Ohnmacht, Wut...

# RESILIENZ-DEFINITIONEN

- Resiliere = Abprallen/ zurückspringen
- Elastische Widerstandskraft gegen Zerbrechen durch Schocks und Krisen
- Natürliche Fähigkeiten von Lebewesen und Merkmal komplexer Systeme



Stabilität



Anpassung



Transformation



# RESILIENZ ALS ZUKUNFTSKOMPETENZ

Strategien und Basiskompetenzen im Umgang mit Krisen und Wandel

- Menschliche Ebene: psychische Widerstandskraft erlernen und Gestaltungskompetenz entwickeln als Lebensaufgabe
- Gesellschaftliche Ebene: ökosoziale Transformation und nachhaltige Entwicklung als kulturelle und politische Aufgabe (Prof. Markus Vogt)

<b>Risikofaktoren und Gefahren</b>	<b>Schutzfaktoren und Ressourcen</b>
Erkennen und Ernstnehmen	Offenheit und Flexibilität
Reduzieren und Vermeiden	Kooperation und Kreativität
Prävention, Grenzen respektieren	Redundanz und Vielfalt
Ziel: Erhaltung und Bewahrung	Ziel: Entwicklung und Transformation

# VERGLEICHBARE LÖSUNGSANSÄTZE AUF ALLEN EBENEN

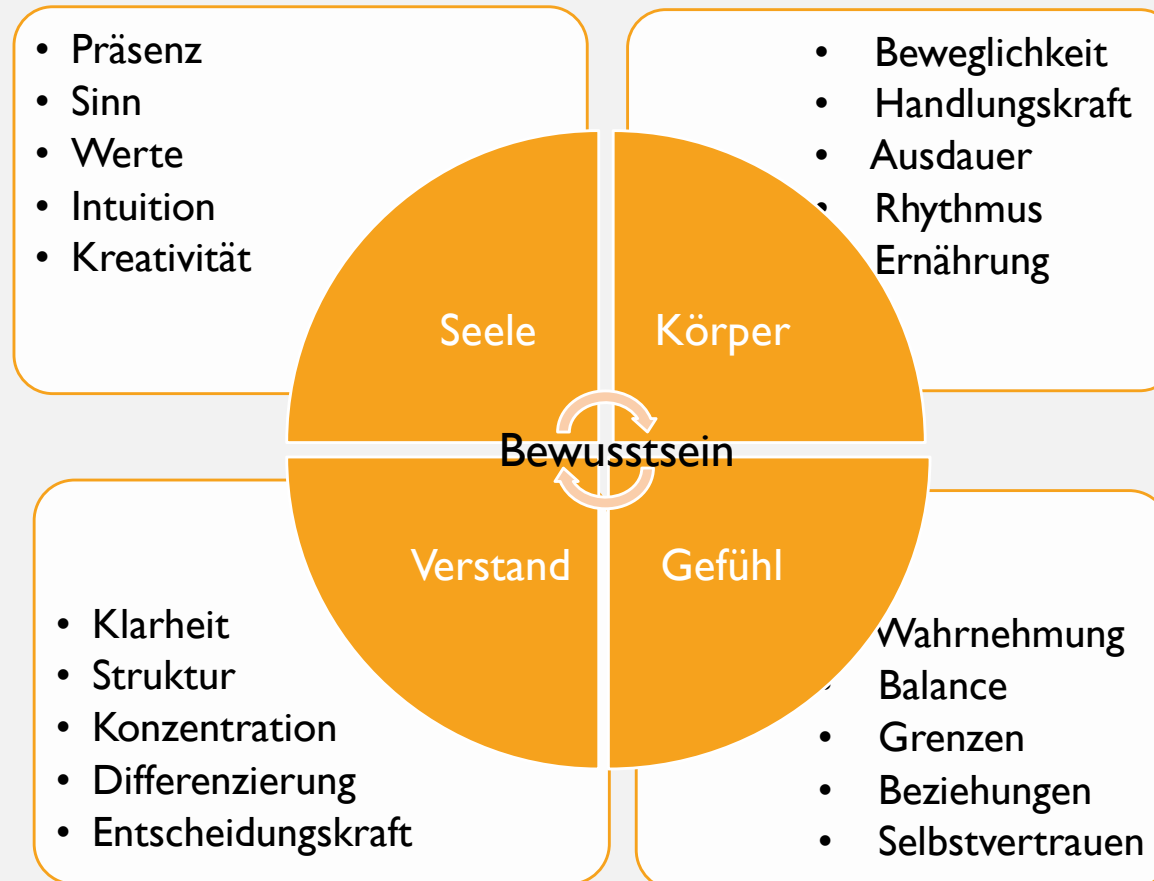
- Destruktive Muster durchbrechen (exponentielle Wachstumskurve, Hamsterrad) **Innehalten**
- **Loslassen** alter Gewohnheiten und Muster/ die Komfortzone verlassen
- **Leere und Nichtwissen aushalten**, Geduld üben
- Vorurteilsfrei wahrnehmen, was da ist: **Präsenz und Achtsamkeit**
- **Perspektivwechsel**: innere **Haltung** radikal verändern: Störungen als Lernchancen, Defizite als Ressourcen
- Ins **Gespräch** miteinander gehen: **Kontakt, Beziehung, Verbundenheitserfahrung**
- Wiedergewinnung von **Souveränität** und **Selbstwirksamkeit**
- **Vertrauen** in **Selbstorganisationsprozesse** und **vielfältige Lösungsmöglichkeiten**

