

Willkommen im Resilienz-Denk-Fühl-Struktur-Feld

Teil 1

Im Folgenden eine vereinfachte, abstrakt-bildliche Darstellung der Resilienzentwicklung. Die Farben für die unterschiedlichen Teile des Nervensystems werden vielfach v.a. im traumatherapeutischen Bereich verwendet.

Die „gelbe“ Achse füge ich als sinngabende Dimension hinzu.

Unser Nervensystem entwickelt sich in einer gesunden Bindungsumgebung (symbolisiert durch den grünen Umgebungskreis) strukturell gesund, heißt anpassungs-, widerstands-, lern- und regulationsfähig.

„Gesund“ meint ein Umfeld der Vielfalt, in dem es Anregungen aus dem gesamten menschlichen Spektrum gibt (symbolisiert durch grün –orange-rot-schwarze Felder), in dem primär für Sicherheit und bedürfnisangemessene Antworten, heißt für physisches Leben gesorgt wird, schädigende und traumatisierende Faktoren wie Gewalt, Krieg, systematische Verwöhnung, Über- und Unterforderung möglichst gering sind oder zumindest über Alternativangebote, reifes Menschlich-Sein und wärmende Bindung regulierende Erfahrungen möglich sind.

Grün steht für den ventralen Vagus, Teil des Parasympathikus, energiert wird unsere Mimik, Vorderseite, alles was mit sozialen Signalen und Wohlbefinden zu tun hat, „im grünen Bereich sein“ (Erholung, Miteinander sein, Freude, Entspannung).

Orange steht für gute, wache Aktivität, Sympathikus ist balanciert beteiligt (Begeisterung, Lust, Motivation, Spielen, Lernen).

Rot steht für das Notfallsystem, Bedrohungssystem, wir sind in der Lage, enorme Kräfte zu mobilisieren, Aktivierung, fight-flight (Angst, Wut)

Schwarz meint die Aktivierung des dorsalen Vagus (Lähmung, Überflutung, Dissoziation) „wegbeamten“ als letzte Rettung, wenn wir überwältigt und ohnmächtig sind.

Ich gehe darüberhinaus auch von einer geistigen/spirituellen Ausrichtung aus, etwas was uns in unseren Werten ausrichten kann, uns immer wieder Orientierung gibt, uns mit mehr als reiner Materie verbindet, uns bewusst werden lässt (gelbe Linie).

Jeder dieser Bereiche oder affektiven Zustände macht situativ und in einer sich permanent verändernden, auch potentiell gefährlichen Umwelt natürlich total Sinn. Angst etwa will uns schützen, Wut zeigt uns, dass etwas über die eigene Grenze geht, es sind Signale, die uns mobilisieren, aufmerksam machen, uns Orientierung geben, auch in die Lage zu angemessener Aktivität versetzen können. Problematisch wird es jedoch, wenn wir einen Zustand nicht mehr verlassen können, obwohl die auslösende Situation real gar nicht mehr vorhanden ist.

Resilient

bedeutet letztlich, wechseln zu können zwischen den Aktions-Zuständen, immer wieder neu angemessene Situations-Antworten zu finden und sich nach emotionalen und körperlichen Aktionen, nach Aufregungen, Belastungen und Stress wieder „einzupendeln“, wie der „Steh-Auf-Männchen-Kegel“.

