

Die VHS scheint mit ihrem Vortrag zum Thema Resilienz einen Nerv getroffen zu haben.

Im Saal im Alten Rathaus gab es keinen freien Platz mehr, als Stephanie Spross ihr Buch vorstellte. „Meiner Familie meine Liebe schenken“ ist ein Sachbuch, oder besser vielleicht ein Leitfaden, der dem Leser helfen soll seine eigene seelische Widerstandskraft zu stärken.

Der Titel klingt nicht nach einem Sachbuch, vielleicht liegen in diesem Titel aber auch schon die vier Bausteine, die Stephanie Spross für eine gestärkte Resilienz ausmacht.

Der Titel ist einem Brief entnommen, den ihre schwerkranke Tochter Kira ihrer Familie hinterlassen hat. Obwohl von einer todbringenden Krankheit geprägt, hatte Kira sich Strategien überlegt, wie sie den Attacken der Krankheit, konkret war dies immer wieder auftretende Atemnot, begegnen kann.

Stephanie Sproß hat ihre Tochter begleitet, hat ihre Strategien mit anderen Resilienzmodellen verglichen und daraus ein Buch gemacht, was Menschen in schwierigen Situationen helfen soll, innere Stärke zu entwickeln und fordernden Lebenssituationen belastbar gegenüberzustehen.

Dem Begriff Resilienz begegne man ständig in jüngster Zeit, sagt die Personaltrainerin, der Begriff stamme aus der Wertstoffkunde. Resiliente Stoffe ließen sich zwar biegen und formen, behielten aber ihre ursprüngliche Form. Für den Menschen bedeutet dies zwar vom Schicksal hin- und hergerissen zu werden, aber daran nicht zu zerbrechen. Liebe oder Einbindung in ein soziales Gefüge, Verantwortung für andere und sich selbst übernehmen, optimistisch in die Zukunft blicken und aber auch die Dinge, die nicht veränderbar sind, akzeptieren und annehmen, so benennt sie die vier Säulen, die eine Persönlichkeit tragen und die dabei helfen zu wachsen. Stephanie Sproß hat alle vier Bausteine gleich gewertet, während für die kranke Tochter die Liebe der Familie das wichtigste war, woraus sie schöpfen konnte.

Die vier Elemente stehen in Beziehung zu einander sagt sie, wer lernt Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, der stärke sein soziales Netz. Wer sich ab und an etwas Gutes tue, dem fällt es leichter die endgültigen Dinge zu akzeptieren. Am schwierigsten sei die Akzeptanz der unabänderlichen Dinge. Den Punkt auszumachen, wo nichts mehr verändert werden kann, wo ich nur noch bereit sein muss, die Dinge anzunehmen, sei besonders schwer. Vom Walt Disney Modell hat sie erzählt, wie verschiedene Abteilungen im Disney Konzern Ideen ausgebrütet und realisiert haben. Die Kreativen stellen ihre Ideen den Kritikern vor, diese finden genügend Schwachstellen, das Projekt gar nicht erst anzufangen, bis die Realisten nach Lösungen für die Probleme suchen und so das Projekt auf die Bahn bringen.

Wichtig sei ständig mit sich selbst in Kontakt zu sein, sich über seine Stärken und Schwächen bewusst zu sein, um so die Stärken auszubauen, und die Schwächen einzugrenzen. Ob Yoga, autogenes Training, ob Meditation oder Ausdauersport, das Angebot sei vielfältig und für jeden sei etwas dabei.

Einen Tipp hatte sich noch, eine Art sofort Therapie, wenn nichts mehr geht.

Mindestens eine Minute lang lächeln, aber ganz breit in Julia Roberts Manier. Ein breites Lächeln setzt Glückshormone frei womit sich Stress besser bewältigen lässt.

Stephanie Sproß

Meiner Familie meine Liebe schenken

Doris Verlag 16,90 €

Gez. Martina Wenk, Badische Zeitung Lörrach, im Juni 2019