



Tagesschulen

RESILIENZ



PH Bern

ZUM ANFANG

*Unser menschliches Leben ist voll von Verletzlichkeiten:
Es ist im Leben wahrscheinlicher, Probleme zu haben, als keine
Probleme zu haben*

*In der Tagesschule ist es wahrscheinlicher, Probleme zu haben, als
keine Probleme zu haben*

DEFINITION

Was wir und alle Menschen brauchen, ist seelische Widerstandskraft.

Was ist das nun genau?

DEFINITION

In der Materialkunde bezeichnet Resilienz Stoffe, die auch nach extremer Spannung wieder in ihren Ursprungszustand zurückkehren (wichtig zum Beispiel beim Flugzeugflügel). Übersetzt wird Resilienz häufig als „Widerstandsfähigkeit“.

Diese Definition reicht für Metall aus, aber nicht für unsere Psyche.

Da passt Holz schon besser!

DEFINITION RESILIENZ

Die Bäume aus der Familie der Kiefern leben am längsten:



Grannenkiefer

Kalifornien

(heiss, wüstenklima)

5500 Jahre alt



Fichte

Mittelschweden

(gemässigttes Klima)

9550 Jahre alt (aber nur der Stock)

DEFINITION RESILIENZ

Die Bäume aus der Familie der Kiefern leben am längsten: **Warum?**



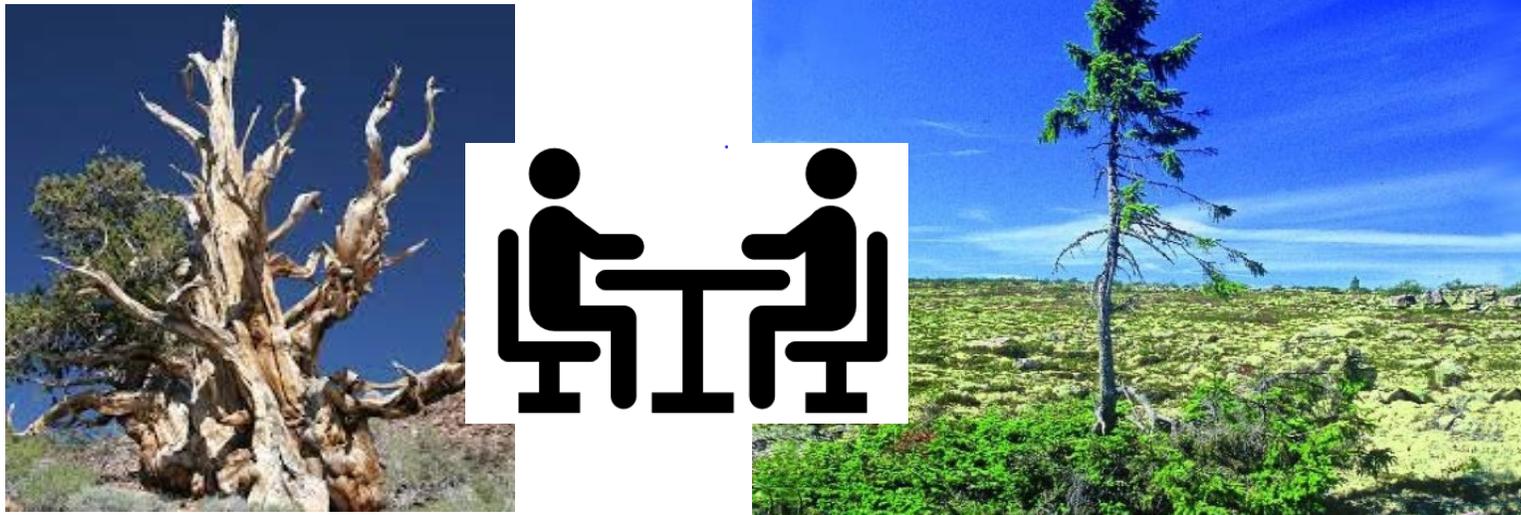
Was ist das Besondere an der Familie der Kiefernarten?

Ihr Holz ist von einer mittleren Dichte, mittelschwer, mäßig schwindend, also alles normal!!!

aber: Die Kiefer (Föhre; Fichte; Douglasie) ist elastisch und witterungsbeständig – sie kann sich selber schützen mit HARZ! – und wird durch Selbstheilung stärker als vor der Verletzung

DEFINITION RESILIENZ

Die Bäume aus der Familie der Kiefern leben am längsten:



Was ist das Besondere an der Familie der Tagesschulmitarbeitenden?