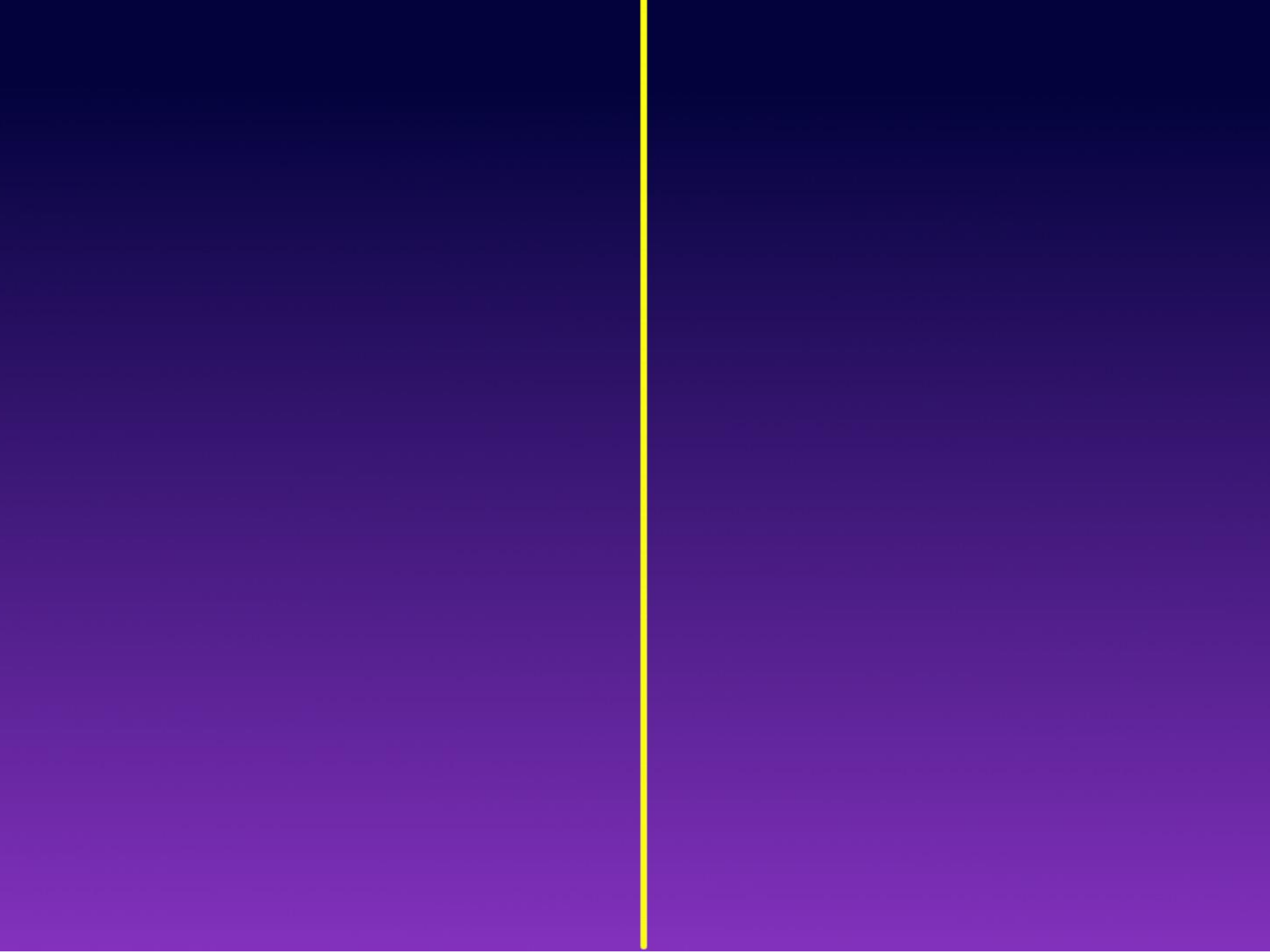
Ich glaube, dass sich entlang einer Verbundenheit mit Erde und Himmel unser Nervensystem und mit ihm unser Menschsein entwickeln möchte – sofern wir es lassen und uns den Raum dafür geben.

Wir sind mit Geburt in der Regel ausgestattet mit allen Möglichkeiten und Fähigkeiten.

Zwang, Gewalt, Vereinheitlichung, Kontrollen, Befehle, Hörigkeit fördern meiner Meinung nach nicht Resilienz, sondern Abhängigkeiten von vielen inneren oder äußeren Stütz-Kompensationen, s. Teil 2

