



Geschichten, die das Leben schreibt

Interview mit Sabrina Thoma

Liebe Sabrina, du hast vor einigen Jahren den Lehrgang Resilienztraining bei uns besucht, um Resilienz bei dir, Einzelpersonen, Teams und Organisationen gezielt fördern zu können. Knapp drei Jahre später wurde deine persönliche Resilienz durch zwei Ereignisse auf einer neuen Ebene gefordert.

Zunächst aber die Frage: Wie kam es dazu, dass du dich so intensiv mit Resilienz beschäftigst und nach wie vor beschäftigst? Mich hat schon als Jugendliche die Frage begleitet, was genau die Menschen stärkt. Auf meiner bisherigen Suche nach Antworten, fand ich einen umfangreichen Fächer an unzähligen Möglichkeiten, Ansätzen, Theorien, Praktiken, Modellen und Tools. Vermutlich gibt es so viele Antwortvarianten wie es Menschen gibt, da jeder etwas anderes braucht und an einem anderen Punkt im Leben steht. In all der Vielfalt kristallisierten sich gleichzeitig für mich in der Tiefe gewisse Parallelen und essentielle Lebenskompetenzen heraus, wie beispielsweise die «Resilienz».

Zunächst konnte ich mit dem Begriff gar nichts anfangen. Ich hatte das Gefühl, dass es zu einem Modewort geworden ist. Dennoch habe ich mich irgendwann informiert und viel darüber gelesen und plötzlich erkannt, dass das für mich Sinn ergibt. Der Begriff hat sehr viele Facetten. Ich begann Zusammenhänge zu sehen - vieles schien sich zusammen zu fügen und sinnvoll zu vernetzen, was sich sehr stimmig anfühlte für mich.

Was bedeutet Resilienz für dich persönlich?

Wir werden tagtäglich herausgefordert – und jeder geht Herausforderungen individuell an.

„Wir können nicht vollends beeinflussen was uns passiert, der Umgang mit der Herausforderung jedoch liegt zu 100% in unserer Hand.“

Das ist eine enorme Kraft. Wenn wir das «Wie» beeinflussen, kön-

nen wir Antworten für uns finden. Antworten zu finden, empfinde ich persönlich in der heutigen schnelllebigen und komplexen Welt als etwas sehr Wichtiges.

«Resilienz» vom lateinischen «resilire» also zurückspringen oder abprallen abgeleitet, wurde ursprünglich in der Physik für die Fähigkeit eines Körpers verwendet, welcher nach Veränderung der Form (bspw. ein Ball, der zusammengedrückt wird) wieder in seine Ursprungsform zurückspringt. Das mag auf gewisse Objekte zutreffen, doch ein Mensch kehrt niemals in seinen Ursprung zurück, er sammelt Erfahrungen und verändert sich. Moment für Moment.

Oftmals wird der Begriff „Resilienz“ auch auf die psychische Widerstandskraft reduziert. Doch Resilienz beinhaltet so viel mehr. Es gibt Definitionen, welche die Resilienz von der Antifragilität unterscheiden. Dies, da je nach Theorie/Modell ersteres nach einer Irritation resp. Krise «lediglich» wieder in den Ursprungszustand zurück führt, analog der ursprünglichen

Verwendung in der Physik.

Diesen Unterschied mache ich jedoch nicht. Mit «Resilienz» meine ich tatsächlich die Fähigkeit, mit allem was ich in mir trage das «Wie?» ganz individuell für mich zu beantworten und die für mich schwierigen Momente und Lebensumstände nicht nur zu überstehen, sondern sogar gestärkt daraus hervorzugehen und mich sozusagen vom Überlebens- zum Lebenskünstler zu transformieren.

Sehr beeindruckt hat mich ein Statement von Wolfgang Roth: «Resilienz ist Akzeptanz und Widerstand, Stabilität und Flexibilität gleichermaßen, Weichheit und Härte, Yin und Yang in einem. Ein «Sowohl-als-auch», kein «Entweder-oder».»

Im Lehrgang CAS Resilienztraining wird von einem Resilienzprozess gesprochen, der beeinflusst wird durch verschiedene Elemente und der im besten Fall zu einer Weiterentwicklung führt. Das erlebe ich auch so. Resilienz ist nichts angeborenes, mit jeder Herausforderung trainieren wir diese, wie einen Muskel.



Du hast nach dem Lehrgang mit Einzelpersonen, Teams und Organisationen gearbeitet, um diese im Umgang mit den vielfältigen (Alltags-)Herausforderungen zu stärken. Welchen Stellenwert hat Resilienz für dich im beruflichen Umfeld?

Für mich ist Resilienz eine sehr facettenreiche Lebenskompetenz und darum Lebensbereich unabhängig. Trainingsmöglichkeiten gibt es überall.

„Weil es so alles übergreifend ist, hat Resilienz für mich einen sehr hohen Stellenwert – egal ob privat oder beruflich.“

Welche Themen beschäftigen die Menschen gerade, wo sind aktuell die persönlichen Kraftträger, wie könnte der Weg bestritten werden. Die Themen sind austauschbar – die Frage nach dem «Wie?» ist die Konstante.

