

INTERVIEW

Claudia Arnold



Mit sechs Füßen auf dem Boden: Eine Resilienztrainerin im Gespräch

Claudia Arnold, Pädagogin und Resilienztrainerin, hat mit «Kritzeln Krabbe, denk dich stark!» das erste Buch einer Bilderbuchreihe geschaffen, die Kindern hilft, ihre Gedanken zu beobachten und hinderliche Denkmuster zu erkennen. Im Interview erzählt sie, wie eine sechsbeinige Krabbe Menschen jeden Alters dabei unterstützt, ihre innere Widerstandskraft zu stärken, und warum es so wichtig ist, dass Kinder lernen, ihre Emotionen bewusst zu fühlen.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Interview nehmen. Im November haben Sie das erste Bilderbuch «Kritzeln Krabbe, denk dich stark!» der Reihe «Kritzeln Krafttiere» veröffentlicht. Was hat Sie dazu inspiriert, diese Bilderbuchreihe zu entwickeln?

Mit dem ersten Band meiner Bilderbuchserie lernen Kinder ihre Gedanken zu beobachten, hinderliche Denkmuster zu erkennen und sind so fähig, ihre Emotionen bewusst zu fühlen.

Die Hauptfigur «Kritzeln Krabbe» steht gerne mit allen sechs Füßen auf dem Boden. Doch allmählich lassen dunkle Gedanken und Selbstzweifel ihre Beine zittern.

Immer wieder höre ich Unterstufenkinder sagen: «Ich bin dumm. Das schaffe ich nie.» – Solche Gedankenmuster lähmen ihre psychische Widerstandskraft.

Ich empfinde es als Notwendigkeit, dass in der Grundschulbildung vermehrt der Fokus auf die Wechselwirkung zwischen Gedanken, Emotionen und Körper gesetzt wird.

Mit meinem Bilderbuch und dem dazu passenden Praxisdokument bringe ich die Kraft der Gedanken mit herzerwärmenden Illustrationen auf den Punkt – angefangen bei unseren Wurzeln.

Sie arbeiten mit Kindern an ihrer Resilienz. Welche besonderen Herausforderungen sehen Sie beim Resilienztraining mit ihnen im Vergleich zu Erwachsenen, und wie gehen Sie damit um?

Kinder sind meist noch viel mehr mit der Stimme ihres Herzens vertraut. Intuition, Kreativität und Fantasie sind wenig «verkopft», das liebe ich an den Resilienztrainings mit Kindern.

Herausfordernd wird ein Resilienztraining dann, wenn die Absicht des Trainings in ein Gedankenkonstrukt von Erziehungsberechtigten gepresst werden will – das Gras wächst nicht schneller, wenn wir daran ziehen!

Zur Person



Claudia Arnold bereist seit vielen Jahren mit Entdeckergeist die Welt und begleitet Erwachsene und Kinder auf ihrem persönlichen Entwicklungsweg. Ihre Tätigkeiten umfassen unter anderem:

- Begleitung durch Veränderungsprozesse
- Entwicklung persönlicher Potentiale
- Coaching bei beruflichen und privaten Herausforderungen

Was hat Sie motiviert, sich als Resilienztrainerin selbstständig zu machen? Gab es ein Schlüsselerebnis, das diese berufliche Entscheidung beeinflusst hat?

Der Weg in meine Selbstständigkeit entspricht vielmehr einem Prozess als einem abrupten Entschluss. Aufgrund meines schöpferischen Potenzials und meines Werdegangs wechseln sich Selbstständigkeit, Teilselbstständigkeit und Anstellungsverhältnisse immer wieder etwas ab. Mit dieser Gratwanderung arbeite ich stets und immer wieder an meiner eigenen Resilienz.

Für angehende Resilienztrainer:innen, die den Schritt in die Selbstständigkeit wagen wollen, ist es oft entscheidend, eine klare Nische zu finden. Wie haben Sie Ihre Nische definiert?

Meine Liebe zur Natur, Kreativität und meine authentische Art bilden meine berufliche Nische. Wenn wir unsere Stärken und unser Potenzial positiv einsetzen, festigen wir unsere eigenen Wurzeln und versprühen Halt und Sicherheit.

Seit ich das Lehrerseminar abgeschlossen habe, begleite ich Menschen darin, stark und mutig zu sein. In meiner Arbeit als diplomierte Erlebnispädagogin und Resilienztrainerin ist die Verbundenheit zur inneren Natur stets die Quelle. Meine Erfahrungen und Weiterbildungen in der Alternativmedizin unterstützen mich dabei.

Können Sie konkrete Fallbeispiele nennen oder von Erfolgsgeschichten berichten?