Die folgenden Folien zeigen Resilienzentwicklung in einem günstigen Umfeld

Verbundenheit



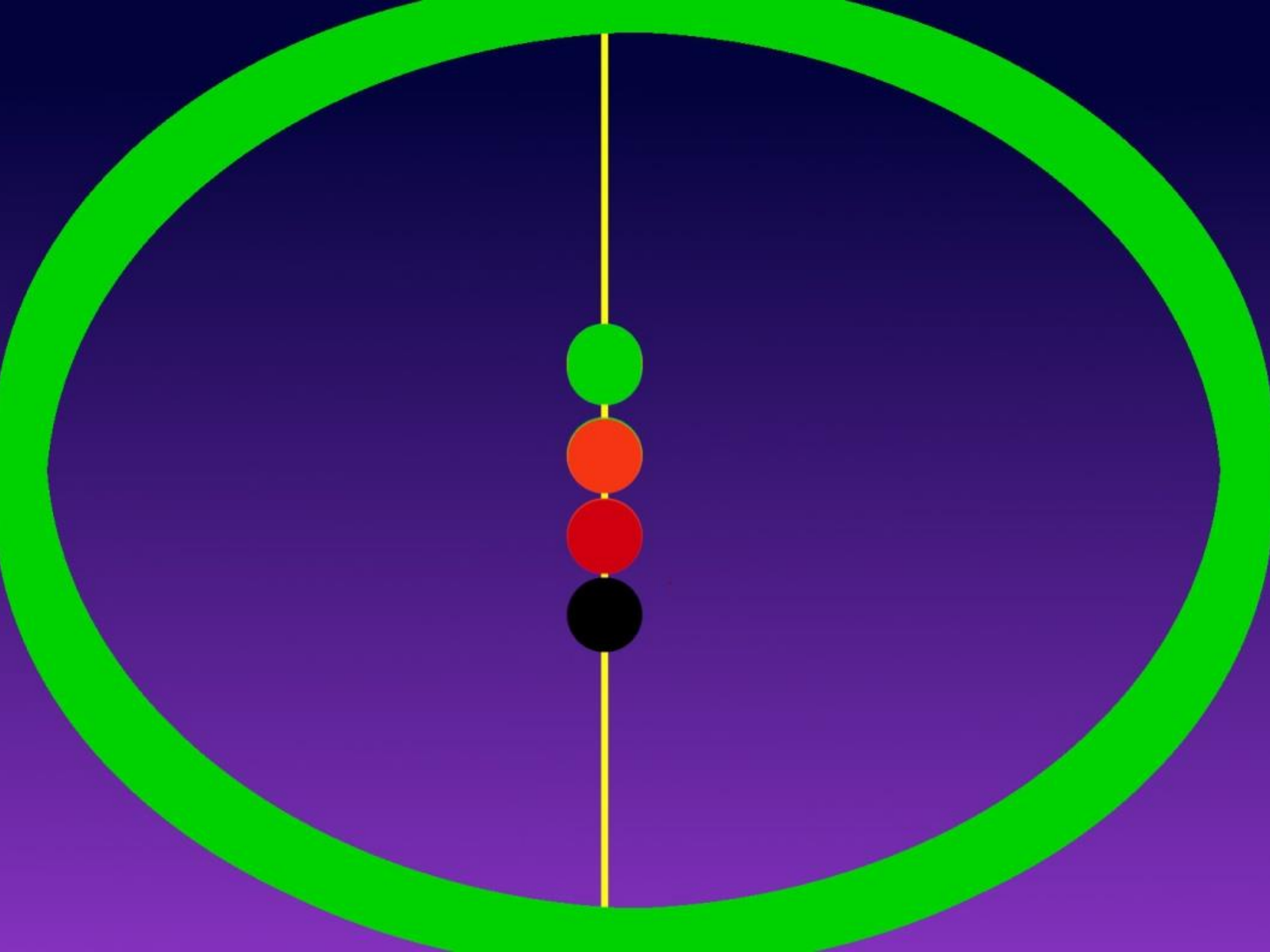
Unser Nervensystem



Eintritt in die Menschenwelt.