## ÜBUNG: EMOTIONEN ALS KOMPASS

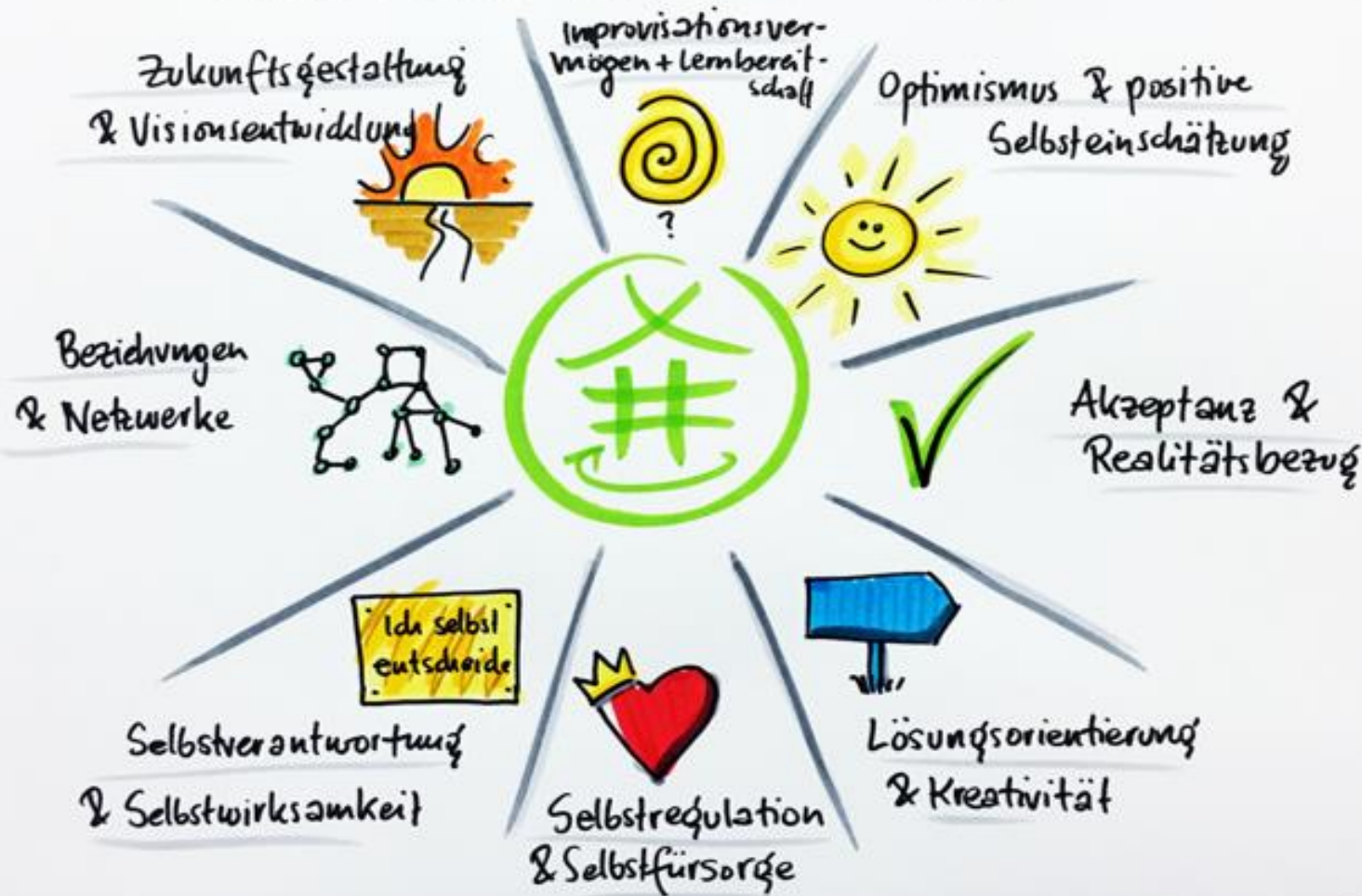
- Aufstellung Skala „Wenn ich an die Zukunft der Welt denke...“
- Eigenarbeit zu einer „schwierigen“ Emotion
- Austausch zu zweit
- Teilen in der Gemeinschaft



