



Alexander Haener

rabenschwarz

Das etwas andere Resilienzbuch

mit einem Gastkapitel
über **Stress** von
Dr. med. Marco Caimi

Für Gideon

Inhaltsverzeichnis

- 5 Vorwort von Dr. med. Marco Caimi
- 9 Einführung
- 14 Suizid
- 19 Der Begriff «Resilienz»
- 23 Wie konnte es so weit kommen?
- 36 Resilienzforschung
- 38 Der Stress-Test
- 47 Blindlings in den Abgrund
- 51 Sieben Resilienzfaktoren
- 52 - Emotionssteuerung
- 53 - Impulskontrolle
- 54 - Kausalanalyse
- 55 - Empathie
- 56 - Realistischer Optimismus
- 57 - Zielorientierung
- 58 - Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- 59 Schliesse Freundschaft mit deinen
Resilienzfaktoren
- 61 Der Schlüssel zum ICH – deine Bedürfnisse
- 71 Der Schicksalsarchitekt

- 77 Der Superheldenweg
- 79 Superheldenfähigkeiten
 - Love it – change it – leave it
 - Beeinflussungsradar
 - Emotionsradar
 - Egobooster
- 106 Ein gigantisches Missverständnis – der Stress

*Gastkapitel von Dr. med. Marco Caimi
Stress-, Energie- und Ressourcenmanagement*

- 111 Stressformen*
- 114 Energie als menschliche Leitwährung*
- 116 Dauernde Höchstleistungen?*
- 122 Äquilibrium*
- 127 Der kinetische Nullpunkt*
- 128 Kein Sport!*
- 133 Die rhythmische Energie*

- 143 Mein Weg zum Superhelden
- 145 Schlusswort
- 146 Epilog von Cristina
- 152 Kontaktadresse
- 152 Literaturverzeichnis

«rabenschwarz»

Das etwas andere Resilienz-Buch

Alexander Haener

Vorwort von Dr. med. Marco Caimi: Eine symbiotische Funktion

Das Leben lehrt uns Widerstandsfähigkeit. Wir belegen das Pflichtfach Resilienz, sobald wir geboren werden, denn das Leben ist nicht immer berechenbar und einem gegenüber manchmal auch hart und unnachgiebig. Es legt uns oft Umstände vor, bei denen zwei Entscheidungen möglich sind:

Damit fertig zu werden, sich mit ihnen auseinanderzusetzen, die Herausforderungen anzunehmen oder einfach davonzulaufen.

Ein wunderbares Beispiel für Resilienz ist der (Pfeil)Bogen, vor allem seine erstaunliche Eigenschaft: die Elastizität. Dafür gibt es mindestens drei Gründe: das Holz, das der Bogenmacher ausgesucht hat, die einfache, dafür aber umso wirkungsvollere Konstruktion sowie das Können des Bogenschützen. Vor allem der Stamm der Lakota-Indianer zeigte im Bau von Pfeil und Bogen eine grosse Meisterschaft.

Auch Menschen können elastisch werden, das heisst unter Belastungen nicht brechen, denn uns werden Werte gelehrt (leider immer weniger ...) und wir entwickeln Eigenschaften, die uns das Po-

tential dafür geben. Unser «Bogenbauer-Set» besteht aus mehreren Faktoren oder Kräften: Die wichtigste Kraft ist unsere Erziehung. Viele Psychologen und Soziologen stimmen darin überein, dass ein grosser Teil dessen, was wir einmal werden, in den ersten Lebensjahren geprägt wird. Alles, was wir danach erleben und erfahren, formt uns weiter, wie der Bogenbauer die Arme des Bogens modelliert, damit sie der Spannung beim Zurückziehen der Sehne standhalten. Der Bogen der Lakota wurde im Laufe seines Lebens viele tausend Male gespannt und dabei jedes Mal bis an die Grenze seiner Belastbarkeit beansprucht. Wie der Bogen werden auch wir vom Leben regelmässig auf die Probe gestellt – wir werden von den Prüfungen und Beschwerden belastet, um uns meist auch wieder davon erholen und entspannen zu können. Die Polarität des Lebens: Flut und Ebbe, Tag und Nacht, Hunger und Sättigung, Spannung und Entspannung.

Sehr wenige Dinge in der Welt symbolisieren Funktion und Bestimmung so deutlich wie ein Bogen und ein Pfeil der Lakota. Vor langer Zeit im 19. Jahrhundert wurde beides bei Hochzeitszeremonien benutzt, um genau das zu vermitteln:

Man bat einen weisen, geachteten alten Mann, zu Braut und Bräutigam und der versammelten Festgesellschaft zu sprechen. Er stand mit Pfeil und Bogen in der Hand vor der Gruppe und redete, hielt aber keinen Powerpoint-Vortrag, sondern er sprach Worte des Rates für das junge Paar und der Erinnerung für die anderen Ehefrauen und -männer des Dorfes. Er begann damit, dass er erklärte, der Bogen sei weiblich, weil er ein Geschenk des Mondes war und der Mond eine Frau. Der Pfeil war männlich, denn er kam von der Sonne, und die Sonne war ein Mann. Der Bogen hatte die Funktion, einen Pfeil zu senden, und die Funktion des Pfeils war es, zu fliegen. Doch erst durch die Verbindung ihrer Funktion finden und erfüllen Bogen und Pfeil ihre gemeinsame Bestimmung: das Ziel zu treffen. Die Zuhörer verstanden die Symbolik dieser Lektionen, denn Pfeil und Bogen waren in dieser Zeit ein integraler Bestandteil des Lebens.

Nachdem das junge Paar beschworen hatte, wie Pfeil und Bogen zu sein, schoss der alte Mann den Pfeil mit dem Bogen ab und sandte ihn als sichtbaren Wunsch für ein langes gemeinsames Leben, soweit er fliegen konnte.

Möge das Buch von Alexander Haener dazu beitragen, eure Resilienz zu steigern, dass die Funktionen

zwischen eurem Lebensbogen und euren Pfeilen stets eine harmonische ist und alle Pfeile eure persönlichen Lebensziele erfolgreich treffen mögen, ohne dabei (andere) zu verletzen!

Euer Marco Caimi

PS: Schon mal mit Pfeil und Bogen geschossen? Ein sehr meditativer, resilienzfördernder Prozess.



Einführung

Ich bin ein ganz normaler Typ. Kein Psychologe, kein Arzt, kein hochdotierter Professor. Eine Universität habe ich erstmals mit über vierzig Jahren von innen gesehen. Als Zuhörer bei einem Kongress über Männerkrankheiten.

Der Leser wird sich nun vielleicht fragen, was soll mir denn dieser Typ über Resilienz erzählen? Ganz einfach, ich bin ein Praktiker. Auf meiner Studienreise, genannt Leben, konnte ich schon viele Erfahrungen sammeln. Einige würde ich sofort wiederholen, andere ganz bestimmt nicht. Der Einfachheit halber werde ich dich in diesem Buch duzen. Wir kennen uns (vielleicht) noch nicht, lass uns aber so tun, als hätten wir zusammen Schweine gehütet. Dann fällt es uns später leichter, an deinem «Ich» zu feilen beziehungsweise dich zu durchleuchten. Ich möchte, dass du eine Person kennlernst, die superspannend ist – dich.

«*rabenschwarz*» ist ein eher aussergewöhnlicher Titel für ein Resilienz-Buch. Kurz vor meinem dreissigsten Geburtstag führte mich mein Lebensweg an eine Kreuzung, die genau diesen Farbton trug. Lebensverändernde Erfahrungen sind in den allermeisten Fällen nicht von der kuscheligen Sorte. Im

April 2003 unternahm ich einen Suizidversuch, welcher glücklicherweise nicht wie geplant funktionieren sollte. Hätte es damals geklappt, wäre dieses Buch nie entstanden.

Du würdest jetzt auf weisse Seiten starren, da meine Finger mittlerweile nur noch bleiche Knochen wären. Ich persönlich empfinde den damaligen Moment als Suizid und nicht als Suizidversuch, da ich keinen Plan B, keinen Fallschirm hatte. Es hat schlicht und einfach nicht geklappt.

Worüber ich heute durchaus sehr froh bin.

Der Begriff «Resilienz» schwirrt immer mehr um unsere Köpfe. Er ist zum Modewort geworden. Resilienz hier, Stehaufmännchen dort – wir haben dem Stress den Kampf angesagt. Doch ist das nötig? Willst du permanent deinem Stress die Stirn bieten? Wäre es nicht schöner, dem Stress die Hand zu reichen und mit ihm zusammen entspannt die Zeit zu genießen? Unmöglich! Der böse Chef, die zickige Frau, der bescheuerte Ehemann, die Steuererklärung, die Präsentation vor einer Menschenmenge, der Kontoauszug, das neue Projekt, die diagnostizierte Krankheit. Alles Stress! Oder doch nicht? Lässt uns nicht die Sichtweise die Situation stressig erscheinen? Ich lade dich ein zu einem Perspektivenwechsel. Das wird nicht einfach. Vielleicht auch verdammt hart und möglicherweise unglaublich schmerzhaft – aber habe ich gesagt, es wird leicht?

Resilienz wird dein Leben verändern, ohne Garantie auf einen positiven Ausgang. Und doch macht es langsam Sinn, dass du dich fragst, was macht mich aus, wer bin ich, wo sind meine Stärken? Fragen, die ganz direkt mit deiner inneren Stärke verbunden sind. Fragen, die in unserer Gesellschaft jedoch

fast verpönt sind. Wer sich mehr als drei Millisekunden Gedanken über sich selbst macht, gilt als Egoist.

Erlaube mir noch eine Anmerkung. Dieses Buch soll keinen Psychologen oder Psychiater ersetzen. Wenn es dir im Moment so richtig dreckig geht und du das dringende Bedürfnis verspürst, aus dem dreizehnten Stock eines Hochhauses zu springen, lohnt sich der Besuch bei einem Spezialisten – schnell. In den allermeisten Fällen beissen die nämlich nicht und machen eine gute Arbeit.

**«Die Welt ist ein dunkler Ort,
der das Böse zum Verweilen einlädt.»**

Alexander Haener, 2003

Suizid

Es ist ein Tag Ende Mai 2003 und ich habe beschlossen zu sterben. Ich bin alleine in der viel zu grossen, viel zu teuren 5 ½-Zimmerwohnung in Stein. Aus einer Ecke des Schlafzimmers kann man, wenn man die Nase an die Fensterscheibe drückt, einen Blick auf eine Windung des Rheins erblicken. Ein Detail, das den Mietpreis noch einige Franken in die Höhe treibt.

Ich sitze im grossen Wohnzimmer auf dem mit weisser Chlorkautschukfarbe gestrichenen Boden. Die bunten, in die Farbe gemischten Sandkörner streicheln leicht meine nackten Füsse. Der Raum ist komplett in Dunkel gehüllt. Die Sonnenstoren sind auf maximale Blockade jeglichen Lichtflusses gestellt.

Die Räume sind teilweise ausgeräumt. Meine Partnerin hat ihr Hab und Gut nach endlosen Streitigkeiten schweren Herzens ihren angestammten Plätzen entnommen. Im Gang liegt noch ein verwaistes Söcklein meines Sohnes. Ein Relikt einer Flucht aus den Fängen zermürenden und ergebnislosen Diskussionen, welche immer öfter in unkontrollierbaren Emotionsausbrüchen meinerseits geendet haben. Sie habe mit mir mehrmals über einen Auszug gesprochen, hat sie mir Jahre später

mitgeteilt. Vielleicht und wahrscheinlich habe ich irgendwann aufgehört hinzuhören und die Situation, typisch männlich, ausgeblendet.

Den ersten Teil meines Planes, meinem mir damals sinnlos erscheinenden Dasein ein Ende zu setzen, habe ich bereits umgesetzt. Jegliche Arten trinkbaren Alkohols habe ich, gewürzt mit allem, was unsere Hausapotheke hergab, in mich hineingeschüttet. Darunter auch eine Packung Temesta, ein Beruhigungsmittel, und einige restliche Tabletten Stilnox, ein süßes Schlafmittel, welches mir mein Hausarzt gegen meine Panik und Schlafstörungen verschrieben hatte. Sie sollten meine Fahrkarte in den so sehr herbeigesehnten Tod sein.

Bevor die unvermeidliche Wirkung des Cocktails eintritt, setze ich zum zweiten Schritt meines Planes an. Ich setze mir meinen Kopfhörer auf und spiele auf Endlosschleife «All the Things She Said» von t.A.T.u., den beiden russischen Pseudolesben, deren Video auf MTV den ganzen Tag rauf und runter gespielt wird. Dieser Song, in dem sich die beiden Teenies in Schuluniformen im Regen an einem Zaun räkeln, soll mich in den Tod begleiten. Ich liebe dieses Video, ich liebe diesen Song. Ich greife nach dem Abfallsack, den ich bereitgelegt habe,

stülpe ihn mir über den Kopf und binde ihn unten mit extrabreitem Klebeband luftdicht zu.

Es wird dunkel und ruhig.

Nach einigen Minuten, Stunden oder Tagen – ich hatte jegliches Zeitgefühl verloren – wachte ich auf. Noch völlig benommen vom Alkohol- und Tablettencocktail.

Mein Plan hatte nicht funktioniert, ich hatte auch hier versagt. Ich lag in der noch immer abgedunkelten Wohnung, gerettet von einem unsichtbaren Schutzengel oder durch puren Zufall. «Dem Teufel vom Karren gesprungen», wenn auch nicht bewusst. Langsam tastete ich mich in das Leben zurück. Jede Bewegung, jeder Atemzug war schwer wie Blei.

Das war der Moment, an dem meine Resilienz, meine psychische Widerstandskraft auf null war. Es war aber auch eine zweite Geburt. Es war der Start eines Prozesses, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen. Der Beginn meines Resilienztrainings und meiner Selbsterkenntnis. Zum ersten Mal in meinem Leben begann ich mich zu fragen, wer ich bin.

Doch warum erzähle ich dir das? Ist es doch bestenfalls bescheuert, zu versuchen, sich das Leben zu nehmen. Als ich Jahre später zum ersten Mal mit dem Begriff «Resilienz» konfrontiert wurde, fiel es mir wie Schuppen von den Augen – ich hatte damals keine Resilienzstrategie. Ich bin blindlings auf

den Abgrund zugesteuert. Mit Vollgas! Hätte ich damals gewusst, was ich heute weiss, hätte ich damals einige der Übungen gekannt, die ich dir gern näherbringen möchte, hätte ich die damalige Lebenskrise mit einem lockeren Ausfallschritt pariert, wie ein flinker und geübter Fechter. Das Schicksal, sofern es so etwas wie Schicksal überhaupt gibt, hatte jedoch entschieden, dass ich meine Lektion auf die harte Tour lernen sollte. Eine Erfahrung der zutiefst prägenden Sorte.

Der Begriff «Resilienz»

Resilienz (von lat. resilire, zurückspringen, abprallen) oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. [Wikipedia]

Der Begriff Resilienz kommt ursprünglich aus der Materialwissenschaft und beschreibt, wie schnell ein Material nach einer mechanischen Einwirkung wieder in den Ursprungszustand zurückkehrt. Für die psychologische Resilienz bei uns Menschen heisst das, wie viel wir einstecken können, bis wir umfallen. Deshalb ist auch ein beliebtes Bild auf Resilienz-Büchern das altbekannte Stehaufmännchen. Auch Bambus, welcher schier nicht zu brechen scheint, ist ein oft verwendetes Buchcover-Motiv.

Ist dir auch schon aufgefallen, dass es Menschen unter uns gibt, an denen Probleme und alles Negative wie an einer Teflonpfanne abzuprallen scheinen? Diese glücklichen Leute haben von Natur aus oder antrainierte Resilienzstrategien entwickelt. Wenn du das auch möchtest, lade ich dich ein, weiterzulesen. Zusammen werden wir dann schauen,

ob es nicht auch für dich eine massgeschneiderte Teflonschicht gibt. Wenn du das nicht willst, klappe das Buch zu und nutze es anderweitig sinnvoll. Es eignet sich beispielsweise hervorragend zum Anfeuern eines Cheminée, zum Unterlegen eines schiefen Kleiderschranks oder zum Erschlagen von lästigen Fliegen.

Du hast dich also entschieden, einen Schritt in ein resilientes Leben zu wagen – Gratulation!

Eine Warnung muss ich aber noch aussprechen ... Der Weg, den wir nun einige Zeit gemeinsam gehen, wird mit grosser Wahrscheinlichkeit nicht leicht, wenn nicht sogar dornengesäumt. Du wirst vielleicht einige schwere Entscheidungen treffen, die einschneidende Auswirkungen auf dein Leben haben werden. Schrittwechsel und Kursänderungen bringen dich an deine Grenzen und du weisst nie, ob das, was kommt, besser oder schlechter ist als die Situation, in der du dich befindest. Nur wenn du den Weg nicht gehst, wirst du nie herausfinden, wie es gewesen wäre. Stillstand ist Rückschritt. Du wirst in deinem Leben nur etwas zum Positiven verändern, wenn du mutig und zuversichtlich voranschreitest.

Viele meiner Tipps und Ideen sind so einfach und manchmal fast banal, dass du zwangsläufig denken wirst: «Kann es wirklich so easy sein?» Doch Vorsicht, es ist in den allermeisten Fällen nicht so leicht, wie es aussieht. Veränderung ist nie leicht und du wirst dich verändern. Du hast jedoch einen mächtigen Gegner. Er wird alles daransetzen, dass du scheiterst, denn es ist seine einzige, von der Natur ihm zugeteilte Aufgabe. Diese führt er mit einer

unermüdlichen Konsequenz aus. Du kennst ihn schon dein ganzes Leben lang. Es ist diese Stimme in deinem Kopf, die dir sagt, was du alles nicht kannst, wozu du nicht fähig bist, wie du scheitern wirst und wie schön doch das Altbewährte, Bekannte ist. Sie wird alles daransetzen, dass du dich keinen Schritt aus der Komfortzone herausbewegst. Die Stimme hat viele Namen: «Schlaffi Schlaffsack», «Innerer Schweinehund» und die ganz Gescheiten nennen das Phänomen «Prokrastination» oder «Aufschiebeverhalten». Versuche aber nicht, diese Stimme in deinem Kopf zu bekämpfen, du wirst scheitern. Sie hat sehr viel Erfahrung darin, dich zu manipulieren und lässt sich nicht so leicht ausschalten oder austricksen. Der resiliente Weg begrüsst die Stimme, nähert sich vorsichtig auf leisen Sohlen an und macht die Stimme zu einem starken Verbündeten. Nur gemeinsam werdet ihr Erfolg haben. Wie wir diese Mistkröte knacken, schauen wir später an.

Wie konnte es so weit kommen?

Diese Frage wurde mir oft gestellt und noch viel öfter habe ich mich selbst, mantraartig, dasselbe gefragt. Ich könnte nun natürlich meiner damaligen Partnerin, meinen Eltern, Geschwistern, ehemaligen Schulkollegen und Klassenkameradinnen, vor allem denjenigen, welche die Hauptrollen in meinen ersten erotischen Fantasien spielten, oder dem Leibhaftigen persönlich die Schuld geben. Ich musste mir jedoch mit der Zeit eingestehen, dass ich die alleinige Verantwortung für den Verlauf und den Ausgang der ganzen Situation, welche zu meinem Suizidversuch führte, trage. Den Grundstein für die Katastrophe legte ich in der Kindheit, das Fundament goss ich in meiner frühen Jugend und den Rohbau erstellte ich als junger Erwachsener.

