

Besinnlichkeit

BESINNlichkeit BEWUSST WAHRNEHMEN

Weihnachten und Resilienz – wie geht das zusammen? Dieser Frage widmete sich ein Themenabend in der Casa Immanuel in Castrisch.

Von Seraina Bertschinger (Text und Bilder)

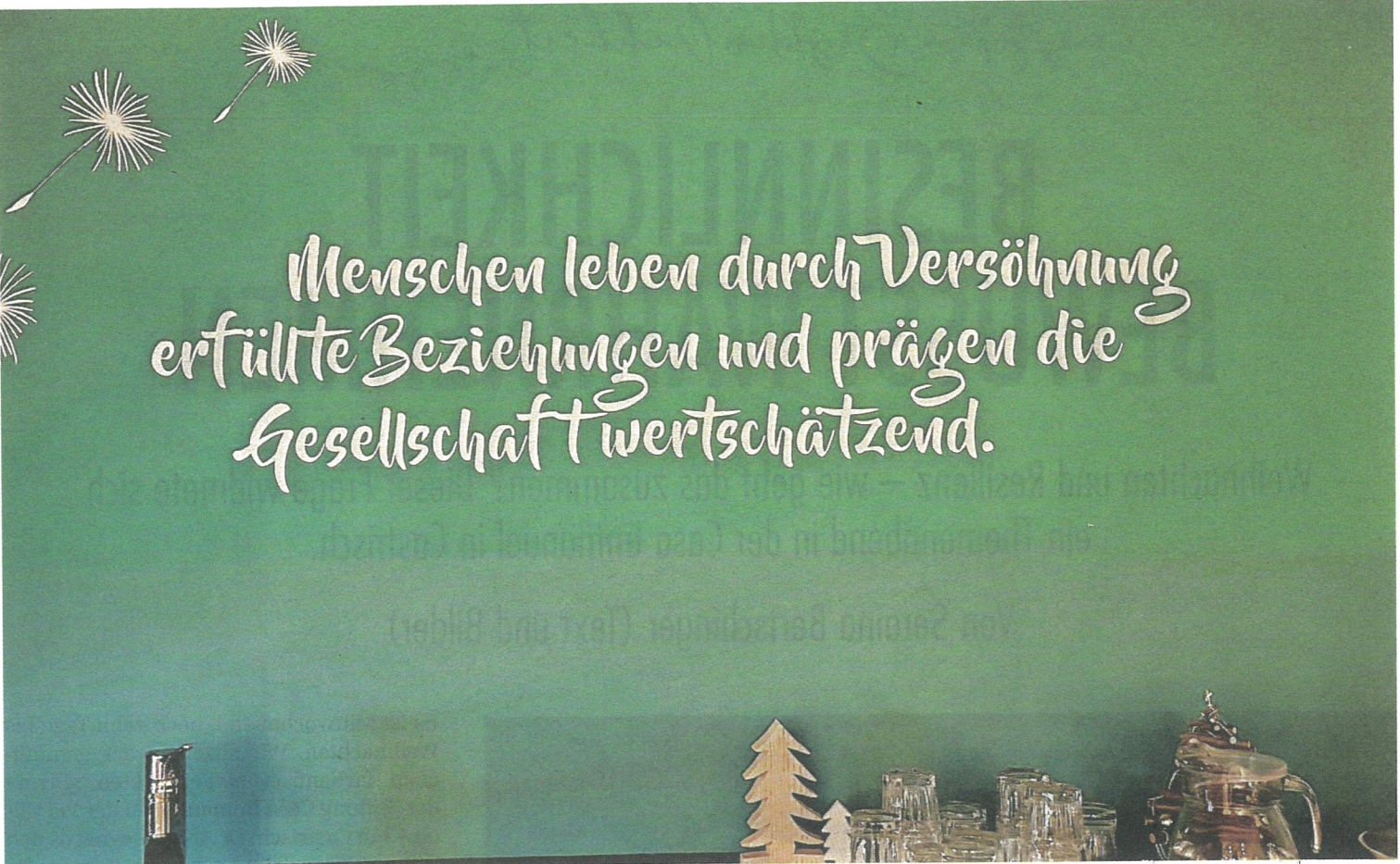


Ein Ort der Hoffnung und der Geborgenheit: Weihnachtliche Stimmung in der Casa Immanuel in Castrisch.

