



Luitgardis Parasie
Jost Wetter-Parasie

Stern-
stunden
im Alltag

Zuversicht wecken,
Widerstandskraft stärken

12 Bausteine für mehr Resilienz

BRUNNEN

Luitgardis Parasie
Jost Wetter-Parasie

Stern- stunden im Alltag

Zuversicht wecken,
Widerstandskraft stärken

12 Bausteine für mehr Resilienz

Luitgardis Parasie, geb. 1954, ist evangelische Pastorin, Familientherapeutin und Autorin.

Jost Wetter-Parasie, Dr. med., geb. 1953, studierte evangelische Theologie und Medizin und arbeitet als Arzt für Allgemeinmedizin und Psychotherapeut in eigener Praxis in Northeim. Sie haben einen erwachsenen Sohn und zwei erwachsene Töchter. Gemeinsam haben sie schon mehrere Bücher zu Ratgeberthemen geschrieben.

Die zitierten Bibelverse sind folgender Übersetzung entnommen:

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart



© 2024 Brunnen Verlag GmbH, Gießen

Lektorat: Stefan Loß

Umschlagfoto: Adobe Stock

Umschlaggestaltung: Jonathan Maul

Druck: CPI GmbH, Leck

ISBN-Buch: 978-3-7655-2168-3

ISBN-E-Book: 978-3-7655-7844-1

www.brunnen-verlag.de

Inhalt

Einleitung	7
1. Sinn beflügelt	11
<i>Früher war ich ein harter Hund</i>	11
<i>Wo ist der Sinn?</i>	13
<i>Sinn topppt Glück</i>	15
<i>Alles Zufall?</i>	17
<i>Vom Nullpunkt zum Pluspunkt</i>	18
<i>Sinn und Berufung</i>	18
2. Sternstunden haben Power	27
<i>Seltsame Bauchschmerzen</i>	27
<i>Was waren deine Sternstunden?</i>	29
<i>Ergreife den Augenblick</i>	30
<i>Sternstunde verpasst?</i>	31
<i>Das Vergangene vergolden</i>	32
3. Vom Elefanten zur Mücke	35
<i>Der Zuversicht Raum geben</i>	35
<i>Glückspilz oder Pechvogel?</i>	37
<i>Wohin man sieht, dahin fährt man</i>	39
<i>Gib deinem Fleck einen Zweck</i>	40

4. Krisen machen stark	45
<i>Wie Beten die Widerstandskraft stärkt</i>	45
<i>Besser scheitern</i>	48
<i>Dem Zufall auf die Sprünge helfen</i>	49
<i>Markenzeichen: „Pleitier“</i>	52
5. Engelskreis statt Teufelskreis – Wie wir Resilienz bei Kindern fördern können	55
<i>Resilienz vermehrt sich, je mehr wir sie benutzen</i>	58
<i>Hilf mir, es selbst zu tun</i>	65
<i>Kinder brauchen Geschichten</i>	69
6. Urlaub – Neustart für die Seele	73
<i>Den Alltagstrott durchbrechen</i>	73
<i>Mit dem Fahrrad über die Alpen</i>	75
7. Schlafend zum Leistungshoch	79
<i>Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf</i>	79
<i>Im Schlaf räumt das Gehirn auf</i>	81
<i>Was das Schlafen fördert</i>	85
<i>Biorhythmus und Leistungskurve</i>	87
8. Das Wunder des Gesundbleibens	91
<i>Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum</i>	92
<i>Das Gehirn passt sich an</i>	93

<i>Woher haben Sie Ihre Lebensfreude?</i>	96
9. Nächstenliebe stärkt die Zuversicht	99
<i>Das soziale Gen aktivieren</i>	99
<i>Gott zur Ehr, dem Nächsten zur Wehr</i>	100
<i>Vom Schandfleck zum Schmuckstück</i>	101
<i>Eine friedliche Lösung</i>	102
10. Sport gibt Support	105
<i>Als Letzte auf den zweiten Platz</i>	108
11. Resilienz im Auge des Sturms	111
<i>Das Leben ist schön, wenn du es schön werden lässt</i>	113
12. Zuversicht am Lebensende	115
<i>Klingendes Stufenwerk in den Himmel</i>	115
<i>Demenz ist kein Stoppschild</i>	117
<i>„Ich sterbe nicht am Krebs“</i>	118
Schluss – Zwölf Bausteine für mehr Resilienz	121
Quellen	123