Basis für ein resilientes Leben ist ein gesundes Selbstbewusstsein und Selbstbild. Im Umkehrschluss sind natürlich ein schlechtes Selbstwertgefühl und grosse Selbstzweifel ein idealer Nährboden für selbstzerstörerische Gedanken. Rückblickend musste ich feststellen, dass ich in meiner Kindheit und Jugend kein stabiles Selbstvertrauen aufbauen konnte. Ich hatte ein komplett falsches

Bild von mir selbst, gezeichnet von meinem Umfeld. Die Signale, die ich damals empfangen habe, waren in meiner Sichtweise durchweg negativ.

Ein Beispiel gefällig?

Die rote Krawatte

Ich war damals etwa dreizehn, vierzehn Jahre alt. Also das Alter, in dem Jungen so etwas wie ihre Persönlichkeit suchen. Mein Grossvater zeigte mir zu der Zeit, wie man(n) einen Krawattenknoten bindet. Mich hat das sehr fasziniert, trug doch sonst niemand eine Krawatte in unserer Familie. Mein Vater war eher der Rollkragen-Pulli-Typ. Von meiner Mutter bekam ich sie dann auch geschenkt, die knallrote Lederkrawatte. Wir befinden uns zeitlich mitten in den 80er-Jahren. Ich war voll im Trend. Michael Jackson war mit «Thriller» omnipräsent.

Den ersten Versuch machte ich an einem Sonntag bei einem Familienessen. Da kam mein neues Outfit noch hervorragend an. Am nächsten Tag nahm ich all meinen bescheidenen Mut zusammen und schnallte mir mein neues Schmuckstück für die Schule an. Heute wäre ich der coole Hipster, ein Mädchenschwarm par excellence. Damals war mein Selbstbewusstsein jedoch so fragil, dass



bereits der erste Spruch und eine erste abfällige Bemerkung mein inneres Kartenhaus zum Einsturz brachten. Auf dem Nachhauseweg – ich habe trotz viel Gelächter den ganzen Tag durchgestanden – traf ich einen Nachbarn, der mich aber richtig zur Schnecke machte. Er lachte mich lauthals aus, bis ich den restlichen Heimweg weinend in Angriff nahm. Ich zog die rote Krawatte nie wieder an. Es dauerte Jahre, bis ich mir wieder einen Schlips band.

Bitte versteh mich nicht falsch, diese Geschichte allein trieb mich natürlich nicht in den Selbstmord, es war ein klitzekleiner Mosaikstein, eine einzelne Facette meines Selbsthasses, der in einigen Jahren wie ein Vulkan ausbrechen sollte.

Ich bin ein Sandwichkind. Mein Bruder Ronny ist anderthalb Jahre älter als ich. Er hatte eine Modellfigur, brauchte eine Hantel nur anzusehen und seine Muskeln wuchsen. Mich haben sie in der Jugendriege Spaghetti-Tarzan gerufen. Ich war dünn wie eine Gräte, hatte etwa so viele Muskeln wie ein Seepferchen und hatte immer wieder solche Wachstumsschübe, dass weder Sehnen noch Muskeln auch nur halbwegs mit dem Wachstum mithalten konnten. Meine Ohren brachten irgendeinen Schulkameraden auf die Idee, mich mit dem

freundlichen Elefanten im Film «Dumbo, der fliegende Elefant» zu vergleichen. Wieder ein Mosaiksteinchen ...

Ich muss natürlich nicht erwähnen, dass Ronny überall besser war als ich. Im Sport, in der Schule und ganz besonders in seinem Spezialgebiet: Frauen aufreissen. Er war die Mischung zwischen Charmeur und Bad Guy, welche die Frauen zum Schmelzen bringt. Ich war immer der gute Kumpel-Typ. Dieses Image hängt mir heute noch nach und ist meine ganz persönliche Herausforderung.

Mein jüngerer Bruder Simon, sechs Jahre jünger als ich, hat irgendeinen Löffel Schlauheit mehr erwischt. Er konnte schon als kleiner Bub rechnen, jasste besser als alle anderen und hatte einen coolen unsichtbaren Freund. Er war das Nesthäkchen und natürlich der Liebling in der Familie.

Meine Kindheit glich einem einzigen grossen Kräftemessen. Wer ist schlauer, wer kann die Aufgabe schneller lösen? Leider arbeiteten meine Hirnwindungen damals etwas langsamer und bedächtiger als die Gehirne meiner Brüder und von meinem Vater. Meine Mutter war bei diesen Wettbewerben immer ausser Konkurrenz. Mein Vater liess sie nicht mitmachen.

Da ich intellektuell nicht mithalten konnte, musste ich auf eine andere Strategie ausweichen. Ich wurde zum Clown. Auf jede Frage schoss ich wie mit dem Kanonenrohr die Antwort «sieben» raus. Das war natürlich in 99,9 % der Fälle falsch, aber ich war immer der Schnellste. Ich dachte meine ganze Schulzeit über, ich sei dumm. Mir hat auch nie jemand etwas anderes gesagt. Vor einigen Jahren habe ich meine Primarschulzeugnisse gefunden. Mein Notendurchschnitt war eine Fünf. Fünf bedeutet «gut». Warum zum Geier hat mir nie jemand gesagt, dass ich GUT bin? Wieder eine Facette mehr. Ein Kind nimmt das als wahr an, was ihm das Umfeld vorgibt. Erst viel später habe ich gelernt, zu hinterfragen und zu reflektieren.

Eine Gratwanderung zwischen Hartnäckigkeit und Wahnsinn

Im Kindergarten verliebte ich mich in Brigitte. Ich muss nicht erwähnen, dass sie das schönste Mädchen in unserer Kindergartengruppe war. Lange dunkle Haare, gross und schlank. Ich wollte unbedingt Brigitte für mich gewinnen. Ich schrieb ihr wunderbare Liebesbriefe, malte ihr Bilder als Zeichen meiner unstillbaren Liebe. Doch sie wollte mich nicht. Natürlich hielt mich das nicht davon ab,

weiterhin intensiv um sie zu werben. Diese Schwärmerie dauerte nicht eine Woche, nicht ein halbes Jahr – sie dauerte sechs Jahre. Unablässig demonstrierte ich meine Liebe. Ich spielte in der Strasse, in der sie wohnte, obwohl diese im entgegengesetzten Quartier unseres Dorfes lag. Stundenlang fuhr ich mit dem Skateboard vor der Haustüre von Brigitte hin und her. Ich begann sogar der Mutter von Brigitte leidzutun, wie sie dies meiner Mutter kundtat. Ich muss ein trauriges Bild abgegeben haben. Natürlich machte mich das nicht attraktiver für Brigitte, eher das Gegenteil war der Fall. Wer will schon den tragischen Don Quichotte als Schatz? Ich kämpfte jedoch unbeirrt und permanent mit Vollgas um ihre Gunst. Erst in der fünften Klasse, als Brigitte beschloss, auf das Gymnasium zu wechseln, entzog sie sich meinem Werben und ich liess auch in meinem Kopf von ihr ab.

Es kam aber noch besser. Über ihre Freundin Tanja liess sie mir mitteilen, dass sie es jetzt doch gern mit mir versuchen würde, vermisse sie doch meine Briefe und Liebesbekundungen. Interessanterweise hatte ich plötzlich kein Interesse mehr. Vielleicht hatte ich auch Angst, denn bei mir ging es schon lange nicht mehr um eine Liebesbeziehung

zu Brigitte, es ging um den Kampf, in ihr Herz zu gelangen. Zum ersten Mal sagte ich jetzt also «Nein» zu ihr.

Es ist jetzt nicht etwa so, dass ich aus dieser Geschichte etwas gelernt hätte. Dann, nach einem Jahr ohne Stalking-Opfer, kam ich in die Oberstufe und in der Bezirksschule war Manuela! Blond, klein, süß – es war Liebe auf den ersten Blick. Ich polierte meine eingerosteten Werbemethoden auf Hochglanz und stieg in die Arena. Leider hatte Manuela Rolf. Rolf spielte mit mir in einer Korbballmannschaft, was mich aber nicht daran hinderte, meine komplette Flirtenergie auf Manuela zu projizieren. Ich balzte wieder, bis sich die Balken bogen.

Ich hasse Fasnacht

Ich konnte dem fasnächtlichen Treiben nie viel abgewinnen. Fasnachtsbälle und dergleichen liessen mich immer kalt. Partystimmung kam da bei mir nie so richtig auf. An einem denkwürdigen Februartag jedoch packte mich das Fasnachtsfieber. Am Abend traf sich das ganze Dorf in der Nunninger Mehrzweckhalle zum bunten Treiben am Fasnachtsball. Ich wollte auch heiter mitmischen, hatte jedoch kein Kostüm. Da es mir aber nie an Kreativität und Einfallsreichtum gefehlt hat, streifte ich durch mein

Elternhaus und suchte alles Brauchbare für mein Kostüm. Nach einiger Zeit und voll beladen mit Stoffen, Waschmitteltrommeln und Säcken voller Watte wusste ich es: Ich gehe als Hotdog! Die Waschmitteltrommel bildete den oberen Teil des Würstchens, schnell mit dunkelbraunem Stoff überzogen und zwei Löcher für die Augen. Aus hellbraunem Stoff schneiderte meine Mutter eine Art riesiges Kondom, welches das Brötchen darstellte und noch etwas Farbe für Senf und Ketchup. Fertig war das hochgradig kreative Kostüm. Meine fasnachtliche Unerfahrenheit sollte sich jedoch noch rächen.

Ich nahm allen Mut zusammen und rief bei Manuela an, um sie zu fragen, ob sie mich zu dem Ball begleiten wolle. Zu meiner Überraschung sagte sie spontan zu. Ich fragte sie, ob sie nicht als Servier-tochter verkleidet kommen könnte, da das doch super zu meinem Hotdog-Kostüm passen würde. Auch darauf stieg sie ein. Einige Stunden später kam sie also zu uns nach Hause, im kurzen schwarzen Rock, weisser Bluse, dunklen Strümpfen und schwarzen Ballerinas mit Schleifchen. Sie zeigte mir sogar, dass sie extra die lustige Rüschenunterhose ihrer Grossmutter angezogen hatte. Ich war am Ziel meiner Träume. Schnell zwängte ich mich in mein

super Hotdog-Gewand und ich watschelte die 1,5 Kilometer zur Turnhalle. Ich realisierte schnell, dass sich meine Bewegungsfreiheit in meinem Gefängnis auf ein absolutes Minimum beschränkte. Durch die zwei Löcher sah ich fast nichts von meiner Angebeteten, auch nichts von meiner Umwelt. Ich lief wie eine Geisha und was noch schlimmer war, ich hatte vergessen, Löcher für meine Arme einzuplanen. Ein Hotdog hat ja auch keine Arme. So watschelte ich den ganzen Abend neben Manuela umher, praktisch zur Untätigkeit verdammt. Ich konnte nicht reden, trinken, tanzen – nur dumm rumstehen und das tat ich dann auch.

Nach etwa einer Stunde kam Rolf. Er war als Cowboy verkleidet, nahm Manuela in den Arm, küsste sie, tanzte, redete, genoss den Abend mit meiner Serviertochter.

Ich gewann an diesem Abend den zweiten Preis am Kostümwettbewerb. Ich konnte mich nicht darüber freuen.

Manuela und ich kamen nie zusammen, obwohl ich die ganzen drei Jahre in der Bezirksschule alles gegeben habe. Mit Rolf wurde ich 1990 Schweizermeister im Jugendkorbball. Unsere Mannschaft hat in dieser Saison kein einziges Spiel verloren. Einer

der grössten Erfolge in meinem Leben. Rolf und ich blieben Freunde und er hatte wahrscheinlich nie wahnsinnige Angst, Manuela an mich zu verlieren.

In der Lehre zog ich meine bisherige Frauenjagd weiter. Sie hiess Anja. Aber müde von den jahrelangen Kämpfen konnte ich nicht mehr die gleiche Energie und Kreativität aufbringen. Ich schaffte es knapp noch zu einem lauen Schwärmen. Und rannte noch einigen weiblichen Gespenstern nach, bis ich meine erste Freundin treffen sollte, aber das erspare ich dir, ich will dich ja nicht langweilen.

Übung Rückblick

Es ist Zeit für unsere erste gemeinsame Übung. Lass uns in deinem Leben zurückschauen und deine Vergangenheit reflektieren.

Für diese Übung brauchst du ein Blatt Papier, einen dicken schwarzen Stift und drei Buntstifte. Rot für negative Erinnerungen, gelb für «ich erinnere mich nicht», grün für positive Erinnerungen.

Zeichne nun eine Vase auf das Blatt Papier. Wie die Vase aussieht, bleibt dir überlassen. Versetze dich nun zurück in deine früheste Kindheit. Welches ist deine erste bewusste Erinnerung? Nehmen wir an, du erinnerst dich als erstes an einen Kindergarten-ausflug, dann wirst du etwa fünf Jahre alt gewesen sein. Alles bis fünf malst du gelb aus. Ist deine erste Erinnerung positiv oder negativ? Meine erste bewusste Erinnerung ist, dass ich mir auf dem Nachhauseweg aus dem Kindergarten in die Hosen gemacht habe. Wohl eher negativ. Gehe nun durch dein Leben, bis zum heutigen Tag und markiere deine persönlichen Highlights und Katastrophen in deiner Vase. Du kannst die wichtigsten Ereignisse auch dazuschreiben. Worauf bist du extrem stolz? Welches sind deine Lebenskerben? Schau dir nun

deine persönliche Vase an. Welche Farbe dominiert? Gelb? Dann hast du dir bis zum heutigen Tag wahrscheinlich nicht so viel Gedanken zu deiner Vergangenheit gemacht. Grün? Gut, du hast vorwiegend positive Erinnerungen und blickst wahrscheinlich auf eine gute Kindheit zurück. Rot? Dann bist du in guter Gesellschaft mit einer eher durchzogenen Kindheit und Jugend. Das Selbstwertgefühl wird hauptsächlich in der frühen Kindheit und Jugend aufgebaut. Es ist aber niemals zu spät, mit dem Stärken des Selbstbewusstseins anzufangen.

- *Wie hast du dich bei der ersten Übung gefühlt?*
- *War es schwer für dich, die Erinnerungen hervorzurufen?*
- *Welche Gefühle hattest du bei dieser Übung?*

Dieses war deine erste Bestandsaufnahme. Aber hänge nicht der Vergangenheit nach. Daran kannst du nichts mehr ändern, du kannst nur daraus lernen.

**«Glücklich ist, wer vergisst,
was nicht mehr zu ändern ist»**

aus «Die Fledermaus»
von Johann Strauss II (1825–1899)

Resilienzforschung

Die psychologische Resilienzforschung ist noch relativ jung. Bis zur Mitte des letzten Jahrhunderts konzentrierte sich die Psychologie hauptsächlich auf die Umstände, warum es den Menschen psychisch schlecht geht, beziehungsweise warum sie verhaltensauffällig oder «anders» sind. Da bohrte man auch gern mal ein Loch in den Schädel und hoffte, dass das helfen würde. Erst später kam die Idee auf, zu untersuchen, warum manche Menschen auch an scheinbar unerträglichem Leid nicht zerbrechen.

Massgeblich mitgeprägt hat den Begriff «Resilienz» die Arbeit von Emmy Werner. Während vierzig Jahren hat sie auf der im Hawaii-Archipel liegenden Insel Kauai alle 698 im Jahr 1955 geborenen Kinder beobachtet. Sie studierte mit ihrem Team aus Kinderärzten, Psychologen und Mitarbeitern des Gesundheits- und Sozialdienstes den Einfluss einer

Vielzahl von biologischen und psychosozialen Risikofaktoren auf die Entwicklung. Die Phasen der Langzeitstudie umfasste eine erste Untersuchung in der pränatalen Entwicklungsstufe sowie weitere im Alter von 1, 2, 10, 18, 32 und 40 Jahren. Knapp ein Drittel dieser Kinder wuchsen unter äusserst schwierigen Verhältnissen auf. Armut, Krankheit der Eltern, Vernachlässigung, Gewalt in der Familie, Misshandlung, niedriger Bildungsstand der Eltern etc. Zwei Drittel dieser «Risiko-Kinder» fielen als Jugendliche durch Lern- oder Verhaltensstörungen auf, wurden straffällig bzw. psychiatrisch auffällig. Gleichzeitig entwickelte sich ein Drittel der Kinder erstaunlich positiv. Sie waren erfolgreich in der Schule, gut in das soziale Leben integriert und wiesen zu keinem Zeitpunkt der Untersuchung irgendwelche Verhaltensauffälligkeiten auf.

Die grundlegende Erkenntnis war, dass ungünstige Voraussetzungen nicht zwingend zu Elend und Misserfolg führen müssen. Resiliente Kinder – und auch Erwachsene – verfügen über bestimmte Eigenschaften und Strategien, die ihnen ermöglichen, an widrigen Umständen nicht zu zerbrechen. Das Schöne an den Ergebnissen der Resilienzforschung ist die Erkenntnis, dass diese Eigenschaften nur zu einem kleinen Anteil «angeboren» sind. Eine

grosse Portion unserer psychischen Widerstandskraft hast du im Kindsalter und als Jugendlicher erhalten. Die notwendigen Fähigkeiten lassen sich jedoch **JEDERZEIT** verbessern und trainieren.

Es braucht lediglich deine bewusste Entscheidung dazu, sich den Strategien klar zu werden, das eigene Leben in die Hand zu nehmen und negative Einflüsse zu verändern.

Der Stress-Test

Jetzt wollen wir doch einmal gemeinsam schauen, wie gestresst du wirklich bist. Versuche die nachfolgenden Fragen möglichst spontan, deiner momentanen Gefühlslage entsprechend, zu beantworten. Versuche, nicht ins Grübeln zu kommen: «... letztes Wochenende bei den Schwiegereltern, phuuu – das war stressig ...»

Beantworte die Fragen mit:

- *nicht zutreffend* 0 Punkte
- *mild* 1 Punkt
- *moderat* 2 Punkte
- *hoch* 3 Punkte
- *extrem* 4 Punkte

*Addiere die Punkte jeder Kategorie und errechne das Gesamttotal. **Dies ist dein Stresslevel.***

PS. Ein gutes Glas Wein kann bei dieser Selbsterkundungsreise helfen, es geht aber auch ohne. ;-)

Kategorie: Stressoren

Bitte trage nachfolgend ein, welche Stressauslöser du in den letzten 2 bis 4 Monaten erlebt oder erfahren hast.

	0	1	2	3	4
Körperliche Beschwerden					
Mentale Überforderung					
Beziehungskonflikte					
Gerichtskonflikte					
Überverantwortung					
Sprach-/Kulturbarrieren					
Vergangenheitsthemen					
Arbeitsstress					
Konflikte mit Eltern/Familie					
Überforderung allgemein					
Finanzielle Sorgen					
Isolation Einsamkeit					
Häusliche Überforderung					
Konflikte mit Freunden					
Druck durch Pflege eines Angehörigen					
Total					
Gesamttotal Stressoren					

Kategorie: Verhalten und Muster

Bitte trage nachfolgend ein, welche Verhalten und Muster du in den letzten 2 bis 4 Monaten gelebt hast.