Es ist Mittwochabend, noch zehn Tage bis Weihnachten. Wir sitzen in der gemütlichen farbenfroh eingerichteten «Stiva» der Stiftung Casa Immanuel an der Via Gilon 15 in Castrisch. Draussen regnet es den Schnee weg, drinnen sorgen Kerzen für eine weihnachtliche Atmosphäre. Auf dem Programm steht ein Workshop zum Thema «Weihnachten und Resilienz – wie geht das zusammen?». Eigentlich habe er als Titel zuerst «Weihnachten und Resilienz, gohts no?!» schreiben wollen, sagt der Seminarleiter lachend und sorgt damit für Heiterkeit. Der Raum ist gut gefüllt mit Menschen, die sich hier eingefunden haben, um den Ausführungen von Claudio Bezzola, der durch den Abend führen wird, zu folgen. Die meisten Teilnehmenden sind Gäste der Casa Immanuel, welche derzeit aus ganz unterschiedlichen Gründen eine Auszeit in Castrisch verbringen.

«Gut, dass es Hoffnung gibt!»

Claudio Bezzola ist diplomierter Supervisor und Coach. Vor einigen Jahren suchte er selber nach Halt in seinem Leben und fand diesen während eines Time-outs in der Casa Immanuel. Seither hat ihn der Leitgedanke des Hauses – «erfüllt Beziehungen leben» – nicht mehr losgelassen. Er hat sich entsprechend weitergebildet und arbeitet heute selber als Lebensberater für die Stiftung. Passend zu Weihnachten hat er auf dem Flipchart eine grosse Tanne aufgemalt. Sie hat starke Wurzeln, die weit in den Boden hineinreichen. Der Baum steht dabei sinnbildlich für Resilienz, was nichts anderes als Widerstandsfähigkeit bedeutet. Ein Thema, das gerade zu Weihnachten aktueller nicht sein könnte, denn wir kein anderes Fest ist die Weihnachtsfeier nicht nur mit hohen Erwartun-



Menschen leben durch Versöhnung
erfüllte Beziehungen und prägen die
Gesellschaft wertschätzend.

Einer der grundlegenden Glaubenssätze, der in der Stiftung gelebt wird, verschönert als Wandtattoo den Gemeinschaftsraum.

gen verbunden, sondern bietet zudem die perfekte Plattform für die verschiedensten herausfordernden Konstellationen, denen wir nicht immer gewachsen sind.

Bezzola startet das Seminar mit einer Frage: «Wie fühlt ihr euch im Moment, wenn ihr an Weihnachten denkt?». Für eine Weile ist es ganz still im Raum, man merkt den Teilnehmenden an, dass es in ihren Köpfen zu rattern beginnt und schnell einmal wird klar, dass es nicht nur schöne Gedanken sind, die da kommen. «Wenn ich an Weihnachten hier in der Casa den-



«Für mich ist Jesus das beste Beispiel für Resilienz.»

Monika Graf

ke, dann freue ich mich ganz fest, denke ich jedoch an die Weihnachten zu Hause, dann wird das wohl die traurigste Weihnacht, die wir je erlebt haben», wagt eine Teilnehmerin einen ersten Input und verschränkt die Arme schützend vor ihrer Brust. Man merkt, dass ihr das Thema nahe geht. Sie freue sich darauf, die Casa Immanuel an Weihnachten für alle, die nach Gemeinschaft suchen, zu öffnen, sagt Monika Graf, Geschäftsleiterin der Institution, die am heutigen Seminarabend ebenfalls anwesend ist. «Ich freue mich darauf, meine Verwandten zu sehen, obwohl das auch eine grosse Herausforderung ist», wirft eine andere Teilnehmerin in die Runde und erntet dafür zustimmendes Nicken. «Ich freue mich zwar, fühle mich jedoch auch unter Druck gesetzt, weil ich möchte, dass es an Weihnachten allen gut geht», sagt wiederum eine ältere Dame auf der anderen Seite des Raumes und bringt es damit auf den Punkt, weshalb Weihnachten oft der ultimative Resilienz-Test ist.

