

Die Oberbadische

Lörrach

„Wir alle haben Möglichkeiten“

Bernhard Konrad, 05.10.2019 - 05:00 Uhr



● ■ 1

Stefanie Sproß: „Innere Resilienz unterstützt uns, die schmerzvollen Tage zu überstehen und weiter zu machen.“ Foto: zVg/Privat

Lörrach - Der Lebensweg ihrer Tochter Kira hat Stefanie Sproß zu ihrem Buch „Meiner Familie meine Liebe schenken“ inspiriert. Kira saß im Rollstuhl und schaffte ungeachtet ihrer unheilbaren Krankheit das Abitur am Hebel-Gymnasium. Kurz nach ihrer letzten Prüfung verstarb sie im Juni 2017 im Alter von 18 Jahren. Trotz vieler Einschränkungen und chronischer Schmerzen hat Kira nie ihre positive Einstellung zum Leben verloren. Kiras Vermächtnis ist die Basis, auf der die Autorin mit ihrer Publikation Betrachtungen zur Resilienz – der psychischen Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und an ihnen zu wachsen – aus unterschiedlichen Perspektiven anbietet. Bernhard Konrad sprach mit Stefanie Sproß

Frau Sproß, warum haben Sie sich dazu entschlossen, ein Buch über Kiras Leben zu schreiben?

Ich beschäftige mich seit fast 15 Jahren intensiv mit den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Stärkenbildung und positives Denken, gerade auch in herausfordernden Situationen. Dabei habe ich früh bemerkt, dass Kira empfänglich für diese Themen ist. Wir haben immer offen und ehrlich kommuniziert, auch als sie erst zehn, elf Jahre alt war. Wir wussten nie, wie der Weg weiter verläuft, denn es gibt kaum Studien zu ihrem äußerst seltenen und unklaren Krankheitsbild. In uns beiden ist der Wunsch entstanden, Kiras Umgang mit ihrer Krankheit, ihren chronischen Schmerzen, ihrer Atemnot, anderen Menschen zugänglich zu machen. Wir wollten aber keinerlei Effekthascherei betreiben, nicht ausschließlich eine dramatische Lebensgeschichte beschreiben, sondern vielmehr ein wissenschaftlich fundiertes Mutmach-Buch verfassen.

Sie haben gemeinsam begonnen, das Buch zu konzipieren?

Wir haben uns regelmäßig zusammengesetzt, Kira hatte ihr Tagebuch dabei, und auf dieser Basis haben wir notiert, wie ihr Leben verlaufen ist, wo die Wendepunkte waren, wann sie besonders deutlich gespürt hat, wie begrenzt ihr Aktionsrahmen ist; Momente, in denen sie sich schwach gefühlt hat. Aber vor allen Dingen auch diejenigen Momente, in denen sie sich stark gefühlt hat. Und wir haben gezielt gesammelt, was ihr geholfen hat.

Kira saß in einem großen Rollstuhl, musste immer auch eine Beatmungsmaschine bei sich haben. Was bedeutete die Krankheit konkret im Alltag? Und wie ist ihr Umfeld mit der Krankheit umgegangen?

Es lag sicher auch an Kiras offener und freundlicher Art, dass sie fast überall sehr gut ankam, vor allem in der Schule, sowohl in der Grundschule Steinen als auch auf dem Hebel-Gymnasium, wo sie zwei, drei Freundinnen hatte, die immer für sie da waren. Der damalige Schulleiter Peter Kunze hat seinerzeit gesagt: „Frau Sproß, wir hatten so eine Situation noch nicht, aber wir probieren das jetzt zusammen.“ Und diese offene Haltung haben wir fast überall erfahren.

Wie hat es Kira geschafft, für sich selbst in solch einer Situation Lebensqualität zu empfinden?

Kira konnte es zu Lebzeiten selbst nicht ganz klar benennen, aber sie hat uns als ihr Vermächtnis unter anderem ein Tortendiagramm hinterlassen, wie sie mit chronischen Schmerzen umgegangen ist. Dieses Diagramm ist der Grundstein meines Buches und meiner Weiterentwicklung.

Sie fragt: „Wenn ich Atemnot habe: Was hilft?“ Die Hälfte ihrer Bewältigungsfaktoren nahm „Kuscheln“ ein: die Liebe, die Geborgenheit, die Einbindung in die Familie. Ein Viertel waren die Medikamente, Morphinum, medizinische Hilfsmittel. Ein Achtel bestand aus Ablenkung: Spiele, Humor und schließlich ein weiteres Achtel aus dem „Aushalten in apathischer Haltung“.