# GANZHEITLICHE RESILIENZMODELLE



# Resilienz-Circle



pmc. 2016

# SALUTOGENESE

Geprägt von Aaron Antonovsky (70-er Jahre) als Antwort auf die Frage:  
Wie entsteht Gesundheit und wie kann sie erhalten werden?

Zentral ist dabei das **Kohärenzgefühl**, das von 3 Aspekten abhängt::

- das **Gefühl der Verstehbarkeit** als Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen
- Das **Gefühl der Handhabbarkeit** oder Bewältigbarkeit als Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können  
(Vgl. Selbstwirksamkeitserwartung nach Albert Bandura).
- das **Gefühl der Sinnhaftigkeit** als Grundvertrauen in Lebensprozesse

# GLÜCKSFORSCHUNG

- Glück als Grundbedürfnis, Ziel und Sinn des Lebens
- **Philosophische** Frage seit der Antike, Forschung auf verschiedenen Ebenen:
- **Psychologie:** Zufriedenheit, Ekstatische Momente, Flow-Erleben (Mihaly Csikszentmihalyi 1975)
- **Sozialwissenschaft:** Bedingungen des Glücklichseins (Alfred Bellebaum 1984)
- kulturvergleichende Studien, Grundlage für politische Entscheidungen: Lebensstandart, Nachhaltigkeitsindikatoren
- Resonanz: eine Soziologie der Weltbeziehungen (Hartmut Rosa 2016)
- **Ökonomie:** Work-Life-Balance, Lebensqualität, Gemeinwohl, Glücksindex
- Das „Gute Leben“ (Buen Vivir): mehr als die Freiheit von Leid und Mangel
- Glücklichsein ist wie Resilienz persönlich erlernbar, ein wesentlicher Faktor sind starke soziale Bindungen/ gute Beziehungen (Hawaistudie Emmy Werner 1992)