	0	1	2	3	4
Übermäßiges Spielen					
Alkoholgenuss					
Medikamente					
Tabakkonsum					
Emotionales Essen					
Extremsport					
Vernachlässigen des Erscheinungsbildes					
Übermäßiges Essen					
Nägelkauen o. Ä.					
Übermäßiges Putzen					
Übermäßiges Internetsurfen					
Übermäßiges Fernsehen					
Übermäßiges Nutzen von Smartphones & Co.					
Übermäßiges Einkaufen					
Vernachlässigen von Wohnung/Haus					
Total					
Gesamttotal Verhalten und Muster					

Kategorie: Lebensereignisse

Bitte trage nachfolgend ein, welche Lebensereignisse du in den letzten 2 bis 4 Monaten erlebt hast.

	0	1	2	3	4
Konkurs					
Krankheit einer nahestehenden Person					
Neuer Job					
Arbeitsplatzverlust					
Heirat oder Scheidung					
Krankheit oder Tod eines Haustieres					
Geburt oder Adoption eines Kindes					
Unfall					
Unfruchtbarkeit					
Fehlgeburt					
Trennung					
Pflegeperson für einen hilfsbedürftigen Angehörigen					
Tod eines Freundes oder Familienangehörigen					
Tod eines Lebenspartners					

	0	1	2	3	4
<i>Neue Diagnose einer langwierigen Krankheit</i>					
<i>Veränderung im Lebensstil allgemein</i>					
<i>Gehaltskürzung Versetzung/Kurzarbeit</i>					
<i>Umzug</i>					
<i>Abschluss/Berufsumschulung</i>					
<i>Andere signifikante Veränderung</i>					
Total					
Gesamttotal Lebensereignisse					

Kategorie: Stresssymptome

Bitte trage nachfolgend ein, welche Stresssymptome du in den letzten 2 bis 4 Monaten gezeigt hast.

	0	1	2	3	4
Schlechter Schlaf					
Sorgen aller Art					
Anspannung					
Kopfschmerzen					
Rückenschmerzen					
Gedächtnisprobleme/ Konzentrationsschwäche					
Appetitlosigkeit					
Gefühl der Überarbeitung					
Angespannte Stimmung					
Reizbarkeit					
Wut/Ärger					
Bluthochdruck					
Erschöpfung					
Unwohlsein					
Andere körperliche Symptome, wie Schmerzen					
Total					
Gesamttotal Stresssymptome					

Bitte schreibe die jeweiligen Gesamtpunkte der Kategorien in die nachfolgenden Zeilen:

Stressoren
Verhalten und Muster
Lebensereignisse
Stresssymptome
Gesamtpunkte aller Kategorien

Auswertung Stresstest

0–65 Punkte: Dein Stresslevel ist tief. Du gehst achtsam mit deiner Energie um und fährst gerade durch ruhige Gewässer deines Lebens. Bleib wachsam, es wird nicht immer so komfortabel sein.

66–130 Punkte: Du lebst in einer gesunden Mischung zwischen Anspannung und Entspannung. Mit den Herausforderungen des Alltags scheinst du gerade gut zurechtzukommen.

131–195 Punkte: Du driftest langsam in einen hohen Stresslevel. Achte darauf, was dich am meisten beschäftigt und versuche deine Energie massvoll einzusetzen. Suche deine mit 4 Punkten (extrem)

bewerteten Bereiche heraus und versuche einen gesunden Umgang mit deinen Stressoren. Einige Ideen, wie das funktionieren könnte, zeige ich dir etwas später im Buch.

196–260 Punkte: *Du läufst langsam in den roten, krankmachenden Bereich. Gut, du hast das Buch in deinen Händen, denn es zeigt mir, dass dir das durchaus bewusst ist. Vielleicht reicht das Buch jetzt aber nicht aus, um einen Richtungswechsel einzuschlagen. Ein Gespräch mit einer Fachperson kann nun Sinn machen. Auf jeden Fall empfehle ich, dir jetzt mehr Aufmerksamkeit und Wertschätzung zu schenken. Es ist nicht zu spät!*

Geh nun nochmals durch den Stresstest und suche nach deinen 3er- und 4er-Bewertungen. Frage dich, warum dich der Punkt dermassen stresst und was du tun könntest, dass die Zahl mittelfristig langsam kleiner wird. Ein Leben ohne Stress gibt es nicht und das wäre auch nicht sinnvoll. Aber Stress ist laut Studien für 70 % der chronischen Erkrankungen mitverantwortlich und dagegen kannst du etwas tun.

Zum Thema Stress kommen wir später im Buch nochmals ausführlicher zurück.

Blindlings in den Abgrund

Wie du bisher unschwer erkennen konntest, spielten Frauen für mein bisheriges Selbstbild eine grosse Rolle. Dieser jahrelange Eroberungsmarathon ohne Zieleinlauf prägten mein Selbstbild, welches nicht sonderlich positiv war, wie du dir sicher vorstellen kannst.

Beruflich habe ich es aber zum selbstständigen Computer-Kursleiter gebracht. Ich marschierte zielstrebig auf die Dreissig zu und konnte mein Leben grösstenteils frei gestalten. Kohle hatte ich keine, aber das kannte ich aus meiner Familie. Das liegt bei uns in den Genen. (Das ist ein negativer Glaubenssatz; auf das Thema kommen wir auch noch zu sprechen.)

An einem Morgen, ich bereitete gerade die erste Lektion des neuen Gestaltungskurses «Corel Draw für Einsteiger» in der Klubschule Migros vor, in der ich als Kursleiter arbeitete. Plötzlich trat sie durch die Tür – Cristina, ein Bild von einer Frau. Hellbraune lange Haare, gross, Hammerfigur und eine Aura, die den Raum sofort füllte. Sie arbeitete im Marketing in einer Firma für Lacke. Ihr Chef wollte sie mehr in der Gestaltung der Druck-Erzeugnisse einsetzen und schickte sie deshalb in meinen Corel-

Kurs. Ich war hin und weg, liess es mir jedoch nichts anmerken. Ich glaube, ich habe mich in meinem Leben nie wieder so auf irgendwelche Lektionen gefreut, wie auf diese zwölf Corel-Kurstage. Natürlich habe ich mich immer ein wenig aufmerksamer um Cristina gekümmert als um die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer, was nicht unbemerkt blieb. Kurz vor Ende des Kurses habe ich Cristina eine DVD geliehen, weshalb sie sich nach dem Kurs nochmals bei mir melden musste, um den Film zurückzugeben. Ja, ich war ein cleverer Fuchs.

Am letzten Kurstag, alle hatten sich schon verabschiedet, ausser mir und einem Lehrer, der noch eine Frage hatte, war niemand mehr im Raum, kam Cristina noch mal zurück. Ich dachte, sie hätte etwas vergessen, sie fragte jedoch, ob jemand mit ihr etwas Essen ginge. Zum Glück verneinte der Lehrer und ich konnte mit ihr ein schönes Mittagessen geniessen. Ich erfuhr, dass sie sich gerade von ihrem Freund getrennt hatte und zurück zu ihren Eltern ziehen würde; die Eltern aber in Sizilien in den Ferien wären, sie also allein dort wäre. Ich erfuhr viele weitere spannende Facetten von ihr. Selbst ich begriff langsam, obwohl ich mir das nie hätte träumen können, diese Traumfrau hatte Interesse an mir.

Wir kamen dann auch schnell zusammen und liesen es richtig krachen. Sie Halbsizilianerin, ich Sternzeichen Stier. Da trafen sich Energien, die hätten eine Kleinstadt ein Jahr mit Strom versorgt. Was wir aber auch sehr schnell feststellen mussten, war, dass wir von zwei komplett verschiedenen Planeten abstammen mussten. Wir waren so unterschiedlich, wie man nur sein kann. Teilweise zieht das an, teilweise bahnt das aber auch die Rollpiste zur Katastrophe. Der Umstand, dass ich nie gelernt hatte, mit Frauen zu reden, nie gelernt hatte, meine Interessen durchzusetzen, und panische Angst hatte, diese Frau zu verlieren und wieder allein zu sein, veranlasste mich dazu, mich langsam völlig aufzugeben. Jeder Konflikt brachte mich näher dazu, meine Identität komplett zu begraben und ein «Wunschbild» von ihr zu werden. Ein Satz, den sie ganz zu Beginn unserer Beziehung zu mir sagte, bildete den Nährboden für die Katastrophe: «... wenn zu viel passiert, dann bin ich weg!». Dieser Satz brannte sich in mein klägliches Selbstbewusstsein ein. Wenn zu viel passiert ... – wann ist zu viel? Ist es schon kurz davor oder habe ich die Schwelle schon überschritten? Gedanken, die eine Beziehung killen können. Ich begann ein Leben zu leben, welches nicht meines war. Ich begann San-

dalen zu tragen, obwohl ich jegliche Art von offenen Schuhen hasse. Auch so ein Relikt aus meiner Kindheit, als ich Sandalen tragen musste und doch lieber meine Adidas Rom getragen hätte. Zuletzt, kurz vor meinem Suizidversuch, war ich nur noch eine Hülle, gefüllt mit einem kleinen, unauthentischen Pseudosizilianer, der keinerlei eigene Identität mehr hatte. War daran meine Partnerin schuld? Mitnichten, denn ich hätte ja jederzeit die Möglichkeit gehabt, «Nein, das will ich nicht» zu sagen. Aber für mich wäre das ein Schritt über die Schwelle «... wenn zu viel passiert ...» gewesen. Ich war in einem Teufelskreis ohne Ausweg gefangen. Dass meine Partnerin damals die Reissleine zog und flüchtete, kann ich heute nur zu gut verstehen. Ja, ich bin sogar froh darüber, denn wir konnten uns unabhängig voneinander zu liebenswerten Menschen entwickeln, die einem supertollen Sohn den Weg ins Leben schenkten. Damals jedoch war es mein Todesurteil.

Sieben Resilienzfaktoren

Die erstmals von den US-amerikanischen Forschern Dr. Andrew Shatté und Dr. Karen Reivich in ihrem Buch «The resilience factor» dargestellten sieben Resilienzfaktoren tauchen in verschiedenen Formen in allen seriösen wissenschaftlichen Beiträgen auf. Sie basieren auf den Erkenntnissen aus ihren eigenen langjährigen Forschungstätigkeiten an der Universität of Pennsylvania sowie auf der Arbeit vieler Forschungsgruppen und über Jahre in Trainings gesammelten Erfahrungen.

Die sieben Resilienzfaktoren sind:

- 1 Emotionssteuerung
- 2 Impulskontrolle
- 3 Kausalanalyse
- 4 Realistischer Optimismus
- 5 Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- 6 Zielorientierung
- 7 Empathie

Die in anderer Literatur beschriebenen Faktoren wie Akzeptanz, Verlassen der Opferrolle oder Netzwerkorientierung sind Verhaltensweisen, die auf den oben aufgeführten Resilienzfaktoren basieren.

Resilienzfaktor Emotionssteuerung

Eine zentrale Rolle in Zusammenhang mit deiner Resilienz hat die Steuerung deiner Emotionen. Dafür musst du deine Emotionen wahrnehmen können, definieren und diese mit den richtigen Massnahmen in eine positive Richtung beeinflussen. Du als hochresiliente Persönlichkeit in spe wirst lernen, deine Empfindungen zu steuern. Das wird eine unwiderstehliche Energie freisetzen. «Nimm das nicht persönlich» hast du bestimmt schon als nett gemeinten Ratschlag gehört. Dieser Tipp spielt auf deine Fähigkeit der Emotionssteuerung an. Stell dir vor, du hättest bereits deine ganz persönliche Teflonschicht. Negative Faktoren und Angriffe perlen an dir ab, ohne Widerstand. Diesen Zustand kannst du trainieren. Auch wenn du gerade in einer Situation bist, in der dir alles zu nahegeht.

Übung Emotionssteuerung

Damit du einen Überblick über deine täglichen Emotionen bekommst und deinen Umgang mit den Stimmungen einschätzen kannst, schreibe heute alle deine Emotionen und deine Reaktion darauf in ein kleines Büchlein. Bist du hauptsächlich mit positiven oder negativen Emotionen konfrontiert?

Resilienzfaktor Impulskontrolle

Die Fähigkeit, deinem ersten Impuls zu widerstehen, spielt eine weitere zentrale Rolle in deinem Resilienzgerüst. Sei es, ob du gerade den Impuls verspürst, deinem Vorgesetzten die Faust ins Gesicht zu rammen, oder nur den drängenden Impuls, ständig auf dein Handy zu schauen, während du dich auf eine schwierige Aufgabe konzentrieren solltest. Impulskontrolle lässt sich auch mit dem wenig populären Wort Disziplin übersetzen: sich diszipliniert auf die Aufgabe beziehungsweise auf das Ziel fokussieren, ohne sich permanent ablenken zu lassen.

Dazu kommen der Stolz und die Zufriedenheit, etwas zu Ende gebracht zu haben, was zu einer positiven emotionalen Stimmungslage führt.

Übung Impulskontrolle

Hat dich heute etwas richtig genervt? Wie bist du damit umgegangen? Wie wärest du im Idealfall mit der Situation umgegangen? Freunde dich mit dem Begriff «Disziplin» an. Er ist die Leitplanke auf dem Weg zu deinem Ziel.

Resilienzfaktor Kausalanalyse

Die Kausalanalyse beschreibt die Frage nach dem Warum. Wenn du eine Situation verstehst, warum es so weit gekommen ist, fällt es dir viel leichter, damit umzugehen. Umgekehrt ist es schwer zu ertragen, wenn du dich auf unerklärliche Weise plötzlich in einer sehr unangenehmen Ausgangslage befindest. Du musst zuerst herausfinden, warum du dich emotional schlecht fühlst, um die richtigen Massnahmen zu ergreifen, damit es dir wieder besser geht.

Du brauchst keinen Dokortitel in Analytik an der Wand, damit du deine treffende Kausalanalyse treffen kannst. Das nüchterne Hinterfragen – Warum ist die Situation so? Warum stört mich das? Warum löst das diese Emotion bei mir aus? – lässt sich trainieren und schärfen. Aber bitte verwechsle die Kausalanalyse nicht mit Jammern auf hohem Niveau in der Form: «Warum bin ich so arm dran?»! Die Warum-Frage soll immer zielführend sein und dich aus der negativen Emotion durch Verständnis der Situation in eine positive Stimmung führen.

Resilienzfaktor Empathie

Empathie bezeichnet die Fähigkeit und Bereitschaft, Gedanken, Emotionen, Motive und Persönlichkeitsmerkmale einer anderen Person zu erkennen und zu verstehen. Wie hilft dir Empathie für deine Resilienz? Auf zwei verschiedene Arten:

Erstens hilft dir Empathie, die Perspektive zu wechseln. Du versetzt dich in dein Gegenüber. Nun gelingt es dir, die Situation aus der Sicht des anderen zu beleuchten und mit geschärfter Kausalanalyse verstehst du gewisse Reaktionen, die dir entgegenwehen.

Zweitens hilft dir Empathie, Emotionen zu steuern. Du kannst auch aktiv verhindern, dass negative Emotionen aufkommen, indem du dich geistig schnell in die andere Person versetzt, versuchst, deren Stimmungslage zu spüren und die Situation zu verstehen. Dann ist schon ganz viel Dampf aus der angespannten Situation raus und die Stimmung entspannt sich.

Übung Empathie

Versetze dich in eine dir bekannte oder unbekannt Person, im Bus, auf der Arbeit oder zu Hause. Versuche, die Stimmungslage zu spüren.

Resilienzfaktor Realistischer Optimismus

«Think pink» und ein Leben mit aufgesetzter rosa-roter Brille hat nichts mit realistischem Optimismus zu tun. Wichtig ist das Wort realistisch. Es ist sicher nicht klug, immer mit einer hundertprozentigen Dosis Optimismus durch das Leben zu gehen. Es geht darum, dass du dich fragst, wie die kleine, innere Stimme mit dir redet. Ist deine Kommunikation mit dir positiv? Oder ist die Stimme, nennen wir sie «Mini-Me», ein kleiner Nörgler? Dieses Thema ist sehr wichtig für deine Resilienz. Wer sich selbst permanent fertigmacht, wird nicht viel psychische Widerstandskraft an den Tag legen können. Jegliches Selbstbewusstsein oder Selbstwert wird im Keim erstickt und öffnet den negativen Gedanken Tür und Tor.

Übung Realistischer Optimismus

Notiere einen Tag lang den Dialog mit deinem «Mini-Me». Ist die Kommunikation positiv? Baut dich deine innere Stimme auf? Macht sie dir Mut und gibt sie dir Hoffnung? Oder machst du dich fertig? «Du schaffst das nicht», «das konntest du noch nie» ... Hörst du solche Glaubenssätze von dir? Richte deine Konzentration aktiv auf eine positive

Kommunikation und schiebe negative Gedanken beiseite. Notiere deine Ergebnisse.

Resilienzfaktor Zielorientierung

Ziele sind wie Magneten. Es ist extrem wichtig, dass du weißt, welche die für dich optimale Situation ist. Stell dir vor, eine Fee würde hereinschweben, und dich in dein perfektes Umfeld versetzen, wie würde das aussehen? Nur wenn du weißt, wohin du willst oder welches deine Ziele sind, und ich meine damit nicht den neuen Ferrari, wirst du eine Chance haben, deine Ziele zu erreichen. Verfolge deine Ziele konsequent. Belohne dich mit Teilzielen und schrittweisen Erfolgen. Deine Zielorientierung wird dann deine Resilienz stärken. Lass dich weder durch dein skeptisches «Mini-Me» noch durch dein Umfeld oder Besserwisser von deinem Weg abbringen.

Übung Zielorientierung

Welches sind deine Ziele? Schreibe drei deiner persönlichen Ziele auf, wie du sie erreichen wirst und wann. Teile die Ziele in erreichbare Teilziele ein und überprüfe laufend den Erfolg.

Drucke dein wichtigstes Ziel als Bild aus und hänge es gut sichtbar irgendwo in deiner Wohnung auf.

Du wirst sehen, wie dich das Ziel anziehen wird und wie sich die Energie auf dein Ziel konzentriert.

Resilienzfaktor Selbstwirksamkeitsüberzeugung

Glaubst du, dein eigenes Schicksal in der Hand zu haben, und dass du durch dein Verhalten deine Situation zum Besseren ändern kannst? Wenn ja, dann ist das Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Wenn du davon überzeugt bist, dass du kein Opfer, sondern Schöpfer deiner Welt bist, kannst du auch mit sehr schweren Lebenssituationen umgehen. Dein Gehirn ist in jedem Lebensabschnitt trainierbar. Wenn du bisher davon überzeugt warst, dass du niemals in der Lage sein wirst, eine Person des anderen Geschlechts anzusprechen, kannst du diesen Glaubenssatz mit gezieltem Training und Übungen zum Positiven verändern. Eine derartige Veränderung kann jedoch sehr mühsam sein, da die Strukturen im Gehirn wie stark befahrene Autobahnen tief eingefahren sind. Sich mit seinen Glaubenssätzen auseinanderzusetzen, macht jedoch auf jeden Fall Sinn, denn du kannst deine Lebensqualität und Lebensfreude markant steigern.

