



# Staunen, über unsere eigene Kraft in schwersten Zeiten

---

## Reflexion

### Aus der Sicht eines Schriftstellers

„Mitten im tiefsten Winter wurde mir endlich bewusst, dass in mir ein unbesiegbarer Sommer wohnt.“

*Albert Camus*

### Aus der Sicht der Resilienzforschung

„Wer über Selbstwirksamkeitserwartung verfügt, sucht in einer Krise nicht nach Schuldigen, sondern nach einem Ausweg, im festen Vertrauen darauf, dass er gangbar ist. Solche Menschen erleben Krisen so schmerzhaft wie andere, doch der Schmerz lähmt sie nicht.“

*GEO*

### Aus psychiatrischer Sicht

„Wir können eine Sache nicht verändern, wenn wir sie nicht akzeptieren.“

*Carl Gustav Jung*

## Audio

Die Audio-Datei kannst du dir entweder über die Homepage oder direkt in der Ausstellung anhören:

Homepage: <https://staune.info/materialien-ruine>

Ausstellung: [https://vr-easy.com/tour/kebrlp/220411-staune\\_ordner/#pano=1](https://vr-easy.com/tour/kebrlp/220411-staune_ordner/#pano=1)

## Interaktion 1

„Mitten im tiefsten Winter wurde mir endlich bewusst, dass in mir ein unbesiegbarer Sommer wohnt.“

(Camus, 1957)

Du kannst die nachstehenden Fragen für Dich alleine reflektieren oder Deine diesbezüglichen Gedanken mit einem anderen Menschen oder in der Gruppe besprechen.

- Was lässt Dich an diesem Zitat Staunen?
- Welche „Winter“ musstest Du bewältigen?

- Inwiefern hat Dich Dein eigener „unbesiegbarer Sommer“ ins Staunen geraten lassen?
- Welche Eigenschaft, Haltung oder Ereignis hat sich als Zugang zu Deinem „unbesiegbaren Sommer“ erwiesen?
- Welcher biblische Text fällt Dir ein, wenn Du an den „unbesiegbaren Sommer oder den tiefsten Winter“ denkst?

## Interaktion 2

Schau Dir den Kurzfilm AMA von Julie Gautier auf YouTube an:

Der Film dauert ca. 6 Minuten. Julie Gautier sagt über diesen Film:

„Ama ist ein Stummfilm. Er erzählt eine Geschichte, die jede\*r auf die eigene Weise interpretieren kann, basierend auf den eigenen Erfahrungen. Es gibt keine Zumutungen, nur Anregungen.

Ich wollte meinen größten Schmerz in diesem Leben mit diesem Film teilen. Damit das nicht zu grob ist, habe ich es mit Anmut überdeckt. Um ihn nicht zu schwer zu machen, habe ich ihn ins Wasser getaucht.

Ich widme diesen Film allen Frauen der Welt.“

Du kannst die nachstehenden Fragen für Dich alleine reflektieren oder Deine diesbezüglichen Gedanken mit einem anderen Menschen oder in der Gruppe besprechen.

Was lässt Dich an diesem Film staunen? Inwiefern inspiriert der Film Dich für Dein eigenes Leben?