Wie bleiben sie gesund? Was hilf ihnen im Sturm, in der Kälte, bei Angriffen?

Was ist Ihr HARZ?

Der Wind knickt die Eiche um, aber das Schilf schafft er nicht.

Aus Ungarn

DEFINITION

Widerstandskraft unserer Psyche:

Resiliente Menschen könnten schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung überstehen und möglicherweise sogar gestärkt aus solchen Situationen weiterleben (vom Leben lernen anstatt am Leben zu zerbrechen)

Entgegen dem Vorurteil, das viele Leute vielleicht hegen, sind resiliente Kinder nicht hart im Nehmen oder „zäh“.

Das Gegenteil ist der Fall, sie fragen andere eher um Hilfe nach als nichtresiliente Kinder und geben Schwächen eher zu.

(MEIN) RESILIENTES LEBEN (1)

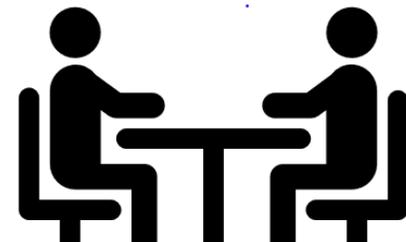
Wenn du der Meinung bist, dass wir in einer «sehr schwierigen Zeit» leben, dann stellt sich die Frage, wie du diese Situation überhaupt ertragen kannst.

*Hast du Werkzeuge oder Hilfsmittel, um seelisch gesund zu bleiben?
– Wie gehst du mit Verletzungen um?*

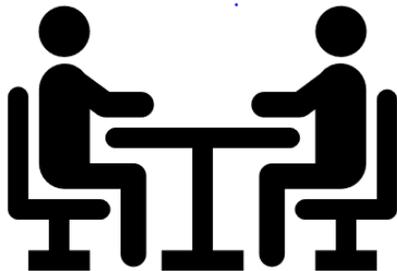
Was hilft dir, in dieser – «schwierigen Zeit»? - ganz konkret!

Zeichne dich «in dieser Welt» (Broschüre letzte Seite) und

erkläre das Bild kurz deiner Tischnachbarin (wir brauchen das Bild am Schluss wieder)

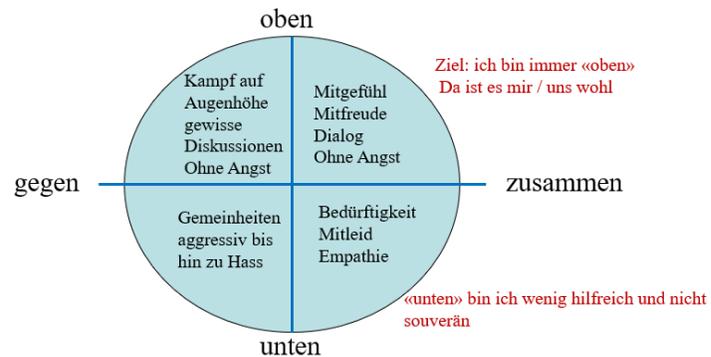


AUSTAUSCH (ZU ZWEIT/ZU DRITT)



ANGEBOT NR 1:

Wo passt dieses Modell in deine Zeichnung? (Broschüre letzte Seite)



ANGEBOT NR 2: ETWAS MATHEMATIK

Schmerz

(Verletzungen, Probleme etc.)

Widerstand

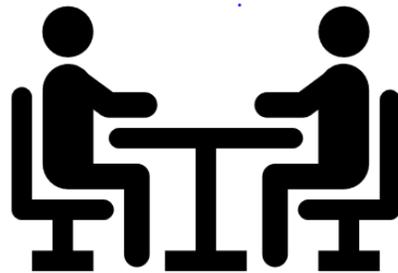
(Das darf doch nicht wahr sein!, warum?, warum ich? etc.)

Leiden

(unangenehmes Lebensgefühl, körperliche und seelische Belastung)

ANGEBOT NR 2: ETWAS MATHEMATIK

Schmerz	x	Widerstand	=	Leiden
100	x	100	=	10'000
100	x	50	=	5'000
100	x	10	=	1'000
100	x	1	=	100
(100	x	0	=	0)



ANGEBOT NR 1:

Wo passt Mathematik in deine Zeichnung? (Broschüre letzte Seite)

$$S \quad x \quad W \quad = \quad L$$

WAS MACHEN GLÜCKLICHE MENSCHEN ANDERS ALS ANDERE?