Was denkst du, wovon profitiert man am meisten, wenn man

gezielt an seiner Resilienz arbeitet?

Es kultiviert eine Haltung, welche es ermöglicht, auch kommende Situationen als Einladung für persönliches Wachstum zu sehen und diese als Chance dafür zu nutzen, gestärkt aus den Höhen und Tiefen des Lebens hervorzugehen. Mit allem was bereits in uns ist, komme was wolle.

„Die Ups und Downs werden bleiben, egal wie trainiert man in der Resilienz ist. Was ändert, ist die Sichtweise und der Umgang damit.“

Das ermöglicht, dass man gewisse Qualitäten stärken kann: Klarheit finden, vertrauensvoller und gelassener sein, Zufriedenheit, Wertschätzung und Dankbarkeit fördern. Auch eine gewisse Leichtigkeit im Umgang mit Herausforderungen werden gefördert.

Man kommt nach Schockmomenten schneller zurück, wenn man sich vorher schon mit Resilienz auseinandergesetzt und trainiert hat.

Ein Zitat auf deiner Website «seelencafe.ch» lautet: «Und sobald du die Antwort hast, ändert das Leben die Frage.» Vor zwei Jahren wurdest du Mutter – ein lebensveränderndes Ereignis. Nur vier Monate später schien das Leben die Frage erneut zu verändern – du erhaltst eine Pink-Ribbon-Diagnose. Wie bist du damit umgegangen?

Obwohl das Diagnosekapitel intensiv sowie tiefgreifend war und viele Spuren hinterlassen hat, schaue ich gleichzeitig mit einer grossen Dankbarkeit darauf zurück. Ich

konnte daran wachsen und von dem werde ich mein Leben lang profitieren.

„Es ist ein Geschenk, dass ich den Weg bis heute so positiv wie möglich gestalten konnte. «Der Weg ist das Ziel.» – durch dieses Kapitel habe ich erst verstanden, was es in seiner Tiefe bedeutet.“

Eine Diagnose zu bekommen und einen solchen Weg zu bestreiten ist zweifelsohne für jeden zu Beginn ein Schock und nachher eine Mammutaufgabe auf allen Ebenen. Das grosse Wort «Demut» erschloss sich mir erst durch diese Erfahrung. Ich habe seither eine bewusstere Demut dem Leben und mir selbst gegenüber. Es ist enorm eindrücklich, zu was wir Menschen mental, emotional und körperlich im Stande sind und welch Wunderwerk unser Körper ist.

Am Anfang von meiner «Reise» zog es mir den Boden unter den Füßen weg, die erhaltene Botschaft war sehr surreal für mich. Ich glaube niemand rechnet wirklich mit so etwas. Diese «Lähmungsphase» dauerte aber nur kurz – ein Gespräch mit meinem Onkologen veränderte alles. Er wies mich daraufhin, dass er mir vor 15 Jahren für meine Diagnose noch keine Therapie hätte anbieten können. Nach diesem Schlüsselerlebnis ging ich den weiteren Weg voller Dankbarkeit.

Was half dir im Umgang mit der Diagnose?

Es gab viele Mosaik-Steinchen, die mir geholfen haben.



„Die mentale Kraft beispielsweise ist ein enormes Werkzeug, das wir mobilisieren können.“

Das Bewusstsein, dass alles Energie ist, alles eine Kraft und Wirkung hat. Meine Gedankenwelt resp. wie ich meine Gedanken lenke, spielt somit eine entscheidende Rolle. Auch meine Sprache habe ich neu definiert und habe bspw. gesellschaftlich sehr negativ und angstbehaftete Begriffe wie «Krebs» praktisch nicht benutzt. Das eigene Bewusstsein darüber was in mir vorgeht und der positive Fokus sind entscheidend.

Als ich zu Beginn einmal Angst vor dem möglichen Ausgang dieses Kapitels hatte, fragte meine Naturärztin mich, ob ich zu 100% sicher sein könne, an dieser Diagnose zu sterben. Als ich dies klar verneinte, meinte sie, dass ich mich, solange dies so sei, auf das fokussieren soll, wie ich meinen Weg so positiv und gestärkt wie möglich bestreiten kann. Auch mein Hausarzt bestärkte mich in meiner positiven

Grundhaltung sowie im Perspektivenwechsel indem er meinte, dass 98% meiner Zellen genau das täten, wofür sie geschaffen waren und lediglich 2% derzeit aus der Reihe tanzen würden. Dies zu realisieren und jeden Tag zu kultivieren, braucht viel Achtsamkeit.

Durch die Ausbildung bin ich überhaupt erst auf die Achtsamkeit aufmerksam geworden. Das hat die Basis gelegt für das, was nachher kam. Es geht darum zu spüren, was ich fühle, wie es meinem Körper geht. Ich habe beispielsweise viel mit meinem Atem gearbeitet, gerade auch bei körperlichen Beschwerden. Der Atem hilft im Hier und Jetzt zu sein. Oder auch um für mich einen Weg zu finden, welche und wie viele Informationen ich wann brauche, wo ich sie mir hole und wann was zu entscheiden ist.

