

SichtWeisen Nr. 2

TrotzKraft – die Kraft, Krisen zu trotzen

Die zurückliegenden Monate und Jahre haben Menschen auch hier im Herzen Europas einiges abverlangt. Nerven, Mittel und Kräfte wurden und werden auf eine harte Probe gestellt. Stichworte hierzu sind die Covid-19-Pandemie und ihre bis heute vielfältigen Folgen, Naturkatastrophen, der Krieg in der Ukraine und seine mehrdimensionalen Auswirkungen, die Erderwärmung mit ihren gravierenden Konsequenzen für Flora und Fauna und die Produktion landwirtschaftlicher Güter. Die Aufzählung der Bedrohungen könnte leicht fortgesetzt werden. Und auch ohne diese expliziten Krisen wissen wir, wie fragil das Leben ist und was wir alles verlieren können: Gesundheit, Freiheit, Existenzsicherung, Heimat, einen geliebten Menschen, Arbeit, Zugehörigkeit, Sinn, Vertrauen in das Leben, ...

Der französische Schriftsteller und Philosoph **Albert Camus** erkannte bereits im vergangenen Jahrhundert den Sog derartiger Bedrohungen. Diese veranlassten ihn zu einer Erkenntnis, die er mit folgendem Satz auf den Punkt brachte: „**Dem Menschen bleibt letztlich nichts als das TROTZDEM.**“

Was bedeutet dieser Satz? Auf jeden Fall stellt er uns eine Alternative zu Resignation, Depression und Pessimismus vor Augen. Die **Haltung des TROTZDEM** lädt dazu ein, trotz der Sterblichkeit das Leben zu wählen, trotz der Begrenztheit der eigenen Mittel und Kraft alles in die Waagschale zu werfen, trotz des Verlustes weiterzumachen, trotz der Angst zu handeln, trotz des Scheiterns es immer wieder neu zu versuchen.

Diese Haltung des TROTZDEM stellt nicht nur eine philosophische Betrachtungsweise dar, Krisen zu begegnen, sondern auch in der **Psychologie** setzt man seit einigen Jahren

zunehmend auf die menschliche Ressource, mit **innerer Widerstandskraft** den großen und kleinen Herausforderungen des Lebens zu begegnen. Dem Begriff der **Resilienz** kommt in diesem Zusammenhang eine Schlüsselfunktion zu. Resilienz als psychische Widerstandskraft, den Bedrohungen zu trotzen, ist nicht jedem und jeder in die Wiege gelegt, kann aber lebenslang als Aspekt mentaler Gesundheit erlernt werden.

TrotzKraft, die Kraft, schwierigen und bedrohlichen Lebensumständen und Situationen zu trotzen, ist darüber hinaus ein Motiv, das sich wie ein roter Faden durch biblische Erzählungen zieht und beschreibt ein **Grundmerkmal einer jüdisch-christlich geprägten Einstellung zum Leben**. Die Bibel ist voll von Erzählungen, in denen Menschen ihr Schicksal in die Hand nehmen und aller widrigen Umstände zum Trotz mutig, tatkräftig und klar handeln.

Im heutigen Israel ist ein **pädagogischer Ansatz** weit verbreitet, der den Namen „**Ometz lev**“ trägt. Ometz lev ist hebräisch und heißt übersetzt „**Herzensestärke**“. Und meint damit eine Haltung zu den Herausforderungen des Lebens, die geprägt ist von einer **Mischung aus Stärke und Mut**. Ganz genau lässt sich dieser Begriff nicht ins Deutsche übersetzen.

Ometz lev, die Haltung der Stärke des Herzens, wird in jüdischen Familien bereits den Kindern als Lebenseinstellung und Möglichkeit, den Bedrohungen des Lebens zu trotzen, vermittelt. Und dabei wird Bezug genommen auf das Vertrauen auf einen Gott, der in der Bedrängnis Menschen beisteht, der das Leben aller will und der Menschen zu beherztem Handeln ermutigt dort, wo Bedrohungen dem Menschen zusetzen.

Bei dieser Form von **TrotzKaft** geht es nicht darum, die Angst, die Menschen im Nacken sitzt, zu ignorieren oder zu leugnen und diese Leerstelle kurzerhand durch Mut zu ersetzen. Auch hier gilt das TROTZDEM. Ometz lev, Stärke des Herzens heißt, gerade dann, wenn Angst oder Resignation Menschen zu lähmen drohen, mutig die Regie im Film des eigenen Lebens zu übernehmen. Ometz lev ist die Kraft, die ermöglicht, erst der Angst ins Auge zu sehen und danach dann nach vorne zu schauen und zu handeln. Durch das Anerkennen eigener, berechtigter angstvoller Gefühle in extremen Lebenssituationen kann es gelingen, sich nicht durch diese lähmen zu lassen, sondern durch den Mut des Herzens die Dunkelheit und den Nebel zu überwinden und Sackgassen der Ohnmacht zu verlassen.

Dass dies gelingen kann, belegt auch die inzwischen **10jährige Beratungserfahrung in unserem Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching**. Damit bewegen wir uns auch heute noch auf der Basis des Mottos „**Starke Mitarbeitende sind die Grundlage für starke Unternehmen**“, mit dem der Vorstand der Marienhaus Stiftung in 2012 einen Beitrag überschrieb, der die Mitarbeitenden der Marienhaus Unternehmungsgruppe über die Gründung des Institutes informierte.

Auch 10 Jahre später leitet uns in der Beratung das **Ziel, Mitarbeitende in der Stärkung ihrer individuellen Handlungsfähigkeit zu begleiten**. Dies gilt nicht nur für Krisensituationen, sondern auch, wenn der ganz normale Arbeitsalltag oder die Erfahrungen des täglichen persönlichen (Er-)Lebens Anlässe der Beratung sind. Alle Beratungsformate (Supervision, Coaching, persönliche Lebensberatung, geistliche Begleitung) dienen der Selbstreflexion, helfen das jeweilige Thema aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten, sich der eigenen Handlungsoptionen bewusst zu werden und sich auf dieser Weise Lösungsmöglichkeiten anzunähern, die der jeweiligen Person und Situation gemäß sind.

Helga Schmitt
Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching

Vielleicht hat dieser Newsletter Ihnen Anregungen und Anstöße geben können.

Wenn Sie diese im Beratungsgespräch vertiefen möchten, wenden Sie sich an das

Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching

Telefon: 0261 6408-400

Aufgrund sporadisch auftretender Störungen der Telefonanlage kontaktieren Sie uns ggf. unter der Handy-Nummer 0151 1118 9190

**E-Mail: mitarbeiterberatung@marienhaus-stiftung.de
www.institut-beratung-seelsorge-coaching.de**