

Lebenskunst



Das Buch ist ein Vermächtnis. Kira, eine mutige, kluge junge Frau von grosser innerer Lebendigkeit hat es uns hinterlassen, respektive in Auftrag gegeben. Kira hatte einen Gendefekt und war von Geburt an schwer krank, dadurch zunehmend behindert, angewiesen auf Medikamente und Assistenz, zum Schluss rund um die Uhr. Sie war gleichwohl eine strahlende, humorvolle Person, die ihr Leben selbstbestimmt in die Hand nahm und den Moment in vollen Zügen geniessen konnte. Im Jahr 2017 ist sie im Alter von achtzehn Jahren verstorben. Eben hatte sie noch ihr Abitur gemacht, mit künstlicher Beatmung und mit Opiaten, die ihre Schmerzen zumindest teilweise minderten. Sie wusste, dass ihr Abschied bevorstand und legte rechtzeitig ihre Überlebensstrategien, die sie sich erarbeitet hatte, bereit für die Nachwelt. Ihre Mutter sollte daraus ein «Mutmach-Buch» zusammenstellen. Zwei Jahre später liegt es nun vor unter dem Titel «Meiner Familie meine Liebe schenken». Stefanie Spross hat den Wunsch ihrer Tochter realisiert, so, wie sie das Kind mit seinen Bedürfnissen stets ernst genommen hat. Dass Kira viel zu sagen hatte zum Leben und der Kunst es zu bewältigen, hatte sie schon längst erkannt. Der «mutige» Weg war der Weg der Familie Spross – von Anfang an und erst recht angesichts der Herausforderungen mit einem schwerkranken Kind.

«Wir haben das Negative immer mit dem Positiven verbunden», sagte Kira noch zu Lebzeiten. Es klingt ganz einfach. Das «Mutmach-Buch» ist aber alles andere als banal, es ist weder beschönigend noch vereinfachend, es unterhält nicht mit Binsenwahrheiten und es ist schon gar nicht missionarisch. Es ist ein Angebot. Stefanie Spross hat die Strategien ihrer Tochter als Resilienz-Modell weiterentwickelt, das einerseits auf den Erkenntnissen der Resilienzforschung basiert und andererseits mit den erprobten Methoden Kiras und ihrer Familie verknüpft ist. Man kann ihre Geschichte lesen, um die nachfolgenden theoretischen und prak-

tischen Ansätze zu verorten und nachzuvollziehen oder man kann mit der Praxis beginnen und sich direkt den verschiedenen Fragen, Techniken und Übungen widmen.

Wie hat es Kira geschafft, mit ihren massiven körperlichen Einschränkungen, mit ihrem hohen Assistenzbedarf und mit ihren vielen Schmerzen so lebenbejahend und auch immer wieder so lustig zu sein? Kira war kein Engel, sie konnte auch einmal «Scheisse» sagen, wenn es nötig war, aber sie hatte eine Kraftquelle, die ihr mit dem Erwachsenwerden auch zunehmend bewusst wurde: Sie setzte auf die Liebe. Sie tankte Energie und Lebensfreude in der liebevollen Zuwendung ihrer Eltern, Geschwister und Freundinnen und sie gab selber Liebe und Zuwendung. Sie machte dies zu ihrer Aufgabe, die sie überzeugt und verantwortungsvoll erfüllte. «Meiner Familie meine Liebe schenken» wurde denn auch der Titel dieses Resilienz-Buches.

Resilienz, die Fähigkeit zur Belastbarkeit und innerer Stärke ist wohl oft aus innerer Not geboren, man kann diesen «Muskel» aber auch trainieren. Kira hat dazu ihr eigenes Diagramm entworfen, das die Segmente «Kuscheln», «Medikamente», «Ablenkung» und «Aushalten in apathischer Haltung» beinhaltet, wobei das «Kuscheln» mehr als die Hälfte einnimmt. Stefanie Spross hat daraus ein Resilienz-Modell abstrahiert mit den Begriffen «Einbindung», «Verantwortung», «Optimismus», und «Akzeptanz». Jedem Baustein ist ein Gastbeitrag zugeordnet, der auf die konkreten Erfahrungen und Erlebnisse der Familie Spross Bezug nimmt: Es berichten der Vater, der Bruder, gute Freunde, die Schulassistentin und die Ärztin. Man kann aber die verschiedenen thematischen Bereiche auch in der Selbstbeobachtung und in der Zwiesprache mit sich selbst durchgehen. Viele Fragen laden ein nachzudenken, Neues zu entdecken und auszuprobieren. Es gibt Platz für Notizen und viele Lesehinweise, die für die eigenen, weiteren Recherchen genutzt werden können. Das Mutmach-Buch inspiriert. Es verbindet Kiras Gefühlstiefe und Weisheit mit ihrer praktischen und direkten Vorgehensweise, die sie uns vorgelebt hat. Ihre «Resilienz für den Alltag» ist ein schönes und ein besonderes Vermächtnis, das uns ihre Mutter nun in einer professionellen Weiterbearbeitung und in einer sehr ansprechenden Form zugänglich macht.

Barbara Imobersteg

Stefanie Spross:
«Meiner Familie meine Liebe schenken»,
Doris-Verlag, ISBN: 978-3-9810623-8-0.
Weitere Informationen: www.coaching-spross.de.