

# „Eigene Erfahrungen der Verletzlichkeit nutzen“

– eine Übung zum Erkennen eigener Ressourcen

**Jesus Christus spricht: „Meine Gnade ... erweist ihre Kraft in der Schwachheit“ (2 Kor 12,9).**

Das Thema Tod gehört immer noch zu den Tabuthemen – auch in der Schule. Wer sich darauf einlässt, mit Schülerinnen und Schülern darüber zu reden – im Unterricht oder nach einem Todesfall – ist gut beraten, sich seiner eigenen Haltung und seinen Einstellungen zum Thema bewusst zu sein.

In Akutsituationen wie der Konfrontation mit dem Tod eines Schülers oder einer Kollegin ist es sehr hilfreich, die eigene Biografie mit ihren Höhen und Tiefen reflektiert zu haben. Zum einen geht es darum, zu erkennen, bei welchen Themen ich sensibel bin und mich schützen muss. Zum anderen liegt hier die Chance, zu entdecken, was mir (vielleicht sogar mehrfach) geholfen hat, in einer schwierigen Situation handlungsfähig zu sein.

Mit diesem Wissen kann ich mich fragen, ob die Hilfen und Strategien von damals mir in der akuten Situation wieder helfen können. Das gibt mir in einer neuen Extremsituation ein Mehr an Sicherheit und Handlungsfähigkeit.

Menschen reagieren auf schlimme Ereignisse verschieden und bewerten diese unterschiedlich. Derzeit setzt sich die Erkenntnis durch, dass die Resilienz, d.h. die Widerstandskraft (in Stress-Situationen) bei Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt, aber durchaus erlernbar und trainierbar ist. Als zwei der wichtigsten Faktoren für eine starke Widerstandskraft wurden das Erleben der eigenen Handlungsfähigkeit/Selbstwirksamkeit und ein positives soziales Umfeld identifiziert.

Hier setzt die vorgestellte Übung an. Sie soll dabei helfen, die eigene Widerstandskraft durch das Vertrauen in die eigenen Ressourcen zu stärken.



---

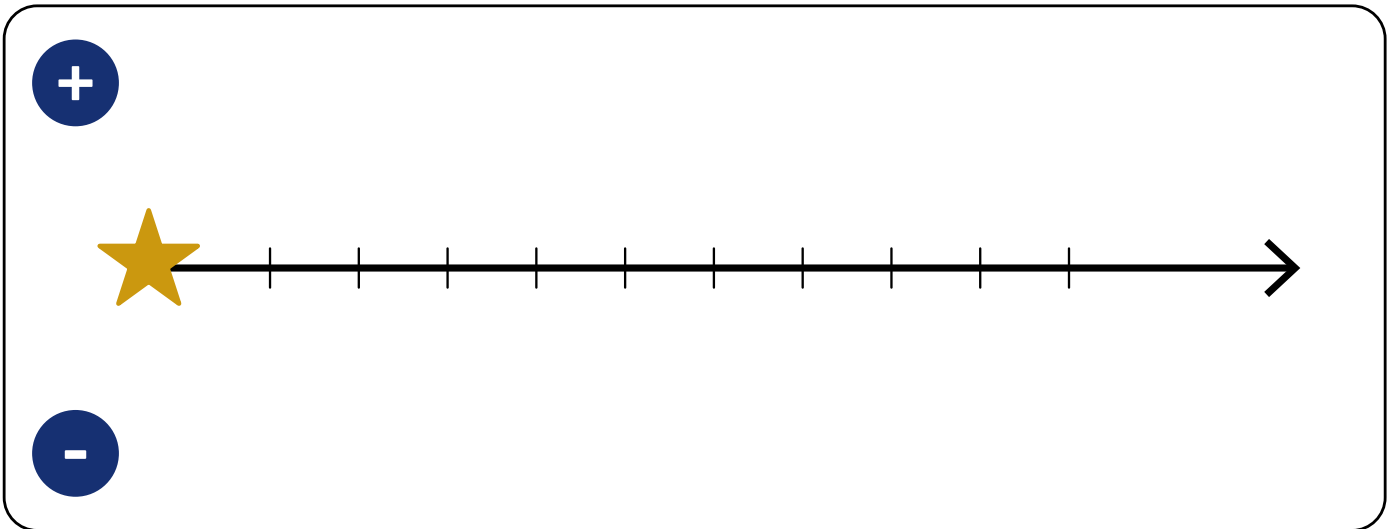
## BESCHREIBUNG:

---

### Stationen meines Lebens – wie habe ich kritische Situationen erlebt und überstanden?

1. Nehmen Sie ein ausreichend großes Blatt und übertragen Sie die waagerechte „Lebenslinie“ mit dem Stern (\*) als Zeichen Ihrer Geburt und der Pfeilspitze am Ende (→) als Zeichen für die Zukunft. Diese Lebenslinie teilen Sie jetzt als Zeitachse nach Lebensphasen oder Jahren ein. Erinnern Sie sich nun an wichtige **Ereignisse** in Ihrem Leben – an freudige und an kritische, traurige oder gar schreckliche – und zeichnen / malen / schreiben Sie diese auf der Zeitachse ein – freudige Ereignisse oberhalb der Linie, traurige oder schwierige unterhalb.

Die Beschäftigung mit diesen Ereignissen kann deutlich machen, dass jedes Leben aus traurigen und freudigen Situationen besteht, dass irgendwann auch nach schwierigsten Phasen Erholung erwartet werden kann.



2. Wie ging es Ihnen in diesen Phasen Ihres Lebens? Je besser, desto weiter oben (+) je schlechter, desto weiter unten (-) eine Markierung setzen  
(Durch Verbindung der Punkte kann eine Stimmungskurve entstehen)
3. Wenn Sie die kritischen Situationen anschauen: Was hat Ihnen geholfen, diese schwierigen Erlebnisse zu verkraften?
  - Was haben Sie gemacht?
  - Was waren Ihre Gedanken?
  - Wer hat Sie unterstützt?
  - Worauf und auf wen konnten Sie sich verlassen (vielleicht auch ohne dass Sie dies in der Situation selbst wahrgenommen haben)?
  - Was hat Ihnen gut getan?
4. Wenn Sie die freudigen Situationen anschauen:
  - Was macht Ihnen Freude?
  - Was macht für Sie ein glückliches und gelungenes Leben aus?
  - Was tut Ihnen gut (und könnte Ihnen auch in einer schwierigen Situation gut tun)?
  - Was könnte Sie wieder aufbauen, wenn es Ihnen nicht gut geht?
5. Vielleicht wollen Sie sich auch diese Frage stellen: Habe ich **Gott gespürt**? – Wo war Gott (bei freudigen und bei kritischen Ereignissen)? – Nah oder fern? – Hat sich dieses Gefühl in der Situation verändert?

**Austausch:**

- Welche Ereignisse sind mir in den Sinn gekommen?
- Was hat mir in den Situationen damals gut getan und geholfen (s.o. 3.)?
- Habe ich mich eher hilflos oder handlungsfähig gefühlt?
- Was könnte mir auch heute helfen, wenn ich in einer schwierigen Situation bin (s.o. 4.)?
- Was mache ich heute, wenn ich mir etwas Gutes tun will? Was macht mir Freude?
- Am Ende kann man auch fragen, ob – bzw. unter welchen Bedingungen diese Methode mit Schülerinnen und Schülern anwendbar sein könnte

Es bietet sich an, die Übung gemeinsam mit einer oder mehreren vertrauten Personen durchzuführen. Dann ist man mit möglichen starken emotionalen Erinnerungen nicht alleine. Der zentrale Teil ist die hier beschriebene Einzelübung; auch der Austausch über die gemachten Erfahrungen ist sinnvoll. Dabei geht es nicht um die einzelnen persönlichen Erlebnisse, sondern um die Erkenntnis, was mir hilft, in kritischen Situationen gut zurecht zu kommen. Es tut gut aufzuschreiben und

auszusprechen, dass wir schon schlimme Ereignisse erlebt und überstanden haben. Wenn uns bewusst wird, was uns in schlimmen Situationen geholfen hat, dann kann uns dies in neuen Herausforderungen wieder gelingen. Auch kann es gut tun, zu erfahren, dass andere Menschen ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Natürlich gilt: Jede und jeder bestimmt, was sie/er anderen mitteilen möchte.