Eine robuste Widerstandskraft

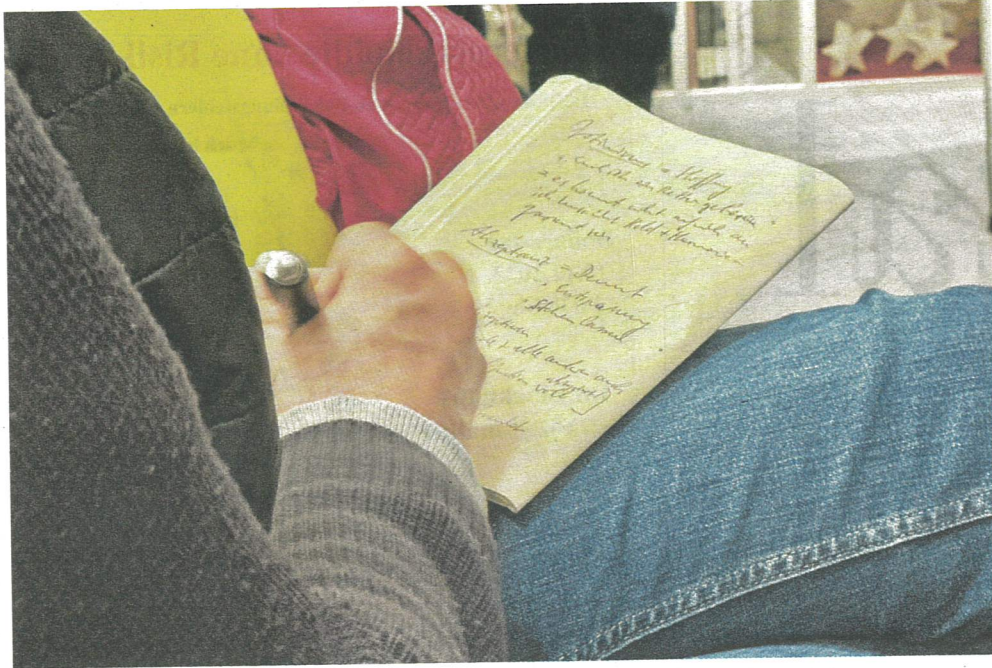
Es sei wichtig, diese Gefühle und Bedenken offen auszusprechen, sagt dazu Seminarleiter Bezzola. Denn tue man das nicht, laufe man in Gefahr, zu vieles einfach herunterzuschlucken, was an Weihnachten dann plötzlich wieder zum Vorschein komme. Anhand der Tanne auf dem Flipchart



«Besinnlichkeit ist Achtsamkeit, indem wir bewusst liebevoll auf uns blicken und liebevoll auf uns blicken zu lassen.»

Claudio Bezzola

beginnt er mit den Teilnehmenden des Workshops die Bestandteile einer robusten Widerstandskraft zu erarbeiten. Ganz unten bei den Wurzeln platziert er den Zettel mit dem Wort «Optimismus». Daneben schreibt er das Wort «Hoffnung». Offen spricht er mit den Zuhörenden darüber, wie lange er selber gebraucht habe, um zu realisieren, dass er in seinem Leben



Am Resilienz-Seminar wird aufmerksam zugehört und eifrig mitgeschrieben.

