

## Optimistisch bleiben trotz Krieg und Sorgen Innere Stärke durch Resilienz-Training als Hilfe vor und während der Krise

### Mehr psychische Widerstandskraft mit nestwärme-Gründerin und Resilienz-Coach Petra Moske



Der Ukraine-Krieg und die damit einhergehende Bedrohung für den Weltfrieden, die unglaublich große Zahl an Flüchtlingen und die Angst vor der steigenden Belastung unserer Wirtschaft, die hohen Energiepreise und die Sorge, das Leben nicht mehr finanzieren zu können, dazu die traumatischen Schicksale der geflohenen Menschen und die eigene Hilflosigkeit angesichts dieser erneuten Krise lassen nur wenige Menschen unberührt. Viele verzweifeln geradezu an dieser konfliktbehafteten Welt, sie sehen keine Zukunft mehr und drohen, in Kummer und Angst zu versinken. Doch so weit muss es trotz aller berechtigten Sorgen nicht kommen. „Die Kunst ist, die Hoffnung nicht zu verlieren und trotz der Krise oder auch persönlicher Schicksalsschläge positiv nach vorne zu schauen“, erklärt nestwärme-Gründerin und Resilienz-Expertin Petra Moske, die seit über 20 Jahren an der Seite von Menschen ist, die mit persönlichen Herausforderungen zu kämpfen haben. „Und das lässt sich erlernen.“ Schon Viktor Frankl, der Philosoph und Psychiater, der das KZ überlebte, wusste: „Wenn wir nicht mehr dazu in der Lage sind, eine Situation zu verändern, dann besteht die Herausforderung darin, uns selber zu verändern.“ Doch das gelingt nur, wenn man ausreichend resilient ist. Die Resilienz ist gewissermaßen das Immunsystem der Seele und deshalb in der momentanen Situation wichtiger denn je. Sie sorgt dafür, dass manche Menschen deutlich belastbarer sind und das Beste aus jeder Lage machen können. Bei weniger resilienten Personen verursachen herausfordernde Situationen dagegen unverhältnismäßig hohen psychischen Stress, oft mit negativen Folgen für die seelische und physische Gesundheit. Zwar hat Petra Moske keine Lösung für die globalen Probleme, aber sie weiß, wie man gut durch die Krise kommt: „Die innere Widerstandsfähigkeit ist nicht angeboren. Wir können sie erlernen, trainieren und immer wieder üben. Idealerweise schon vorbeugend, um im bei Bedarf die nötigen Tools an der Hand zu haben, aber das Resilienz-Training hilft auch in akuten Stressphasen. Und deshalb ist es momentan so unglaublich wichtig“, so Moske, „für die vielen traumatisierten Menschen, die aus ihrem Land fliehen mussten, aber auch für die engagierten Helfer. Sie sammeln so viele belastende Eindrücke, die erst einmal verarbeitet werden müssen, um dann mit einer positiven Grundeinstellung weitermachen zu können.“

Ob man in einer Krise steckt oder seine persönliche Situation „nur“ als herausfordernd empfindet, ist subjektiv und individuell verschieden. Genauso individuell ist trotz der gleichen, zugrundeliegenden Methoden und Tools auch der Weg, wie sich Herausforderungen und

Schicksalsschläge meistern lassen. „Wer es schafft, den Blick auf seine eigene Situation zu wechseln, erlebt Krisen weniger als etwas Zerstörerisches und Endgültiges, sondern als Chance zur Veränderung und für persönliches Wachstum“, ist Petra Moske überzeugt. „Die Erfahrung zeigt, dass alles seinen Sinn hat. Auch wenn er sich nicht immer sofort klar zu erkennen gibt.“

Als Mitgründerin und erster Vorstand des mittlerweile europaweit agierenden Sozialunternehmens nestwärme e.V., das sich für Familien mit schwerkranken und behinderten Kindern engagiert, unterstützt Petra Moske schon seit langem Menschen, die mit hohen Belastungen fertig werden müssen: „Unser Resilienz-Angebot ist entstanden, um Menschen in ihrer seelischen Widerstandskraft zu stärken, weil sie in ihrer jeweiligen Lebenssituation besonders stark aus sich selbst heraus sein sollten“, erzählt sie. „Wenn sich die Gedanken nur noch um Negatives drehen, wenn man gar nicht mehr wahrnimmt, was alles gut ist im Leben, wenn man schlecht schläft, weil sich das Gedankenkarusell nicht anhalten lässt, oder anders gesagt: Wenn man merkt, dass man aus dem Gleichgewicht ist, sollte man sich spätestens mit seiner Resilienz beschäftigen. Das kann zugleich eine sehr schöne Reise zu sich selbst sein.“

