

SABINE HEROLD

Gottes
STÄRKE
in mir

*Resilienz-Gedanken
aus Bibel und Alltag*


Francke

Am Anfang ein Wort ...

Als ich mich auf die Reise durch das Thema Resilienz in der Bibel aufmachte, hätte ich niemals gedacht, welche Fülle mir unterwegs begegnen würde. Auch wenn der Weg zwischendurch steinig, steil und beschwerlich war, so fühlte und fühle ich mich überreich von Gott und seinem Wort beschenkt.

Von ganzem Herzen danke ich all denen, die an diesem Buch mitgedacht, mitgeschrieben und mitgewirkt haben – ganz besonders meiner lieben Freundin und Perle Monika, die jeweils als Erste meine Worte zu lesen bekam und mit konstruktiven Rückmeldungen zum Gelingen beigetragen hat. DANKE!

Mein innigster Dank gilt Gott, meinem HERRN, der bei mir ist und der mich in meinem Leben noch nie im Stich gelassen hat – egal, wie tief und finster das Tal war.

Einleitung

Resilienz – ein Begriff, der in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen hat. Es gibt eine Resilienzforschung, Resilienz-Seminare und eine ganze Liste an Literatur zum Thema. Doch Resilienz ist keine theoretische Sache, sondern zeigt sich in den Bewährungsproben des Lebens. Wie resilient ein Mensch ist, kann nicht theoretisch, per Wissensaneignung in einem Kurs oder Buch über Resilienz getestet oder gelernt werden. Die Widrigkeiten und Krisen des Alltags machen erst die innere Stabilität und Flexibilität einer Person sichtbar.

Dennoch ist es durchaus sinnvoll, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen und an sich selbst wahrzunehmen, ob und wie man bisher mit Schicksalsschlägen oder Schwierigkeiten umgegangen ist. Und es ist sinnvoll, sich selbst so weit kennenzulernen, um mit den Fähigkeiten und Stärken, die Gott geschenkt und ins Leben hineingelegt hat, den Herausforderungen und Schwierigkeiten des Lebens zu begegnen und in den »kleinen« Alltagssituationen zu üben.

Warum schreibe ich dieses Buch?

Auch wenn es in diesem Buch nicht um die Corona-Thematik gehen soll, so hat doch diese Krise für mich den Anstoß gegeben, mich mit Resilienz in der Bibel vertieft zu beschäftigen. Durch die Pandemie war mit einem Schlag die ganze Welt he-

rausgefordert, sich einer Bedrohung zu stellen, die für jeden und jede Folgen hat – für die einen körperliche und gesundheitliche, für andere berufliche und finanzielle, familiäre und soziale, für wieder andere vor allem psychische. Doch von der Pandemie abgesehen gibt es im Leben noch unzählige andere Schwierigkeiten wie Schicksalsschläge, Krankheiten, Bedrohungen und Krisen zu bewältigen.

Die meisten von uns sind nicht an Leib und Leben bedroht oder stehen unter ständigem Psychoterror und Druck. Doch gerade in der Bedrohung durch ein winziges Virus wird sichtbar, wie stabil, wie flexibel, wie stark wir sind, und es stellt sich die Frage, wer oder was uns in Schwierigkeiten wieder aufrichten und ermutigen kann – was uns stärkt.

Als Pfarrerin und Theologin ist es mir deswegen ein Anliegen, den Bezug zur Bibel herzustellen und die Schätze zu heben, die Gott uns darin geschenkt hat und die sich seit Jahrtausenden in Leid, Not und Schwierigkeiten als grundlegende Ressourcen bewährt haben.

Die Bibel erzählt Leidensgeschichten und Schicksalsschläge von verletzlichen Menschen, wie wir es auch sind. Sie erzählt aber auch ermutigende Hoffnungsgeschichten von Menschen, die dennoch immer wieder aufgestanden und weitergegangen sind, mit Gott an der Seite und mit seinen Zusagen im Herzen.

Woran liegt es, dass diese Menschen nicht zerbrochen sind, dass das Fünkchen Hoffnung in ihnen nicht erloschen ist? Was hat sie aufrichtet? Wer hat sie gestärkt? Was hat ihnen geholfen?

Dieses Buch soll keine weitere theoretische, wissenschaftliche oder psychologische Abhandlung zu einem aktuellen Thema werden – abgesehen davon wäre ich dafür nicht die

richtige Person. Dieses Buch schöpft aus der Schatztruhe Bibel. Es soll als Ermutigung dienen, trotz und in allen Widrigkeiten dennoch Ja zum Leben zu sagen und dem Hoffnungshorizont entgegenzuleben, den Gott uns in seinem Wort in Aussicht stellt. Dabei geht es um die folgenden Fragen:

- Wie können wir unseren Lebensmut und unsere Lebensfreude bewahren, selbst in Krisen und Schwierigkeiten?
- Wie wird es möglich, Leid zu erleben und dennoch daran zu reifen, dass es uns zum Besten dient?¹
- Wie können wir unser Leben weitgehend selbst bewältigen und handlungsfähig (selbstwirksam) bleiben, anstatt uns vom erfahrenen Schmerz lähmen zu lassen?
- Wie kommen wir dahin, Ja zum Leben zu sagen, so wie es ist, und zu akzeptieren, dass unser Lebensweg nicht immer so verläuft, wie wir ihn uns wünschen?
- Was bietet Gott uns in seinem Wort an, das uns fürs Leben stärkt?

*Viel Segen beim Lesen und Leben wünscht
Sabine Herold*

1. Römer 8,28 LUT: »Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen.«

Allgemein erklärt

Was meint Resilienz?

Auf der Suche nach der Bedeutung des Begriffs »Resilienz« gibt es unzählige Erklärungsangebote, sowohl im Internet als auch in der Literatur. Das Wort »Resilienz« leitet sich vom lateinischen Wort »resilire« ab, das »zurückspringen« bzw. »abprallen« bedeutet. Der Begriff Resilienz kommt aus der Physik bzw. Werkstoffkunde und meint hochelastische Stoffe, die nach schwerer Belastung wieder in ihren ursprünglichen Zustand zurückkehren. Man kann auch an einen Strohalm oder an Schilfrohr denken, das sich im Wind biegt und mit dem Wind mitgeht. Es kämpft nicht dagegen und leistet auch keinen Widerstand, denn sonst würde es möglicherweise zerbrechen. Es passt sich den Umständen an und verhält sich entsprechend zu ihnen.

Resilienz ist die Fähigkeit einer Person, ihre psychische Gesundheit in und trotz schwierigen Lebenssituationen, Schicksalsschlägen, Stress etc. aufrechtzuerhalten oder nach diesen Krisen wiederherzustellen. Resilienz ist eine innere Stärke und Stabilität, um Belastungen auszuhalten und flexibel auf sie zu reagieren. Es ist die Fähigkeit, das Leben trotz Schicksalsschlägen, Verlusten, Enttäuschungen ... zu bewältigen und die Hoffnung nicht aufzugeben. Vielleicht könnte man kurz und knapp sagen: Resilienz ist ein gelebtes »Dennoch«.

Jeder Mensch geht unterschiedlich mit Krisen und Schick-

salsschlägen um. Es gibt nicht das Rezept oder die Formel, die auf alles und jeden oder jede anwendbar ist. Wir Menschen sind – Gott sei Dank (!) – verschieden: einzigartig, einmalig. Und so haben wir auch einen einzigartigen Umgang mit unserem Leben. Jeder und jede hat eigene, wunderbare Ressourcen, Kompetenzen, Fähigkeiten und Fertigkeiten (Skills), Kraftquellen sowie persönliche Bewältigungsstrategien (Coping), um den Lebensmut zu bewahren und das Leben mit seinen Herausforderungen zu meistern – die einen mehr, die anderen weniger.

Und im Leben werden uns viele verschiedene Situationen zugespielt, um uns in der Bewältigung des Alltags zu üben und unsere Resilienz zu stärken.

Auch wenn ein Mensch besonders resilient ist, heißt dies aber nicht, dass er immer alles aushalten muss. Es gibt auch Situationen, die beendet oder beseitigt werden können oder von denen man sich durchaus verabschieden darf. Wir sind nicht grundsätzlich Opfer der Umstände oder anderer Menschen, sondern dürfen unser Leben leben: als mündige und verantwortungsbewusste Persönlichkeiten. Ja, vielleicht ist es an der Zeit, nicht mehr länger nach Schuldigen für das eigene Schicksal zu suchen, sondern sich von der Rolle des ewigen Opfers zu verabschieden und das Leben in die Hand zu nehmen.

Was in unserem Verfügungsbereich ist, was wir ändern können und ändern wollen, dürfen wir mutig in Angriff nehmen, ganz nach dem bekannten Gelassenheitsgebet von Reinhold Niebuhr:

*»Gott, schenke mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.«*

Dort, wo wir keinen Einfluss auf die Umstände haben, wo etwas nicht in unserem Verfügungsbereich ist, dürfen wir uns in Gelassenheit, im Aushalten, im Umgang mit den Schwierigkeiten üben. Aber wie? Darum wird es in den folgenden 7 Kapiteln dieses Buches gehen.

Wir alle haben unsere Geschichte. Jeder und jede hat eine individuelle Kindheit und Jugend erlebt. Die einen von uns mussten schon vieles in ihren frühen Lebensjahren bewältigen, manche sind durch ihre schwierige Kindheit zu starken Persönlichkeiten geworden, andere sind daran fast zerbrochen und leiden bis ins Erwachsenenalter so sehr, dass sie kaum ihren Alltag bewältigen können. Aber auch in späteren Jahren können uns Schicksalsschläge völlig aus der Bahn werfen und nicht alle finden wieder zu einer Normalität und psychischer Gesundheit zurück.

Was macht den Unterschied? Womit hängt es zusammen, dass die einen zwar verletzlich sind, aber nicht am Leid zerbrechen, sondern handlungsfähig bleiben, während andere schon durch den kleinsten Stress völlig aus der Bahn geworfen werden? Was macht einen resilienten Menschen aus?

Unterschiedliche Faktoren tragen dazu bei, dass eine Person Krisen und Schicksalsschläge bewältigen kann. In der Resilienzforschung gibt es inzwischen zahlreiche Aspekte. Einige davon möchte ich in diesem Buch thematisieren und mich an den Buchstaben des Wortes **STAERKE** orientieren:

S wie **S**elbstvertrauen, **S**elbstwertgefühl und innere **S**tabilität:

Je mehr Selbstvertrauen eine Person hat, je mehr sie sich selbst als wertvoll sieht, desto stabiler ist sie. *Achtsamkeit* und eine positive Einstellung sich selbst und dem Leben gegenüber helfen, die eigenen Ressourcen und Fähigkeiten zu entdecken sowie *offen* zu sein und *flexibel* zu bleiben für das, was kommt.

Doch wie kommt ein Mensch dahin, das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl so zu stärken, dass er sogar in Leid und Schwierigkeiten stabil bleibt?

T wie **t**rotzdem hoffen, **t**rotz allem das Gute sehen und darauf ausgerichtet bleiben:

Wir sind umgeben von Gutem. Die Kunst ist, dies entdecken zu wollen und wahrzunehmen. Auch dazu braucht es *Achtsamkeit* für das Umfeld und die eigene Biografie, denn der Blick zurück kann uns Möglichkeiten aufzeigen, was uns früher geholfen hat und heute wieder helfen kann. Das Gute im Blick zu haben und zu behalten, stärkt, ermutigt und bewirkt Zufriedenheit. Damit verbunden ist die Hoffnung und das Vertrauen, dass die Zukunft auch wieder besser wird. Diese positive Grundhaltung (inklusive Humor!) sind wertvolle Ressourcen, die zu einer positiven, fröhlichen Grundhaltung beitragen, die sich nicht so schnell unterkriegen lässt. Dies ersetzt jedoch keinen Arztbesuch. Es ist sehr wichtig, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen!

A wie **A**kzeptieren, was man nicht ändern kann, die Realität **an**nehmen, wie sie ist, und sich in allem Gott **an**vertrauen:

Hierbei geht es um »die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann«. Dies ist, wenn ein Mensch Ja

sagen kann zum Leben, wie es ist, und nicht, wie er es gerne hätte. Dies meint, wenn eine Person die Situation, in der sie ist, akzeptiert, anstatt ständig dagegen anzukämpfen. Dann hat sie auch mehr Kraft, Energie und Nerven, um die Herausforderungen des Lebens zu bewältigen, anstatt alle Kraft im Kampf und Widerstand dagegen zu verlieren oder daran zu zerbrechen. Und: Die Situation einem Größeren zu überlassen und sich Gott mitten im Leid anzuvertrauen – das entlastet und entspannt.

E wie eigene **E**instellung verändern und **E**influss nehmen:

Hier geht es um Handlungsmöglichkeiten, Veränderungsbereitschaft bzw. um »den Mut, das zu verändern, was ich ändern kann«. Wo etwas in unserem Verfügungsbereich ist, können wir am Geschehen mitwirken und es verändern. Wo wir keinen Einfluss auf eine Situation haben, liegt es trotzdem in unserer Verantwortung, wie wir darüber denken und wie wir damit umgehen. Hier können wir an unserer Einstellung zum Geschehen arbeiten, diese verändern und möglicherweise Einfluss nehmen. So bleiben wir in einem gewissen Bereich handlungsfähig, anstatt Opfer der Umstände zu sein.

R wie **R**ückhalt in Beziehungen, **R**essource soziales Netzwerk (Sozialressourcen wie Familie, Freunde, Gemeinschaft, Kontakte) und **R**uf nach Unterstützung:

Wo jemand mindestens eine verlässliche Bezugsperson im Leben hat, die zu ihm steht, die ihn akzeptiert, unterstützt und fördert, ist diese Erfahrung ein wertvolles Fundament, um Krisen zu bestehen. Wir alle brauchen einen oder mehrere Menschen im Leben, die uns zur Seite stehen und uns

begleiten. Hilfe kommt aber nicht immer automatisch. So braucht es auch den Ruf nach Unterstützung, d. h. die Fähigkeit, um Hilfe zu bitten und diese in Anspruch zu nehmen.

K wie **K**raftquelle *Spiritualität:*

Gottvertrauen trägt durch schwierige Zeiten und ist eine geheimnisvolle Kraftquelle, die sich seit Jahrtausenden bewährt hat. Wo ein Mensch sich mitten im Leid von Gott begleitet und getragen erfährt, wo er um einen Zufluchtsort weiß, an dem er seine Lasten, seine Ängste und auch sich selbst Gott überlassen kann, hat er eine Kraftquelle, die außerhalb von ihm liegt und durch die er von außen Zuspruch erfährt. Denn wenn wir ehrlich sind, dann ist es schwierig, alles selbst zu machen und uns selbst Stärke zuzusprechen. Ebenso können der Glaube, Gottes Wort, das Gebet oder auch Seelsorgegespräche zu Kraftquellen werden, die einen Menschen innerlich stärken und ihm Stabilität geben.

E wie die **E**rlaubnis zu wünschen, zu träumen und **E**rwartungen *ans Leben zu haben:*

In uns Menschen schlummert die Sehnsucht nach Leben, nach Lösungen, nach Erlösung. Wenn ein Mensch Ziele, Träume, Wünsche im Leben hat und seiner Sehnsucht Raum gibt, dann motiviert dies, durchzuhalten und sich danach auszurichten. Wer ein Ziel im Leben hat, ist anders unterwegs als jemand, der ziellos umherirrt und keinen Plan hat oder gar in der Vergangenheit feststeckt. Visionen und Verheißungen beflügeln und setzen Energien frei, um das »Verheißene Land« und den Hoffnungshorizont im Auge zu behalten und so die Zukunft mitzugestalten, selbst in Schwierigkeiten und durch Wüstenzeiten.

Zum Aufbau der Kapitel

Nach einem kurzen allgemeinen, theoretischen Teil als Einführung zu jedem Kapitel kommt jeweils die Bibel zu Wort. Zunächst gebe ich einen kurzen Einblick, wie dieses Thema in der Bibel vorkommt. Anhand einer biblischen Person oder Situation wird dann ein Aspekt der Resilienzthematik vertieft beleuchtet und die Brücke zu heute geschlagen. Hin und wieder sind wir auch eingeladen, himmlische Wirk-Worte auf uns wirken zu lassen.

Menschen von heute berichten Erlebtes: wie sie mit Schwierigkeiten umgehen, wer oder was ihnen hilft, ihre innere Stabilität und Stärke zu behalten oder wiederzuerlangen. Wo wir unsere Erfahrungen mitteilen und so mit anderen teilen, können diese wiederum andere ermutigen, ihnen helfen und neue Perspektiven eröffnen.

In jedem Kapitel will uns eine kurze Meditation dazu einladen, mit Gott ins Gespräch zu kommen und in der Begegnung mit ihm unser persönliches »Resilienz-Training« zu absolvieren.

Die Rubrik ANGEDACHT und ein Gebet schließen jedes Kapitel ab und ermutigen zur Umsetzung des Gelesenen. Manchmal tauchen auch zwischendurch Gebete auf.

Die Kapitel zu den sieben Themenbereichen (STAERKE) sind nicht strikt voneinander zu trennen. Manchmal fließt das eine ins andere über oder betrifft auch ein Thema, das in einem anderen Kapitel beschrieben wird. Das zeigt: Die Aspekte der Resilienz hängen alle zusammen und sind miteinander verflochten so wie das stabile Wurzelgeflecht von Schilfrohr.

Ich möchte jedoch ausdrücklich erwähnen, dass dieses

Buch nicht den fachlich medizinischen und therapeutischen Rat ersetzt. Es soll nicht der Eindruck entstehen, dass die Unterstützung in Form von Therapie oder auch Medikamenten unwichtig sei. Die Texte, Meditationen und Erfahrungsberichte in diesem Buch sollen dazu ermutigen, sich mit Gottes Wort und seinen Zusagen auseinanderzusetzen, die uns trösten, stärken und begleiten. Gerade bei psychischen Erkrankungen ist es jedoch unbedingt erforderlich, sich von Fachkräften beraten und unterstützen zu lassen.



Mit Gott im Gespräch

Stell dir vor, es ist Sprechstunde bei Gott und du gehst hin.

Du trittst ein.

Ein warmes, angenehmes Licht heißt dich willkommen, lädt dich ein, Platz zu nehmen.

Das tut gut.

Gott kommt zu dir, sieht dich an. »Ja, bitte?«

»Ich komme nicht klar. Diese Krise überfordert mich. Schlimmer geht's nimmer!

Wie soll ich damit nur umgehen?«

»Wie bist du denn bis jetzt damit umgegangen?«, fragt Gott.

»Na ja, nicht besonders gut ... Ich kann nicht schlafen, zerbreche mir den Kopf, grübele den ganzen Tag, habe Angst, weine viel, fühle mich gestresst. Erlebe eine große Leere und

Unruhe in mir. Ich fühle mich so hilflos und ohnmächtig ...
Was soll ich tun?«
Flehend schaut du Gott an.

»Komm mit mir, ich zeige dir etwas«, lädt Gott dich ein.
Du gehst mit ihm mit.
Vor einer Schatztruhe bleibt ihr stehen. Deine Neugierde ist geweckt.
»Du darfst sie öffnen!«, bietet Gott dir an.

Du öffnest vorsichtig den Verschluss und hebst den Deckel hoch.
Dann schaut du hinein ... und staunst.
Das hättest du nicht erwartet:

In der Schatztruhe siehst du dich selbst wie in einem Spiegel.
Du siehst dich als Person, die mit Herausforderungen und Krisen, mit Problemen und schwierigen Situationen und Menschen umgehen kann.
Du siehst Menschen aus deinem Umfeld, die dir guttun – und du ihnen.
Du erinnerst dich an Schwierigkeiten aus der Vergangenheit, die du bewältigt hast.
Du entdeckst verborgene Kraftquellen und das, was dir Freude bereitet.
Du erkennst Stärken und Fähigkeiten, die dir bis jetzt nicht bewusst waren.
Und: Du realisierst, dass *Einer* immer da war, da ist und da sein wird – auch in dieser Krise.
Gott schaut dich fragend an. »Und – wie willst du jetzt damit umgehen?«

»Ich glaube, da gibt es eine ganze Menge ... Ich glaube, jetzt komme ich klar.

Du bist ja da, bei mir!«

Dann gehst du, mit einem Herzen voller Zuversicht und einem Kopf voller Ideen den Herausforderungen entgegen ... und ebenso mit der Lust, dich näher mit dieser Schatztruhe zu beschäftigen und zu entdecken, was sonst noch alles darin ist.



Erfahrungen mitteilen

Resilienz ist Beten: Reden mit Gott

Viele Jahre lang habe ich mich mit Resilienz befasst und gearbeitet. Ich erinnere mich noch, als Ende der 80er-Jahre der Begriff erstmals auftauchte und ich dazu einen ganzen Tag lang eine Weiterbildung besuchen durfte.

Heute ist Resilienz für mich bewusstes Sprechen, Klagen, Fragen und Reden mit Gott. In seiner »Sprechstunde« kann ich die Fragen stellen, die mich beschäftigen und umtreiben. Dies wurde mir in einer Andachtswoche zum Thema »Begegnungen mit Jesus« bewusst.

Es bedeutet für mich, mich zu öffnen – sorgsam, achtsam, um die Zeichen und Botschaften wahrnehmen zu können. So kann ich Kräfte, Mut und Vertrauen spüren, dies umsetzen und weitergeben. Das gelingt nicht immer, doch dafür

sind Glücksmomente mit neuem Vertrauen und Ermutigenden Zeichen der Liebe Gottes.

Dazu ein Beispiel: Neulich hatte ich einen total »blöden« Tag – keine Freude, müde, enttäuscht. Ich war unzufrieden, ängstlich und sogar ärgerlich darüber, dass ich so leer, unzufrieden und freudlos war. Da kam mir plötzlich ein Blitzgedanke an die »Sprechstunde« bei Gott: Wanderschuhe anziehen, ab in den Wald und mich bewegen. Nach ca. einer Stunde Wanderung setzte ich mich auf eine Bank, um Gott meine Sorgen, meine Unzufriedenheit und Leiden im Gespräch zu übergeben. Da ging nach einer Weile ein ganz feines Rauschen und Raunen durch die Blätter und in mir ein leises Zittern ... mich selbst erfüllte eine wunderbare Leichtigkeit, Glück und Freude. In großer Dankbarkeit und Zufriedenheit konnte ich diesen Tag mit neuer Energie erleben.

Und meine heutige Erkenntnis nach vielen Jahren Psychologie-Arbeit: Nur mit Gottes »Mit-Dabeisein« kann es gelingen und weiterwirken. Das beglückt mich!

Françoise

Zu Scherben stehen – denn das befreit!

Es ist schon mehr als dreißig Jahre her, dass ich zum ersten Mal psychiatrische Hilfe in Anspruch nehmen musste. Es war viel zerbrochen in meinem Leben und in meinem Herzen. Ironischerweise war es aber meine feste Angewohnheit, Leid zu leugnen oder zu verdrängen. Das erschien mir einfacher, als mich den leidvollen und schmerzhaften Erinnerungen zu stellen. In einer Therapiesitzung wurde ich aufgefordert, ein Glas bewusst zu zerbrechen. Anhand dieses Bildes wollten

wir über Schmerzen sprechen, die keine Gestalt hatten. Eben Scherben!

Diese Episode fiel mir ein, als ich etliche Jahre später eine alte japanische Kunst kennenlernte, eigentlich eher eine »Reparaturmethode«. Es geht um Kintsugi, Goldlackverbindungen. Das alte Handwerk umschreibt die Technik, ein zerbrochenes Gefäß – vor allem Keramik- oder Porzellanbruchstücke – mithilfe von Goldpulver in mehreren Schichten wieder aneinanderzufügen. Der Effekt ist faszinierend! Es entstehen wahre Kunstwerke.

Dieses Kunsthandwerk zeigt mir: Es ist möglich, mit Scherben zu leben. In Anlehnung an unsere christliche Tradition, die unsere Vergebung im Tod von Jesus sieht, ist das verwendete Edelmetall Gold sprichwörtlich wertvoll, ja kostbar. Ich bin immer noch am Lernen, so wie das Handwerk des Kintsugi-Meisters nie endet. Es wäre ein Trugschluss, dass wir Schmerz oder Scherben vermeiden können. Aber sie integriert in unserem Alltag anzuerkennen, hat etwas sehr Befreiendes.

Ruth

Resilienz ist: den Blick für das Kleine und Unscheinbare schärfen
Wenn ich alle Theorie und alle Fachkenntnisse weglasse und einfach nur auf mein Herz höre, wie ich Resilienz erlebe, passiert Spannendes: Vor mir sehe ich einen leuchtenden Schmetterling in Orange. Meine Augen folgen seinem schaukelnden Flug. Spannend!! Denn bei seinem Weg schließt und öffnet er die Flügel, ich sehe die kräftigen Farben und sie verschwinden genauso schnell wieder. Das ist Leben in Bewe-

gung: der Wechsel zwischen Farben und dunkler Rückseite, das Spiel von Schatten und Licht. Das zu wissen, macht mich gelassener.

Die reichen Botschaften der Natur im stillen Gebet mit meinem Schöpfer zeigen mir immer wieder neue Wege, wie ich Mut und Zuversicht tanke. Gerade eben bin ich mit meinem Hund durch den spätherbstlichen Wald gewandert und eine tiefe Melancholie überkam mich. Unter meinen Füßen ein Teppich von Blättern, oben leere Baumkronen, nicht mehr zu unterscheiden von abgestorbenen oder ruhenden Bäumen. Da hörte ich eine Verheißung, die mich innehalten ließ: »Hanna, du kennst den Ablauf aller vier Jahreszeiten. In meiner Hand liegt schon der Frühling bereit – du kannst ihn nur noch nicht sehen, aber du weißt es.«

Und ich realisierte, wie urgewaltig diese Worte sind. Sogar wenn ich sterben würde, würde ich den gewaltigsten aller Frühlinge erleben: die Auferstehung! Das ist Resilienz.

Resilient mit Krisen und Belastungssituationen umzugehen, bedeutet für mich vor allem, Frustrationen und Überforderungsgefühlen vorzubeugen und selbst für Motivation und Erfolgserlebnisse zu sorgen. Hierzu gehört eine ordentliche Portion Mut! Es erfordert die Kunst, auch mal Nein zu sagen, sich abzugrenzen und sich damit bei anderen vielleicht unbeliebt zu machen.

Hanna

KAPITEL 1

Stabilität durch Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl

S wie Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und innere Stabilität

Je mehr Selbstvertrauen eine Person hat, je mehr sie sich selbst als wertvoll, angenommen und geliebt erlebt, desto stabiler und innerlich stark genug ist sie, um schwierige Situationen zu bewältigen. Unser Denken und Bewerten beeinflussen unser Befinden und unsere Gefühle. *Du bist, was du denkst.* Dieser Ausspruch beschreibt die Macht der Gedanken über uns selbst. Der englische Philosoph James Allen schrieb: »*Wie ein Mensch denkt, so ist er; wie er weiterdenkt, so bleibt er.*«²

Wie denkst du? Wie denkst du weiter? Wo sich ein Mensch gewollt, angenommen, geliebt und dazugehörig, beheimatet, verwurzelt erlebt, nährt dies das Vertrauen in ihn selbst und in andere. Ebenso kann dies das Selbstwertgefühl stärken.

² Vgl. Florian Hoffmann: <https://medium.com/mindsetboosting/du-bist-was-du-denkst-wie-deine-gedanken-deine-realit%C3%A4t-schaffen-ae-62d6a53ace>

Im gleichen Zusammenhang wie das Wort Selbstwert werden häufig die Begriffe Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit erwähnt. Bei diesen Ausdrücken geht es um die Überzeugungen, die wir über uns und unsere Fähigkeiten haben. Es geht ebenso um die Bewertungen, die wir uns selbst geben oder die wir von anderen über uns übernehmen. Entsprechend dieser Deutung folgt dann unser Selbstwertgefühl, das heißt gewisse Empfindungen über uns selbst. Wir können also durchaus beeinflussen, welchen Wert wir uns selbst zuschreiben.

Ja, wir können daran arbeiten, wie wir uns selbst sehen, wie wir über uns denken und wie wir auf Menschen, Situationen und Ereignisse reagieren, die uns in unserem Alltag und Leben begegnen. Wir haben die Möglichkeit, uns zu etwas und zu jemandem zu verhalten und so an einem Geschehen mitzuwirken (= Selbstwirksamkeit) – selbst wenn es nur unsere eigene innere Einstellung betrifft.

Wir haben die Möglichkeit, uns selbst als Versagerin oder Versager zu sehen und uns abzuwerten, abzulehnen und zu verurteilen. Dann wird das Selbstwertgefühl vermutlich noch geringer. Wir haben aber immer auch die Möglichkeit, einen Fehler, einen Misserfolg, eine Verletzung als Chance zu nehmen, um daraus zu lernen und uns weiterzuentwickeln, es das nächste Mal wieder zu versuchen. So bleibt das Selbstwertgefühl unverletzt.

Meine Entscheidung, wie ich persönlich über etwas denke, etwas deute, etwas bewerte, hat Auswirkungen auf mein Befinden, auf meine Gefühle. Und: Es ist allein meine Entscheidung, ob ich mich als wertlos, klein, unwichtig, schlecht ... oder als fähig, wertvoll, stark, selbstbewusst ... betrachte.

Und was hat es mit dem Selbstvertrauen auf sich? Selbst-

vertrauen ist das Vertrauen, das ein Mensch in sich selbst hat; das Zutrauen, das eine Person zu sich selbst hat. Eine Person mit Selbstvertrauen weiß um eigene Fähigkeiten, sie hat eine eigene Meinung, die ihr etwas bedeutet, und sie hat auch den Mut, dazu zu stehen, ohne sich sofort verunsichern zu lassen, wenn andere diese Ansicht nicht verstehen oder teilen.³

Doch wie kommt ein Mensch dahin, das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl so zu stärken, dass es sogar in Leid und Schwierigkeiten stabil bleibt? Leider können nicht alle von uns im Rückblick auf ihre Kindheit sagen, dass sie gewollt, erwünscht, geliebt, angenommen waren oder es so erlebten. Doch wir sind nicht mehr die unmündigen Kinder, die wir einmal waren. Wir haben heute die Möglichkeit, etwas aus einer anderen Perspektive – aus der Sicht einer erwachsenen Person – zu betrachten und einem Geschehen eine neue, andere Deutung zu geben als bisher. Wir haben durchaus Einfluss darauf, wie wir im Hier und Jetzt mit vergangenen Erfahrungen, aktuellen Erlebnissen oder auch mit vor uns liegenden Ereignissen umgehen, wie wir darüber denken und was wir daraus machen.

Allerdings können wir uns nicht immer und in Bezug auf alle Lebensthemen selbst das zusprechen oder geben, wonach wir uns sehnen, vor allem, wenn wir genau dort einen großen Mangel erlebten und noch immer leiden. Unser Leben ist begrenzt, verletzlich, zerbrechlich und wir haben nicht immer Einfluss auf das, was uns zustößt. Es hilft auch nicht immer, wenn eine vertraute Bezugsperson uns dies zuspricht oder gibt, denn manchmal werden solche Ermu-

3 Vgl. Urs Bärtschi: <https://coaching-persoendlichkeitsentwicklung.ch/mensch-mag-dich-und-wie-man-gesundes-selbstvertrauen-aufbauen-kann/>

tigungen als nicht ganz authentisch gedeutet. Dann schleichen sich sofort Gedanken dazwischen, die uns zuflüstern: »Der meint es doch gar nicht wirklich so! Die will dich jetzt nur trösten und sucht nach hilfreichen Worten.« Oder wir haben allgemein Mühe, solch gut gemeinten Menschenworten zu glauben und sie für uns persönlich zu nehmen.

Und doch brauchen wir Menschen ein »*Verbum Externum*«, d. h. ein Wort, eine Zusage, einen Zuspruch von außen und zwar von einer Dimension, die außerhalb von uns liegt. Das ist das, was den christlichen Glauben und den biblischen Wortschatz ausmacht. Ich schreibe das nicht aus voller Überzeugung, weil ich Theologin bin, sondern weil ich dies persönlich erfahren durfte – nicht nur einmal in meinem Leben, sondern mehrmals und immer wieder neu.

Achtsamkeitsübungen für den Alltag

Achtsamkeit und eine positive Einstellung sich selbst und dem Leben gegenüber helfen, die eigenen Ressourcen und Fähigkeiten zu entdecken sowie *offen* zu sein und *flexibel* zu bleiben für das, was kommt.

Praktische Übung 1:

Achte in der nächsten Zeit darauf, wie du dich in verschiedenen Alltagssituationen verhältst:

Wenn du als Autofahrerin im Stau stehst, was denkst du dann? Kannst du ruhig bleiben oder regst du dich auf, weil es nicht vorwärts geht, weil die Ungeduld immer größer wird, weil du dringend zu einem Termin musst? Ich nehme dieses Beispiel, weil ich es von mir persönlich kenne. Wie wäre

es stattdessen, dankbar zu sein, dass du nicht in den Unfall involviert bist, der den Stau ausgelöst hat, oder demütig auf den »Boden« zurückzukommen, weil du nicht weißt, wovor du vielleicht gerade bewahrt wurdest?

Als Nicht-Autofahrer kannst du auch an eine Kundenschlange an der Kasse denken. Wie gehst du mit Wartezeiten um?

Wie verhältst du dich, wenn dich jemand beleidigt oder dir gegenüber überreagiert? Bezieht du diese Reaktion deines Gegenübers gleich auf dich und fühlst dich deswegen schlecht und wertlos? Oder kannst du dies von dir weisen oder prüfen und, falls etwas daran wahr ist, es für dich sachlich reflektieren?

Wie ging es dir in der Schule, wenn du eine schlechte Note bekommen hast? Hast du dich selbst schlecht gefühlt oder konntest du dies auf der Sachebene einordnen? Da vielen schon von klein auf eingeschärft wurde, dass gute Schulnoten wichtig sind, wurde schnell die Bewertung einer Prüfung auf das eigene Ich bezogen.

Nimm dir einen Augenblick lang Zeit und denke über deine persönlichen Beispiele, Themen und Erinnerungen nach. Wie bist du früher damit umgegangen? Wie gehst du heute damit um?

Diese Beispiele können bei uns einiges auslösen, aber sie zeigen vor allem, wie sehr unser Denken und Deuten unser Wohlbefinden oder die Tageslaune beeinflussen.

Praktische Übung 2:

Achte in der nächsten Zeit darauf, was du gut kannst und was dir gelingt. Schreibe es jeweils auf, bis du eine ganze Liste gesammelt hast.