Übung Selbstwirksamkeitsüberzeugung

Finde die fünf Glaubenssätze heraus, die dich am meisten einschränken, und visualisiere für dich die Situation, wenn dich diese mentale Schwelle nicht mehr blockiert. Sollte dein Glaubenssatz zum Beispiel lauten: «Ich werde niemals schwimmen können!» und du siehst dich aber vor deinem geistigen Auge permanent durch die Wellen crawlen, wirst du eine grosse Chance haben, irgendwann schwimmen zu können.

Schliesse Freundschaft mit deinen Resilienzfaktoren

Wie du auf den letzten Seiten gelesen hast, hat deine Resilienz viel mit deinen Einstellungen, Haltungen und deinem Selbstbild zu tun. Training an der Resilienz heisst hauptsächlich, den Blick auf dein Selbstbild zu schärfen. Je besser du es schaffst, eine positive innere Einstellung zu pflegen, desto leichter wirst du mit «Angriffen» auf dich und mit schweren Lebenssituationen umgehen. Auch wird sich deine Ausstrahlung und dein Charisma zum Positiven verändern, wenn du auf ein gutes Selbstbewusstsein aufbauen kannst.

Das Fundament muss halten

Wer jemals mit dem Bau eines Gebäudes konfrontiert war, weiss, wie wichtig das Fundament ist. Auffällige Mängel im Tragwerk treten beispielsweise tragisch bei einem Erdbeben zutage. Das psychologische Fundament sind die Grundbedürfnisse in (Anlehnung an Klaus Grawe, 2004). Nur wenn die psychologischen Grundbedürfnisse abgedeckt sind, kannst du dich wirklich glücklich und zufrieden fühlen.

Die fünf psychologischen Grundbedürfnisse nach Klaus Grawe sind:

Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung

Das Bindungsbedürfnis

Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz

Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle

Das Bedürfnis nach Konsistenz

Die psychologischen Grundbedürfnisse treffen auf alle Menschen zu. Du hast aber zusätzlich dazu noch eigene, individuelle, persönliche Bedürfnisse, welche einen grossen Einfluss auf deine Zufriedenheit und dein Glücksgefühl haben.

Der Schlüssel zum ICH – deine Bedürfnisse

Hast du dich je gefragt: «Wer bin ich»? Weisst du, was dir guttut, was dir schadet? Seine tiefsten Bedürfnisse zu kennen oder kennenzulernen, ist einer der Schlüssel zu einem tiefen Wohlbefinden. Bedürfnisse können Hobbys sein, der starke Wunsch nach Familie, nach Freunden, materiellen Dingen, Spiritualität oder auch der Wunsch nach Alleinsein. Was für den einen Seelenbalsam ist, bringt jemand anderen auf die Palme.

Wichtig ist, dass du dich heute fragst: «Was will ich, was brauche ich, um mich ruhig, gelassen und harmonisch zu fühlen? Was macht mich glücklich?» Wenn du diese Antworten finden kannst, steht dir eine neue Welt offen, die es zu betreten lohnt.

In der nachfolgenden Tabelle findest du einige Vorschläge für Bedürfnisse. Die Auflistung ist keineswegs komplett. Du kannst deine eigenen Bedürfnisse auflisten; die Aufzählung soll dir lediglich als Inspiration dienen.

Persönliche Bedürfnisse

1	<i>Anerkennung</i>	
2	<i>Auto, Computer und Gadgets</i>	
3	<i>Beruf, Karriere</i>	
4	<i>Best Friend zu sein mit meiner Partnerin/meinem Partner</i>	
5	<i>Das Zuhause</i>	
6	<i>Ehrlichkeit</i>	
7	<i>Essen</i>	
8	<i>Familie</i>	
9	<i>Freunde</i>	
10	<i>Geld</i>	
11	<i>Gemeinsame Interessen</i>	
12	<i>Gesundheit</i>	
13	<i>Getrennte Interessen</i>	
14	<i>Hobby</i>	
15	<i>Im Alter füreinander da zu sein</i>	
16	<i>Kinder</i>	
17	<i>Kunst, Musik, Theater, Tanz etc.</i>	
18	<i>Lebendige Sexualität</i>	
19	<i>Mit mir allein sein können</i>	
20	<i>Nicht allein zu sein</i>	
21	<i>Nicht immer reden müssen</i>	
22	<i>Reden können</i>	
23	<i>Reisen, Erleben</i>	
24	<i>Sicherheit</i>	

25	Sport	
26	Partnerschaft	
27	Vertrauen	
28	Weitere Familie (Eltern, Geschwister)	
29	Loyalität	
30	Zuwendung	
31		
32		
33		
34		
35		

Wähle nun bitte 5 Begriffe aus, die generell in deinem Leben und für dich ganz persönlich am wichtigsten sind. Trage die Nummer unten ein, das stärkste Bedürfnis zuerst.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Erfüllung der persönlichen Bedürfnisse

Auf einer Skala von 1 bis 5, auf welcher 1 «überhaupt nicht» und 5 «vollständig» bedeuten – wie sind deine 5 hauptsächlichen Bedürfnisse erfüllt?

Übertrage von der vorherigen Seite die 5 Zahlen und trage für jede den Grad deiner Zufriedenheit ein:

ZAHL BEDÜRF- NIS	1 <i>überhaupt nicht</i>	2 <i>ein wenig</i>	3 <i>ordentlich</i>	4 <i>gut</i>	5 <i>hervorra- gend</i>

Wie viel ergibt die Summe der obigen 5 «Noten» für die 5 hauptsächlichen Bedürfnisse?

Auswertung:

Du hast nun einen Richtwert, welche Wertschätzung du deinen Bedürfnissen entgegenbringst: minimal 5 (das wäre echt nicht gut!), maximal 25 (das wäre wohl nicht ganz ehrlich). Noch interessanter als die Summe ist jedoch, ob du ein «überhaupt nicht» oder ein «ein wenig» angekreuzt hast. Da würde ich dir dringend empfehlen, dir mal ein paar Gedanken darüber zu machen, warum das so ist. Es sind deine Bedürfnisse, die du nicht auslebst.

Nicht ausgelebte Bedürfnisse gehören zu den grössten Energiefressern. Vor allem quälen sie dein Unterbewusstsein. Denn es ist nichts anderes als mangelnder Respekt dir gegenüber. Du musst jetzt auch nicht gleich jedes Bedürfnis auf Stufe 5 ausleben, aber eine schrittweise, bewusste Steigerung der Wertschätzung deiner eigenen Bedürfnisse lohnt sich auf alle Fälle.

«Freud und Leid liegen nah beieinander»

Volksmund

Ich könnte kotzen vor Liebeskummer

Es waren wahrscheinlich die vier harmonischsten Jahre meines Lebens. Die Jahre mit Isabelle. Nie hatte ich eine solche Ruhe, Selbstsicherheit und solches Glück erlebt wie in dieser Zeit. Ein Jahr hatte ich um sie gekämpft. Wir haben sehr viel unternommen als «gute Freunde». Ich war schon lange Hals über Kopf in diese Frau verliebt, aber sie hat einfach nichts davon gemerkt. Als ich endlich begriff, dass das nervöse Winken mit dem Zaunpfahl bei ihr nichts nützt, habe ich all meinen Mut zusammengenommen und ihr einen Brief geschrieben. Darin gestand ich ihr meine Liebe und dass ich es nicht mehr aushalten würde, nur ihr Kumpel zu sein. Nachdem sie den anfänglichen Schock überwunden hatte, kamen wir zusammen und waren fortan ein Traumpaar. Die Liebe quoll aus unseren Ohren und hätte uns Rosamunde Pilcher zufällig getroffen, sie hätte uns glatt verfilmt. Isabelle war ein Einzelkind und wuchs wohl behütet im warmen Nestchen der Mutter und dem etwas zu klein geratenen Stiefvater auf. Das mit dem gesunden Selbstbewusstsein hat, ähnlich wie bei mir, in ihrer Kind-

heit nicht so wirklich geklappt. Obwohl sie bildhübsch war, hatte sie keine Ahnung davon. Ihr Stiefvater tat alles dafür, dass das so blieb. Er lebte an seinen beiden Frauen seine patriarchalischen Züge und sein Syndrom des kleinen Mannes aus. Eine eigene Meinung der Frau: unerwünscht. Als Isabelle und ich zusammenzogen, blühte sie richtig auf und wuchs förmlich über sich hinaus. Ich wage zu behaupten, dass auch sie in dieser Zeit glücklich war. Leider kamen aber zwei berufliche Rückschläge, welche sie schwer trafen, und sie schaffte es nicht, für sich einen Weg zu finden, damit umzugehen. Und da bisher immer andere ihre Probleme gelöst hatten – Mama, Stiefvater oder später ich (obwohl das rückblickend ein Fehler war) – war sie mit der Situation so überfordert, dass sie es vorzog, kurzzeitig zu ihren Eltern zurückzugehen. Ich hatte damals gerade meine Firma gegründet und steckte bis über beide Ohren in Herausforderungen und Problemen, daher fehlte mir wohl zu dieser Zeit ein drittes Ohr für sie.

Ich war jedoch felsenfest davon überzeugt, dass sie bald frischgestärkt zu mir zurückkehren würde und wir gemeinsam glücklich und händchenhaltend unseren Weg gemeinsam bis an unser Lebensende gehen würden. Ein Indiz dafür war das riesige rote

Plüschherz, welches sie mir an einem Nachmittag vorbeibrachte und mich fragte, ob ich sie heiraten möchte. Überglücklich bejahte ich die Frage natürlich. Das war das letzte Mal, dass ich Isabelle gesehen habe.

Nach diesem Treffen untersagten ihr die Eltern den Kontakt zu mir, da es ihr immer so schlecht ginge, wenn sie bei mir war. Ich konnte sie telefonisch nicht erreichen. In einem letzten Telefonat sagte sie zu mir, sie komme im Mai zurück. Mittlerweile sind bald zehn Mai vergangen – sie hat nicht gesagt, welcher Mai.

Ich war am Boden zerstört. Die anfängliche Hoffnung wandelte sich bald in Verzweiflung, dann in masslose Wut, vor allem auf den ach so stolzen Stiefvater, hat er mir doch richtig ans Bein gepinkelt und sein Töchterchen zurückgeangelt, und zuletzt in Trauer. Zu meiner Gefühlslage kam erschwerend dazu, dass ich die Wohnung nicht allein finanzieren konnte, sondern wohl oder übel kündigen musste; glücklicherweise fand ich Unterschlupf bei meiner Tante im Dachgeschoss. Der Raum war zwar ausgebaut, aber nicht als Wohnraum gedacht. Er hatte nur einige wenige Dachluken. Ich lag wochenlang in meinem Bett im dunklen Raum, die Decke bis über

die Nase gezogen und ergab mich meinem Selbstmitleid. Der Schmerz war so gross, dass ich nur kotzen wollte und das tat ich dann auch. Was damals bei Isabelle ablief, habe ich bis heute nicht begriffen. Es machte für mich keinen Sinn und ich verstand es nicht. Ihre Krise hatte ich niemals mit meiner Person in Verbindung gebracht. Da lag ich wohl etwas daneben. Männer sind Meister im Ignorieren der Anzeichen.

Ich brauchte drei Jahre, bis ich mich wieder bereit fühlte, eine neue Beziehung einzugehen. Isabelle war für mich mein erster, tragischer Todesfall, obwohl sie noch lebt. Aber nur so konnte ich es für mich stimmig machen und verarbeiten.

Die Liebe

Du Miststück, ich hasse dich. Wie oft hast du mich zerrissen? Mein Herz in tausend Stücke gesprengt, mein Leben zerstört.

Ich brauche dich, jede meiner Zellen sehnt sich nach dir. Deiner Nähe, deiner Wärme.

Geh weg, verzieh dich, lass mich endlich in Ruhe! Deine schleimige Präsenz, die mich vollkommen einnimmt.

Deine Grösse, deine Güte. Hast mein Leben so oft mit einzigem Sinn gefüllt. Hast mir Halt und Kraft gegeben.

Verflucht seist du, wo bist du? Komm, geh, bleib. Und wenn du mir noch unendlich Wunden zufügst, danke ich dir!

*Alexander Haener
Hamburg, im Juni 2016*

Der Schicksal-Architekt

Stell dir einmal vor, du könntest jede Situation in deinem Leben verändern. Du wärst der Architekt deines Lebens. Wäre das nicht ein wundervoller Gedanke? Und was würdest du sagen, wenn ich dir versichere, dass das genauso ist? Nein, unmöglich? Deine ganzen inneren Stimmen werden sagen, das ist Quatsch. Und doch ist es so. Den einzigen Lebensumstand, den wir (noch) nicht verändern können, ist der Tod. Auf jede andere Situation hast du Einfluss. Nun machen viele Menschen den Fehler, dass sie denken, das Gegenüber verändern zu können. Den bösen Chef, die nörgelnde Ehefrau, den saufenden Ehemann, die nervigen Kinder, den Nachbarn, der unablässig laute Partys feiert. Der einzige Mensch, den du jedoch nachhaltig verändern kannst, bist du selbst. Du hast jederzeit die Möglichkeit, dein Leben um 180 Grad zu drehen oder auch leichte Kurskorrekturen vorzunehmen. Immer, überall und uneingeschränkt.

Das sagt dir jedoch niemand, denn dann wirst du schwerer kontrollierbar und das mögen die Politiker, Religionsvertreter, Partner, Kollegen, die Gesellschaft, dein ganzes Umfeld, nicht.

Die einzigen Voraussetzungen für deinen persönlichen Kurswechsel sind:

- Ein Ziel, denn du musst wissen, wohin du willst, beziehungsweise was du in deinem Leben nicht mehr willst.
- Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- Dass du dich magst!
- Mut
- Zuversicht
- Durchhaltevermögen
- Lebensfreude
- Verantwortungsbewusstsein
- Eigenverantwortung

Und: Das Wissen, dass es auch schiefgehen kann, alles noch schwerer wird und du erneut einen anderen Weg einschlagen musst.

Jetzt kommt die beste Nachricht überhaupt: Das alles hast du in der Grundausstattung bei deiner Geburt mitgeliefert bekommen. Es ist keine optionale Mehrausstattung wie zum Beispiel ein hoher IQ. Einige Komponenten wie vielleicht Mut und Zuversicht sind über die Jahre und durch dein bisheriges Leben etwas eingerostet, aber sie sind da, schlummern und können jederzeit reaktiviert werden.

Dein grösstes Problem ist, dass du noch nicht daran glaubst, dass ich recht habe, aber wir kriegen das schon hin. Um aber festlegen zu können, in welche Richtung dein Leben sich verändern soll (und irgendetwas wolltest du ja verändern, sonst hättest du das Buch nicht gekauft oder aber es als Cheminée-Brennmaterial benutzt). Dazu entlarven wir nun zusammen deine grössten Energiefresser und deine Energietankstellen. Alles was du dazu brauchst, sind ein paar Buntstifte.

Energiefresser- / Energiespender-Radar

Welches sind deine persönlichen Energiebeeinflusser? Trage in den unteren Radar die für dich momentan relevanten Einflüsse auf deine Lebensqualität ein. Nahe bei dir sind die starken Beeinflusser, weiter weg die Schwächeren. Dies können Personen, Lebensumstände, Krankheiten oder Ähnliches sein. In einem zweiten Schritt markierst du jene Faktoren Rot, die dich negativ beeinflussen und jene Grün, die dich positiv beeinflussen.



«Was mich nicht umbringt, macht mich stärker.»

Friedrich Nietzsche (1844–1900)

Nun kennst du deine grössten Energiefresser und das Ziel sollte jetzt sein, einen Weg zu finden, diese Energiefresser auf die ein oder andere Art aus deinem Leben zu verbannen. Nur dann hast du die Gelegenheit, ein resilientes, selbstbewusstes und glückliches Leben zu führen.

Die richtige Strategie zu finden, um die Stressfresser wegzuschieben und die Energietankstellen näher in dein Leben einzubinden, braucht unter Umständen sehr viel Kraft. Auch ist der einfachste Weg nicht immer der Sinnvollste. So wäre es der Lebensqualität wenig zuträglich, den ach so verhassten Nebenbuhler der Ehefrau kurzerhand mit der Schrotflinte aus dem Weg zu schaffen. Die Situation würde sich vielleicht kurzfristig verbessern, du würdest dein Leben auch aktiv in die Hand nehmen, was durchaus positiv zu werten ist, spätestens jedoch, wenn das Sondereinsatzkommando und der Staatsanwalt in der Türe stehen, könnte dein Leben eine andere Richtung einschlagen, als du geplant hast. Aber selbst dieser sehr zynische Richtungswechsel zeigt, dass DU jederzeit die Zügel in die Hand nehmen und dein Leben verändern kannst.

Ich persönlich rate dir von dieser Vorgehensweise jedoch dringend ab ... Und: Was würde sich zwischen deiner Frau und dir ändern, wenn der Nebenbuhler weg wäre?

Manche schweren Schicksalsschläge, wie zum Beispiel die Diagnose einer tödlichen Krankheit, schränken die Möglichkeiten des eigenen Eingreifens natürlich massiv ein. Und doch besteht immer die Chance, die persönliche Sichtweise anzupassen: Bin ich Opfer oder bleibe ich auch in dieser schweren Zeit der Architekt meines Lebens? Die Entscheidung, bei der Therapie mitzureden, auch wenn die Ärzte das nicht mögen, besteht immer. Es gibt keine allgemeingültigen Empfehlungen in solchen Momenten. Zu individuell sind wir Menschen. Der eine wächst an einer solchen Diagnose über sich hinaus und überwindet die Krankheit, ein anderer stirbt. Diverse Studien haben gezeigt, dass die innere Einstellung ein wichtiger genesungsfördernder Faktor ist. Denke nur an den Placebo-Effekt bei 40 % der Scheinmedikation. Nennt sich Psycho-Neuro-Immunologie.

Dies gilt für alle Lebensbereiche.

Der Superhelden-Weg

Das Resilienz-Trainingsprogramm

Ich möchte dir nun einige Denkanstöße geben, wie du deine Resilienz stärken kannst. Wie du sicher schon gemerkt hast, hat die psychische Widerstandskraft sehr stark mit der Art und Weise zu tun, wie du über dich und dein Umfeld denkst. Genau an diesen gedanklichen Perspektiven kannst du kontinuierlich arbeiten. Leider heisst das auch üben, üben und nochmals üben. Wenn dein Gehirn davon überzeugt ist, dass du ein kleiner, hässlicher Wicht oder eine tapsige, doofe Kuh bist, dann braucht es einiges an Training, diese festgefahre- nen, meist über Jahre eingepprägten Denkmuster aufzubrechen und der Realität – du bist ein super Typ oder eine heisse Miezekatze – in die Augen zu sehen.

Verzweifle nicht, wenn es nicht gleich klappt oder du einen Rückfall hast. Dein Gehirn möchte an sei- ner, für seine Strukturen richtigen Sichtweise fest- halten und wird dich immer wieder auf's Glatteis führen.

Superheldenfähigkeit: Love it – change it – leave it
Superheldenfähigkeit: Beeinflussungsradar
Superheldenfähigkeit: Emotionsradar
Superheldenfähigkeit: Gedankenmodulation
Superheldenfähigkeit: Egobooster

Diese trainierbaren «Superheldenfähigkeiten» wirken sich auf die ein oder andere Weise auf die beschriebenen sieben Resilienzfaktoren aus und stärken dein Selbstbewusstsein, schärfen dein Selbstbild, machen dich gelassener und schliesslich zur richtig coolen Socke.