Wer sich auf diese Reise begeben möchte findet bei Petra Moske professionelle Unterstützung: „Meine Leitlinien sind die akademischen Erkenntnisse aus der Resilienzforschung und der Neurowissenschaft. Auf dieser Basis arbeite ich chancen- und lösungsorientiert in einer wertschätzenden und offenen Atmosphäre. Mein größter Lehrmeister aber ist das Leben – mit allen Begegnungen und Ereignissen, die mich Tag für Tag herausfordern, erfreuen und bereichern. Ziel meiner Arbeit ist, dass alle Menschen selbstbewusst und mit Freude im Leben stehen.“ Wer resilienter werden möchte, muss aber auch bereit sein, etwas Zeit und Mühe zu investieren: Nur wenn die erlernten Tools regelmäßig eingeübt werden, stellt sich nach acht bis neun Wochen ein Automatismus ein. Dann wird das Gelernte normal und kann in der Krise auch abgerufen werden.

Die zertifizierte Resilienz-Trainerin kann über ihre Website [www.petramoske.de](http://www.petramoske.de) kontaktiert werden. Zusammen mit dem nestwärme-Team hält sie zudem Workshops und Seminare, die im Resilienz-Campus auf [www.nestwaerme.de](http://www.nestwaerme.de) zu festen Terminen angeboten werden. Da Menschen in akuten Stresssituationen aber oft nicht warten können und dringend neue Perspektiven brauchen, können sie sich auf [www.mein-blickwechsel.de](http://www.mein-blickwechsel.de) auch in individuellen Online-Coachings professionelle Hilfe zur Selbsthilfe holen: Petra Moske und weitere Resilienz-Coaches, Psycholog:innen oder Pädagog:innen helfen dabei, einen neuen Blickwinkel zu finden und einen praktikablen Lösungsansatz zu erarbeiten. Inspiration bietet zudem der neue Blickwechsel-Podcast: Hier sprechen nestwärme-Coaches mit den unterschiedlichsten Menschen darüber, wie sie persönliche Krisen gemeistert haben und wie sie heute mit Herausforderungen umgehen.

### **Über Petra Moske:**

Die studierte Betriebswirtin Petra Moske hat über 30 Jahre Führungserfahrung im Non-Profit-Bereich. Seit der Gründung des Familienhilfswerks nestwärme vor über 20 Jahren arbeitet sie als Vorstand und Sozialmanagerin an der strategischen Ausrichtung und strukturiert

Umsetzungsprozesse. Seither begleitet sie Menschen mit großen persönlichen Herausforderungen. Neben der praktischen Arbeit hat sie sich umfangreiches Fachwissen angeeignet, wie man diesen Menschen zu mehr Widerstandskraft verhelfen kann. So hat sie beispielsweise eine Zusatzausbildung zur Diplom-Resilienztrainerin am Institut für angewandte Pädagogik (I.F.A.) in Graz absolviert, sich zur ResilienzBeraterin am Institut für Resilienz weiterbilden lassen und eine Fortbildung zum zertifizierten wingwave Coach gemacht. Dazu ist sie zertifizierter NLP Practitioner nach DVNLP und zertifizierter nestwärme Resilienz Practitioner/Trainer/Instructor. Sie bietet ihre Unterstützung nicht nur Familien mit schwerkranken, oft lebensverkürzend erkrankten und behinderten Kindern an, sondern allen Menschen, die ihre innere Widerstandsfähigkeit generell oder auch in einer aktuell belastenden Situation stärken wollen: „Ich sehe es als meine Aufgabe, kleine und große Menschen mit Empathie, Verständnis, Fingerspitzen- und Feingefühl auf ihrem eigenen Weg zu begleiten, um den Herausforderungen des Lebens mit innerer Stärke zu begegnen.“

#### **Über nestwärme e.V.:**

nestwärme e.V. wurde 1999 von Petra Moske und Elisabeth Schuh gemeinsam mit betroffenen Eltern, Ärzten und Politikern der Region Trier gegründet. Aus dem ganz spontanen Bedürfnis, in einem konkreten Fall helfen zu wollen, wuchs der Verein zu einem Sozialunternehmen mit einem internationalen Netzwerk, das Familien mit schwerkranken und behinderten Kindern nachhaltig unterstützt. Heute arbeiten rund 100 Mitarbeiter und 1500 ehrenamtliche Nestwärmer an dem Ziel, Familien und Kinder stärker zu machen. Nester und Infopoints gibt es an 14 Standorten in Deutschland, Luxemburg und Österreich. Darüber hinaus betreibt der gemeinnützige Verein in Rheinland-Pfalz ein Kinderkompetenzzentrum mit ambulantem Kinderpflegedienst, ambulantem Kinderhospizdienst, ambulanter Brückenpflege, inklusiver Kinderkrippe und Fachberatung.

#### **Ansprechpartner Presse:**

Dirk Hense

[Dirk.hense@nestwaerme.de](mailto:Dirk.hense@nestwaerme.de)

Mobil 0160 93959447