

Schwerpunkt: BNE und Resilienz

Resilient in eine lebenswerte Zukunft

Von Anke Schlehofer, Naturerlebniszentrum Burg Schwaneck

„In aktuellen Zeiten krisenhaften Wandels und globaler Herausforderungen nimmt Resilienz an Bedeutung zu. Es lohnt sich daher, sich näher mit Grundlagen und Faktoren von Resilienz bei Menschen, in natürlichen und gesellschaftlichen Systemen auseinanderzusetzen.“
So begann der Ausschreibungstext unserer zweitägigen Pilotfortbildung im Juni 2021 in Pullach, die den Zusammenhängen zwischen Resilienz und Nachhaltigkeit nachgehen wollte – insbesondere der Frage, wie Resilienz durch eine hochwertige Bildung gefördert werden kann.

Als langjährige Bildungsreferent*innen an der Burg Schwaneck mit Zusatzqualifikationen als Kunsttherapeutin (Marion Seidl) und als Naturtherapeutin (Anke Schlehofer) waren wir Teamer*innen uns schnell einig, dass der erste Fortbildungstag möglichst ganz-tägig draußen in der Pullacher Wildnis stattfinden sollte:



Gut angekommen: Teilnehmerin bei einer Achtsamkeitsübung

Vor einem theoretischen Input sollten die Teilnehmer*innen Lebendigkeits- und gesundheitsfördernde Erfahrungen machen, auf die dann Bezug genommen werden kann. Wichtig waren uns einfache, für jeden zugängliche, klimafreundliche Aktivitäten, die bereits in der Praxis mit unterschiedlichen Zielgruppen erprobt waren: Achtsamkeitsübungen mit allen Sinnen aus der Natur- und Wildnispädagogik, gemeinsames Unterwegssein zu Fuß in möglichst wildgelassenen Lebensräumen sowie eine schöpferische Zeit für sich. Bereits das Teilen der gedichteten Haikus sowie der Landart-Kunstwerke zum Thema „Zuhause sein“ in der Gruppe hat innerhalb kürzester Zeit eine Atmosphäre gegenseitiger Wertschätzung erzeugt.

Der zweite Fortbildungstag war dem vertieften Austausch über vergleichbare Ursachen von Vulnerabilität und Krisen auf allen Ebenen sowie zu entsprechenden Resilienz- und Nachhaltigkeitsfördernden Strategien gewidmet. Übungen zum **transformativen Umgang mit schwierigen Emotionen** rund um Zukunftsängste, ein philosophisches Gespräch, bei dem es unter anderem um Nachhaltigkeit, Suffizienz und gesellschaftspolitisches Engagement ging, und eine künstlerische Phase zum Malen positiver Zukunftsvisionen rundeten den theoretischen Input ab.

Als wichtige Resilienzfaktoren wurden einerseits Beziehungsfähigkeit und Verbundenheitsgefühl, andererseits Selbstbestimmung und Selbstorganisation benannt; dazu Selbstwirksamkeitserfahrungen durch sinnstiftendes Engagement, z.B. durch gemeinsame kreative Projekte für eine bessere Welt.



Wege aus der Angst: Beim Thema Resilienz geht es auch um Gefühle

Eins steht fest: Unser wesentliches Anliegen, miteinander in inspirierende Gespräche zu diesem zukunftsrelevanten Themenkomplex zu kommen, hat sich in beiden Tagen erfüllt! Und so wird es sich auf jeden Fall lohnen, den Fragestellungen rund um das Thema Resilienz in den kommenden Jahren weiter auf den Grund zu gehen.

Lust bekommen, 2022 teilzunehmen?

Hier der [Link zum Fortbildungsprogramm!](#)

Kontakt und Infos:

Anke Schlehofer

Leiterin Umweltbildung-Projekte
Naturerlebniszentrum Burg Schwaneck
Burgweg 10, 82049 Pullach
Tel. 089/744 140-29

a.schlehofer@kjr-ml.de
www.naturerlebniszentrum.org