Es ist auch nicht nötig, dass du dich nun in alle Abenteuer hineinkniest. Suche die für dich heraus, die dir am meisten Spass machen oder in denen du das meiste Potential vermutest, beziehungsweise die, die dich am meisten ansprechen. Mit der Zeit wirst du dich besser kennenlernen und von ganz allein erkennen, welche «Superheldenfähigkeit» am besten zu dir passt.

Superheldenfähigkeit:

Love it – change it – leave it

Liebe es – ändere es – verlasse es

In dieser Methode steckt unglaublich viel Potential an Lebensqualität. Denn sie gibt dir immer drei Varianten, eine Situation zu deinen Gunsten zu verändern. Die beiden Varianten «change it» (verändere es) und «leave it» (verlasse es) kennst du sicher aus deinem Leben. Wie wir alle bist du bestimmt auch schon in bestimmten Situationen einfach davongelaufen. Vielleicht hast du auch schon versucht, andere Menschen zu ändern, was nicht immer möglich und vor allem meist nicht sinnvoll ist. Trotzdem kann es in gewissen Situationen guttun, seine Siebensachen zu packen und selbstbewusst und aufrecht zu verschwinden. Denn es heisst, dass du aktiv bist und dich aus der Opferrolle heraus begibst.

Sehr viel brachliegendes Potential bietet jedoch meist die Variante «love it» (liebe es). Das bedeutet, dass du dich veränderst und aktiv an deiner Sichtweise auf die Situation arbeitest. Dann kann es sein, dass du einmal die Perspektive wechselst und die Position des Gegenübers einnimmst. Was denkt oder fühlt die Person und warum handelt sie so? Bin wirklich ich der Grund für die Wutausbrüche o-

der gibt es eine ganz andere Ursache? Ist es vielleicht das kranke Kind zu Hause, das ihn so dünnhäutig macht? Mit dem Spielen in der Situation und dem aktiven Suchen nach den positiven Facetten, anstatt immer mehr hineinzutauchen in das Negative, findest du meist einige Punkte, die dafürsprechen, in der aktuellen Situation zu verharren, jedoch nicht mehr als Opfer, sondern selbstbestimmt, selbstbewusst und sehr aufmerksam. Plötzlich ist der Arbeitsplatz nicht mehr krankmachend und langweilig, sondern bietet durchaus einige spannende Aspekte und interessante Herausforderungen.

Die Variante «love it» braucht mitunter sehr viel Zeit und vielleicht schaffst du es nicht, die Situation wirklich lieben zu lernen, aber mit sehr grosser Wahrscheinlichkeit wird sich etwas in deinem Leben ändern.

Die Methode «love it» kann auch bei Ängsten erfolgreich eingesetzt werden. Gerade bei Phobien machen meist die Varianten «change it» und «leave it» wenig Sinn. Wenn ich zum Beispiel Angst vor Spinnen habe, kann ich natürlich ein Leben lang davonlaufen, vielleicht ist es jedoch besser, sich irgendwann der Angst zu stellen und diese durch Training bewusst zu überwinden. «Exposing», sich

aussetzen, nannte der kürzlich verstorbene Professor für Psychiatrie, Raymond Battegay, diese Methode. Stell dir vor, wie stolz du auf dich sein wirst!

«Alle persönlichen Durchbrüche beginnen mit einer Änderung unserer Glaubensmuster.»

Anthony Robbins

Blockade Telefonphobie

Phobie (altgriechisch φόβος, «Furcht») steht für: eine Angststörung, sozialwissenschaftlich und umgangssprachlich eine Abneigung. [Wikipedia]

Einer meiner persönlich grössten Erfolgsverhinderer war mein tief verwurzelter Glaubenssatz «Ich kann nicht telefonieren». Meine erste Erinnerung ist ein Abend, ich war etwa 10 Jahre alt, da hatte ich die Idee, im Radio-Wunschkonzert den Titel «Eye of the Tiger» aus Rocky III zu bestellen. Ich war allein zu Hause und sass wie die Maus vor der Schlange, vor dem Telefon, ein Zettel mit der Nummer des Radiosenders vor mir liegend. Der Puls raste, die Hände zitterten. Woher diese riesige Panik ursprünglich kam, habe ich nicht herausgefunden. Nach zahlreichen abgebrochenen Versuchen konnte ich dann doch einmal dem Drang widerstehen, den Hörer reflexartig auf's Telefon zu werfen und platzierte meinen Titelwunsch auf dem Band.

Tatsächlich wurde der Titel dann auch über den Äther geschickt und ich war wirklich stolz. Natürlich

habe ich alles auf Tonband gebannt. Dieses Erfolgserlebnis hätte mir eigentlich Rückenwind geben sollen und mir den Weg zu einem zukünftigen Top-Telefonverkäufer ebnen sollen – aber nix da. Die Angst blieb und verstärkte sich über die Jahre massiv. Als ich mich 1999 mit einer kleinen Werbefirma selbstständig gemacht habe, konnte ich keinen Anruf tätigen. Ich kaufte mir immer die neuesten Handymodelle, mit dem Irrglauben, dass ich damit diese Phobie überwinden könne. Leider hat auch das nicht funktioniert. Für den Aufbau einer neuen Firma war eine solche innere Blockade fast ein Todesstoss. Wie soll eine Firma in Gang kommen, wenn kaum ein Anruf getätigt wird? Deshalb dümpelte meine Firma auch halb tot vor sich hin.

Einige Jahre später fragte mich ein guter Freund an, der gerade ein Buch geschrieben hatte, ob ich für ihn eine Liste mit Pressekontakten anrufen könne, um eine Anfrage für einen Artikel oder Interview zu platzieren. Er schickte mir die Liste am Freitag. Das ganze Wochenende hatte ich Schweissausbrüche, Herzrasen und in meinem Kopf drehte sich alles um den Gedanken, dass ich am Montag die Liste durchtelefonieren muss. Nach zwei schlaflosen Nächten, einigen abgebrochenen Wählversuchen am Montag und der Überzeugung, dass ich das nie schaffen

würde, habe ich meinem Freund mitgeteilt, dass ich den Auftrag leider ablehnen muss, obwohl ich das Geld sehr gut hätte gebrauchen können.

Nach einigen Sitzungen mit meiner Psychologin konnten wir zwar den Ursprung meiner Phobie nicht finden, aber es zeichnete sich deutlich ab, dass der Angst eine tiefe Furcht vor Ablehnung zugrunde liegt. Das mögliche «Nein» von der anderen Seite verunmöglichte praktisch jeglichen Versuch eines Telefongesprächs.

Erst viel später, als ich als Geschäftsführer zwingend auf das Kommunikationsmittel Telefon angewiesen war, konnte ich die Blockade durch Training auflösen. Ein Schlüssel war die mentale Veränderung des Glaubenssatzes «Ich kann nicht telefonieren» hin zu dem Glaubenssatz «Ein Nein gilt nicht mir persönlich – auf ein Nein folgt irgendwann ein Ja».

Heute telefoniere ich mit einer Selbstverständlichkeit und Entspannung wie fast jeder andere auch. Das Überwinden dieser Denkblockade war sehr mühsam und langwierig, hat mir aber geschäftlich und privat Tür und Tor in neue Welten geöffnet.

**«Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu än-
dern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das
eine vom anderen zu unterscheiden»**

Reinhold Niebuhr

Superheldenfähigkeit Beeinflussungsradar

Bevor du dir darüber Gedanken machst, in welche Richtung du deine Situation nach der «Love it – change it – leave it»-Methode verändern willst, schalte zuerst deinen Beeinflussungsradar ein. Den hast du serienmässig bei dir eingebaut. Er ist nur unter Umständen wegen Nichtgebrauchs etwas verstaubt. Es gibt Bereiche in deinem Leben, die du beeinflussen kannst, und andere, die du auch mit dem grössten Einsatz nicht im Geringsten verändern kannst. Das Wetter zum Beispiel.

Unser Beeinflussungsradar kann in drei Zonen unterteilt werden. Die drei Zonen definieren deinen Einfluss auf dein persönliches Umfeld.

Zone 1 ist am nächsten an dir dran. Sie umfasst alle Bereiche, die du *beeinflussen* kannst. In dieser Zone befindest du dich selbst. Du hast ja im Normalfall erheblichen Einfluss auf dich selbst. Du kannst dich dazu entscheiden, Sport zu treiben, du kannst abnehmen, aufhören zu rauchen, deinen Kleidungsstil

wechseln. Aber auch die eigene Perspektive auf die Situation wechseln.

Zone 2 ist der Bereich, den du *eventuell beeinflussen* kannst. In diesen Bereich fallen Personen oder Situationen, bei welchen du nicht sicher bist, ob du Einfluss hast oder nicht. Dazu gehören Mitarbeiter, falls du Arbeitgeber bist, es sind deine Arbeitskollegen, deine Familie, dein Partner, falls du in einer Partnerschaft lebst. Gerade auf den Partner glauben wir enormen Einfluss zu haben. Dieser Trugschluss hat sich bis in unsere Umgangssprache geschmuggelt. «Bald habe ich *meinen* endlich soweit...». Diese Manipulation am Gegenüber ist zum Scheitern verurteilt. Insbesondere wenn es deinem Partner, deiner Partnerin schwerfällt, Kritik anzunehmen. In diesem Bereich ist es oft sehr schwer abzuschätzen, wie viel Energie wir in den Versuch stecken sollen, Einfluss in unserem Sinne auf die Situation zu nehmen. Manchmal hängen wir zu sehr am Gedanken, eine Situation oder Person verändern zu müssen, obwohl dieser Druck das Wohlbefinden eher negativ beeinflusst. Manchmal geben wir aber auch zu früh auf, brechen unsere Bemühungen ab mit dem Vorwand «das bringt doch eh nichts». In der Zone 2 müssen wir sehr aufmerksam

und wach sein, um unsere optimale Beeinflussungsenergie einzusetzen.

In der **Zone 3** befinden sich die Dinge, die du nicht ändern kannst. Hier heisst es, Gelassenheit zu entwickeln, die besagte Teflonschicht aufzubauen und nicht alles gleich extrem persönlich zu nehmen und auf beleidigt zu machen. Dabei hat Gelassenheit absolut nichts mit Gleichgültigkeit zu tun. Gleichgültig bist du, wenn du in der Situation verharrst, die dich stresst. Du begibst dich in die Opferrolle. In die Zone 3 fallen die meisten Personen in unserem Umfeld. Es gehören meist auch die Gepflogenheiten am Arbeitsplatz dazu, ausser du bist ganz oben in der Hierarchie. Es gehört das Wetter, der Stau auf der Autobahn, die Störung der Strassenbahn oder die Autopanne zur Zone 3.

Ironischerweise entstehen in der Zone 3, obwohl wir am wenigsten Einfluss auf die Situation haben, sehr oft die grössten emotionalen Reaktionen. Uns wird schmerzlich die Grenze unserer Freiheit bewusst. Eins unserer Grundbedürfnisse wird hier in Mitleidenschaft gezogen: unser Bedürfnis nach Kontrolle.

Übung: Beeinflussungsradar

Du hast bereits deine Energiefresser entlarvt. Versuche nun, diese in die drei Zonen zu verteilen: beeinflussbar / eventuell beeinflussbar / nicht beeinflussbar. Dies hat einen massgebenden Einfluss auf den zukünftigen Umgang mit deinen Energiefressern.



Umgang mit dem Beeinflussbaren

Der einfachste und effizienteste Weg, eine negative Situation zu deinen Gunsten zu verändern, ist es, an deinen «Thinking Styles», an deinen Denkstilen zu arbeiten. Dies kann in Form eines Perspektivenwechsels, einer neuen persönlichen Zielsetzung oder einer bewussten Akzeptanz der Situation, ohne in die Opferrolle zu fallen, sein. Der grösste Feind beim Umgang mit dem Beeinflussbaren ist dein «innerer Schweinehund». Dieser möchte mit aller Kraft vermeiden, dass du etwas an deiner Situation änderst, denn das wäre mit Aufwand verbunden.

Umgang mit dem eventuell Beeinflussbaren

Hier bleibt oft nichts anderes übrig, als auszuprobieren, wie gross dein Einfluss ist. Wenn dein Vorgesetzter regelmässig kurz vor deinem Feierabend in dein Büro kommt und dir einen Stapel sofort zu erledigende Arbeit auf den Schreibtisch legt, wäre vielleicht der erste Weg, ein Gespräch mit dem Vorgesetzten zu suchen und ihm mitzuteilen, dass du das nicht wahnsinnig schätzt. Je nachdem was für eine Persönlichkeit dein Chef ist, kann das Gespräch in die eine oder andere Richtung gehen. Hat er Verständnis für dich und nimmt dein Anliegen

ernst, hast du gute Chancen, deine Mission zu erfüllen und ein grosser Energiefresser kann getilgt sein.

Es kann aber auch sein, dass dein Chef keinerlei Gehör für dein Anliegen hat und dich mit Schimpf und Schande aus seinem Büro verweist. Hier kann schnell auch mal eine kontraproduktive Reaktion auftreten, dein Chef zweifelt an deiner Arbeitsmoral und hat das Bedürfnis, die Daumenschrauben noch mehr anzuziehen. Hier kannst du noch so viel Energie investieren – die Chance, dass du deinen Vorgesetzten änderst, geht gegen Null. Jetzt wandert er in die Zone 3.

Umgang mit dem Nicht-Beeinflussbaren

Was kannst du tun mit den Faktoren in deinem Leben, auf welche du keinen Einfluss hast? Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, das Leben zu verändern. Nur wissen wir vorab nicht, ob sie unsere Lebensqualität merklich verbessern oder verschlechtern. Ich nenne hier mal die 10 Topstrategien im Umgang mit dem Nicht-Beeinflussbaren:

1. Du kannst dir überlegen, die Situation zu verlassen. Beispielsweise, wenn du schon intensiv versucht hast, deinen Vorgesetzten zu verändern.

2. Du kannst dir überlegen, ob es nicht doch noch eine unversuchte Variante gibt, die Situation zu ändern.
3. Du versuchst, dich nicht zynisch und gleichgültig der Situation hinzugeben, sondern gelassen und geduldig aktiv die richtigen Schritte einzuleiten.
4. Du kannst das Positive in der Situation suchen (das findest du überall) und dich auf diese positiven Facetten konzentrieren.
5. Du kannst versuchen, einen Sinn in der Situation zu finden.
6. Du kannst dir neue Ziele setzen, um aus der Situation herauszukommen.
7. Du kannst einen Moment weg von dir gehen und von aussen auf dein Leben zu schauen. Du wirst feststellen, dass nicht alles schlecht ist.
8. Du kannst anfangen, deine Freundschaften zu pflegen.
9. Du kannst die Situation (vorübergehend) akzeptieren und du kannst dir vergegenwärtigen, dass im Leben nicht immer nur die Sonne scheint.
10. Du kannst dich auf die Bereiche konzentrieren, die du beeinflussen kannst und nicht auf das, was dich belastet.

Pizza auf der Autobahn

(Umgang mit dem Nicht-Beeinflussbaren)

An einem Business-Event durfte ich mit einer attraktiven jungen Frau in Kommunikation treten. Du kennst bestimmt diese gezwungen entspannten Stehapéro-Situationen.

Irgendwann wechselte das Gespräch zum Thema «Was ein Mann für mich tun muss». Interessiert lauschte ich den Ausführungen der Dame, die ich bis zu diesem Zeitpunkt noch als potenzielles Beuteschema betrachtete. Hellhörig wurde ich, als sie allen Ernstes und nicht ganz ohne Stolz ausführte, dass der Mann einfach alles für sie machen muss. Er muss ihr jederzeit zu Diensten sein. Auf meine Frage, ob sie mir wohl ein Beispiel dafür geben könne, sagte sie: «... wenn wir im Stau auf der Autobahn stehen, es geht weder vorwärts noch rückwärts, und ich in diesem Moment Lust auf eine Pizza habe, dann hat er mir meine Pizza zu organisieren – egal wie!»

Ab diesem Zeitpunkt war ich froh, dass ich mich frei an einen anderen Tisch bewegen konnte und dass mich nie mehr als dieser kurze Moment mit dieser Frau verbinden würde. Eine solche Situation mit ihr im Auto ist Stress pur!

Superheldenfähigkeit Emotionsradar

Gefühle begleiten dich den ganzen Tag. Meistens nehmen wir sie wenig bewusst oder nur am Rande wahr. Es gibt eine Vielzahl von negativen Emotionen, die auch als nicht-resiliente Emotionen bezeichnet werden. Zu den Bedeutendsten zählen die Gefühle Angst, Ärger, Frustration, Schuld, Peinlichkeit, Scham, Enttäuschung und Traurigkeit. Das heisst aber nicht, dass, wenn du in dir solche Gefühle entdeckst, du weniger resilient bist. Jedes dieser Gefühle hat seine Funktion. Sie warnen uns oder machen uns auf einen Missstand oder Fehlverhalten aufmerksam. Einschränkend werden diese Emotionen erst, wenn sie anfangen, dein Leben zu dominieren. Gerade die Angst ist darin ein wahrer Spezialist. Wie meine eigene kleine Episode mit der Telefonierblockade zeigt, kann dich Angst in einen Käfig einsperren und dich so bis hin zur Handlungsunfähigkeit manipulieren. Die gute Nachricht: Du hast den einzigen Schlüssel für den Käfig und kannst jederzeit anfangen, die Türe zu öffnen.

Wenn du deinen Emotionsradar einschaltest, heisst das, dass du ab sofort beginnst, deine Emotionen ganz bewusst wahrzunehmen. Achte auf deine Ge-

fühle. Was macht dir Angst? Warum hast du plötzlich dieses Kribbeln im Bauch? Was genau nervt dich gerade? Je genauer du deine Emotionen definieren kannst und den Ursprung entlarvst, desto leichter wird es dir fallen, dem Umgang mit den nicht-resilienten Emotionen viel Positives abzugewinnen. Die Erforschung deiner Emotionen kann sehr viel Spass machen und wird dir einige Facetten von dir zeigen, die du bisher gar nicht an dir kanntest.

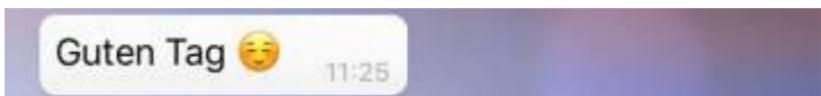
Vielleicht ein kleines, brandaktuelles Beispiel von meinem Emotionsradar: Seit einem halben Jahr schreibe ich mit einer wunderbaren Frau mehrheitlich über WhatsApp täglich hin und her. Wir haben uns auch schon getroffen und wie soll ich es sagen, in meinem Inneren brodelt wahrscheinlich gerade ein Chemiecocktail. Sie ist meiner Zeit vier Stunden voraus. Wenn ich aufstehe, trinkt sie also schon den ersten Pausentee.

Ich schreibe heute also mein tägliches «Guten Morgen ☺» und sehe bei ihrem Status: zul. online gestern 21:53. Oha, sie war heute noch gar nicht online. Ich fahre ins Büro und warte auf's ersehnte WhatsApp-Bling – nichts. Um neun Uhr – bei ihr ist es schon 13 Uhr – kommt mir erstmals der Gedanke: Was ist los? Ist etwas passiert?

Sofort stellt sich ein Kribbeln im Bauch ein. Intuition? Will mich das Schicksal darauf vorbereiten, dass etwas Schreckliches passiert ist? Ich versuche, mich zu beruhigen und sage mir, alles ist okay.

