

Hessischer Rundfunk: "Zuspruch am Morgen, HR2"
Carmen Jelinek, Dekanin
Kaufungen

15.11.2013

„Widerstandsfähig werden“

Sie ist allein. Der Platz neben ihr im Bett ist kalt und leer. Die Vorhänge ihrer Wohnung hat Lisa Weinrich zugezogen. Sie kann die Sonnenstrahlen nicht ertragen. Vor kurzem hat die 64-Jährige bei einem Spaziergang ihren Mann ganz plötzlich verloren. Er starb einen Sekudentod. Das war ein großer Schock für sie. Sie konnte nicht helfen. Sie konnte sich nicht von ihrem Mann verabschieden. Sie fiel in eine schwere Depression.

Unser Leben ist verletzlich und zerbrechlich. Schwere Schicksalsschläge können einen von einem Augenblick auf den anderen treffen.

Manche Menschen geraten bei schweren Turbulenzen in ihrem Leben zwar ins Wanken, aber sie fallen nicht. Andere stürzen und bleiben liegen. Das hängt ganz stark von unserer inneren Widerstandsfähigkeit ab. Eine Untersuchung zeigt, dass zwei Drittel der Kinder, die schon früh Leid und Belastungen aushalten müssen, später häufiger seelisch oder körperlich krank sind. Auch beruflich sind sie weniger erfolgreich. Ein Drittel der Kinder sind später sozialer, gesünder und erfolgreicher als zu erwarten gewesen wäre.

Diese Kinder sind mit einer guten Widerstandsfähigkeit in ihrem Inneren ausgestattet.

Heute weiß man, dass zwar genetische Faktoren maßgeblich verantwortlich dafür sind wie sich die innere Stärke eines Menschen entwickelt. Aber auch verlässliche Menschen sind sehr wichtig, die Kindern helfen, ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Mich hat beeindruckt, als eine Erzieherin in ihrer KITA aus dem kleinen Buch „Der Seelenvogel“ vorlas. In der Seele, in ihrer Mitte steht ein Vogel auf einem Bein: Der Seelenvogel. Und er fühlt alles, was wir fühlen. Je nachdem, wie es ihm geht, öffnen sich beim Seelenvogel im Bauch kleine Schubladen – mal ist er wütend, dann wieder fröhlich und auch mal traurig. Das kennen die Kinder und malen und erzählen

Hessischer Rundfunk: "Zuspruch am Morgen, HR2"
Carmen Jelinek, Dekanin
Kaufungen

15.11.2013

von den kleinen und großen Nöten ihres Alltags. „Ich bin sauer, weil mein Vater mir mein Nintendo abgenommen hat.“ Aber auch: „Ich bin traurig, weil Mama den Papa gestern nicht in die Wohnung gelassen hat.“ Spielerisch lernen die Kinder mit Stress und Konflikten umzugehen. Sie werden ermutigt und ihr Selbstbewusstsein gestärkt. Sie spüren, dass die Erzieherin sie annimmt. Auch die anderen Kinder, die ihnen zuhören, tun ihnen gut. Gemeinschaft mit anderen ist wohltuend: Sie fühlen sich verstanden. Das hilft ihnen, emotional gefestigt zu werden.

Auch Lisa Weinrich hat nach einem Jahr wieder zaghaft einen Vorhang aufgezo- gen. Sie hatte im Krankenhaus vor einigen Monaten eine Seelsorgerin kennengelernt. Mit ihr konnte sie endlich über ihre Gefühle und Ängste sprechen. Das hat ihr geholfen, sich wieder dem Leben zuzuwenden. Ich wünsche uns auch Menschen, die uns zuhören und Mut für unseren Alltag machen. Und wo ich kann, möchte ich anderen so ein Mensch sein.