Einleitung

Tobias war zu Besuch. Er ist der Mann unserer Nichte Juliane, die beiden haben vier Töchter. Wir kamen über unser Buchprojekt ins Gespräch. „Sternstunden, da klingelt’s sofort bei mir“, sagte er. „Dazu haben wir ein Ritual in der Familie. Wir schneiden Sterne aus, und dann setzen wir uns zusammen und jede schreibt ihre Sternstunden auf. Danach lesen wir sie uns vor. Ihr solltet mal sehen, wie die Gesichter strahlen. Das macht richtig glücklich.“ – „Was schreibt ihr denn so auf?“, wollte ich wissen. „Z. B. Zelten mit einer befreundeten Familie an einem Wochenende. Wandern in den Alpen und übernachten in einer Hütte, wir alle zusammen. Ein Winterpicknick im Wald. Der erste Kindertagtag von unserer Tochter Frieda. Eine Nacht in der Backstube helfen, bei einem befreundeten Bäcker. – Jedes Jahr an Silvester lesen wir noch mal alle Sternstunden vor. Wir werden dann so dankbar. Und es gibt uns ganz viel Zuversicht für das neue Jahr.“ Was für ein tolles Projekt.

Ihre Generation habe keine Idee von Zukunft, meint die Schriftstellerin Ronja von Rönne, geboren 1992. Die Kriege, die Klimakrise, all das habe ihnen komplett die Zuversicht genommen. Es scheine, als laufe die Welt auf einen Abgrund zu. Zuversicht zu haben, das wäre für sie ein Traum, sagte sie in der Zeitschrift *Chrismon*.¹ Sie glaubt nicht, dass dieser Traum erfüllt wird. Aber sie will sich trotzdem entsprechend verhalten.

Ein starker Vorsatz: Ich bin zwar skeptisch, aber ich handle einfach mal so, dass Zuversicht entstehen kann.

Wie funktioniert das? Wie kann Zuversicht geweckt werden? Darum geht es in diesem Buch. Es zu schreiben, war uns ein Herzensanliegen. Denn wir finden, es gibt gute Gründe, zuversichtlich zu sein. Und gutes Handwerkszeug, um es zu werden. Davon erzählen wir.

Und von kleinen und großen Sternstunden. Wir finden, sie sind wunderbar geeignet, Zuversicht zu befördern. Es gibt ja nicht nur die großen „Sternstunden der Menschheit“². Sondern auch kleine Sternstunden im Alltag, wie bei Tobias und Juliane. Wir können lernen, den Blick dafür zu schärfen. Sie zu entdecken und zu feiern, das lässt Augen leuchten und gibt Zukunftsmut. Denn wenn etwas in der Vergangenheit gut gelungen ist, warum sollte Ähnliches nicht auch künftig klappen? Die Tools, die wir einmal erfolgreich angewendet haben, die können wir doch auch in Zukunft nutzen.

Und das wiederum stärkt unsere Resilienz. Ein Modewort für die einen, anderen ganz unbekannt. Was ist damit gemeint? Resilienz wird häufig mit Widerstandskraft erklärt, aber es ist mehr. Eher wie das Verhalten von gesunden Bäumen: Sie sind fest verwurzelt in der Erde. Aber sie sind auch flexibel. Im Wind biegen sie sich und zerbrechen nicht so leicht. Sie haben einen festen Standpunkt und reagieren zugleich gut angepasst auf die jeweilige Situation.

Also: Sternstunden zu entdecken, fördert unsere Zuversicht, und wer zuversichtlich ist, wird resilienter. Wir haben in unseren Berufen als Pastorin und als Arzt viele Menschen kennengelernt, die resilient sind oder es geworden sind. Und so erzählen wir von Torsten, der kurz vor einer Herztransplantation stand und sehr verzweifelt war – und dann geschah ein Wunder. Von Angelika und Paul, die ihren Traum verwirklichten und unerwartet noch ein großes Geschenk dazubekamen. Von Ellen, deren Krebs breit gestreut hatte und die selbstbewusst sagte: „Ich sterbe nicht am Krebs!“ Danke an alle, die uns erlaubt haben, ihre Geschichte hier zu teilen. Wir erzählen auch von uns selbst, von eigenen Krisen und Sternstunden.

