

Sibylle Barden-Fürchtenicht

Triumph des Mutes

Wie wir unsere Angst besiegen und erfolgreich Krisen meistern

dtv Verlag, München 2016, ISBN 978-3-423-34894-2, 336 Seiten, broschiert,
13,5 x 21 cm, € 14,90

Ausgehend von ihrer eigenen Lebenskrise hat sich die Journalistin Sibylle Barden-Fürchtenicht mit dem Leben anderer Menschen auseinandergesetzt. Um Ordnung in ihr eigenes Leben zu bringen, hat sie sowohl über die Krisenbewältigung bekannter Persönlichkeiten recherchiert als auch mit unbekanntem Personen über den Umgang mit Schicksalsschlägen gesprochen. All diese Erkenntnisse und Erfahrungen fasst sie in elf Kapiteln, denen jeweils ein Motto zugeteilt ist, zusammen.

Geschildert werden die Geschichten verschiedenster Menschen, die zum Beispiel mit schwerer Drogenabhängigkeit, Verlust ihrer Kinder, falschen Krankheitsdiagnosen oder dem Suizid eines Elternteils konfrontiert waren. Alle diese Menschen hatten letztlich den Mut, sich ihrer Situation zu stellen, Hilfe zu suchen und sich auf Veränderungen einzulassen. Durchgängig wird beim Lesen dieser Lebensgeschichten klar, dass der Mut zur Selbstverantwortung, zur Anerkennung eigener Ängste und zur Bereitschaft, Hilfe in Anspruch zu nehmen auf neue Wege führt.

Abschließend führt uns die Autorin durch die Stationen einer Krise und fasst die Schritte, die den Ausstieg aus dem Krisenmechanismus ermöglicht zusammen. Sie zeigt in diesem Buch, dass Krisen so individuell sind wie die Menschen, dass aber für jeden auch eine individuelle Bewältigung möglich und nötig ist.

Bärbel Gamerdinger / 16. Dezember 2016