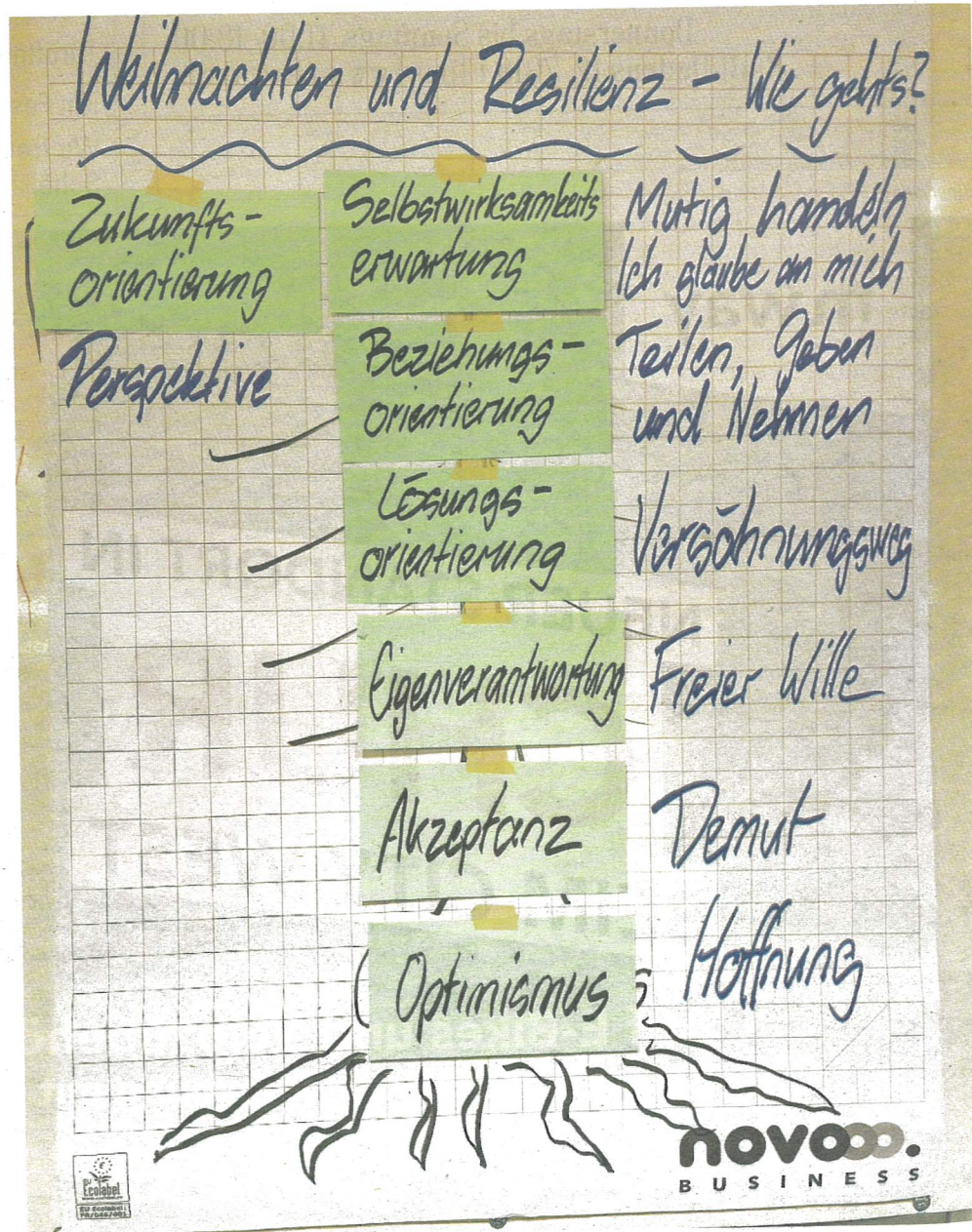
antwortung geht einher mit dem freien Willen, bei der Lösungsorientierung kommt die Versöhnung ins Spiel, die Beziehungsorientierung steht für Teilen, Geben und Nehmen und die Selbstwirksamkeit handelt von Mut und dem Glauben an sich selbst. Als siebtes und letztes Resilienz-Bestandteil schreibt Claudio Bezzola das Wort «Zukunftsorientierung» auf den Flipchart. «Damit ist gemeint, dass es immer eine Art von Perspektive gibt und dass es sich lohnt, den nächsten Schritt zu machen», erklärt er und betont: «Der nächste Schritt genügt, man muss keine Riesenvision haben, um ein lebenswertes Leben zu führen». Gerade in Bezug auf Weihnachten ist das ein starkes Statement, denn es ermuntert dazu, Weihnachten als Perspektive zu betrachten, als ein Ereignis, das einen auf seinem Weg bestärken kann. Dies bewusst zu trainieren, stärkt unsere Resilienz. Nicht nur an den Festtagen.

nicht alles alleine regeln müsse. Halt fand er im Glauben und seinen christlichen Werten. «Erst als ich realisiert habe, dass Jesus für mich da ist und mir ganz vieles abnimmt, konnte ich endlich loslassen und neue Hoffnung schöpfen», sagt er dazu und fügt an: «Und fängt nicht genau so auch die Weihnachtsbotschaft in der Bibel an? Euch ist ein Retter geboren ...».

Auftanken – neue Perspektiven gewinnen – aus der Krise neue Hoffnung schöpfen, dafür bietet die Stiftung in Castrisch Raum und Unterstützung, basierend auf dem christlichen Glauben, ohne jedoch missionarisch zu wirken. 2003 durch die heutige Stiftungsratspräsidentin Eva Wurster ins Leben gerufen hat sich die Casa Immanuel mittlerweile als Beratungs-, Time-out- und Kurshaus etabliert. Die Gäste kommen aus der ganzen Schweiz und bleiben oft für mehrere Wochen in der Surselva oder haben ihren Lebensmittelpunkt sogar ganz hierher verlegt. «Es gibt keinen hoffnungslosen Fall. Bei uns dürfen Menschen so sein, wie sie sind: willkommen, angenommen und geliebt», schreibt die Stiftung auf ihrer Webseite. Dieser Grundsatz ist auch am heutigen Abend gut spürbar: Es herrscht eine herzliche, familiäre Atmosphäre, niemand muss, alle dürfen.

Die sieben Säulen der Resilienz

Schritt für Schritt beleuchtet Claudio Bezzola die verschiedenen «Zutaten» für Resilienz. Sieben sind es an der Zahl: Nach dem Optimismus als Basis folgt die Akzeptanz, die stark mit dem Wort «Demut» verbunden ist – wobei Demut nicht für Unterwürfigkeit steht, sondern für eine positive Lebenseinstellung und innere Zufriedenheit. Die darauf folgende Eigenver-



Die sieben Bestandteile einer starken Resilienz – von der Wurzel bis zur Baumkrone.