

# Vorwort

*»Schlechte Zeiten haben einen wissenschaftlichen Wert. Es handelt sich um Gelegenheiten, die ein guter Lerner nicht missen möchte.«*  
— Ralph Waldo Emerson<sup>1</sup>

## Warum schreiben wir dieses Buch?

Jeder Mensch hat seinen ganz eigenen Lebensweg zu gehen. Manchmal werden wir dabei mit Widerständen konfrontiert, die wir als Unglück oder Schicksalsschlag ansehen. In solchen Situationen müssen wir beweisen, was in uns steckt, ob wir die Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit besitzen, mit diesen Aufgaben fertigzuwerden. Wenn jemand besonders schwierige Lebensaufgaben meistert, dann spricht man davon, dass er oder sie außergewöhnliche Widerstandskraft oder Resilienz besitzt.

Die Beschäftigung mit diesem Thema zeigt, welche Kraft in uns Menschen wohnt oder wohnen kann. Immer wieder entdeckt man, mit welchem Mut und mit welchem Selbstvertrauen sich Menschen auch den schlimmsten Schicksalsschlägen und Krisen stellen und sie in ihr Lebenskonzept in einer Weise einbauen, die nur bewundernswürdig genannt werden kann.

Wenn man von solchen Fällen liest oder von ihnen hört, stellt sich unwillkürlich die Frage: Wie würde ich reagieren? Auch wir Autoren haben uns diese Frage gestellt und nicht selten entstand in uns der Eindruck, dass wir das nie geschafft hätten, was andere uns vorgemacht haben. Man kann sich in guten Zeiten nicht vorstellen, welche inneren Kräfte im Notfall freigesetzt werden können, und daher kann man sich auch nicht vorstellen, dass man besonders schwere Schicksalsschläge unbeschadet überstehen kann.

Ich selbst, Jens-Uwe Martens, ein »Familienmensch«, dessen Lebensziel es schon als Kind war, einmal eine große Familie zu besitzen, habe meine erste Familie, meine Frau und meine zwei kleinen Kinder, die ich über alles liebte, bei einem Flugzeugunfall von einem Tag auf den anderen verloren. Heute kann ich sagen, dass ich es geschafft habe, dieses Unglück zu überwinden. Ich habe wieder eine bezaubernde Frau gefunden, die mir vier Kinder geschenkt

---

<sup>1</sup> Ralph Waldo Emerson (1803–1882), Essayist und Dichter, USA

hat, die sich sehr gut entwickeln – allerdings hat das Verarbeiten meines Traumas lange gedauert.

Wenn Sie mich fragen, ob ich mir vorstellen könnte weiterzuleben, wenn ich heute meine Familie wieder verlieren würde, so antwortete ich Ihnen voller Überzeugung: Nein, auf keinen Fall, das würde ich nicht überstehen! Natürlich gibt es eine Stimme in mir, die sagt: Aber du hast es doch schon einmal überstanden! Mein Verstand stimmt dem zu, aber vorstellen kann ich mir das nicht, obwohl ich das alles schon einmal erlebt und bewusst durchlebt habe, obwohl ich sogar Bücher darüber geschrieben habe, die genau analysieren, wie ich das geschafft habe<sup>2</sup>. Wir können in guten Zeiten die Stärke unserer inneren Kräfte, die nach einem Unglück oder in einer großen persönlichen Krise freigesetzt werden, nicht ermessen.

Auch ich, Birgit M. Begus, bin, wie so viele Menschen, vom Schicksal herausgefordert worden, nach dem frühen Tod meines Sohnes und einer lebensbedrohlichen Diagnose meine inneren Kräfte zu ergründen. Ich weiß heute, dass man Situationen »überleben« kann, von denen man vorher dachte, man könne es nie und nimmer, und ich habe darüber hinaus erfahren, dass alles Schwierige in meinem Leben etwas Gutes in sich trägt, das mich reicher macht.

Falls es Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, beim Lesen dieses Buches auch so gehen wird, dass Sie sich fragen, ob Sie das eine oder das andere der beschriebenen Schicksale ertragen könnten, ob Sie den Kampf mit den »Dämonen«, die als einschneidende Erlebnisse ungefragt in unser Leben einbrechen, aufgenommen hätten, dann können wir Ihnen nur Mut machen: Vertrauen Sie auf die Kraft, die auch in Ihnen schlummert und die Sie mit vielem, oder vielleicht sogar allem fertig werden lässt.

Kaum ein Leben verläuft »glatt«, ohne Hindernisse, Probleme und Widerstände. In Untersuchungen zum expressiven Schreiben, die man mit verschiedenen Gruppen durchführte, hat man entdeckt, dass durchschnittlich jeder zweite Teilnehmer über Erfahrungen berichtete, die man als traumatisch bezeichnen kann. Das gilt sogar für Studentinnen und Studenten, die noch keine lange Lebenserfahrung haben. Besonders häufig wurde berichtet von

- ♦ Vergewaltigungen,
- ♦ körperlichem und emotionalem Missbrauch,
- ♦ Selbstmordversuchen,
- ♦ Drogenproblemen,
- ♦ tragischen Unfällen,

---

2 Martens, Jens-Uwe (1998 und 2012b)

- Todesfällen,
- gescheiterten Liebesbeziehungen und
- Scheidungsdramen<sup>3</sup>.

Es ist deshalb nicht nur klug, selbst vorbereitet zu sein, irgendwann im Leben Schicksalsschlägen und Krisen zu begegnen, sondern auch wichtig zu wissen, wie wir die Resilienz anderer Menschen stärken.

Wir werden im Laufe des Buches immer wieder erkennen, wie sehr wir Menschen uns gegenseitig brauchen, wenn sich Schlimmes ereignet.

Welche einschneidenden Erlebnisse sind Ihnen schon begegnet? Wie sind Sie damit fertig geworden? Wem wollen Sie beistehen in seiner oder ihrer Not? Dieses Buch kann Ihnen oder vielleicht durch Sie jemand anderem helfen, ein erfülltes, friedvolles und vielleicht sogar letztlich glückliches Leben zu führen – auch dann, wenn Probleme, Krisen oder Leid Sie heimgesucht haben oder noch auf Sie warten.

Lassen Sie sich inspirieren von den vielen Beispielen in diesem Buch, die Ihnen zeigen, was Menschen bewältigen können, wie sie es gemacht haben und wie Sie Ihre Resilienz und die der anderen stärken können.

Sie werden sicher die für Sie passenden Vorbilder finden.

Wir werden die wichtigsten Elemente von Resilienz mit Hilfe von zitierten Schicksalen verdeutlichen sowie Möglichkeiten aufzeigen, diese Fähigkeit bei sich selbst zu fördern. Im Anhang finden Sie eine Checkliste, mit der Sie feststellen können, wie es um Ihre eigene Widerstandskraft oder Resilienz bestellt ist. Sie können dann entscheiden, welche Seite Sie in sich fördern wollen.

München, Sommer 2016

*Jens-Uwe Martens*

*Birgit M. Begus*

---

3 Horn u. a., 2011, S. 210