Angebot Nr. 3



GRANT-STUDIE WAS MACHEN GLÜCKLICHE MENSCHEN ANDERS ALS ANDERE?

Seit 83 Jahren

begleiten Forscher der Harvard University in Cambridge im Rahmen der Grant-Studie das Leben von

268 Harvard-Absolventen

der Jahrgänge 1939 bis 1945. Das Ziel des Mammutprojekts ist letztlich die Antwort auf eine Frage:

Wie gelingt das Leben?

GRANT-STUDIE)

Interview mit George E. Vaillant (2014)

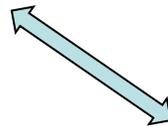
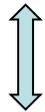
Glück ist, nicht immer alles gleich und sofort zu wollen, sondern sogar weniger zu wollen. Das heißt, seine Impulse zu kontrollieren und seinen Trieben nicht gleich nachzugeben. Die wahre Glückseligkeit liegt dann in der echten und tiefen Bindung mit anderen Menschen.

GRANT-STUDIE

Fazit hier und jetzt:

Es kommt also weniger auf die äußeren Umstände an, als zu erwarten wäre, sondern eher auf die Art, wie man damit umgeht.

Freud: **Liebe** und **Arbeit**



Grant: **Bindungen** und erfüllte **Tätigkeit**
und Umgang mit Schmerz/Leid/Problemen

GRANT-STUDIE

SASHA

Wie wir an Verlusterfahrungen wachsen können

S	
A	
S	
H	
A	

Geh mit SASHA eine Beziehung ein und gib SASHA einen Platz in deiner Agenda!

GRANT-STUDIE

SASHA

Wie wir an Verlust Erfahrungen wachsen können

S	Sublimation	was könntest du mit deinem Schmerz mehr, als nur darunter leiden?
A		
S		
H		
A		

Geh mit SASHA eine Beziehung ein und gib SASHA einen Platz in deiner Agenda!

GRANT-STUDIE

SASHA

Wie wir an Verlusterfahrungen wachsen können

S	Sublimation	was könntest du mit deinem Schmerz mehr, als nur darunter leiden?
A	Altruismus	kannst du daraus etwas machen, das für andere in der Zukunft Bedeutung hat?
S		
H		
A		

Gen mit SASHA eine Beziehung ein und gib SASHA einen Platz in deiner Agenda!

GRANT-STUDIE

S A S H A

Wie wir an Verlusterfahrungen wachsen können

S	Sublimation	was könntest du mit deinem Schmerz mehr, als nur darunter leiden?
A	Altruismus	kannst du daraus etwas machen, das für andere in der Zukunft Bedeutung hat?
S	Supression Mittelposition zwischen Dauernd und nie	entscheide dich bewusst, in bestimmten Momenten den Schmerz zuzulassen / ihn anderen zugänglich zu machen; In anderen Momenten verwehrst du ihm den Einlass!
H		
A		

Geh mit SASHA eine Beziehung ein und gib SASHA einen Platz in deiner Agenda!

GRANT-STUDIE

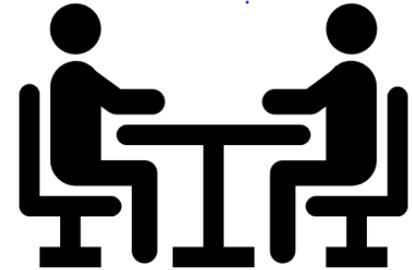
S A S H A

Wie wir an Verlusterfahrungen wachsen können

S	Sublimation	was könntest du mit deinem Schmerz mehr, als nur darunter leiden?
A	Altruismus	kannst du daraus etwas machen, das für andere in der Zukunft Bedeutung hat?
S	Supression Mittelposition zwischen Dauernd und nie	entscheide dich bewusst, in bestimmten Momenten den Schmerz zuzulassen / ihn anderen zugänglich zu machen; In anderen Momenten verwehrst du ihm den Einlass!
H	Humor	<u>Alles ist zulässig!</u>
A		

Geh mit SASHA eine Beziehung ein und gib SASHA einen Platz in deiner Agenda!