Im vergangenen Jahr erhielt ich eine Geburtsanzeige. Zunächst konnte ich den Namen des Kindes und auch die der frischgebackenen Eltern nicht zuordnen. Als ich dann die persönlich geschriebenen Zeilen gelesen habe, war ich zutiefst berührt: Die junge Mutter bedankte sich nach vielen Jahren für meine damalige Begleitung. Sie denke oft an die Resilienztrainings zurück. Diese hätten ihr in der schwierigen Zeit viel aufgezeigt, und sie möchte nun ihrem Kind dieselbe achtsame Haltung mit auf den Weg geben – ein Resilienztraining mit doppelter Wirkung!

Immer wieder erreichen mich berührende Erfolgsgeschichten: Eine 75-jährige Frau nutzt mein Bilderbuch, um den Verlust ihres 103-jährigen Vaters zu verarbeiten und alte Glaubenssätze aufzulösen. Wir sind nie zu alt, um inneren Frieden zu finden.

Für mich ist es ein Geschenk, wenn meine facettenreichen Dienste Feuer in den Herzen junger und alter Menschen entfacht. Häufig sind es die vielen kleinen Dinge, die das Wesentliche auf den Punkt bringen.

Wie gelingt es Ihnen, Ihre eigene Resilienz als Trainerin zu pflegen?

Das Draussensein, die Natur und körperliche Aktivitäten erden mich. Doch tatsächlich stolpere auch ich immer wieder. Früher hielt ich mir in stürmischen Zeiten sinnbildlich das Messer an den Hals. Mit Vorwürfen wie «Du solltest doch jetzt wissen, wie du mit deiner Krise umgehst!»

Inzwischen bin ich mir meiner Gedanken und Gefühle viel bewusster und habe gelernt, dass auch Angst, Wut und Trauer gefühlt werden wollen. Nur so kann sich eine Blockade lösen. Dadurch kommt meine Energie wieder ins Fließen.

«Wenn es uns gelingt, unsere Energien und unser Potenzial positiv einzusetzen, stärken wir unsere eigenen Wurzeln und versprühen Halt und Sicherheit.»

Sie haben vor einigen Jahren den Lehrgang «CAS Resilienztraining» im Coachingzentrum erfolgreich abgeschlossen. Was hat Sie damals dazu bewogen, diese Ausbildung zu wählen?

Damals befand ich mich in einer emotionalen Krise. Ich wollte wissen, wie wir mit Krisen umgehen können und so meldete ich mich für den Lehrgang «CAS Resilienztraining» an. Wie viele andere Menschen auch schon, habe ich erkannt, dass sich genau diese Krise als Chance entpuppte. Doch in dem Moment, in welchem du in diesem tiefen Loch sitzt, willst du das vorerst nicht wahrhaben.

Welche Aspekte der Weiterbildung waren für Sie besonders wertvoll, und wie haben diese Ihre Arbeit als Resilienztrainerin bereichert?

Das erste Modul konnte ich als Intensivformat besuchen. Unsere kleine Gruppe hatte fünf Tage am Stück, um die eigene Resilienz zu entdecken und uns auf kreative Selbstreflexionen einzulassen. Diese Erfahrung war unschätzbar wertvoll. Wenn wir persönlich weiterkommen wollen, müssen wir uns vom Alltag ausklinken – sei es in der Natur oder durch eine innere Reise.

Könnten Sie uns beschreiben, wie Sie die Methoden und Werkzeuge der Resilienz-Ausbildung in Ihrer Praxis anwenden? Gibt es bestimmte Techniken oder Methoden, die Sie besonders häufig nutzen?

Da jedes Resilienztraining einzigartig ist, habe ich nicht DIE eine Methode. Vielmehr erkenne ich intuitiv, welcher Themenbereich aktuell relevant ist. In all den Jahren habe ich gelernt, meiner Intuition zu vertrauen – auch wenn die Impulse keiner bestimmten Theorie entsprechen.

Wichtig ist nur, dass die Werkzeuge dem Bewusstsein der KlientInnen entsprechen und die Erkenntnisse wirklich gefühlt werden.

Welchen Rat würden Sie Menschen geben, die sich für Resilienztraining interessieren oder eine Ausbildung zum Resilienztrainer oder zur Resilienztrainerin beginnen möchten?

Ich empfehle allen – um den Kreis wieder zu schliessen – die kindliche Neugierde.

Wenn es uns gelingt, mit kindlicher Neugierde wieder uns selbst zu entdecken, öffnen wir unsere Herzen. Ob Sie selbst in einer herausfordernden Situation stecken oder Resilienztraining als berufliche Ergänzung betrachten – dieser Weg erfordert ein hohes Maß an Selbstreflexion. Eine gesunde Beziehung zum inneren Kind und die Arbeit am erwachsenen Ich sind meines Erachtens entscheidende Kernkompetenzen für nachhaltigen Erfolg.

Anm. d. Red.: Das Buch «Kritzelt Krabbe, denk dich stark!» ist in diversen Buchhandlungen erhältlich.