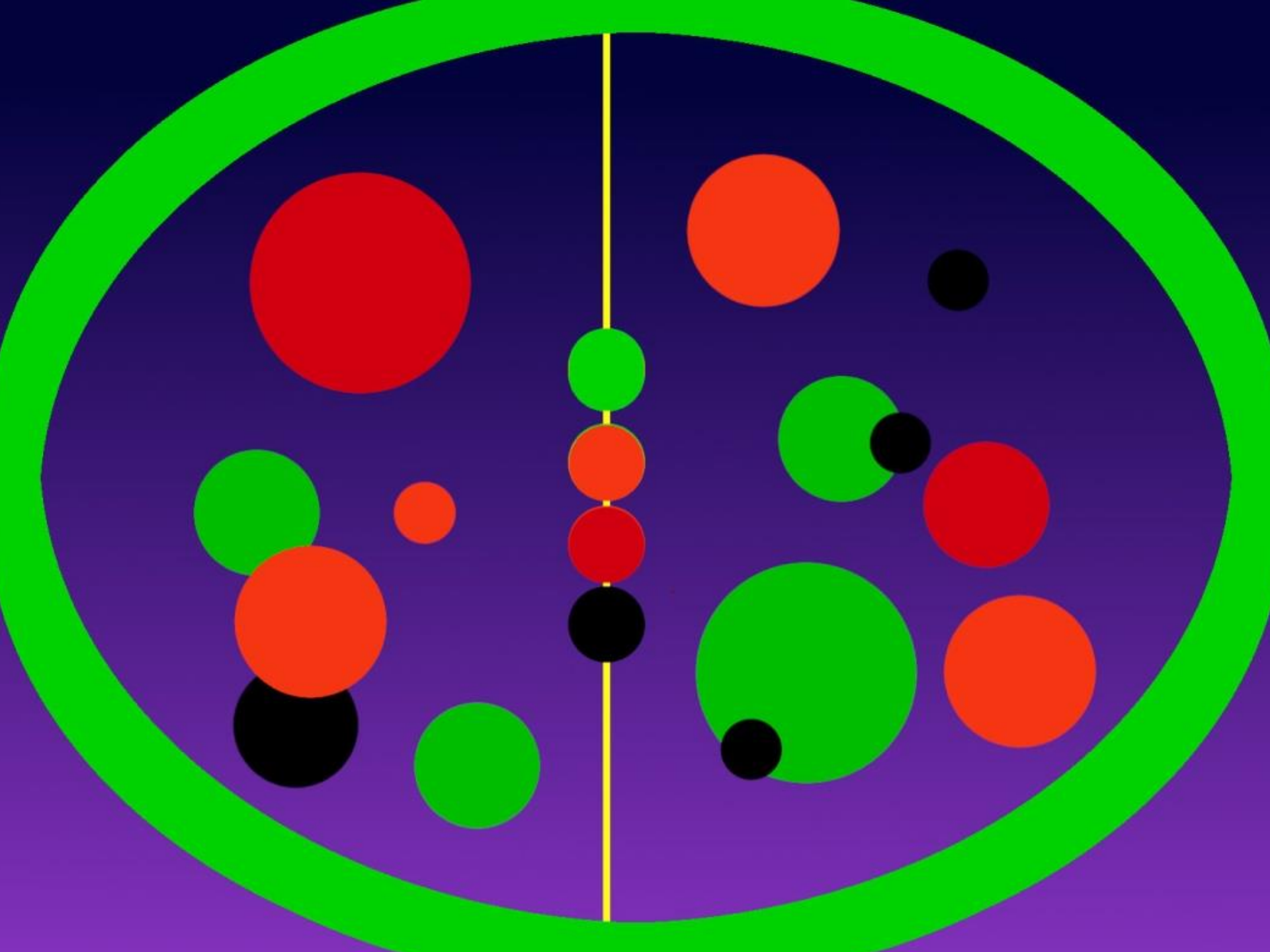
Das Bindungsumfeld ist entscheidend für Sicherheit und Wachstum und Lernen und Integration.

Ein „grünes“ Umfeld ist ein ausreichend versorgendes, förderndes, sehendes, wahrnehmendes Umfeld.



Vielfältige und angemessene Antworten und Angebote fördern das Lernen, Verbinden und Wachsen.

Je jünger ein Wesen, um so mehr muss auf die Bedürfnisse eingegangen werden, bis sich im Kind die Möglichkeit der psychischen und körperlichen Selbstregulation mehr und mehr entwickelt .



