

„Leben heißt Probleme lösen“

Die Pädagogin Monika Gruhl, selbst Mutter von zwei Kindern, arbeitet als Coach und Mediatorin und hilft Menschen, in schwierigen Lebenslagen eine neue Sicht auf die Dinge zu erlangen und gestärkt aus Krisen hervorzugehen

Was ist das Geheimnis von Menschen, die auch schwierige Lebensphase unbeschadet überstehen? Sie besitzen etwas, was man Resilienz nennt. Es ist die Fähigkeit, Krisen nicht nur zu überstehen, sondern durch die Bewältigung der Krise die eigene Persönlichkeit zu stärken.

Resiliente Menschen haben eine Art seelisches Immunsystem, das aus dem Zusammenspiel verschiedener Faktoren erwächst. Diese ermöglichen es, unabhängig von den äußeren Umständen und Gegebenheiten, die innere Balance zu finden, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und versöhnlich mit sich selbst und anderen umzugehen.

Und welche Faktoren sind es, die einen Menschen so robust und widerstandsfähig machen? Zuversicht, Optimismus,

Eigenverantwortlichkeit, Gelassenheit und Beziehungsfähigkeit. Resiliente Menschen sind zudem handlungsorientiert, können aber gleichzeitig akzeptieren, dass sich Dinge manchmal einfach nicht ändern lassen. Sie denken lösungs- und nicht problemorientiert. Ihre Frage lautet: Was kann ich tun, um die Lage zu verbessern? und nicht: Warum gerade ich?

Und wie wird man resilient?

Natürlich bringen wir unterschiedliche Ausstattungen mit auf die Welt. Grundsätzlich kann aber jeder lernen, resilient zu sein. Es ist keine Fähigkeit, die man einmal erwirbt, wie etwa das Fahrradfahren, sondern ein lebenslanger Prozess. In jedem Moment, aber besonders in Krisen können wir unsere Sichtweise und unser Tun überdenken und versuchen, einen neuen, stärkenden Blick auf die Dinge zu finden und entsprechend zu handeln.

Und wie können Eltern ihren Kindern diese guten Gaben vermitteln?

Zum einen, in dem Eltern ihre eigene Resilienz stärken und diese Haltung im Familienalltag vorleben. Wer selbst über alles meckert und die Schuld stets bei anderen sucht, darf sich nicht wundern, wenn die Kinder es einem

nachtun. Ganz wichtig ist aber auch, Kindern nicht alle Probleme aus dem Weg zu räumen, sie aber auch nicht allein damit zu lassen. Wenn einem Kind der Wechsel in eine neue Klasse bevorsteht, sollten Eltern die Bedenken nicht abtun, aber gleichzeitig auch fragen: Was könnte denn daran auch gut sein? Gibt es nicht auch einen Vorteil, über den du dich freuen könntest?

Ob Finanzkrise oder Klimawandel: Wir sehen unsicheren Zeiten entgegen. Wie können wir unsere Kinder fit für die Zukunft machen?

Wir wissen nicht, was in 30 Jahren sein wird, nicht einmal, was in zehn Jahren ist. Wir können auch nicht sicher sein, welche Kompetenzen oder Qualifikationen dann tatsächlich gebraucht werden. Was wir unseren Kindern aber mitgeben können, ist die Überzeugung und das Selbstbewusstsein, mit dem Unvorhersehbaren umgehen zu können. Und diese Stärke entsteht durch Liebe, Geborgenheit, Zutrauen. Im Jetzt, hier und heute. Was auch wichtig ist: Vorleben, dass das Leben manchmal wirklich nicht einfach ist, dass Schmerzen und Trauer dazugehören, aber dass man fähig ist, das zu ertragen und Probleme zu lösen. Eltern überfordern sich manchmal, weil sie am liebsten jetzt schon sicherstellen möchten, dass ihr Kind wirklich ein Leben lang glücklich und erfolgreich ist. Von dieser Idee sollte man sich verabschieden. Es funktioniert nicht. Es liegt nicht alles in der elterlichen Hand. Eltern können aber darauf vertrauen, dass in aller Regel selbstgestaltende Kräfte in ihren Kindern wirken, die sie in die Lage versetzen, die Probleme ihrer Generation dann auch zu lösen.

Mit Monika Gruhl sprach Almut Siegert
für die Zeitschrift Familie & Co
August 2009