Mittlerweile ist es 10:30 Uhr und ihr Status ist immer noch 21:53. Panik versucht mein Rückgrat raufzuklettern. Habe ich eigentlich die Nummer von einem Verwandten von ihr? Wie komme ich an Informationen? Wie kann ich ihr helfen? Wieder versucht sich meine Vernunft einzuschalten: Hör auf! Die Frau hat ihr eigenes Leben! Sie ist alt genug!

11:15 – ich tippe eine SMS ein, schicke sie aber noch nicht ab. Bin total unruhig. Horrorszenarien spielen sich ab vor meinem geistigen Auge, immer im Wechsel mit der Vernunft, die versucht, dagegen anzukämpfen.



Wir Menschen sind die einzigen Lebewesen, die sich eine Zukunft vorstellen können, die höchstwahrscheinlich niemals eintreffen wird. Das im Positiven und im Negativen. Wir haben aber auch die

Fähigkeit, uns unserer Emotionen bewusst zu werden und uns zu hinterfragen, warum fühle ich gerade so? Was war es in meinem Fall?

- Die Angst, dass wirklich ein Unglück passiert ist? Eher weniger, es gab keinerlei Anzeichen dafür.
- Störung in der mittlerweile täglichen Routine? Durchaus. Warum schreibt sie mir nicht?
- Verlustängste? Bei meiner Geschichte ganz bestimmt.
- Besorgnis? Ja, denn ich habe sie gern.

Was wäre passiert, wenn ich meine Besorgnis übertragen hätte? Um 9:00 hätte ich geschrieben: « Was ist los?». Um 10:00: «Alles OK?». Um 11:00 «Hab ich was falsch gemacht?». Wie wäre das bei ihr angekommen? Im besten Fall hätte sie gedacht: «Oh, er macht sich Sorgen, süß». Sie hätte aber auch das Gefühl bekommen können, dass sie kontrolliert wird, schreiben muss und nicht frei ist. Nicht so schöne Gedanken – wegen nichts.

Versuche deine Sorgen nicht zu den Problemen anderer zu machen. Und wenn du wirklich die Befürchtung hast, dass etwas passiert sein könnte, dann formuliere das auch so. Dann haben die anderen Gelegenheit, darauf zu reagieren.

Achtsamkeit auf deine Emotionen zu legen, heisst aber nicht, dass du deine Emotionen unterdrückst. Emotionen haben einen Auslöser oder eine Basis, die erforscht werden wollen. Finde den Kern und du kannst daran arbeiten. Du wirst überrascht sein, was du da alles in Gang setzen kannst.

Hier eine kleine Übersicht der nicht-resilienten Emotionen und was dahintersteckt:

- **Angst** – es droht akut oder in der Zukunft Gefahr (egal ob real oder fiktiv)
- **Traurigkeit** – wir haben etwas verloren (einen Menschen/einen Gegenstand)
- **Ärger** – unsere Rechte wurden verletzt
- **Schuldgefühl** – wir haben die Rechte eines anderen verletzt
- **Peinlichkeit** – wir haben an Ansehen verloren
- **Scham** – wir haben gerade unsere Werte missachtet
- **Enttäuschung** – wir selbst oder jemand anderes ist unseren Erwartungen nicht gerecht geworden

Übung: Emotionstagebuch

Protokolliere eine Woche lang deine nicht-resilienten Emotionen. Welche Gefühle erlebst du am stärksten? Wie ist das für dich? Positiv? Negativ? Wo könnte der Auslöser der Emotion liegen? Gibt dir das Gefühl Energie oder ist es ein Energiefresser? Will ich das Gefühl weiterhin oder suche ich einen Weg für einen entspannten Umgang mit dieser Emotion?

Manche Emotionen, wie zum Beispiel der Ärger, verflüchtigen sich oft fast von allein. Da reicht ein etwas schnellerer Waldlauf. Andere Gefühle wie die Angst sind grössere Knacknüsse und bedeuten echt harte Arbeit, um einen guten Umgang damit zu finden.

Superheldenfähigkeit Gedankenmodulation

Gedanken sind etwas Wunderbares. Gepaart mit Phantasie und Kreativität kannst du dir unglaubliche Welten erschaffen. Du kannst mit deinen Gedanken fliegen, kannst die schnellsten Boliden mit 300 km/h durch die Kurven jagen oder das heisseste Supermodel daten. In deiner Gedankenwelt ist alles möglich.

Meist sind wir uns unserer Gedanken jedoch gar nicht bewusst. Sie passieren einfach. Oft sind sie dann nicht so erfrischend wie die Phantasie mit dem Model. «Ich kann das nicht» ist so ein Gedanke. «Das schaffe ich nie!», «nein, mit Geld kann ich eh nicht umgehen», «dafür bin ich zu hässlich», «nein, ich bin zu dumm dafür». Alles Gedanken, vielleicht kennst du einen davon. Sicher hast du aber ein paar eigene, persönliche solcher Denkmuster. In der Übung Selbstwirksamkeitsüberzeugung hast du deine negativen Denkmuster entlarvt. Diese Muster kann man aufbrechen. Dafür brauchst du Zeit, Geduld und Durchhaltevermögen. Du bist weder hässlich noch dumm! Du bist genau richtig so, wie du bist. Jede Meinung über dich ist immer nur eine Sichtweise und nie die Realität. Die-

jenigen, die in mir Dumbo, den fliegenden Elefanten sahen, hatten ihre Sichtweise. Heute ist mir klar, ich bin nicht Dumbo und auch kein Elefant.

Gedanken lassen sich modellieren. Du kannst ohne Hilfsmittel und ohne Geld aus einem negativen Gedanken einen positiven machen. Stell dir einen dunklen, schwermütigen Gedanken vor, und nun pumpe ein Fass Helium rein. Siehst du, wie der Gedanke leicht wird und schwebt. Sei verrückt. Werde wieder zum Kind. Walt Disney hat uns gezeigt, wie man mit reiner Phantasie unglaubliche Welten erschaffen kann. Lege deine schwere Rüstung der Normalität ab und lass das wilde Tier in dir frei. Alles ist möglich – in deinen Gedanken. Plötzlich wirst du merken, wie dein Innerstes nach Aussen dringt. Du lachst mehr. Ja, du als wildes Tier, ist ja auch lustig. Lachen ist gesund. Das Leben wird entspannter. Glaubst du nicht? Ich garantiere es dir. «Und warum macht das denn niemand, wenn es so leicht ist?» Weil ich a) nicht gesagt habe, dass es leicht ist, und uns b) alle einreden, dass es nicht klappt. Wie schon gesagt, die Gesellschaft mag keine Freidenker, weil sie schwer oder nicht führbar sind. Aber es tut so gut, frei zu denken.

Es gibt aber Denkfallen. Häufige Denkfallen sind:

- Katastrophieren
- Minimieren/Maximieren
- Gedanken lesen

Mein WhatsApp-Beispiel ist ein perfekter Fall von Katastrophisieren! Einen halben Tag keine Nachricht und ich höre schon das Martinshorn heulen und sehe sie im Graben liegen. Unser Unterbewusstsein scheint Spass daran zu haben, die abstruesten Worst-Case-Szenarien zu erfinden und uns dann auf dem Silbertablett zu präsentieren. Glaub dir nicht alles und hinterfrage dich hin und wieder auch mal. Minimalisieren oder Maximalisieren ist auch so eine Fähigkeit von unserem Unterbewusstsein. Als wir 1990 Korbball-Schweizermeister wurden und ich für einen beträchtlichen Teil der Korb-erfolge verantwortlich war, sagten die alten Turnveteranen im Frohsinn: «Ja, du bist halt einfach gross». Statt auf meinen Erfolg stolz zu sein, glaubte ich den Mist und dachte, ich sei einfach gross. Ich habe meinen Erfolg minimalisiert. Dafür habe ich meine Deutschschwäche so maximalisiert, bis ich der festen Überzeugung war, dumm zu sein! Heute schreibe ich ein Buch, so schlimm kann es also nicht gewesen sein, mit meiner Dummheit.

«Ich weiss doch, was du denkst!» Hast du diesen Satz auch schon mal von jemandem gehört? Dann hattest du entweder mit dem begnadeten spirituellen Berater Mike Shiva zu tun oder mit einem selbsternannten Gedankenleser. Es gibt wirklich Menschen, die denken zu wissen, was ich denke. Ich bin sehr froh, dass ich sicher sein kann, dass das niemand kann. Meine Gedanken gehören mir und das ist gut so. Gedankenlesen ist aber die Basis von manchem Beziehungskonflikt. Die eigene Gedankenwelt wird dann schnell auf den anderen gestülpt und perfekt ist die Katastrophe. Genauso fatal ist, wenn das Gegenüber erwartet, dass man erahnt, was er oder sie gerade denkt. Das geht in den allermeisten Fällen schief. Mein Tipp, wenn du wissen willst, was jemand denkt, frag ihn oder sie einfach. Wenn das Gegenüber will, wirst du die Gedanken erfahren. Alles andere ist Lotterie.

Superheldenfähigkeit Ego booster

Superhelden sind stark, cool, unbesiegbar und sehen echt heiss aus. Was meinst du, wie es mit ihrem Selbstbewusstsein bestellt ist? Genau, die haben die volle Dosis davon. Dabei ist das Aussehen irrelevant, oder möchtest du aussehen wie «Der unglaubliche Hulk»? Aber der stapft voller Selbstbewusstsein und Energie durch die Gegend. Vielleicht hast du dich ja mittlerweile schon ein wenig besser kennengelernt. Welches ist deine Superkraft? Worauf bist du unsagbar stolz? Was zeichnet dich aus? Und genau dort zündest du den Turbo booster. Feile an deiner grössten Stärke und geniesse die Bewunderung. Vor Kurzem fand die Dartweltmeisterschaft im altehrwürdigen Ally Pally in London statt. Im Finale standen der Schotte Gary Anderson und der Niederländer Michael van Gerwen. Sieht man in der Zeitung ein Bild von van Gerwen, würde man ihm seine Superkraft nicht ansehen. Er hat tatsächlich etwas von Hulk, in seinem gelbgrünen Hemd und der frischpolierten Glatze. Aber der Mann spielt Dart mit einer Präzision und Energie, dass man ehrfürchtig auf die Knie fällt. Es hat beinahe etwas Übermenschliches. Ein Superheld eben. Dabei konnte man in der Tagespresse lesen, dass van Gerwen in der Schule gemobbt wurde

und ziemlich untendurch musste. Er wurde als fett beschimpft und konnte seinen Wunsch, Fussball zu spielen, nicht ausleben. Niemand wollte ihn in der Mannschaft haben. Dann begann er, Dart zu spielen, und gewann auf Anhieb Pokale. Das gefiel ihm so, dass er beschloss, mehr Pokale zu gewinnen. Heute ist er zweifacher Weltmeister mit 27 Jahren. Diesen Erfolg strahlt er auf unbeschreibliche Weise nach aussen aus. Alles ist möglich, wenn die innere Motivation stimmt. Dieser junge Mann ist der Beweis dafür. Du kannst das auch! Vielleicht nicht im Dart, sondern in deiner ganz persönlichen Superkraftsparte. Lass dir von niemandem etwas anderes einreden!



Foto: Michael van Gerwen (www.michaelvangerwen.com)

Ein gigantisches Missverständnis – der Stress

Fühlst du dich auch manchmal gestresst, ausgeliefert, psychisch am Ende? Stress, Burn-out und Depressionen pflastern unseren Weg. Die Laienpresse ist voll von Schlagzeilen, die dokumentieren, dass unsere Gesellschaft ausgebrannt, ausgepowert und chronisch erschöpft ist. Depressionen bei Primarschülern, jeder Vierte fühlt sich gestresst und die Burn-out-Kliniken und psychiatrischen Abteilungen sind zum Bersten gefüllt. Acht Wochen Wartezeit sind traurige Realität. Stress killt uns!

Doch jetzt erzähle ich dir ein Geheimnis. Ich offenbare dir eine wahre Stress-Verschwörung. Achtung! Stress ist gesund. Stress ist sogar überlebensnotwendig. Hätten unsere Vorfahren keinen Stress gehabt, würden wir zwei noch in Höhlen sitzen und uns mit Grunzlauten verständigen. Stress veranlasst den Körper zu Anpassungsmassnahmen und damit ist Stress eine Triebkraft der Evolution. Stress ist ein Schutzmechanismus des Körpers. Alle Lebewesen, auch Pflanzen bis hin zum Virus werden durch Einwirkung von Stress dazu veranlasst, aus der Komfortzone auszubrechen und sich der neuen Situation anzupassen. Schafft das eine Spezies nicht, stirbt sie aus.

Stress löst in unserm Körper bestimmte Mechanismen aus, die uns alle in einer Notsituation auf die zwei möglichen Alternativen – Flucht oder Kampf – vorbereiten sollen. Der Blutdruck steigt, die Atmung wird schneller, wichtige Organe wie das Gehirn und die Beinmuskeln werden zusätzlich mit Sauerstoff versorgt, unwichtige Körperaktivitäten wie die Verdauung werden heruntergefahren, diverse Hormone werden ausgeschüttet, um den Körper auf die bevorstehende Gefahr vorzubereiten. Selbst das Blut verändert sich und das Immunsystem wird angeregt, um bei einer drohenden Verletzung möglichst effizient reagieren zu können. Dieses System hat sich über Millionen von Jahren zu einem hochspezialisierten Ablauf perfektioniert. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Stressor Kälte, Hitze, Ängste, ein Raubtier oder Einbrecher ist.

Genau hier liegt auch das Missverständnis und unser Missbrauch des Stresssystems. Dieses System ist ausgelegt auf kurzfristige Ereignisse, bei dem es unser Leben schützen oder retten muss. All die beschriebenen Reaktionen des Körpers ermöglichen einen kurzfristigen, zusätzlichen Energieschub zum Überleben. Wir wachsen förmlich über uns hinaus. Unser Körper kann jedoch nicht unterscheiden zwischen einer tatsächlichen Bedrohung oder einer,

die du nur subjektiv empfindest. Wenn du deinen Arbeitsplatz hasst und jeden Morgen mit einer Panikattacke in dein Büro marschierst, wird dein Körper genau mit den oben beschriebenen Mechanismen reagieren. Jeden Tag! Das Gleiche passiert, wenn du unglücklich in deiner Partnerschaft bist, wenn die Kinder grosse Probleme haben, wenn dein Nachbar ein Arschloch ist. Genau dieser permanente, immer präsente, chronische Stress macht uns krank. Die immerwährende Alarmbereitschaft führt mittelfristig zu Krebs, Verdauungsproblemen, Schlafproblemen, Burn-out und nicht selten zum Suizid.

Dabei würde schon eine kurze Auszeit, eine kleine Phase der Entspannung helfen, in welcher wir unserem Körper signalisieren – alles okay, du kannst wieder runterfahren, ich habe die Situation im Griff – dann fährt das System wieder in den Normalmodus. Wenn du das nicht machst, ist das ungefähr so, wie wenn du mit deinem Auto 300 km im ersten Gang über die Autobahn brettern würdest. Du kannst zwar schnell beschleunigen, aber lange hält der Motor das nicht aus. Wenn du dann in der Garage ankommst, das Auto auf dem Anhänger, denn der Motor ist explodiert, und du erzählst die Ge-

schichte dem Mechaniker, wird er dir eine ordentliche Standpauke halten. Und wir? Wir verlangen von unseren Körpern Tag für Tag Höchstleistungen im ersten Gang und wundern uns, wenn wir krank werden.

Gönne deinem Körper und deiner Psyche regelmäßige Auszeiten. Du kannst auch anfangen, bewusst auf die Stressreaktionen deines Körpers zu achten. Ein Leben unter Dauerstress hat ein nahes Ende und es lohnt sich, aus diesem Teufelskreis ausbrechen.

Übung: Eine Minute entstressen

Setz dich bequem hin, die Füße berühren den Boden. Schliess die Augen und atme tief ein. Sitz aufrecht, halt den Kopf gerade und strecke stolz die Brust heraus. Mach dir bewusst, dass du jetzt eine Minute für niemanden erreichbar bist. Du bist allein auf einer einsamen Insel. Konzentriere dich nun auf deine Atmung. Ziehe die Luft durch deine Nase und fülle die Lunge bis zum Anschlag. Warte kurz, dass der Sauerstoff in dein Blut übergehen kann und atme dann wieder aus. Denke an nichts. Konzentriere dich nur auf die Atmung. Wenn sich doch ein

Gedanke in deinen Kopf verirrt, schiebe ihn vor deinem geistigen Auge weiter, bis die Gedanken wieder leer sind.

Das kannst du immer und überall machen. Im Büro, im Bus, zu Hause vor dem Fernseher. Gönn dir so oft wie möglich diese kurze Auszeit.

Gastkapitel von Dr. med. Marco Caimi

Stress-, Energie- und Ressourcenmanagement

Stressformen

Der Begriff Stress wird beinahe inflationär verwendet. Ihn als Modewort zu bezeichnen, ist trotzdem falsch, da es seine immense Bedeutung auf die psychophysische Gesundheit des Individuums negieren würde. Stress ist ein Begriff, der weltweit verwendet wird. Hans Selye, der Begründer der Stresstheorie, schrieb kurz vor seinem Tode: «Ich habe allen Sprachen ein neues Wort geschenkt – Stress!» Umgangssprachlich findet man unter dem Begriff Stress Widersprüchlichkeiten. Die einen verstehen unter Stress eine Reaktion unseres Körpers, andere bezeichnen mit Stress externe, belastende Umweltfaktoren. Genauso wird Stress als krankmachende Reaktion bezeichnet wie als natürlicher Adaptationsprozess an veränderte Umweltfaktoren und Lebensbedingungen.

Selye wies schon früh in seinem Schaffen darauf hin, dass Stress das Immunsystem schwächt und verschiedenste Krankheiten auslösen kann – bis zum Tod. Selye stellte aber auch die These auf: «Freisein von Stress ist der Tod!» Wieso diese Widersprüche?

Das Salz des Lebens

Beziehen wir uns nochmals auf Hans Seyle. Er schrieb, dass Stress das Salz des Lebens ist. Demzufolge ist es die Dosis, welche es ausmacht! Zu viel Salz kann tödlich sein, zu wenig fade.

Eustress

Wird eine Stresssituation erfolgreich beendet, tritt eine Entspannung ein, der Mensch empfindet sich als «leicht» und gelöst. Eine solche Art von Stress – Anspannung verbunden mit Entspannung – ist nützlich. Sie kann Selbstvertrauen stärken, für Neues motivieren. Solche Anspannungssituationen mit positivem Ausgang werden als Eustress bezeichnet. Im Zusammenhang mit Eustress ist die von Pjotr Anochin aufgestellte «Goldene Regel der Norm» zu erwähnen. Sie besagt, dass der in einem gesunden Organismus vorhandene Schutzmechanismus stets stärker ist wie die maximale Abweichung vom momentanen Gleichgewicht. Dies allerdings nur solange die Grenze der Anpassungsfähigkeit eines Organismus nicht überschritten wird. Noch einfacher ausgedrückt:

Die Elastizität der individuellen Anpassungsfähigkeit bleibt erhalten, solange keine Überdehnung erfolgt. Eustress ist demzufolge eine psycho- und

physio-soziale Funktion, die wir unbedingt brauchen, um den wechselnden Anforderungen des Lebens gerecht zu werden. Er hilft uns, bei unseren Anpassungen an sich ständig ändernde Umweltbedingungen und negativen Stress mit seinen krankmachenden und gravierenden Folgen für Gesundheit, aber auch Persönlichkeitsstruktur und soziale Beziehungen entgegenzuwirken.