Der Glaube an Gott kann Zuversicht und Resilienz fördern. Viele biblische Geschichten beschreiben das. Wir haben einige davon für dieses Buch ausgewählt. Es geht schon bei Abraham los. Er hatte Phasen, da ging es ihm schlecht. Da verrannte er sich. Zweifelte. Eines Nachts ließ Gott ihn die Sterne beobachten und sprach ihm Mut zu. Abraham

wurde ganz warm ums Herz, seine Zuversicht wurde gestärkt – die erste Sternstunde der Bibel.

Resilienz kann von Kindheit an aufgebaut werden. Wie das gelingt, das schreibt unsere Gastautorin Mareike Fell. Ich habe sie – wo sonst – auf einem Resilienz-Kongress kennengelernt und mag ihre direkte Art.

Für die kritische Durchsicht des Manuskripts und hilfreiche Hinweise danken wir sehr herzlich:

Dr. Martin Grabe, Psychiater und Psychotherapeut, ärztlicher Direktor der Klinik Hohe Mark in Oberursel,

Dr. Susanne Barth, Pastorin in Northeim,
unserer Tochter Nora Parasie, Lehrerin in Hamburg.

Außerdem danken wir herzlich unserem Lektor Stefan Loß. Lieber Stefan, die Gespräche mit dir sind immer lustig, kritisch, inspirierend. Für den Themenkreis Sternstunden – Zuversicht – Resilienz hast du dich sofort begeistert, und das mit dir zu entwickeln, hat Spaß gemacht. Du hast selbst erlebt, dass einem Zuversicht oft nicht einfach in den Schoß fällt. Du bist eben auch ein Kämpfer.

Das Buch ist ein Gemeinschaftswerk. Wir beide berichten aus unserer Praxis als Pastorin und Familientherapeutin sowie als Arzt und Psychotherapeut. Der besseren Übersichtlichkeit halber haben wir die Beiträge jeweils mit einem Kürzel markiert:

LP – Luitgardis Parasie

JWP – Jost Wetter-Parasie

Und nun lesen Sie selbst: 12 Kapitel Zuversicht, 12 Bausteine für mehr Resilienz – und 12 x 12 Sternstunden im Alltag. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise.

1. Sinn beflügelt

Früher war ich ein harter Hund

Der 57-Jährige saß vor mir (LP) und war verzweifelt. „Mein Herz und meine Lunge funktionieren nicht mehr. Die Ärzte reden von einer Herz-Lungen-Transplantation. Ich bin völlig fertig und dachte, ich muss unbedingt mit jemandem reden.“

Zwei Familienangehörige von Torsten sind an Herzkrankheiten gestorben, einer mit 35, ein anderer mit 40. „Beide waren Sportler, hatten nie was gehabt. Und meine Mutter starb mit 65.“ Torsten war also vorgewarnt. Die Ärzte sagten, er müsse auf sich achten. Mit 43 bauten sie ihm einen Defibrillator ein. Lange merkte er nichts – „Ich dachte schon, das Ding ist kaputt“ –, aber mit 55 wurde ihm im Büro auf einmal schwarz vor Augen, er kippte um, der Defi ging an. Einige Zeit später passierte es morgens um 6, ein lauter Knall, „und es hörte nicht auf, vier Mal hat der Defi ausgelöst. Bis der Notarzt kam und mich ins Krankenhaus brachte.“ Doch trotz Behandlungen und Medikamenten wurde Torstens Herzleistung zunehmend schlechter, er wurde von einem Arzt zum anderen und von einer Klinik in die andere geschickt. Schließlich wurde ihm ein brandneues Gerät eingebaut, eine Art Defi, kombiniert mit einer Unterstützung für das schwache Herz, und seitdem ging es ihm körperlich besser. „Aber nicht im Kopf“, sagte er, „die Angst ist immer da, und alle sagen ja ständig: ‚Pass auf, lass dieses, mach jenes nicht, streng dich bloß nicht zu sehr an, das ist gefährlich.‘ Das macht mich verrückt.“ Und deshalb kam er zu mir.