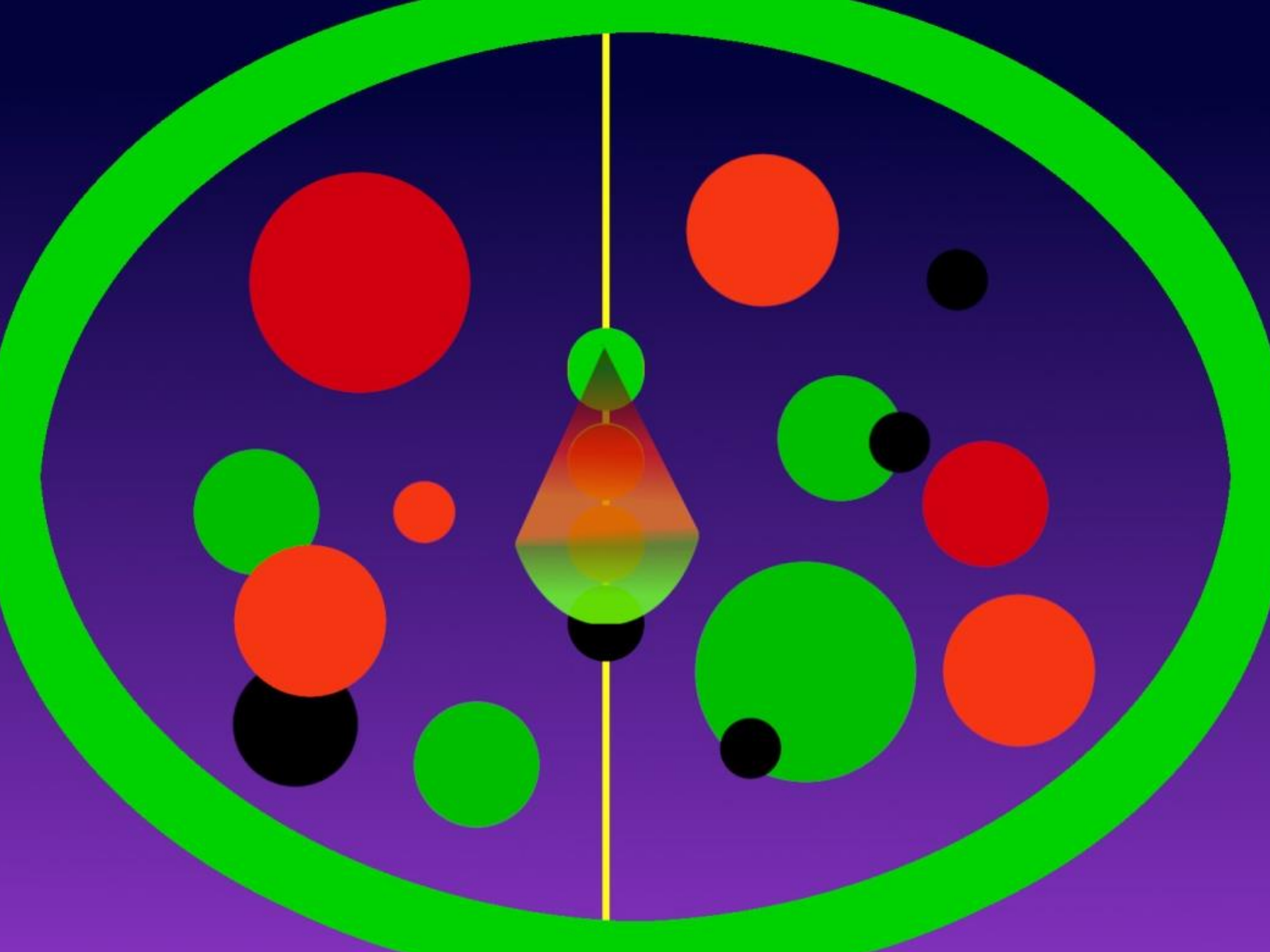
Bei guter „Bindungs-Umgebungs-Kugel“ entwickelt sich eine Seins-Sicherheit, Vertrauen in Mensch und Leben, Urgrund für Balance + Resilienz.

Ein gesundes Nervensystem gibt alle Signale, die wir brauchen, die uns wechseln lassen zwischen Wachstum und Grenzen, Ja und Nein, Ruhe und Aktivität, Regenieren und sich Anstrengen.

Wir verfügen über intuitive Selbstregulation, der wir uns anvertrauen können.

Und wir haben Lust an der Welt teilzunehmen, in sie hineinzulernen.

Und wir lernen Protest, wir lernen das Nein, wir lernen uns sichtbar zu machen im Wollen. So wie sich ein anderer auch sichtbar macht in seinem Wollen. Das ist gut. Das Individuelle gilt es miteinander und am anderen Individuellen regulieren zu lernen.



Wir nehmen die Energien und Resonanzen unserer Umgebung auf und nähren uns und geben Resonanzen zurück, ein Kreislauf von Geschenktem und zu Schenkendem in allen Farben, wir wachsen und lernen uns miteinander gegenseitig fördern und begrenzen .

Vielfalt im Bindungskreis lässt den einzelnen sich entwickeln und selbstregulationsfähig werden.

Es wird Belastungen, Verluste , innere wie äußere Blessuren geben, doch in diesem Modell gibt es zwei starke heilsame Faktoren: der Bindungskreis bleibt grün und verbindlich, es findet kein Ausschluss aus der Gemeinschaft statt, und der Resilienz-Kegel ist kraftvoll-stabil-flexibel, er kann angestoßen werden, ins Trudeln kommen, doch er wird sich natürlicherweise immer wieder ausbalancieren.



Präpersonal, als kleine Wesen, wissen wir ohne zu wissen.

Transpersonal, mit dem Geschenk , mit unserer wunderbaren natürlichen Ausstattung des Resonierens, Reagierens, Lernens, Wachsens können wir immer bewusster werden, können eingebettet in die Menschenwelt mit allen Sinnen weiter-sinnen, über den materiellen Bereich hinaus, können uns bewusst ausrichten auf und orientieren an einem verbindenden spirituell-religiösen Sinn.



Ja