



## Wie Resilienz in schwierigen Situationen hilft

Die Zofingerin Christine Beyeler unterstützt Menschen in herausfordernden Situationen. Dabei schöpft sie auch aus eigener Erfahrung.

Christine Beyeler unterstützt Menschen, die ihre Resilienz stärken wollen. Anfang Januar leitet sie einen Workshop zum Thema Veränderungen und Ängste.

Bild: Melanie Bär

Melanie Bär

«Ich schaffs!» steht auf dem Buch im Regal, das dazu anleitet, mit Kindern spielerisch und praktisch Lösungen zu finden. Daneben stehen Spielfiguren von Schleich. Christine Beyeler nimmt den Adler heraus und platziert ihn auf ihrer Handoberfläche. Wie von Zauberhand hält er von selbst und dreht sich. «Wir können eben lernen zu fliegen», sagt sie mit einem Schmunzeln im Gesicht, legt die Plastikfigur zurück und setzt sich an den Tisch im Beratungszimmer.

Drei bis vier Personen empfängt sie an einem durchschnitt-

lichen Arbeitstag in der Praxis in Zofingen, die sie mit anderen Fachpersonen tageweise teilt. Frauen, Männer, Paare, Jugendliche und Kinder sind ihre Kunden. «Selbstliebe ist ein Dauerbrenner», sagt sie. Veränderungen und Ängste gehören ebenso zu den Themen, weswegen sie aufgesucht wird.

Vor vier Jahren hat sich die diplomierte individualpsychologische Beraterin selbstständig gemacht. Zuvor war sie als Sozialpädagogin zuerst in einem Kinderheim, später in einer Sonderschule für Kinder mit Autismus tätig. Etwa acht Jahre hat sie als Praxisausbilderin Studierende der Agogis, der

Fachhochschule und der Höheren Fachschule, unterstützt. Schliesslich war sie bei Familynetwork tätig, das von Zofingen aus Pflegefamilien sucht, vermittelt und unterstützt. Sie hielt Einführungsseminare für potenzielle Pflegeeltern und begleitete sie anfänglich. Ihr Mann und sie hatten keine eigenen Kinder und nahmen schliesslich selbst ein Geschwisterpaar bei sich in Oftringen auf.

**Nach der Rückplatzierung folgte der Schmerz**

Nach elf Jahren wurden die Kinder, die zu Jugendlichen herangewachsen waren, rückplatziert. «Das ist sehr untypisch», sagt

«Es half mir zu wissen, dass die Trauer nur ein Teil ist und es gleichzeitig noch andere Gefühlszustände in mir gibt.»

Christine Beyeler  
Beraterin

Beyeler, die wusste, dass die beiden in ein belastetes Familiensystem zurückkehren mussten. Ängste plagten Beyeler, sie war traurig über den Verlust, fühlte sich machtlos und ausgeliefert. Als Fachperson konnte sie den Schmerz, den sie empfand, zwar einordnen: Sie wusste, dass ihre Selbstwirksamkeit, eine der vier Kernkompetenzen der Resilienz, gerade sehr litt. Die schwierige Situation durchleben musste das Paar trotzdem.

«Ich versuchte zu akzeptieren, dass ich auf den Behördenentscheid keinen Einfluss habe, unterdrückte aber auch die Trauer nicht. Es half mir zu wissen, dass die Trauer nur ein Teil

ist und es gleichzeitig noch andere Gefühlszustände in mir gibt.» Schritt für Schritt habe sie sich von der Trauer um die «verlorenen» Kinder gelöst, die leeren Räume beispielsweise neu eingerichtet, angefangen, Kinder zu begleiten, die einen Elternteil verloren hatten, und sich schliesslich zur individualpsychologischen Beraterin weiterbilden lassen. «In der Individualpsychologie geht man davon aus, dass der Mensch Gestalter des Lebens ist und kein ausgeliefertes Opfer.»

**Ihre antrainierte Resilienz hat sie gestärkt**

Denkt sie heute, acht Jahre später, an ihre Pflegekinder, empfindet sie noch Wehmut. «Ich bedauere, dass sie nicht mehr da sind, aber ich denke nicht mehr jeden Tag darüber nach.» Und sie erinnere sich auch an die vielen Momente, die sie zusammen erlebten, die ihnen niemand nehmen könne, und an die Werte, die sie den Pflegekindern fürs Leben mitgegeben hatte.

Die 57-jährige ist überzeugt: Ihre vorher antrainierte Resilienz hat ihr in dieser Situation geholfen. Es ist ihr deswegen nicht nur von Berufs wegen, sondern auch aufgrund der persönlichen Erfahrungen ein grosses Anliegen, dass Menschen ihre Widerstandskraft stärken. Das fange beispielsweise damit an, sich in Selbstdialogen nicht schlecht zu machen, sondern wie mit einer guten Freundin zu reden. «Mir zum Beispiel die Herausforderungen vor Augen zu führen, die ich schon gemeistert habe und mir zu sagen: (Ich schaffe das!)»

Am Freitag, 10. Januar, 19.30 bis 21.30 Uhr und am Samstag, 18. Januar, 9.30 bis 11.30 Uhr, hält Christine Beyeler in der PELZ Party-Eventlocation an der Unteren Brühlstrasse 9 in Zofingen ein Referat über Resilienz und leitet einen Workshop zu Veränderungen und Ängsten. Anmeldung unter: [www.denkanstoss-beyeler.ch](http://www.denkanstoss-beyeler.ch).