# RESONANZTHEORIE

Hartmut Rosa 2016: Soziologie der Weltbeziehung

Vertikale Resonanzachsen

Spiritualität

Natur

Kunst

Geschichte

Diagonale Resonanzachsen

Dinge

Körper

Schule

Arbeit

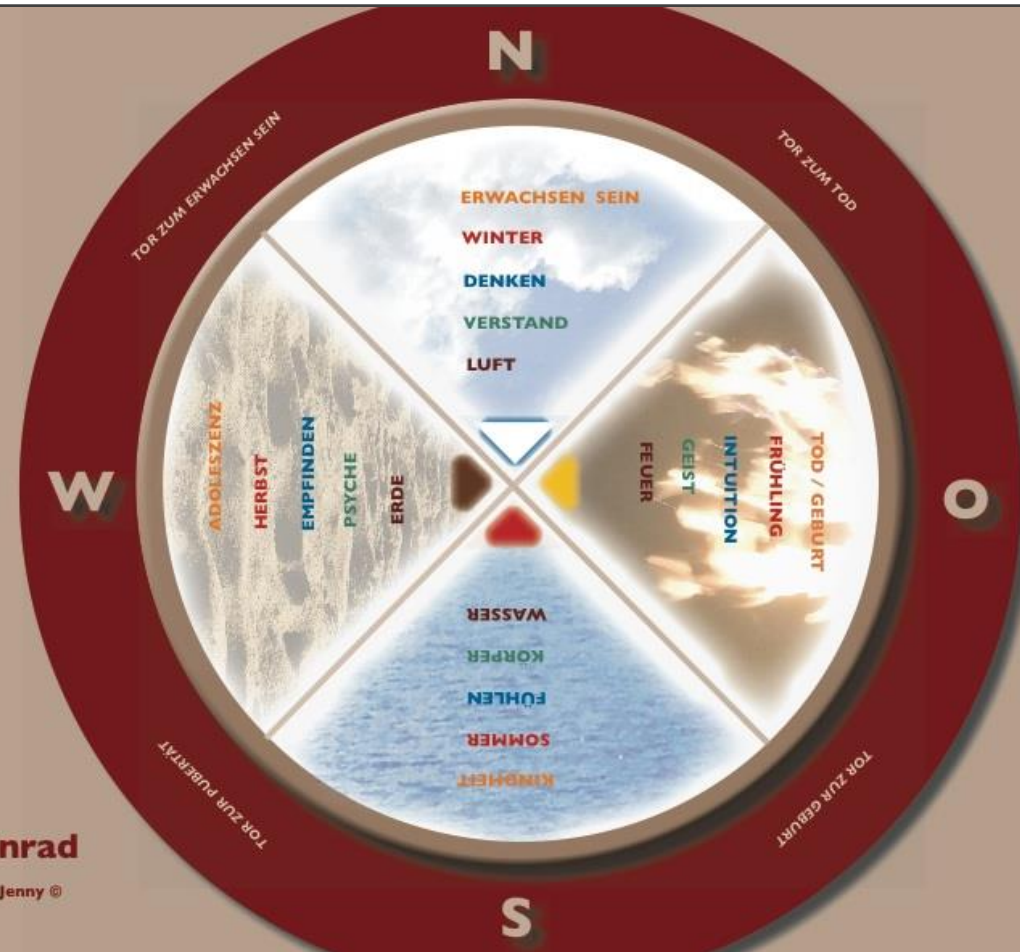
Horizontale Resonanzachsen

Familie

Freunde

Gesellschaft

# IN KREISLÄUFEN LEBEN



## Das Medizinrad

Arbeitsmaterial Renata Jenny ©  
[www.renatajenny.eu](http://www.renatajenny.eu)

# NACHHALTIGKEITS-UND RESILIENZSTRATEGIEN

## Effizienz

wie können vielfältige  
Ressourcen am effektivsten  
verbunden werden?

## Suffizienz

Wieviel ist genug? Welche  
Grenzen sind zu  
respektieren?

## Konsistenz

Wie bleiben Systeme durch  
intakte Kreisläufe  
regenerationsfähig?