GRANT-STUDIE



SASHA

Wie wir an Verlusterfahrungen wachsen können

S	Sublimation	was könntest du mit deinem Schmerz mehr, als nur darunter leiden?
A	Altruismus	kannst du daraus etwas machen, das für andere in der Zukunft Bedeutung hat?
S	Supression Mittelposition zwischen Dauernd und nie	entscheide dich bewusst, in bestimmten Momenten den Schmerz zuzulassen / ihn anderen zugänglich zu machen; In anderen Momenten verwehrst du ihm den Einlass!
H	Humor	<u>Alles ist zulässig!</u>
A	Antizipation	beschäftige dich in bestimmten Momenten mit Schmerzen und Verlusten von dir (und von anderen) welche wahrscheinlich unvermeidlich sind, oder wieder auftreten können.

Geh mit SASHA eine Beziehung ein und gib SASHA einen Platz in deiner Agenda!

ANGEBOT NR 1:

Wo passt SASHA in deine Zeichnung? (Broschüre letzte Seite)

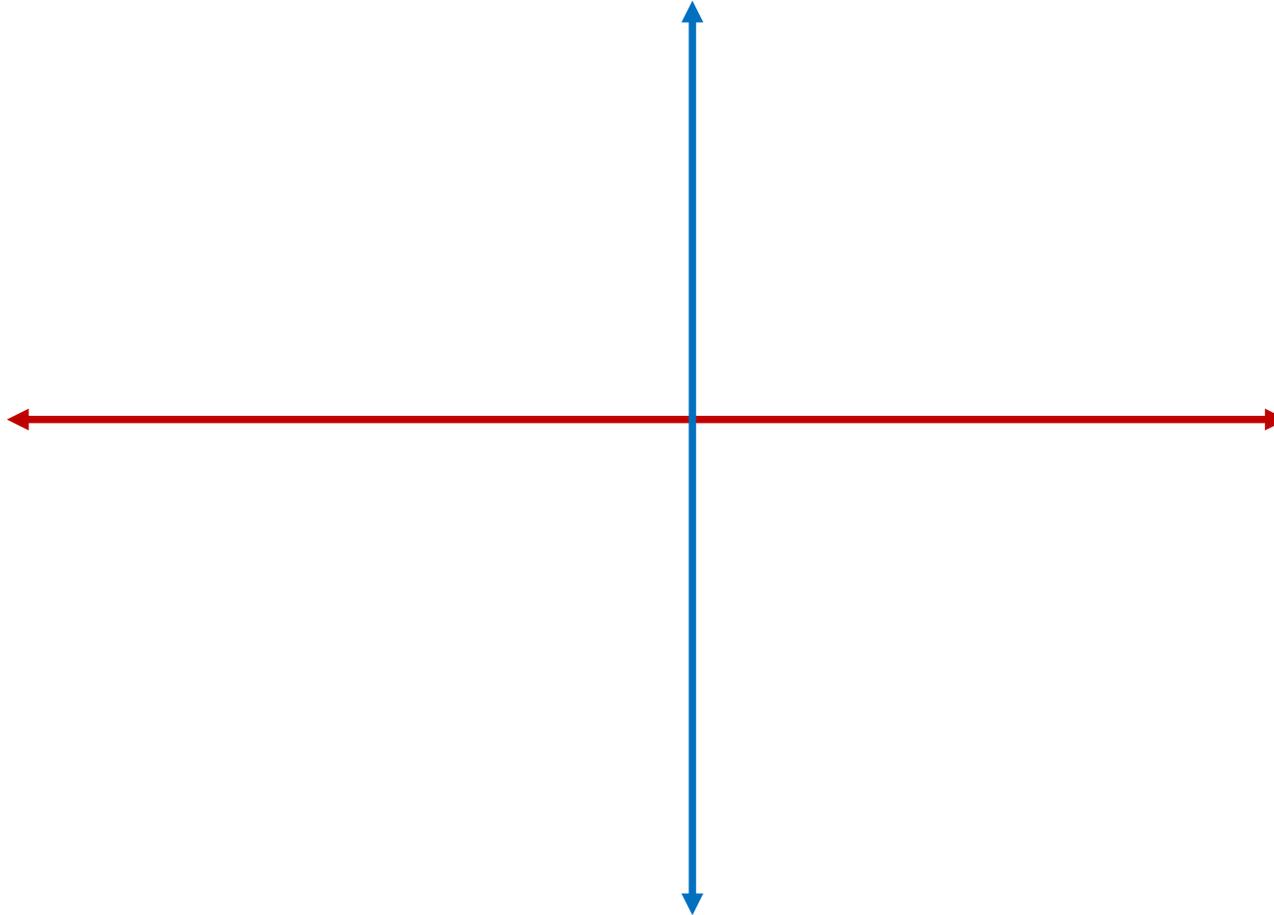
SASHA

Nähe und Distanz

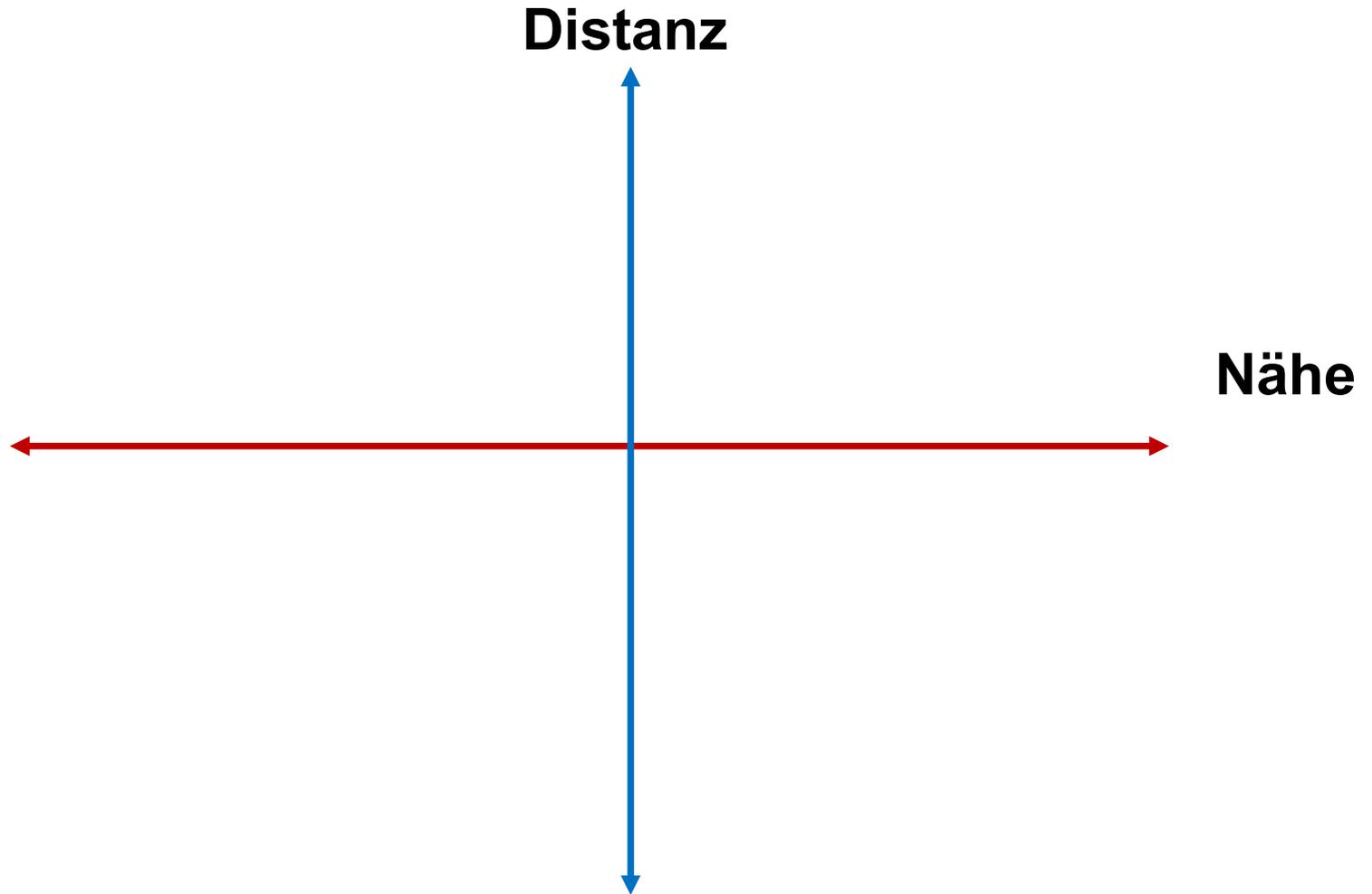
Viertes und für heute letztes Angebot:

- **Wieviel Nähe gebe ich?**
- **Wieviel Distanz halte ich?**

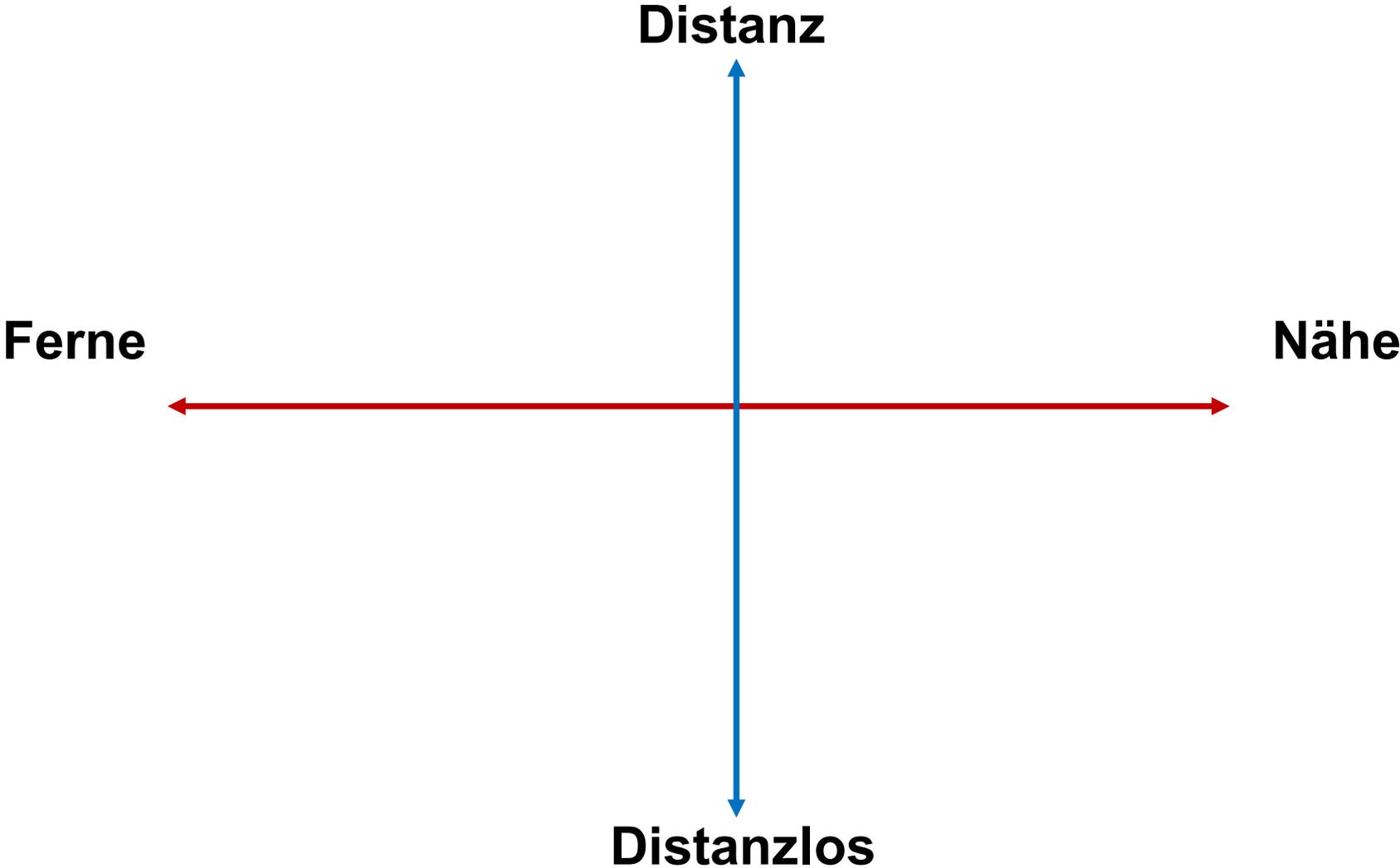
Nähe und Distanz



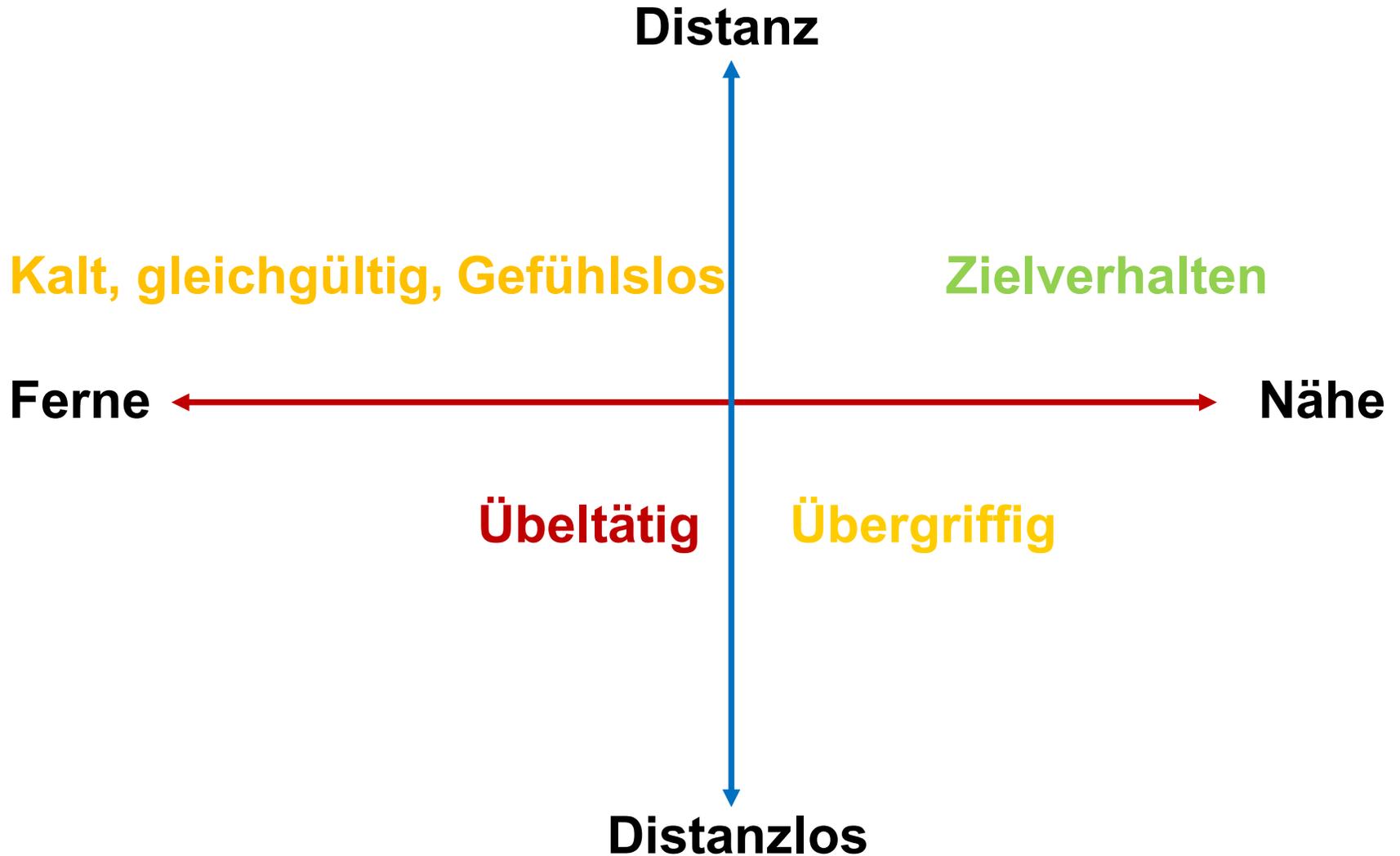
Nähe und Distanz



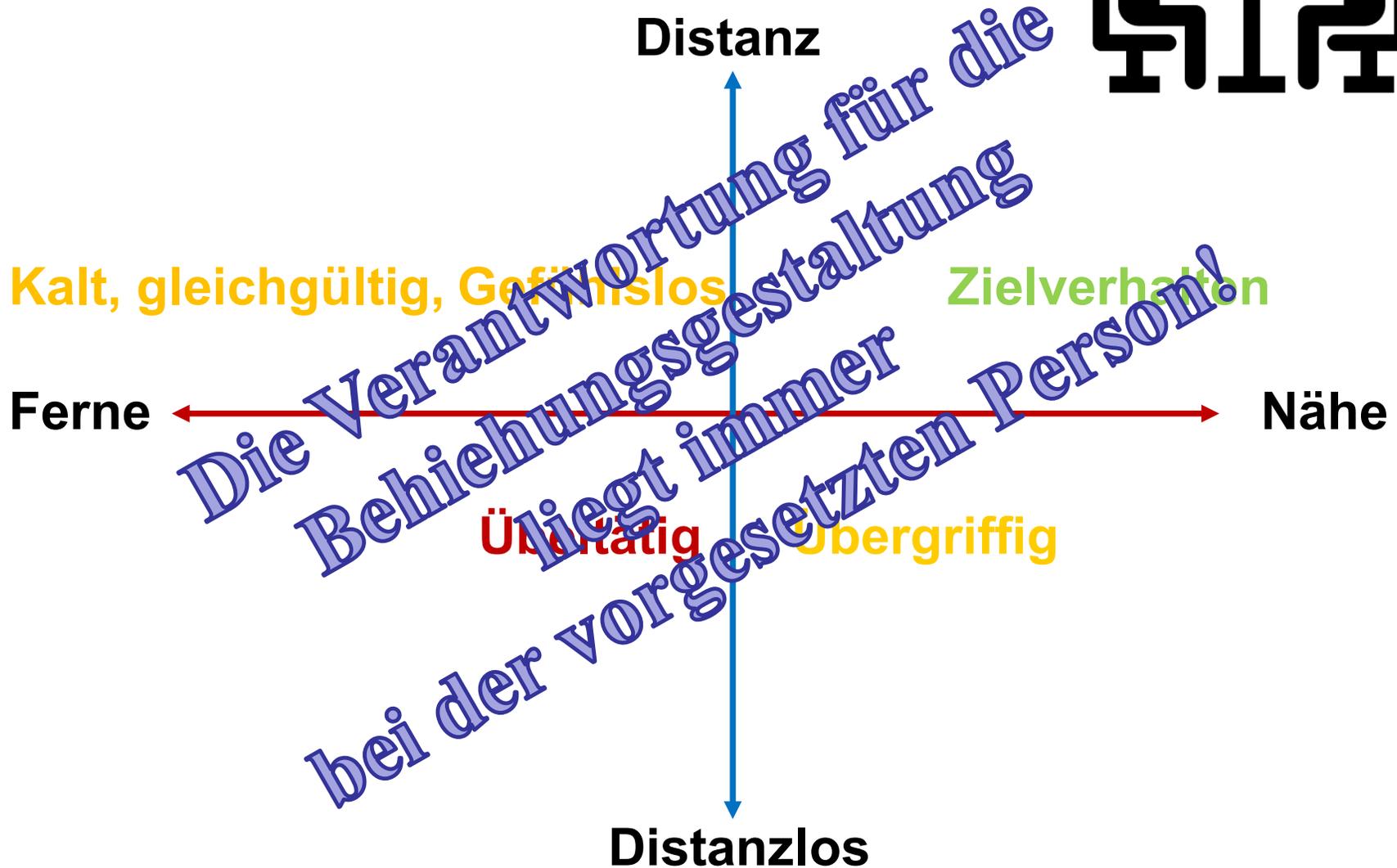
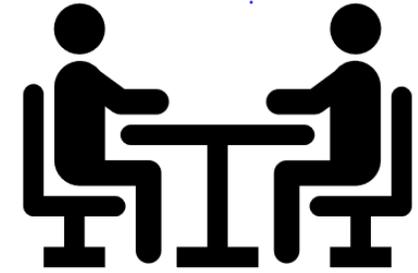
Nähe und Distanz



Nähe und Distanz



Nähe und Distanz



MEINE HERAUSFORDERUNGEN

Wir sind ja nicht alle Bäume, deshalb kurz ein Film über den ältesten Mann der Welt

<https://www.tz.de/welt/aeltester-mann-welt-gestorben-japan-guinness-buch-zr-13558384.html>



Fazit

Bleibe oben und wenn es geht zusammen, geh nur sehr selten nach unten

Gib Nähe und halte Distanz!

Malrechnen hilft 😊

Geh eine Beziehung mit Sasha ein: date Sasha oft!

Fazit

Bleibe oben und wenn es geht zusammen, geh nur sehr selten nach unten

Gib Nähe und halte Distanz!

Malrechnen hilft 😊

Geh eine Beziehung mit Sasha ein: date Sasha oft!