



Eine Zusammenfassung

von Svenja Heinemann (Praktikantin bei Kadisch & PARTNER GbR)

Sich unterkriegen lassen war gestern

Von der Kunst, Krisen als Chance zu begreifen und an ihnen zu wachsen

Florian Sitzmann ist 16 Jahre alt, als sich sein Leben vom einen auf den anderen Tag dramatisch verändert. An einem Spätsommerabend mit seinem Motorrad auf der Autobahn unterwegs, wird er plötzlich von einem LKW gestreift und in einen tragischen Unfall verwickelt. Beide Beine müssen ihm amputiert werden und zwingen ihn dazu, seinen Alltag fortan im Rollstuhl zu meistern.

19 Jahre später berichtet das ZDF in der Dokumentationsreihe „37 Grad“ über den weiteren Lebensverlauf von Florian Sitzmann. Es entsteht ein berührendes Portrait über einen heute 35jährigen, mitten im Leben stehenden und viel Optimismus ausstrahlenden Mann, für den die körperliche Behinderung deutlich mehr im Hintergrund steht, als viele anderen Lebensinhalte und Ziele. Nach über 50 Operationen und zwei harten Jahren im Krankenhaus, zählen weite Reisen und die wiederholte sehr erfolgreiche Teilnahme an den Paralympics heute zu seinen Hobbies. Zuletzt hat Florian Sitzmann ein Buch über sein Schicksal geschrieben, mit dem er Menschen in Krisensituationen ermuntern möchte, an sich zu glauben und die Kontrolle über ihr Leben zurückzugewinnen.

Über Lebenswege, die anders verlaufen, als der von Florian Sitzmann und ihm trotzdem sehr ähneln, wird immer wieder berichtet. Jene „Stehaufmännchen“, denen es trotz widrigster Lebensumstände gelingt, ihr Schicksal wieder aktiv in

die Hand zu nehmen. Was diese Menschen eint, ist ihre innere Widerstandskraft und die Fähigkeit, aus Krisen mit mehr Ressourcen als zuvor herauszugehen. „Resilienz“ lautet der Fachbegriff dieses teils veranlagten, teils erworbenen Merkmals. Die gute Nachricht: Resilienz ist trainierbar. Auch noch im Erwachsenenalter. Es geht um die Ausbildung von inneren Problemlösekompetenzen, eines gesunden Selbstvertrauens, die Fähigkeit zur Selbstregulation und den Erwerb einer optimistischen, lebensbejahenden Einstellung. Hier aufgelistet, mag zunächst der Anschein von rosaroter Utopie entstehen. Jeder, der einen Blick hinter die Schlagworte wagt, erhält jedoch die Chance, zu erkennen, dass Resilienz für jeden lernbar ist. Folgende Schutzfaktoren erweisen sich in diesem Kontext als besonders förderlich: Die Selbstwahrnehmung, die Selbststeuerung und die Selbstwirksamkeit. Werden diese Bereiche trainiert, führt dies unweigerlich zur Ausbildung von mehr Widerstandsfähigkeit, sodass stressige Lebenssituationen anders gemeistert werden können und ein neues Bewusstsein der Selbstfürsorge entsteht. Natürlich entsteht Resilienz nicht von heute auf morgen. Aber wäre der heutige Tag nicht vielleicht genau der richtige für einen ersten Schritt in Richtung einer achtsamen und bewussten Lebensführung?

Bei weiterem Interesse werfen Sie gerne auch einen Blick auf unsere Homepage www.kadisch-und-partner.de