„Die Resilienz-faktoren waren immer unbewusst da: Zukunft selber gestalten zu können, das Jetzt zu akzeptieren, Verantwortung

zu übernehmen, optimistisch sowie lösungsorientiert zu bleiben, Selbstregulation zu leben oder auch meine Beziehungen sehr bewusst zu gestalten.“

Gerade das Umfeld kann einen auffangen, wenn andere Faktoren nicht mehr funktionieren. Es ist aber immer wichtig, sich nicht zu scheuen in die Verantwortung zu gehen. Früher hatte ich diesbezüglich eher Hemmungen, aber in einer solchen Situation hat man dafür gar keine Zeit.

Heute bist du selbständig als Coach, Referentin, Ausbilderin und Resilienztrainerin unterwegs. Was denkst du, was hat dir geholfen, die wie du es nennst «Einladungen des Lebens» anzunehmen und weiterzumachen bzw. sich etwas Eigenes aufzubauen?

All das, was ich lernen durfte und woran ich gewachsen bin, kann ich nach wie vor im Alltag einsetzen.

„Das «Was» spielt nicht so eine Rolle, es geht immer darum, wie ich damit umgehe, mit dem was mich jetzt gerade beschäftigt und (heraus-)fordert - egal in welchem Lebensbereich und egal wie klein oder gross es gerade erscheinen mag.“

Schon vor der Diagnose war ich



in diesen beruflichen Rollen unterwegs und durch dieses Kapitel bekam alles eine ganz andere Tiefe und Sinn für mich. Ich konnte in einer extremen Ausnahmesituation ausprobieren, anwenden und erleben was für mich wie funktioniert.

Ich fühle mich heute mehr als je zuvor dazu berufen, Menschen im Umgang mit den facettenreichen Einladungen des Lebens zu begleiten - neu auch mit eigenen Angebotskreationen. Diese Vision begleitet mich schon seit einiger Zeit und durch diese Erlebnisse, habe ich beschlossen den Schritt zu wagen und Menschen egal in welcher Lebenslage zu begleiten - mit oder ohne Diagnose.

„Für mich ist es ein Privileg zu teilen, was ich in meinem Rucksack an Erfahrungen und Lernerlebnissen habe und damit etwas Positives sowie Sinnvolles zu bewirken.“

Wenn du den Leserinnen und Lesern dieses Interviews etwas mit auf den Weg geben könntest, was wäre es?

Dazu habe ich mir im Vorfeld viele Gedanken gemacht. Ich habe auf sehr eindrückliche Art und Weise erleben dürfen, wie wichtig es für unser eigenes Wohl ist, mit dem Leben Hand in Hand zu gehen, vertrauensvoll mit den Veränderungen mitzufließen und dabei für sich einen ganz individuellen und stimmigen Weg zu finden. Auch wenn das nicht immer ganz einfach ist und zeitweise viel Mut braucht.

„In jedem Moment stehen wir an einer Weggabelung. Wir treffen ständig Entscheidungen und stellen unsere Weichen – bewusst oder unbewusst. Hier steht jeder für sich in seiner eigenen Verantwortung.“

Sich diese Verantwortung einzugehen, sie anzunehmen und auch



Sabrina Thoma

... bin 2019 mit zwei lebensverändernden Horizonterweiterungen beschenkt worden. Im Juni wurde ich mit 36 Jahren Generation Y-Mami von einer Generation alpha-Tochter. 16 Wochen später überraschte mich das Leben mit einer Pink-Ribbon-Diagnose.

... bin berufen, Menschen im Umgang mit den facettenreichen Einladungen des Lebens zu begleiten, mit all meinen Sinnen zwischen den Zeilen zu lesen, zu hören und zu sehen. Impulse zu setzen, Verbindungen zu knüpfen, Brücken zu schlagen, Selbst-Bewusstsein zu schaffen.

zu übernehmen, kann manchmal schwierig sein. „Selbstverantwortung“ bedeutet für mich, dass ich zu 100 % Verantwortung für die eigene Erfahrung der Situation übernehme. Ich gehe in meine Kraft und nehme auf eine positive Weise

Einfluss auf mein Erleben. Dieses wie ich es nenne „Selbst-Bewusstsein“ wünsche ich allen von Herzen.

Liebe Sabrina, vielen Dank für das spannende Interview. Es ist sehr interessant zu hören, welche positiven Effekte die Resilienz bzw. Resilienzförderung auf dich und deinen Umgang mit den «Einladungen des Lebens» hat.

Vielen Dank für die offenen Worte und dass du deine Geschichte des Lebens mit uns geteilt hast. Wir wünschen dir von Herzen alles Gute und hoffentlich viele inspirierende Momente für deinen weiteren Weg.