# BNE ALS RESILIENZFÖRDERNDER BILDUNGSANSATZ

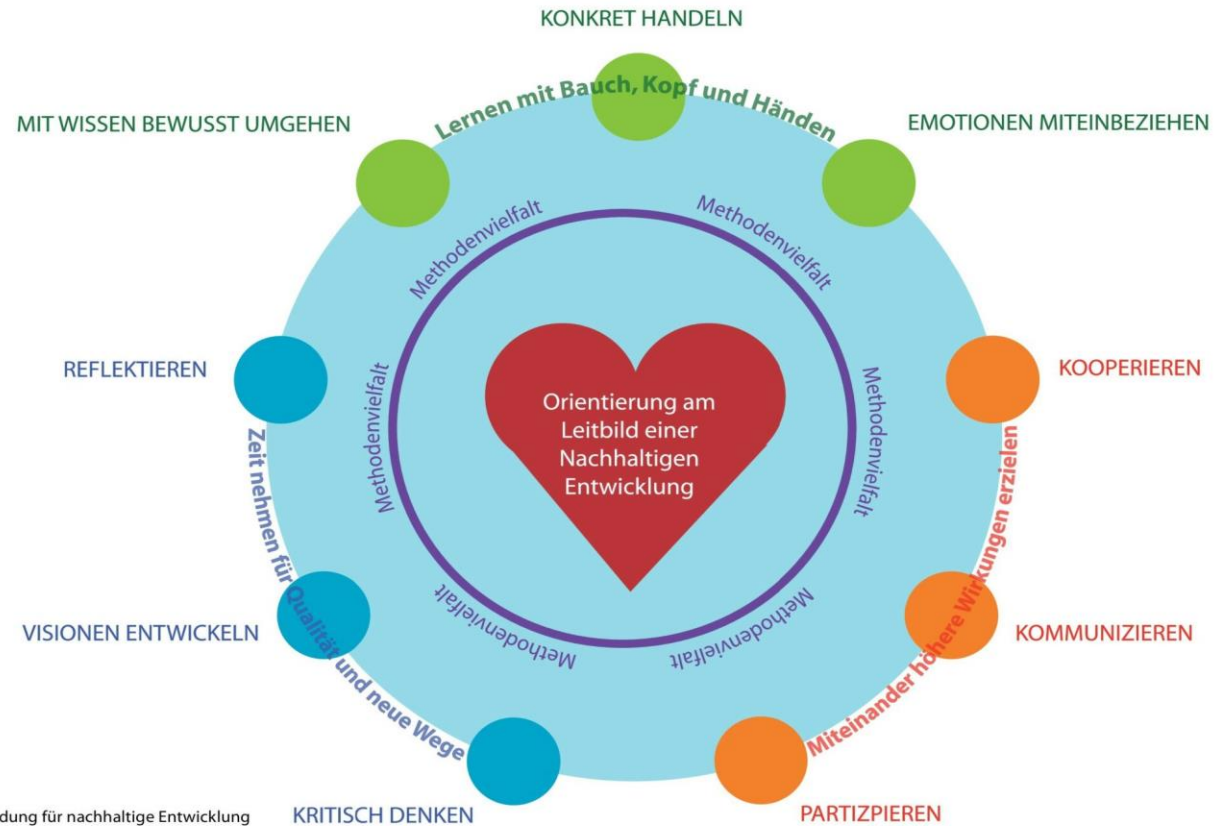


Abb. 4: Aspekte einer Bildung für nachhaltige Entwicklung  
Stelzer, I./Garczyk, S./Streissler, A.



# 10 SCHRITTE ZU PERSÖNLICHER RESILIENZ

- Innehalten, achtsam Bedürfnisse wahrnehmen, Atmen
- Standortbestimmung und Rollenklärung
- Die eigenen Kraftquellen kennen, das Energiefass auffüllen
- Aus belastenden Mustern und Gewohnheiten aussteigen
- Die inneren Antreiber ausbalancieren
- Grenzen setzen, wahren, öffnen
- Konflikte klären, als Chancen für Wachstum annehmen
- Kreativ Handlungsspielräume nutzen, Gestaltungskompetenz
- Beziehungen, Gemeinschaft und Netzwerke pflegen
- Lebenssinn und Verbundenheit mit dem größeren Ganzen

(Sylvia Kéré Wellensiek 20216)

# RESILIENTE REGIONEN

- Ganzheitliche Bildung, lebenslanges Lernen
- Subsidiaritätsprinzip: lebendige Gemeinschaften mit politischer Verantwortung
- Wiedergewinnung von Souveränität zur Befriedigung von Grundbedürfnissen wie Ernährung, Energie, Gesundheit, Wohn- und Lebensraum
- Regionalisierung von Wertschöpfung
- Soziale Innovationen, Pioniere und Orte des Wandels
- Beispiele: Solawis, Repaircafés, Permakultur, Tauschbörsen, Regionalwährungen, etc.
- Aufbau von Netzwerken: Austausch auf allen Ebenen

(siehe Dr. Sabine Haffner: Resilienz und Landentwicklung)

# RESILIENZ FÖRDERN DURCH PHILOSOPHISCHE GESPRÄCHE

- Wo beginnt der Wandel zu einer guten Zukunft für alle?
- Welche Rolle haben wir Menschen auf der Erde?
- Was macht das Leben lebenswert ?
- Welche Kraftquelle versiegt nie?
- Welche Bedeutung hat die Stille?
- Wer bin ich: Melodie, Poesie, Kunstwerk, Gestalt oder Prozess?
- Wie weiß ich, was ich bewahren und was ich verwandeln will?

# RESILIENT ZUKUNFT UND WANDEL MITGESTALTEN

Kraft der Vision



Kraft des WIR



Kraft der Vielfalt

Kraft des Schöpferischen Tuns



Kraft des Vertrauens

Perspektivwechsel üben:

Herausforderungen als Abenteuer und Krisen als Entwicklungschancen

# WIR UND DIE WELT SIND VOLLER LÖSUNGEN

Im Kleinen wie im Großen!

Think global – Act local !



Die Zukunft beginnt heute!

Mit Dir – mit UNS !

DANKE FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT