

NEUE HOFFNUNG SCHÖPFEN

Was bedeutet Resilienz für mich und mein Beziehungsumfeld?

Vor 15 Jahren stand Monika, die heutige Geschäftsführerin der Stiftung Casa Immanuel, vor der Türe von Verena Wurster. Sie hatte ihren Sinn am Leben verloren, ihre innere Stärke wurde von Trauer und Wut überschattet. Tief in ihr wusste sie, jetzt geht es um Leben und Tod. Sie entschied sich für das Leben und ist heute ein Beispiel dafür, was einen resilienten Menschen ausmacht und was er damit bewirken kann. Für sie ist klar: Wer in Krisen standfest und stark bleiben will, braucht einen gesunden Selbstwert und ein Ja zu seiner Situation.

Als Lebensberaterin und Resilienz-Traineein begleitest Du Menschen intensiv auf ihrem persönlichen Weg. Was begeistert Dich dabei?

Resiliente Menschen verfügen über ein gesundes Selbstverständnis und Selbstbild. Es gelingt ihnen, ausgeglichen und resilient zu leben und die Verantwortung für ihr Denken, Fühlen und Handeln zu übernehmen. Dadurch zerbrechen sie nicht an Niederlagen und Schicksalsschlägen. Menschen zu begleiten, die ihren Selbstwert entdecken, ist ein besonderes Privileg.

Wie reagieren Menschen auf Krisen?

Die einen treten den Rückzug an, andere werden aggressiv, viele schlüpfen in die Opferrolle. Sie reagieren mit Verdrängen, Kompensation durch Suchtmittel, Depressionen und Todessehnsucht. Meine Erfahrung ist, dass es ihnen oft 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 hast Du Deine eigene Krise gemeistert?

Der schwierigste Schritt war, mir einzugeste-

hen, dass ich in einer Krise stecke und dies zu akzeptieren. Ich stand vor den Trümmern meiner Lebensträume, inklusive einer zerbrochenen Ehe. Ich musste ein Ja finden – auch ein volles Ja zum Hier und Jetzt und zu mir selbst. Jeden Tag aufs Neue. Erst dann konnte ich mir eingestehen, dass ich alleine nicht mehr weiterkomme. Über eine Bekannte lernte ich Verena Wurster kennen. Durch sie erhielt ich erstmals in der Tiefe Schutz, Ermunterung und Raum, um mein Leben neu zu ordnen. In kleinen Schritten lernte ich neu zu laufen und die Verantwortung für mein Leben zu übernehmen: Was tut mir gut? Wovon muss ich mich trennen, um wieder klar denken und handeln zu können? Ich entdeckte mehr und mehr, welches grosse Potenzial in meiner Krise steckte.

Welche Rolle spielt der Glaube in Bezug auf Resilienz?

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 lebe ich mehr und mehr authentisch, kann dadurch Beziehungen knüpfen und pflegen. Ich lernte von Gott, der als Vater, Sohn und Heiliger Geist die perfekte Beziehung ist. Dieser innere Wert erlaubt mir, immer freier von Menschen und Umständen zu sein.

Kann Resilienz nur durch Krisen wachsen?

Krisen zwingen uns zu Entscheidungen und darin liegt meiner Meinung nach die grösste Ressource und eine grosse Chance, Weichen neu zu stellen. Meine Krise hat mich hin zu meiner inneren Stärke und weg von einem fremdbestimmten Leben geführt. Um resilienter zu werden, muss ich nicht zwingend

durch Krisen. Wer aber nimmt sich die Zeit, um sich vor einer Krise mit folgenden Fragen auseinanderzusetzen? Wie ernst nehme ich mich? Wie eigenverantwortlich lebe ich? Wie gesund ist mein Selbstverständnis und Selbstbild? Wie kann ich damit umgehen, wenn morgen meine Stelle weg ist oder mein Partner...? Mir hätte es sehr geholfen.

«Wir sind mit komplexeren Anforderungen konfrontiert: Alles muss umgehend erledigt werden. Jeder muss jederzeit erreichbar sein. Wer dann nicht weiss, wo er seine Stärke holt, gerät unter die Räder.»

Reicht es zu erkennen, was meine Bestimmung ist?

Unsere ursprüngliche Bestimmung kann unter einer dicken Schmerz- und Verdrängungsschicht begraben sein. Erst wenn ich mich mit dieser Vergangenheit versöhnen

kann, gelange ich zu meiner Urbestimmung. Durch den Tod von seinem Sohn Jesus Christus hat Gott uns mit sich selbst versöhnt. Aus dieser Kraft heraus können auch wir uns mit unserer Vergangenheit versöhnen und aus Krisen gestärkt hervorgehen. Ich bin überzeugt, dass Gott schwere Zeiten auch zulässt, um unsere Beziehung mit ihm zu stärken. Darum geht es ihm letztlich. Denn aus dieser echten Beziehung zu meinem Gott und zu mir gelingt es mir, echte Beziehungen zu meinem Gegenüber, meinem Partner, meinen Freunden und meinen Verwandten zu leben.

Wie beschreibst Du Dich heute?

Ich bin demütiger, konsequenter und sehr lebensfreudig geworden. Ich kläre meine Entscheidungen zuerst mit Jesus Christus, bevor ich sie in die Welt trage. Das macht es nicht immer einfacher, doch es stärkt mich aus dem Inneren und gibt mir die Kraft, die Konsequenzen meiner Entscheidungen im Beruf, in meiner Ehe und meinem Alltag zu verantworten.



Marlène Möri



www.casa-immanuel.ch

Monika Graf ist Geschäftsführerin der Stiftung Casa Immanuel. Die Stiftung bietet in Castlisch und Zürich Beratungen und Kurse für Menschen, die aktiv an ihrer eigenen Lebensgeschichte mitschreiben wollen. Der Fokus liegt in der Aufarbeitung biografischer Knackpunkte. Menschen, die das Angebot der Casa Immanuel in Anspruch nehmen, erkennen ihre Einzigartigkeit und können darauf aufbauend Handeln und Beziehungen leben. Die Angebote werden von erfahrenen Beratern individuell auf die Kunden abgestimmt.

www.casa-immanuel.ch