Distress

Wird diese Grenze durch dauernde physische und insbesondere psychische Belastung mit mangelhaftem regenerativen Kompensationsmechanismen überschritten, können sich krankhafte oder krankmachende Prozesse entwickeln. Sie treten insbesondere dann auf, wenn die Fähigkeit und Möglichkeit zur psychischen Erholung verloren geht – tage- und nächtelange Anspannung, verbunden mit (nächtlichem) Grübeln und entsprechend reduzierter Schlafdauer und -qualität. Ein Zustand, in dem das Individuum nicht mehr um- oder gar abschalten kann. Dieser Dauerstress wird als Distress bezeichnet. Distress bewirkt Leistungsminderung, schwächt das Immunsystem und fördert Krankheiten.

Eustress ist mit einem ererbten Vermögen vergleichbar, welches das ganze Leben über ausreichen muss. Es gilt, sorg- und sparsam damit umzugehen. Wer immer über seine Verhältnisse lebt, dem reicht dieses Vermögen nicht lange. Ist es aufgebraucht, fühlt man sich ausgebrannt. Das «Ausgebranntsein» ist die Folge von permanentem Distress, von der Überschreitung der adaptiven Demarkationslinie. Die oben erwähnte Elastizität dieses menschlichen Schutzsystems ist in diesem Fall verloren gegangen, das ererbte Vermögen verbraucht. Das Denkvermögen wird eingeschränkt, die Kreativität und Konzentration nehmen ab. Es entstehen Gedächtnislücken; Motivation und Eigeninitiative sind herabgesetzt. Das Individuum wird dünnhäutig, Belastungen und Kritik werden nicht mehr ertragen. Schliesslich werden Körper und Geist von einer bleiernen Müdigkeit befallen, die inneren Organe und das Immunsystem sind geschwächt.

Energie als menschliche Leitwährung

Im Personalwesen spricht man heute von «Human Capital» oder gar von «Human Resources». Frei übersetzt bedeutet dies nichts anderes als menschlicher Rohstoff. Die Verarbeitung von Rohstoff be-

nötigt aber Unmengen an Energie. Diese steht bekanntermassen nicht unbeschränkt zur Verfügung. Wie sieht es aber beim einzelnen Individuum mit dem «Energiesparen» aus?

Der Kürzel «24/7» steht für unsere 24-Stunden-Gesellschaft, in der die Arbeit nie aufhört. Unseren Alltag beschreiben wir mittlerweile mit erschreckender Selbstverständlichkeit als den «ganz normalen Wahnsinn» oder «pausenlos». Gerade letzterer Begriff widerspricht zutiefst unserer Natur, insbesondere unseren biologischen Rhythmen, und stellt nichts anderes als einen langsamen Suizid in Raten dar.

In unserem schier unstillbaren Hunger nach Zeit schreien wir verzweifelt nach immer effektiveren Zeitmanagement-Techniken und umgeben uns mit dauernd verbesserten elektronischen Zeitplanern, ohne zu bemerken, dass die Eintragungen dort länger dauern als in der guten alten Papieragenda! Aber ein noch so effektives Zeitmanagement ist alles andere als eine Garantie, dass wir für die Erfüllung unserer Aufgaben genügend Energie mitbringen.

Um die Belastungen des Alltags zu meistern, müssen wir uns zu einem entscheidenden Paradigmen-Wechsel durchringen:

Energie ist die Leitwährung der Höchstleistung, nicht die Zeit!

Die Energie ist unsere wertvollste Ressource. Die Zahl der Stunden pro Tag steht fest. Variabel ist hingegen die Qualität und Quantität der uns zur Verfügung stehenden Energie.

Dauernde Höchstleistungen?

In der ganzen Doping-Diskussion des Sports werden immer häufiger Parallelen zum Management gezogen. Es stellt sich mehr und mehr die Frage, wer das Doping wohl nötiger hätte: die Entscheidungsträger, Führungskräfte und generell alle engagierten Mitarbeiter oder die Profisportler? Warum?

In der Tat übertreffen die Leistungsanforderungen, denen sich viele Menschen in ihrem Arbeitsalltag aussetzen, bei Weitem diejenigen von Spitzensportlern. Das Energiemanagement könnte zudem nicht unterschiedlicher sein: Erfolgreiche Profisportler beachten den Aufbau, den Erhalt und ins-

besondere die Erneuerung von Energie aufs Genaueste. Präzise Routineabläufe, um nicht zu sagen, Rituale, wie Essen und Trinken, Schlafen, Training, Regeneration, Mentaltraining, Zieldefinition und Analysen bestimmen den Tagesablauf. Werden diese Tagesabläufe auch nur geringfügig gestört, kann dies je nach Trainingsphase bereits zu erheblicher Unruhe beim Athleten führen.

Ein Nichtsportler verübt kein solch systematisches Training und trotzdem wird von ihm Bestleistung während zehn, elf, zwölf Stunden oder gar länger pro Tag erwartet, und das fünf, sechs oder nicht selten gar sieben Mal pro Woche!

Spitzensportler kommen zudem meist in den Genuss einer mehrwöchigen Saisonpause. In dieser haben sie Gelegenheit, aufzutanken, Verletzungen auszukurieren, sich zu erneuern, zu wachsen. Mitarbeiter beziehen teilweise nicht mal ihre Ferien. Nicht zuletzt haben Profisportler eine intensive Karrieredauer von etwa zehn Jahren, Nichtsportler von etwa vierzig Jahren!

Folgende Frage drängt sich somit förmlich auf: Wie können Sie über diesen Zeitraum Ihrer Lebensar-

beitszeit Bestleistungen erbringen, ohne Ihre Gesundheit, Ihre Leidenschaft und damit auch Ihr Glück zu opfern?

Die Antwort liegt in der Verbesserung Ihres Energiemanagements. Werden Sie zu einem Lebensathleten, der systematisch «trainiert»! Nehmen Sie diesen Veränderungsprozess an! Er beruht auf drei Bausteinen:

1. Optimaler Einsatz der verschiedenen Energieformen
2. Oszillative Reize
3. Positive Energierituale

Baustein: Optimaler Einsatz der verschiedenen Energieformen

Der Mensch ist kein eindimensionales, sondern ein komplexes System. Die in uns pulsierende Energie ist physischer, emotionaler, mentaler, authentischer und ethischer Natur. Alle sind gleich wichtig und beeinflussen einander. Für eine optimale Performance müssen wir mit allen Energieformen, die ich im Folgenden einzeln vorstellen werde, richtig umgehen. Klammern wir eine aus, beginnt unser Lebensmotor zu stottern.

Mancher von uns ist bereit, die Verantwortung für sein Zeitmanagement zu übernehmen. Das Gleiche sollten wir für unser Energiemanagement tun.

Baustein: Oszillative Reize

Wir gehen davon aus, dass uns Energie in unbeschränkter Menge zur Verfügung steht. Um in unserem Leben einen hohen Rhythmus aufrecht zu erhalten, müssen wir lernen, zwischen Energieverbrauch und Energieerneuerung zu oszillieren. Andererseits müssen wir, um den zunehmenden Belastungen insbesondere der Arbeitswelt gewachsen zu sein, lernen, immer wieder neue Kapazität aufzubauen. Neue Kapazität, ganz gleich ob physische, emotionale oder mentale, erzeugen wir aber nur, wenn wir bereit sind, phasenweise über unsere Grenzen hinauszugehen – neue Reize zu setzen, natürlich gefolgt von Ruhephasen! Oszillation pur.

Baustein: Positive Energierituale

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Was wir vermeintlich so banal dahersagen, hat mehr als einen grossen Wahrheitskern. «Wie gestern so heute» ist das Motto unseres Handelns, was nicht nur schlecht sein muss. Es gilt dabei, die energiespendenden von den energiefressenden Ritualen zu separieren.

Viele Vorsätze scheitern daran, dass wir unser absichtsgesteuertes Handeln nicht lange durchhalten. Anders, wenn wir es ritualisiert oder institutionalisiert haben. Denken Sie an das Haarewaschen oder Zähneputzen. Ich spreche auch gern von einem neuronalen Trampelpfad, vergleichbar mit einer nicht gemähten Sommerwiese: Wenn Sie nur einmal darüber laufen und dann nie mehr, wird sich das Gras wieder erheben. Tun Sie dies jedoch über Wochen täglich, wird ein Trampelpfad entstehen. Laufen Sie dann einen Tag nicht darüber, wird der Pfad bestehen bleiben.

Aristoteles bringt es auf den Punkt: «Wir sind das, was wir immer wieder tun!»

Äquilibrium

Äquilibrium bedeutet Gleichgewicht. Dieses Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung ist nicht nur für den Spitzensportler wichtig, sondern erst recht für den «normalen» Berufsmenschen: Nach einer Periode der physischen und psychischen Verausgabung muss der Körper seine psychophysischen Ressourcen wiederaufbauen. Dies wird in der Trainingslehre als Kompensation bezeichnet. Mit zunehmender Leistung sollten auch die kompensatorischen Erholungsphasen zunehmen. Dabei sollte Erholung mehr als nur die Abwesenheit von Arbeit darstellen!

Achtung: Zu viel «Erholung» – man muss dann wohl schon von Nichtstun sprechen – schwächt uns. Denken Sie nur an Ihre Muskeln, wenn Sie sich über mehrere Tage oder gar Wochen ins Bett legen – sie scheinen förmlich von Ihnen zu fallen. Die Resultate eines ausgewogenen Trainingsprogramms reduzieren sich nach einer Woche der Inaktivität bereits deutlich und verschwinden innerhalb von vier Wochen fast vollständig.

Das Gleiche gilt auch für die anderen Energieformen. Die emotionale, mentale und authentisch-

ethische Reaktionsgeschwindigkeit leidet unter der
Absenz intellektueller Herausforderungen.

Höchstleistung und Wohlbefinden ist nur möglich
in einem Äquilibrium zwischen erhöhtem Energie-
verbrauch (Stress) und Energierecycling (Erholung).

Lebenskurven

Dieses Äquilibrium bezeichnen wir als Oszillation.
Oszillation bedeutet eine nach oben (Belastung)
und unten (Erholung) ausschlagende Kurve. Ähn-
lich den Kurven eines Elektrokardiogramms. Stellen
Sie sich im Gegensatz dazu eine flache Kurve vor.

Genauso linear leben aber die meisten von uns,
nicht selten, weil dies von der Unternehmensfüh-
rung so erwartet wird. Dies in der Annahme, Mitar-
beiter könnten sich in einigen Dimensionen der
Energie, namentlich vor allem in der emotionalen
und mentalen, unbeschränkt verausgaben und da-
bei auch noch wirkliche Leistung erbringen, wäh-
rend die übrigen wie die physische oder authen-
tisch-ethische als «Quantitée négligable» betrach-
tet werden.

Die Natur

Die Natur und das Leben kennen ganz selbstverständlich solche Oszillationen: Tag und Nacht, Sommer und Winter, Flut und Ebbe, die Vogelbewegungen von Süden nach Norden und umgekehrt, der Winterschlaf gewisser Tiere. Selbst die Börse kennt «Bullen» und «Bären» und auch die Bibel spricht von sieben fetten und sieben mageren Jahren. 1977 erhielt Ilya Prigogine den Nobelpreis in Chemie für seine Entdeckung, dass Moleküle dann am besten kommunizieren, wenn sie oszillieren.

Also: Die Grundlage von Top-Wohlbefinden und Top-Leistung ist der Wechsel von Aktivität und Erholung. Linearität hingegen führt zu zunehmender Funktionseinbusse und letztendlich zum Tod. Der Mensch lebt selbst in einem oszillierenden Universum. Er täte gut daran, sich dem nicht allzu heftig zu widersetzen.

Pausenlos

Pausenlos ist das kompromisslosere Wort für linear. So leben viele von uns. Denken Sie bitte einen kurzen Moment an Ihre Kommunikationsinstrumente. Sind Sie bei Ihnen angekommen? Sehen Sie sie alle vor sich? Okay! Nun machen wir zusammen

ein Experiment: Schliessen Sie die Augen, besteigen Sie mental eine Zeitmaschine und reisen sie ins Jahr 1986 zurück. Die Reise dauert einen kleinen Moment. Angekommen? Und nun überlegen Sie mal, womit wir 1986 kommuniziert haben. Wahrscheinlich mit einem Kabel-Festnetz-Telefon. Vielleicht waren Sie schon im Besitz eines Faxgerätes. Mobiltelefonie? Wahrscheinlich Fehlanzeige. E-Mail? Blackberry und iPhone? Jahrzehnte entfernt! SMS und MMS? Erinnern Sie sich noch an die Meeting-Pausen, in welchen man miteinander sprach und intuitiv Networking betrieb – und heute? 80 % stehen mit dem Handy am Ohr mit mehr oder weniger wichtigen Gesprächen beschäftigt herum.

Drain- oder Burn-out?

Diese Isolation ist aber nur die eine Facette einer «überkommunizierten» Gesellschaft. Viel einschneidender ist die Frage, wie wir mit diesen Tools umgehen. Hand aufs Herz: Wie schwer fällt es uns, den «Aus-Knopf» des Handys zu drücken. Was ist, wenn ...? Schon beinahe nackt fühlen wir uns, wenn wir ohne Handy aus dem Haus gehen. Und dann noch diese elenden Ferien: Sollen wir die Mails abrufen oder nicht? Wann stellen wir das Handy an? Diese technische kommunikative Ent-

wicklung geschah in einem Zeitraum von zehn Jahren. Evolutionsmässig gesehen ein Nichts. Wir hatten weder psychisch noch physisch Zeit, uns auf diese immensen Stressoren vorzubereiten. Jede Mail, jeder Anruf, jede SMS hinterlässt aber eine Mikrowunde in unserem psychophysischen Haushalt. Diese Wunde hat im heutigen linearen Lebensrhythmus keine Chance mehr auf Wundheilung. Viele dieser Mikrowunden mit ihren Mikrosickerblutungen führen in der Summe zu einem Ausbluten. Vielleicht müsste man in Zukunft von einem Drainout statt einem Burn-out sprechen?

Lösungsansätze: die Pflege der Energie(formen)

Ich werde Ihnen nun im Folgenden die wichtigsten Energieformen vorstellen. Es würde den Rahmen dieses Kapitels sprengen, das Verständnis dieser zu vertiefen oder Sie in deren Anwendung zur Meisterschaft zu führen. Ich werde mich auf einige wenige Merkmale und die wichtigsten Tipps beschränken.

Die wichtigsten Energieformen:

Physische Energie

Rhythmische Energie

Schlafenergie

1. Die physische Energie

«Alle in Funktion stehenden Körperteile, regelmäßig gebraucht und geübt, bleiben gut entwickelt und altern nur langsam. Bleiben sie ungenutzt und sich selbst überlassen, werden sie anfällig gegen Krankheit und Missfunktion und altern rasch.»

Hippokrates: «In einem unbewegten Körper herrscht Ausnahmezustand.» So einfach ist das. Alle wissen es, fast keiner bewegt sich. Alle hoffen, dass es sie nicht trifft.

Der kinetische Nullpunkt

Für fünfzehn bis zwanzig Kilometer sind wir geschaffen. Pro Tag. Zu Fuss. In leichtem Trab. Effektiv sind es 700 Meter. Im Durchschnitt! Es werden immer weniger. Dabei missachten wir etwas Grundlegendes: Der menschliche Körper ist ein dynamisches Konzept. Wir nutzen ihn fast nur noch statisch. Beim Sitzen vor dem Computer, im Auto, vor dem Fernseher, im Kino. Hinzu kommt, dass wir pro Kopf verglichen zu vor hundert Jahren 700 Kalorien mehr essen – pro Tag.

Ab dem 30. Lebensjahr geht es leider bergab. Wir verlieren Muskulatur, Knochenmasse und Herz-Kreislauf-Kapazität. «Normale Alterungsprozesse»,

sagen die einen; «richtig», die anderen. Aber aufhalt- oder gar umkehrbar?

Kein Sport!

Die Pflege der physischen Energie und damit die regelmässige Aktivität hat mit Sport nichts zu tun. Oder würden Sie das Zähneputzen oder Duschen als Sport bezeichnen? Dies sind körperhygienische Massnahmen. Genau dies stellt auch die Pflege der Muskulatur dar, das einzige Organ, welches Sie (ausser dem Gehirn) trainieren können. Beim Training des Herzmuskels spricht man von Ausdauertraining, beim Beüben der Skelettmuskulatur von Krafttraining. Grundlagentraining. Sport ist erst das, was obendrauf kommt; oft zudem ungesund und gefährlich.

Im Folgenden auf einen Blick Ihr «Return on Investment» beim Ausdauer- und Krafttraining. Anmerkung: Ausdauertraining können Sie auch schwimmend oder Rad fahrend machen. Da viele des richtigen Schwimmens (Crawlen) aber nicht mächtig sind und die Tätigkeit im Wasser eher einem beschleunigten Baden gleicht und das Rad fahren viele saisonale «Wenn und Abers» heraufbeschwört, habe ich die menschliche Urbewegung

des Laufens in den Vordergrund gestellt. Dies auch frei nach Emil Zátopek :

«Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft!»

Warum Ausdauertraining?

Laufen lässt Ihr Gehirn wieder atmen, denn es durchflutet es mit bis zu 100 % mehr Sauerstoff als im Sitzen.

Laufen lässt Ihre Zellkraftwerke in Ihren 70 Billionen Zellen vermehren – aufgrund der (richtigen!) Trainingsreize.

Laufen reinigt Ihr Gefässnetz und öffnet Ihre Blut- und Sauerstoff-Pipelines.

Laufen lässt Sie wieder schlafen – richtig schlafen! Ein bewegter Körper schläft in der Nacht, ein müder Kopf am Tag.

Laufen schafft den «Turnaround» in Ihrer Stoffwechsel-Fabrik: Senken Sie schlechtes Cholesterin und Zucker durch den Edelrohstoff Bewegung.

Laufen ist Ihre Stressabfuhr. Laufen Sie dem Stress wirklich davon.

Laufen senkt Ihren Blutdruck und Ruhepuls. Geht mit immer weniger Medikamenten, mit der Zeit sogar ohne.

Laufen stärkt Ihre Leibgarde: Laufen Sie Ihre Abwehrkräfte frei und entschärfen Sie dabei bakterielle, virale und krebsige Zeitbomben: Grippe und Tumor.

Laufen macht Sie zum Geparden, zur Gazelle, zum Gnu: Diese kennen keine Diäten, lesen keine Essbücher und besuchen keine Ernährungsberatung in der Serengeti – sie verbrennen Fett und laufen dem Jo-Jo-Effekt davon.

Laufen lässt Sie sich vor allem wieder spüren.

Praktische Tipps:

Laufen Sie täglich bis 30 Minuten – ausser an Tagen, an denen Sie Krafttraining machen.

Machen Sie für eine wirklich individuelle und präzise Trainingsdosierung einen Laktattest in einem sportmedizinischen Institut. Die Faustregel – 220 minus Alter und davon 65 % (= untere Herzfrequenz) und 75 % (= obere Herzfrequenz) – stimmt nur zu 50 %.

