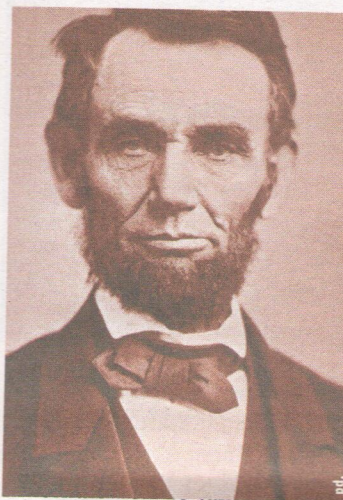




## Immer wieder aufgestanden

Das Leben und Streben des einstigen US-Präsidenten Abraham Lincoln (1809-1865) ist ein Paradebeispiel für Ausdauer und Beharrlichkeit.



Abraham Lincoln folgende Schicksalsschläge einstecken: Er machte bankrott • Er kandidierte für den Senat und wurde nicht gewählt • Er machte nochmals bankrott • Das Mädchen, welches er liebte, starb • Er erlitt einen Zusammenbruch • Er kandidierte für den Kongress und wurde nicht gewählt • Er kandidierte wieder für den Kongress und wurde erneut nicht gewählt • Er kandidierte für den Senat und verlor • Er kandidierte für das Amt des Vizepräsidenten der Vereinigten Staaten und wurde geschlagen • Er wurde auch im dritten Versuch nicht in den Senat gewählt...

Zweifellos ein entmutigendes Bild! Jeder einzelne dieser Misserfolge würde einen weniger willensstarken Menschen für immer verbittern. Im Leben von Abraham Lincoln jedoch waren das noch die unbedeutendsten Kämpfe auf seinem Weg zu menschlicher Grösse und Unsterblichkeit als Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika! Alles hängt von unserer Einstellung ab. Was für den einen das Ende aller Dinge ist, betrachtet ein anderer, der einen starken Glauben an seine Fähigkeiten hat, lediglich als einen Rückschlag.

Quelle: motivationsgeschichten.com

# Auf das Urvertrauen kommt es an

Wer in Krisen standfest und stark bleiben will, braucht einen gesunden Selbstwert und ein Ja zu seiner Situation, sagt die Lebensberaterin und Resilienz-Trainerin Monika Graf.



**jesus.ch-print: Monika Graf, was bedeutet Resilienz?**

**Monika Graf:** Resilienz ist die Fähigkeit zur inneren Stärke. Die Gesellschaft stellt immer komplexere Anforderungen, alles soll umgehend erledigt und jeder sofort erreichbar sein. Wer da nicht unter die Räder kommen will, muss wissen, wo seine Möglichkeiten aber auch seine Grenzen liegen. Um ausgeglichen und resilient zu leben, brauchen wir ein gesundes Selbstverständnis und Selbstbild. Kraft dieses Selbstwerts können wir Verantwortung für unser Denken, Fühlen und Handeln übernehmen.

**Wie reagieren Menschen auf Krisen und weshalb tun sie dies so unterschiedlich?**

Die einen treten den Rückzug an, andere werden aggressiv, viele schlüpfen in die Opferrolle. Auch mit Verdrängen, Kompensation durch Suchtmittel, Depressionen und Todessehnsucht reagieren Menschen in schweren Krisen. Meine Erfahrung ist, dass es ihnen an Urvertrauen mangelt. Sie glauben nicht an ihre eigenen Ressourcen, sehen Krisen nicht als Chancen, sondern fühlen sich existenziell durch sie bedroht. Der Grund liegt darin, dass ihnen die sichere Ursprungsumgebung fehlte,

in der sie sich emotional und sozial entwickeln und entfalten konnten.

**Wie meistern wir Krisen am besten?**

In dem wir uns zuerst einmal eingestehen, dass wir in einer Krise stecken und ein Ja dazu finden – auch ein volles Ja zum Hier und Jetzt und zu uns selbst. An jedem Tag. Dann ist es wichtig zu akzeptieren, alleine nicht mehr weiterzukommen, sich Rat und Hilfe zu suchen. Sein Leben neu ordnen, das ist nur in und aus der Ruhe möglich. Was tut mir gut? Wovon muss ich mich trennen, auch um wieder klar denken und handeln zu können? Auf diese Weise nähert man sich ganz langsam dem tieferen Sinn, der hinter eine Krise steckt.

**Welche Rolle spielt der Glaube in Bezug auf Resilienz?**

Eine sehr zentrale. Zu wissen, wer ich in Gottes Augen bin, ist eine unentbehrliche Quelle, die mir grosse innere Stärke verleiht. Mein Leben ist ein Geschenk von Gott. Ich bin einzigartig, geliebt und bedingungslos angenommen. Aus dieser Gewissheit heraus kann ich authentisch leben, Beziehungen knüpfen und pflegen – auch mit Gott meinem Schöpfer. Er gibt mir meinen Wert. Ich brauche

mich und mein Leben immer weniger von anderen Menschen und Umständen bestimmen zu lassen.

**Was können wir aus Krisen lernen?**

Gott möchte, dass jeder Mensch seine ureigene Bestimmung findet. Durch Prägungen und Erfahrungen ist diese bei vielen verschüttet. Gott hat uns einen eigenen Charakter und individuelle Gaben geschenkt. Eine Krise zwingt einen Menschen, sich intensiv mit sich selbst auseinanderzusetzen. Er muss sich der Frage stellen: Was will mir diese Krise, was will Gott mir in meinem Leben zeigen? Gott lässt schwere Zeiten auch zu, um unsere Beziehung mit ihm zu stärken. Darum geht es ihm in letzter Konsequenz. Durch den Tod von seinem Sohn Jesus hat Gott uns mit sich selbst versöhnt. Aus dieser Kraft heraus können auch wir uns mit unserer Vergangenheit versöhnen und aus Krisen gestärkt hervorgehen. (mhe.)

**Monika Graf, (54) Coach & Supervisorin BSO, Geschäftsführerin und Beraterin in der Stiftung Casa Immanuel in Castriisch.**