Zwei Jahre später treffe ich Torsten wieder. Er wirkt dynamisch, strahlt Energie aus. „Was ist denn mit Ihnen passiert?“, frage ich. „Unser Gespräch hat einen Schalter in meinem Kopf umgelegt“, sagt er. „Sie

haben mich gefragt, wie ich zu Gott stehe. Ich bin ein ziemlich gläubiger Mensch. Kein praktizierender – ich gehe nicht in die Kirche. Aber ich rede mit Gott. Und das habe ich dann neu aktiviert. Ich habe Zwiesgespräche mit Gott geführt über den Sinn dessen, was mit mir passiert. Geholfen hat mir auch das Lied von Felix Mendelssohn-Bartholdy, das Sie mir empfohlen hatten zu hören: ‚Denn er hat seinen Engeln befohlen über dir, dass sie dich behüten.‘ Es tut meiner Seele gut. Und dann hatten Sie mir von dem Film ‚Die Hütte‘ erzählt. Über einen tieftraurigen Mann, der sein Kind verloren hat und der mit Gott hadert. Ich hab den Film angeguckt. Mit diesem Mann, der verzweifelt nach dem ‚Warum‘ fragt, konnte ich mich total identifizieren. Wie das in dem Film aufgerollt wird, im Gespräch mit Gott, mit Jesus, das hat mich bewegt. Und es hat in mir die Hoffnung bestärkt: Was auf mich nach dem Tod wartet, ist sehr schön.

Und eines Tages ist mir Gott begegnet. Ich saß in Hannover auf einer Bank, plötzlich setzt sich ein Mann neben mich, spricht mich mit meinem Namen an und sagt: ‚Ich hoffe, dir geht’s gut. Du brauchst dir keine Sorgen zu machen.‘ Dann stand er auf und ging. Ich war einfach überwältigt. Da sagt mir einer im Namen Gottes: ‚Für dich ist die Zeit noch nicht da.‘ Das Gleiche habe ich in der Türkei noch mal erlebt. Ist das nicht irre? Ich bin Gott so wichtig, dass er mir eine persönliche Botschaft schickt. Jedenfalls, seitdem hat sich mein Zustand extrem gebessert.“

Torsten wurde aktiv. Er fährt viel Fahrrad, geht regelmäßig zur Herzsportgruppe – und wollte jetzt auch etwas für andere Menschen tun. Als einziger Mann arbeitet er im Krankenhaus bei den „Grünen Damen und Herren“ mit. Besucht Kranke auf den Stationen, fragt, was er für sie tun kann. „Das weitet sich immer mehr aus, inzwischen besuche ich auch alte Damen im Altersheim. Rede mit ihnen, spiele mit ihnen Karten. Eigentlich mach ich da ja nichts Besonderes, aber die sind so dankbar. Ich bekomme ganz viel zurück, Herzenswärme. Erlebe mich als so selbstwirksam. Meine Freunde fragen dauernd: ‚Machst du das um-

sonst?‘ Wissen Sie, die kennen mich ganz anders. Ich hatte eine leitende Position in der Wirtschaft, war ein Businessman, echt ein harter Hund. Aber jetzt kann ich auf einmal meine weiche Seite zulassen und zeigen. Manchmal weine ich, ich bete auch oft. Ich habe so einen inneren Frieden.

Neulich hab ich ein Ehepaar im Krankenhaus besucht, die Frau lag im Sterben und es war tief ergreifend, wie der Mann sich um sie kümmerte. Er sagte zu mir ganz traurig: ‚Wir waren immer aktiv in der katholischen Kirche, aber jetzt kommt keiner von denen.‘ Da hab ich von zu Hause aus direkt bei der Kirche angerufen. Als ich eine Woche später wieder da war, strahlte der Mann und sagte: ‚Die waren alle da von der Kirche!‘ Ich hab ihnen dann noch ein spirituelles Gedicht aus Persien vorgelesen. Das Gesicht des Mannes hat so geleuchtet. Und ich hatte ganz stark das Gefühl: Was ich da tue, ist so sinnvoll.“

„Super“, sage ich, „aber Sie brauchen gar nicht immer den Pastor zu rufen, Sie können auch mal selber mit den Leuten das Vaterunser beten.“ Er guckt mich erstaunt an und fragt: „Darf ich das denn?“ – „Wieso denn nicht?“, sage ich, „das Gebet hat uns doch Jesus beigebracht, das darf jeder beten.“ – „Das ist ein ganz neuer Gedanke für mich, aber vielleicht probier ich das tatsächlich mal aus“, meint er. Wie ich ihn kennengelernt habe, wird er das tatsächlich machen.

Torsten hat auch noch ein weiteres Projekt in der Pipeline: „Ich bin ja im Verein ‚Senioren heute‘, und viele von denen haben keine Ahnung von Handy und Computer. Vielleicht biete ich da mal einen Kurs an.“

[...]