Sparen Sie nicht bei der Laufausrüstung (Schuhe, funktionelle Kleidung).

Laufen Sie vor allem zu Beginn mit Pulsuhr.

Nicht motiviert? Langweilig? Beginnen Sie mit drei Minuten (wirklich!) und steigern Sie täglich um eine Minute.

Warum Krafttraining?

Krafttraining macht lebens- und leistungsfähig: Sie tragen weniger an sich, heben leichter in Alltag und Sport und haben noch Lust auf Freizeittaten nach der Arbeit.

Krafttraining hält jung: Nach Dreissig verlieren Sie pro Jahr 500 Gramm Ihrer Muskulatur – ohne Krafttraining ungebremst. Die gute Botschaft: Muskulatur ist immer aufbaubar.

Krafttraining stärkt den Rücken: 80 % der Rückenpatienten haben eine zu schwache Rückenmuskulatur und sind Sklaven ihrer Wirbelsäule.

Krafttraining stabilisiert und schont Gelenke vor Abnützung, denn was rastet (oder falsch belastet!), rostet. Geben Sie Arthrose keine Chance!

Krafttraining verbessert Ihre Haltung und Stimmung: Gehen Sie würdevoll und aufrecht durchs

Leben statt gebeugt und geduckt. Krafttraining erhöht die Menge der Muskulatur und damit Ihrer Fettverbrennungsöfen – das Gegenteil von Diäten: trainieren und geniessen!

Krafttraining beugt Diabetes vor: Neue Studien haben den definitiven Beweis erbracht.

Krafttraining macht Ihre Knochen stark: Jede dritte Frau und jeder fünfte Mann in der Schweiz entwickeln Knochenschwund (Osteoporose). Krafttraining beschleunigt die Rehabilitation: Sie sind nach Krankheiten und Unfällen schneller wieder fit. Krafttraining lässt Sie besser aussehen: Ihr Gang, Ihre Haltung, Ihre straffere Haut, Ihr Körper, Ihr Auftritt.

Praktische Tipps:

Trainieren Sie zweimal die Woche!

Trainieren Sie langsam: Heben Sie das Gewicht in 4 Sekunden, halten Sie es für 2 Sekunden und senken Sie es anschliessend erneut in 4 Sekunden, ohne es vor der nächsten Wiederholung ganz abzustellen.

Arbeiten Sie mit einem Gewicht, das Ihnen eine zeitliche Belastung von 60 bis 90 Sekunden pro

Übung erlaubt. Können Sie länger trainieren, steigern Sie beim nächsten Training das Gewicht um 2 bis 5 %. Analog, wenn Sie keine 60 Sekunden schaffen.

Trainieren Sie den ganzen Körper gleichmässig!

Suchen Sie sich ein Trainingscenter mit der besten Krafttrainingsinfrastruktur und nicht mit dem grössten Angebot. Autoren-Tipp: Kieser-Training!

Die rhythmische Energie

Um modernes persönliches Energiemanagement zu verstehen, lohnt es sich einen Überblick über Lebensphasen, -zyklen und -rhythmen zu gewinnen.

Menschliche Biorhythmen

Über allem steht natürlich die gesamte Lebensspanne, das Leben. Die durchschnittliche Lebenserwartung beträgt in industrialisierten Ländern 80 Jahre (+/- 3,4 Jahre), wobei Frauen um 6,5 Jahre älter werden als Männer. Die Lebenserwartung steigt pro Jahrzehnt, zurzeit noch, um ein Jahr.

Die Lebensspanne wiederum unterteilt sich in Kleinkindheit, Kindheit, Pubertät und Adoleszenz, erwerbsfähiges Erwachsenenalter und Seniorität.

Ebenso ist bis zum knapp dreissigsten Lebensjahr eine Verbesserung der Organfunktionen festzustellen. Danach beginnt bereits der Abbau von Körpersubstanz und physiologischer Kapazität.

Als Zyklus kann beispielsweise der Monatszyklus der Frau bezeichnet werden, welcher gegen das fünfzigste Altersjahr hin mit dem Eintritt der Menopause ausbleibt. Auch der Mann verändert sich zu diesem Zeitpunkt auf hormonaler Basis. Die Spiegel von Testosteron, Wachstumshormon und DHEA beginnen zu fallen. Analog zur Menopause der Frau spricht man beim Mann von einer Andropause.

Bei den kürzeren Zyklen und Rhythmen war lange nur der Tagesrhythmus bekannt mit dem Runterfahren vieler Organsysteme in der Nacht (parasympathische Dominanz) und dem Nachmittagstief. Wesentlich interessanter für unseren Alltag und unser tägliches Energiemanagement sind die kürzeren Rhythmen, die sogenannten ultradianen Zyklen. Diese gehören zu dem von Nathaniel Kleitman im Jahre 1961 postulierten Grundzyklus von Ruhe und Aktivität, dem basic rest and activity (BRAC). Er zeigte auf, dass nicht nur der Schlaf von Menschen in rhythmischen, circa 90-minütigen Zyklen von Traum- und Tiefschlaf verläuft, sondern auch im Wachzustand sich dieser 90-minütige

Rhythmus als Auf und Ab von tieferen und höheren energetischen Zuständen fortsetzt.

Deshalb durchlaufen wir in zeitlichen Intervallen von 90 Minuten kleinere Tiefs. Dabei sind die 90 Minuten nicht in Stein gemeißelt, die Phasen können je nach Tätigkeit auch mal 60 oder 120 Minuten dauern.

Es lohnt sich auf jeden Fall, seine Arbeit entsprechend diesem Rhythmus zu organisieren. Nicht zuletzt basiert unsere Pausenkultur, wahrscheinlich ursprünglich intuitiv, aber offensichtlich den menschlichen Bedürfnissen entsprechend, auf diesen ultradianen Rhythmen. Nach ein bis zwei Stunden in Sitzungen, beim Lernen oder sonstigem Arbeiten lässt die Konzentration nach, leise Müdigkeit, manchmal auch Demotivation, macht sich breit.

Anzeichen für die Zwischentiefs:

Die Fehlerquote nimmt zu. Aufmerksamkeit und Konzentration lassen nach.

Sie beginnen häufiger zu gähnen, fühlen sich etwas müde und rutschen auf dem Stuhl hin und her, da Sie sich bewegen möchten.

Sie werden zunehmend geistesabwesend, beginnen sich in Tagträumen zu verlieren oder vor sich hinzustarren.

Sie werden empfindlicher und empfinden unter Umständen einen Anflug eines zusätzlichen Stimmungstiefs.

Praktischer Tipp:

Das gute alte Nickerchen

Das Optimum aus einem Tief holen Sie mit einem Nickerchen heraus. Insbesondere beim Mittagstief hat die Chronobiologie so viele positive Erkenntnisse aus der Kultur des Nickerchens ziehen können, dass immer mehr Firmen Räume für einen Powernap einrichten.

Natürlich kann man ein solches auch im Sitzen machen, allerdings ist das Erlernen anspruchsvoller und der Entspannungsgrad nicht ganz so hoch. Die gute Nachricht: Wenn Sie unter keinen Umständen am Mittag zu Ihrem Nickerchen kommen, können Sie dieses auch gleich nach dem Feierabend nachholen. Dieser wird dafür umso entspannter und wacher, ohne Ihre Schlafarchitektur zu stören.

Nap-Technik

Der optimale Zeitpunkt für einen Nap ist jeweils in einem Tief, also zu Nachmittagsbeginn, meist nach dem Mittagessen um etwa 13:30 Uhr. Die Dauer ist individuell nur leicht schwankend, aber 15 bis 30 Minuten reichen allemal. Schlafen wir länger, kommen wir in eine tiefere Schlafphase. Lassen wir uns nach einer Stunde wecken, sind wir oft benommen und von der wunderbaren Wirkung des Naps ist nichts zu spüren. Im Gegenteil – unser Energielevel sinkt ab! Sie glauben, Sie können nicht schlafen? Nicht loslassen? Versuchen Sie es. Mit ganz wenig Übung werden Sie es schaffen!

Die Schlafenergie

In der Tat ist der Schlaf unsere wichtigste Energiequelle. Dies scheinen viele Menschen vergessen zu haben und akzeptieren, dass sie schlecht schlafen. Viele betrachten eine schlechte Schlafarchitektur als unvermeidlich oder gar als logische Folge eines aktiven Lebensstils.

Abgewöhnen

Schlechter oder suboptimaler Schlaf ist oft nichts anderes als eine schlechte Angewohnheit. Und schlechte Gewohnheiten kann man sich ja wieder

abgewöhnen! Gut schlafen ist durchaus (wieder) lernbar!

Wie viel denn?

«Ein Genie braucht drei, eine Frau acht und ein Taugenichts neun Stunden Schlaf.» (Napoleon Bonaparte)

William H. Moorcroft zeigt in einer kanadischen Grossstudie, in welcher die Daten von einer Million Erwachsenen ausgewertet wurden, dass 75 % der Untersuchten zwischen siebeneinhalb und achteinhalb Stunden schlafen. 10 % verbringen mehr und knapp 15 % weniger Zeit schlafend im Bett.

Generell kann aber festgehalten werden, dass das Schlafbedürfnis der Menschen sehr unterschiedlich und auch von momentanen Lebensumständen abhängig ist. Weniger Schlaf brauchen wir in Zeiten höchster Motivation, in denen wir viel Sport treiben, in denen einfach sehr vieles rund läuft. Der Körper kann über längere Zeit mit einem Kernschlaf von fünf Stunden auskommen. Der amerikanische Schlafforscher Mark Rose-Kind hat aber festgestellt, dass bei nur fünf Stunden Schlaf die Entscheidungsfähigkeit auf die Hälfte, die Gedächtnisleistung um 20 % und die Stimmung um 100 % sinken. Automatisierte Leistungen leiden weniger.

Quantität versus Qualität

8 Stunden Schlaf können unterschiedliche Folgen haben. War es ein tiefer, erholsamer Schlaf, fühlen wir uns ausgeruht, optimistisch und zu neuen Taten bereit. Die Konzentration ist hoch, die Fehlerquelle klein. Genau das Gegenteil tritt bei schlechtem Schlaf ein. Man fühlt sich wie gerädert. Das extremste Beispiel ist sogar das Gefühl, gar nicht geschlafen zu haben, was natürlich so gut wie nie stimmt. Jene Menschen haben einfach nie eine Tiefschlafphase in solchen Nächten erreicht.

Werde wieder zum Kind

Kinder schlafen, ausser wenn es donnert und blitzt, in der Regel gut und tief. Sofern sie die «richtigen Spielsachen» haben und sich genügend bewegen, sind sie abends auch physisch müde. Wir meinen, wir seien müde, sind es mit unserem durchschnittlichen Aktionsradius von 700-800 Metern zu Fuss aber nicht, zumindest nicht physisch. Für guten Schlaf gilt: Bewegen Sie sich tagsüber genügend!

Praktische Tipps – andere schlaffördernde Massnahmen:

Regelmässige Bettzeiten

Frische, gut gelüftete Räume

Genügend Dunkelheit im Schlafräum

Tagesabläufe mit gutem Wechsel zwischen Spannung und Entspannung

Genug Aufenthalt im Freien

Positive Grundhaltung gegenüber einer mal auftretenden Schlaflosigkeit

Maximal einmal pro Woche ausschlafen

Je mehr Sie diese Schlafhygiene kultivieren, umso mehr können Sie sich auch einmal darüber hinwegsetzen. Oder wie Thomas Mann sagte: «Nur wer die Form beherrscht, darf sich darüber hinwegsetzen.»

Schlussbetrachtungen

«Die Menschen erbitten sich Gesundheit von den Göttern, dass sie selbst Gewalt über ihre Gesundheit haben, wissen sie nicht.» (Demokrit)

Die Bitte um die Gesundheit kommt von den Menschen in der Regel zu spät. Erst wenn sie von einer Krankheit befallen sind, denken sie an ihre Gesundheit. Die «gesunde» Lebensweise beginnt für viele erst nach der körperlichen Havarie. Mit Eigenverantwortung und adäquatem Verhalten kann jedoch dem Ausbrechen oder der Verschlechterung von Krankheiten oft Einhalt geboten werden.

«Sich selbst zu lieben ist der Beginn einer lebenslangen Romanze.»

Oscar Wilde

Mein Weg zum Superhelden

Das Leben ist undurchschaubar, spirituell, normal, verrückt, vernünftig, lustig, traurig, hart, wertvoll, schwer, leichtfüssig und auf alle Fälle lebenswert. All diese Facetten braucht es. Die Tage, die wir am liebsten aus dem Kalender streichen würden, die Tage, die einfach viel zu schnell vergehen, die Momente, in denen wir spüren, wie das Blut durch die Adern fließt und dieses Gefühl, leer und blass zu sein. Das Gefühl, sich zu hassen und die Momente, in denen man sich aufrichtig liebt. Manchmal denke ich: «Ach, hätte ich doch das damals anders gemacht ...». In der gleichen Sekunde schießt mir durch den Kopf, dass, wenn ich anders reagiert hätte, ich heute vielleicht jemand ganz anderes wäre. Das will ich aber nicht. Ich will genau dort sein, wo ich jetzt bin. Alle Entscheidungen, Taten, Zufälle und Wege haben mich zu der Person gemacht, die ich heute bin. Sie haben mich an den Ort geführt, wo ich jetzt gerade stehe, und das fühlt sich genau richtig an. Eine kleine Veränderung an meiner Biografie könnte dazu führen, dass ich die-

ses Buch nie geschrieben hätte, dass wir die gemeinsame Lesezeit nie zusammen verbracht hätten und das wäre unendlich schade. Sei stolz darauf, wer du bist. Finde Vergnügen daran, noch weiter zu erfahren, was alles in dir steckt. Geniesse die Momente, die kommen. Ertrage harte Zeiten als Lehrgeld für all das Gute, was daraus wachsen wird.

Und vor allem: Geniesse den Moment, er kommt nie wieder zurück!

Schlusswort

Wie du vielleicht festgestellt hast, sind wir zusammen am Ende des Buches angelangt. Das veranlasst mich zuerst dazu, dir **DANKE** zu sagen, dass du das mit mir durchgestanden hast. Ich habe viel von mir preisgegeben. Mein eigener Weg ist noch lang. Aber ich freue mich auf ihn, da ich auf meine Resilienz und auf mein gewonnenes Selbstvertrauen bauen kann. Aber es ist nun auch an dir, dein Leben in die Hand zu nehmen. Ich wollte dir zeigen, dass man selbst sehr eingefahrene Denkmuster aufbrechen und schier unüberwindlich scheinende Hürden überwinden kann. Und wenn ich das geschafft habe, warum sollst du das nicht auch schaffen?

Es bleibt mir nur, dir für deine Ziele, Wünsche, Träume und Visionen alles Gute zu wünschen. Es liegt an dir, was du aus deiner Zukunft machst.

Alles Liebe

Dein Alexander Haener

Epilog von Cristina

Zögerlich hat mich Alexander vor kurzer Zeit angefragt, ob ich eventuell bereit wäre, einen Epilog für sein erstes Buch zu verfassen. Diese Anfrage stellt für mich ein Stückchen unseres Spiegels des gegenseitigen Vertrauens und Respektes dar.

Gemeinsam hatten wir schöne und sehr schwierige Dinge erlebt und auch dank unserer natürlichen Fähigkeit der Resilienz sind wir an den Extremsituationen nicht zerbrochen. Ich persönlich habe im Glauben immer wieder Halt gefunden. Wir haben es geschafft, jeder für sich, weiter zu gehen. Zwei seiner Selbstmordversuche habe ich hautnah miterlebt. Vielleicht klingt es egoistisch, aber ich bin froh, dass ich vom dritten Versuch erst aus diesem Buch erfahren habe. Und ich bin dankbar, dass auch dieser Versuch misslungen ist. An den unzähligen Versuchen, die kleine Familie (unser Sohn, Alexander und ich) zusammenzuhalten, sind wir gescheitert. Es blieb immer ein tieferes Gefühl des Versagens und es bestand nur noch die Leere einer Ohnmacht. Heute wissen wir beide, dass es uns eigentlich gleich ergangen ist. Nur sind wir beide anders damit umgegangen. Die Einsicht, dass es so nicht weitergehen konnte, brach mir das Herz. Meine Rolle als Mutter hat mich vorangetrieben

und ich habe mich von Alexander getrennt. Es war wohl der falsche Moment, unsere Konstellation hatte es zu diesem Zeitpunkt nicht geschafft, aus dieser Endlosschleife gemeinsam auszubrechen. Es folgte für mich eine neue, schwierige Zeit. Nun hatten wir aber beide wieder die Möglichkeit, zu wachsen und uns zu entwickeln. Ich möchte Alexander aus tiefem Herzen danken, dass er mir das Vertrauen für die Erziehung unseres Sohnes in meine Hände gelegt hat. Unser Sohn durfte seinen Vater sehen, wann er wollte und er musste nie erleben, dass sich Vater und Mutter seinetwegen stritten.

Es ist wichtig, zu verzeihen, Frieden zu schliessen, nicht zwanghaft festzuhalten, loszulassen, sich direkt auszusprechen, wo es Sinn macht, auf die Seite zu legen, was zwecklos ist, sich der neuen Situation anzupassen, sich zu sammeln und nach vorn zu schauen. Zum richtigen Zeitpunkt ohne gegenseitige Vorwürfe darüber reden und daran wachsen.

Alles hat seine Zeit und oft versteht man den Sinn erst viel später. Man hat nie ausgelernt. Auf alle Fälle lohnt es sich, stets vorwärtszugehen. Das Leben ist wunderschön und hält viele kleine und grosse Wunder für uns bereit. Wir müssen nur wieder lernen, sie zu sehen. Freude am Leben zu haben, beginnt mit kleinen Dingen und Gesten.

Wie wäre es, durch täglich ein wenig Ruhe das Lebensgefühl zu steigern? Denn körperliche Ruhe bedeutet auch geistige Ruhe. Hier können wir Stress und Ängste abschütteln und so sind wir viel fähiger, uns zu sammeln. Übrigens ein sehr schönes Einschlafritual.

Hier mein persönlicher Eindruck zu *rabenschwarz*:

Kurz, bündig und klar. Man kann etwas mit in den Rucksack des Lebens nehmen. Alexander hat mich gefragt, ob seine Geschichte wohl jemanden interessieren würde. Meine Meinung ist, dass man aus jeder Lebensgeschichte etwas lernen kann. Und falls es jemanden nicht interessiert, braucht sie oder er das Buch ja nicht zu lesen. ;-)

Cristina,

die die Zeit mit Alexander nie bereuen wird!

Servicecorner

Kontaktadresse

Alexander Haener

Phönix Resilienz

www.phoenix-resilienz.ch

info@phoenix-resilienz.ch

Literaturverzeichnis

«rabenschwarz» wurde massgeblich inspiriert durch folgende Bücher:

Denis Mourlane

Resilienz

**Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich
Erfolgreichen**

BusinessVillage ISBN 978-3-86980-249-7

Urs Willmann

STRESS – Ein Lebensmittel

Pattloch Verlag ISBN 978-3-629-13071-6

Tommy Jaud

Einen Scheiss muss ich

Das Manifest gegen das Schlechte Gewissen

FISCHER Taschenbuch ISBN 978-3-596-03228-0