Sie wusste, dass sie an ihrer Situation nichts ändern kann, und sie hat nach Möglichkeiten gesucht, die sie im Rahmen ihres Spektrums weitergeben kann. In ihrem Abschiedsbrief hat sie geschrieben: „Mein Lebensmotto war: Meiner Familie meine Liebe schenken.“ So lautet auch der Titel des Buchs.

Ist Krankheit immer auch eine Frage der Perspektive, der Bewertung?

Davon bin ich fest überzeugt. Nehmen Sie Kiras chronischen Schmerz als Platzhalter für Krisen aller Art – die wir alle haben, auch wenn sie nicht immer dramatische Dimensionen annehmen müssen. Sie kennen den Satz: „Das Glas ist halb voll oder halb leer“. Kira hat es geschafft, über ihren Intellekt und ihr Herz immer wieder neue Blickwinkel einzunehmen und diese Perspektive zu vermitteln. Sie selbst hat die Dinge in ein anderes Licht gerückt.

Steckt in jedem Menschen etwas, was uns Krankheit bewältigen lässt?

Genau das ist die innere Resilienz. Sie unterstützt uns, die schmerzvollen Tage zu überstehen und weiter zu machen.

Ihr Buch soll helfen, diese Stärke zu erschließen?

Das tue ich auch mit meiner Arbeit. Ich sehe mich nicht in erster Linie als „Coach“, denn diesen Titel kann man sich selbst ohne jede Kontrolle verleihen – das finde ich höchst bedenklich. Ich sehe mich eher als „Impulsgeber“, denn Personalentwicklung ist meine berufliche Hauptbeschäftigung.

Was brauchen Menschen, um ihre innere Resilienz zu stärken?

Die innere Stärke, die jeder von uns in sich trägt, funktioniert über die Einbindung in ein Team, über die Verantwortung für sich und andere, über Optimismus und letztlich über die Akzeptanz der Dinge. Dies ist, glaube ich, einer der schwersten Bausteine im Leben: zu akzeptieren, dass uns Grenzen gesetzt sind, und dass diese Grenzen nicht immer dem entsprechen, was wir wollen. Aber es entlastet sehr, wenn man nicht mehr verbissen dagegen kämpft. Dieser Prozess führt auch zu mehr Selbstkompetenz, und das gibt uns die Möglichkeit, nicht in erster Linie zu sehen, was wir nicht können, sondern was noch möglich ist. Diesen Perspektivwechsel kann man einüben.

Was beinhaltet Kiras Diagramm? Weshalb wurde es zur Grundlage des Buchs?

Ich hatte mich schon zuvor intensiv mit dem Thema „Salutogenese“, mit der Entstehung und dem Prozess der Gesundwerdung und wie wir Menschen das schaffen, beschäftigt. Dabei ist – vereinfacht formuliert – die wichtigste Kraftquelle die Unterstützung und die

soziale Einbindung, das Gefühl der Zusammengehörigkeit in einem Team, letztendlich: die Liebe. Das wird in Kiras Diagramm sehr deutlich.

Muss Team gleichbedeutend mit Lebenspartner oder Familie sein?

Diese Funktion können auch andere Menschen übernehmen. Bei der 1977 veröffentlichten berühmten Kauai-Studie der US-amerikanischen Entwicklungspsychologin Emmy Werner konnte diese Rolle meist niemand aus der Familie übernehmen. Die untersuchten Kinder kamen aus teilweise fürchterlichen Verhältnissen mit bitterer Armut, Drogen, Alkoholismus und Missbrauch. Es waren Nachbarn, Verwandte, eine Lehrerin, ein Pastor, mitunter nur ein einziger Mensch, der trotz allem an das Kind geglaubt und ihm Mut und Vertrauen zugesprochen hat. Diese Kinder haben sich allen Risikofaktoren zum Trotz positiv entwickelt.

Wie haben Sie die Brücke zu Kiras Ansatz geschlagen?

Als ich Kiras Tortendiagramm gesehen habe, wollte ich auf der Basis ihrer Grundideen ein Modell entwickeln, das für viele Lebenssituationen gilt: ein alltagstaugliches Modell. Deshalb habe ich mich auf die genannten vier Faktoren beschränkt. Mir ist bewusst, dass es in der wissenschaftlichen Literatur wesentlich mehr Faktoren gibt – Modelle mit sieben, neun oder elf Faktoren – sehr viele also. Ich denke aber, in einer Krisensituation muss rasch abrufbar sein, welcher Baustein gepflegt werden muss, damit es mir besser geht.

Was möchten Sie Ihren Lesern durch die Lektüre an die Hand geben?

