

Basteln ab 6 Jahre:

19.12.2023 – Lichtblicke

Zum Thema Hoffnung und Optimismus verschiedene Lichter selber machen

In diesem Angebot werden verschiedene „immer glühende Kerzen“ gebastelt, um uns Lichtblicke in der Dunklen Jahreszeit zu schenken, sodass wir uns an den Optimismus erinnern und die Hoffnung nie verlieren:

Im Laufe des Lebens muss ein Mensch immer wieder Probleme bewältigen. Abhängig von der Art des Problems kann ein Mensch mit verschiedenen Bewältigungsstrategien an diese Herausforderungen herantreten. Nennen wir diese Probleme einmal Risikofaktoren. Und jetzt kommt die Resilienz ins Spiel.

„Resilienz“ bezeichnet das Vermögen eines Menschen, sich erfolgreich an Risikofaktoren anzupassen, die seine Funktion, Lebensfähigkeit oder Entwicklung bedrohen (Masten, 2016). Diese Anpassung kann verschiedene Formen annehmen. Diese möchte ich mit einer Baum-Analogie veranschaulichen. Passend zur Weihnachtszeit stellen wir uns eine wunderschöne Tanne vor, die umringt ist von einem kleinen Schneesturm:

1. Resistenz: Durch ihren massiven Stamm schafft es die Tanne dem Sturm Widerstand zu leisten.
2. Regeneration: Es gelingt den Ästen, die zunächst vom Wind zerzaust und verbogen wurden, nach Abklingen des Sturms wieder in ihren Ausgangszustand zurückzukehren.
3. Rekonfiguration: Nach dem Sturm ändert sich die Wuchsrichtung der Äste nachhaltig (der Baum nimmt eine neue Form an), sodass er zukünftigen Stürmen weniger Angriffsfläche bietet und diesen besser standhalten kann (Lepore & Revensons, 2006).

Und wir Menschen sind wie dieser Tannenbaum im Schneesturm. Man kann also sagen, dass Resilienz die Fähigkeit ist, trotz Herausforderungen seelisch Gesund zu bleiben.

Resilienz kann auf drei Ebenen auftreten: 1) auf individueller Ebene (Persönlichkeitsmerkmale und Stärken), 2) auf sozialer Ebene (stabile Bindung zu Familie und Freunden) und 3) auf gesellschaftlicher Ebene (gesellschaftliche Ressourcen und Normen). Und es gibt Faktoren, die die persönliche Resilienz eines Menschen fördern: Soziale Unterstützung, Selbstwirksamkeitserwartung, positive Emotionen und Hoffnung. Und um letzteres geht es bei diesem Angebot.

Studien beweisen, dass Hoffnung ein schützender Faktor im Angesicht von Krisen und Belastungen darstellt. Vorhandener Optimismus stärkt z.B. die psychische Resilienz, geht mit einer besseren Krankheitsbewältigung bei verschiedenen Krankheiten einher und mindert das Risiko von depressiven und körperlichen Symptomen wie Schmerzen, Husten oder Erschöpfung (Baer, Marcinkowski & Vieth, ohne Datum).