

Der Ressourcenpfad – Ein Weg zur Stärkung der Resilienz

Martina Degonda und Paul Scheidegger

Neue Wege entstehen, indem wir sie gehen
Friedrich Nietzsche



Eine Frau, nahe am Burnout, kommt auf einem Waldspaziergang an einer Feuerstelle vorbei. Auf einmal erinnert sie sich an ihre wilde Pfadfinderzeit und die Freude, die sie damals empfunden hat. Ein älterer Mann fühlt sich schwach und ausserstande, noch etwas zu leisten. Bei einer Wanderung trifft er auf einen uralten, kraftstrotzenden Baum, der jedem Sturm standgehalten hat. Nach einer schweren Krankheit glaubt eine Frau nicht mehr an ihre Regeneration. Ein geknickter Baum, welcher wieder ausschlägt, zeigt ihr neue Möglichkeiten.

Solche Beispiele aus unserer psychotherapeutischen Arbeit haben uns auf die Idee eines Ressourcenpfades gebracht - selbständig in der Natur neue Möglichkeiten für stärkende Veränderungen zu finden.

Beide erachten wir die Natur als eine wichtige Kraftquelle und sind sowohl mit Klientinnen und Klienten, wie auch mit Gruppen öfters darin unterwegs. Meist benutzen wir dabei einen uns bekannten Pfad, auf dem wir Übungen zur Steigerung der Resilienz einsetzen. Diese umfassen physiologische und psychologische Elemente wie Achtsamkeit, Wahrnehmung, Atmung, aber auch Selbstwirksamkeit, Regenerationsfähigkeit und Dankbarkeit. Vor allem im Bereich Burnoutprophylaxe und Stressabbau haben wir mit diesem Vorgehen gute Erfahrungen gemacht. Wir erachten darum einen Ressourcenpfad, welcher selbstständig und ohne therapeutisches Setting genützt werden kann, als hilfreich für Prävention und Gesundheitsförderung. Ein solcher Pfad sollte die eigene Resilienz stärken, auf sinnliche Art Lebensräume spürbar machen, sowie Fragen zum eigenen Leben und Erleben anregen. Eine derartige Kombination von Natur, Bewegung, aktivem Mitmachen und Erfahren unterstützt gesundheitsförderndes Verhalten.

Geeignet dazu könnte ein bereits ausgeschilderter Pfad sein. Möglich wäre aber auch ein neuer, themenspezifischer Pfad, der mit einem speziellen Fokus erstellt würde. Auf dem von uns verwendeten Pfad, sprechen wir die Anleitungen jeweils vor. Diese könnten jedoch auch als Audiodatei entweder zum Voraus oder bei der jeweiligen Station (z.B. mit einem QR-Code) heruntergeladen werden. Schriftliche Anleitungen würden sich hier nur störend auswirken.

Der von uns verwendete Pfad setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen. Bei anderen Wegen könnten solche Bausteine je nach Lokalität angepasst und ergänzt werden. Beispielsweise könnte bei einem Aussichtspunkt die Weite als Ressource thematisiert werden, bei einer Baumkapelle Dankbarkeit, bei einem Bach Achtsamkeit oder Loslassen usw. So wäre es möglich, einen Pfad, entsprechend der jeweiligen Natur, mit dazu passenden Elementen modular aufzubauen.

Das beigefügte Audio haben wir zur Illustration dieses Textes aufgenommen. Eine ähnliche Einstimmung verwenden wir bei unseren Klienten zum Beispiel an einer schönen Feuerstelle, um ihre positiven Kindheitserinnerungen aufzufrischen. *Zum Aufruf [hier](#) klicken*