Zunächst möchte ich sie für das Thema „Resilienz“ sensibilisieren. Obwohl es sich mittlerweile um ein Modewort handelt, ist das Konzept meiner Ansicht nach noch nicht so bekannt. An die Hand geben möchte ich alltagstaugliche, hilfreiche Methoden. Hierfür gibt es ein Angebot an Trainingsmöglichkeiten zur individuellen Unterstützung.

Der Impuls kommt von Kira, aber hält Ihre Methode wissenschaftlichen Kriterien stand?

Ja. Ich stelle bekannte Faktoren transparent und überprüfbar in einen neuen Zusammenhang: Kiras Resilienzmodell mit den vier Bausteinen Einbindung, Verantwortung, Optimismus und Akzeptanz.

Was bedeuten die einzelnen Bausteine?

Einbindung bedeutet: Klarheit über die eigenen Stärken gewinnen und somit auch darüber, was man in ein Team einbringen kann.

Verantwortung hat man für sich und andere, aber sie beginnt beim „Ich“. Viele Menschen müssen vieles gleichzeitig bewältigen. Sie sind für die Erziehung ihrer Kinder

massenweise grenzenlos bewältigen. Sie sind für die Erziehung ihrer Kinder verantwortlich, möchten sich um die Partnerschaft kümmern und vielleicht noch um die eigenen Eltern. Und dann sollen sie auch noch im Beruf leistungsfähig sein. Das ist manchmal gar nicht mehr alles zu stemmen. Deshalb möchte ich vermitteln: Gesunde Selbstfürsorge ist etwas sehr Wichtiges – und sie hat nichts mit Egoismus zu tun. Es lohnt sich, seinen Geist und seinen Körper im Rahmen der individuellen Möglichkeiten zu trainieren.

Optimismus bedeutet: Positiv und zielorientiert an die eigene Lebensplanung zu gehen. Wenn ich für mich selbst keinen eigenen Plan habe, werde ich nur geschubst, und das macht auf Dauer nicht glücklich. Jeder sollte Ziele haben – auch wenn sie bescheiden sind. Der letzte Aspekt: die Akzeptanz, ist wohl das schwierigste Element. Man sollte sich nicht nur bewusst machen, was nicht gut läuft. Über das Negative brauchen die meisten Menschen nicht nachzudenken, das kommt uns automatisch immer wieder in den Sinn. Aber bewusst darüber nachzudenken: Was hat mir heute gutgetan? Was hat mir gefallen? Was hat mir eine Freude gemacht? Das sollten wir trainieren. Man kann solche Überlegungen auch als Tagebuch führen. Das ist durchaus anstrengend, aber es schult und verändert den Blick auf die Dinge.

Resilienz ist wie ein Muskel: Man kann sie trainieren. Wir sind oftmals gedanklich „zu“, derart beansprucht von Dingen, die nicht wirklich wichtig sind: Das gilt etwa für Statusdenken: noch mehr Geld verdienen, noch aufwendiger reisen – solche Sachen. Sich mit anderen zu vergleichen, tut ohnehin nicht gut, daran wäre Kira zerbrochen. Kira hat mir dagegen gezeigt: Wir alle haben eine Menge Möglichkeiten.

Was kann Kiras Weg über den Umgang mit Krankheit und über das Leben vermitteln?

Unter anderem, dass man seine Schmerzen nicht zu wichtig nehmen sollte, nicht immer in den Vordergrund spielen sollte. Dass wir erkennen sollten, was für uns innerhalb unserer Beschränkungen möglich ist. Und dass wir unsere individuellen Stärken einsetzen, damit es uns selbst, aber auch anderen gut geht.

Lesung: *Am Donnerstag, 10. Oktober, 20 Uhr, liest Stefanie Sproß in der Buchhandlung Osiander aus „Meiner Familie meine Liebe schenken – Resilienz für den Alltag“.* Anschließend können die Gäste mit der Autorin ins Gespräch kommen. Die Lesung findet in Zusammenarbeit mit dem Fachbereich „Kultur und Tourismus“ der Stadt Lörrach statt. Eintritt frei, Anmeldung erbeten. Kostenlose Hotline unter Tel. 0800/9201-300.

Zur Person:

Stefanie Sproß, Jahrgang 1967, hat Betriebswirtschaft und Kulturwissenschaften studiert. Anschließend war sie im Bereich Personal- und Organisationsmanagement für verschiedene Einrichtungen aus dem Gesundheits- und Bildungswesen tätig. Heute arbeitet sie als selbständige Personalentwicklerin, Dozentin, Mediatorin und Resilienztrainerin. Stefanie Sproß lebt mit ihrer Familie in Lörrach. www.coaching-spross.de.

