

06 084

myself-Autorin Susanne Schäfer hat gelernt, wie man seine inneren Kräfte mobilisiert

ntschlossen nehme ich den vollen Suppenteller, drehe ihn wie eine Frisbeescheibe und ziele auf meinen Freund. Der Teller schießt durch den Raum, die Suppe spritzt aufs Sofa, mein Freund duckt sich, der Teller wirbelt knapp an ihm vorbei und hinterlässt einen hässlichen Fleck auf der Wand doch ich finde ihn wunderschön. Endlich bröckelt mal was in dieser Heile-Welt-Kulisse, und wenn es nur die Raufasertapete ist.

Mein Freund blickt hoch. Unfassbar: Er lächelt. Es reicht. Ich laufe zum Auto, setze mich hinters Steuer und fahre die Nacht durch. Über leere Autobahnen, an Bergen und Grenzen vorbei, irgendwohin. Nur weg von dieser Beziehung, in der wir neun Jahre lang Theater gespielt haben, uns traumpaarmäßiger fühlten als Steffi Graf und Andre Agassi, aber niemals in die dunklen Ecken guckten. Weg von meinem Job in einem Opernhaus, der ebenfalls ein bühnenreifer fake war. Ich fahre, als wäre einer hinter mir her, bis ich irgendwo bei Biarritz fast ins Meer falle.

Drei Monate bin ich allein unterwegs, tuckere durch Spanien und Portugal. Zuerst ist da nur Angst: Beziehung am Ende, kein Job, keine Perpektiven - das Gefühl, es nicht gepackt zu haben, eine erfolglose Idiotin zu sein. Ich kaufe mir einen Block und

Farben, fange an zu malen, schreibe kleine Geschichten dazu. Irgendwann zerrt und zappelt es im Bauch. Es regt sich was. Dort, wo ich seit Jahren nichts mehr gespürt habe. So eine Kraft, eine Sehnsucht, sehr zart, ein bisschen komisch, aber irgendwie lebendig.

Wenn das Leben ins Schleudern gerät, kann man die Augen schließen, sich aus der Kurve tragen lassen und am nächsten Baum zerschmettert liegen bleiben. Man kann auch vorher abspringen, den Schaden kleinreden und versuchen, die Trümmerteile möglichst exakt wieder zusammenzusetzen. Oder man lässt den ganzen Schrott liegen und beginnt etwas völlig Neues.

Damals, vor acht Jahren, entschied ich mich für Letzteres. Ich nahm meine Leblosigkeit, dieses ganze verdammte Sackgassen-Gefühl ernst und erkannte, dass ich mehr will als ein bisschen Sicherheit. Viel mehr. Nach der Reise lebte ich vier Jahre lang bewusst allein, obwohl ich eigentlich ein Beziehungs-Junkie bin. Es ging mir dreckig, viele Monate lang, bis ich merkte: Wenn du deine Angst vor Einsamkeit, vor dem Auf-dich-selbst-Geworfensein zulässt und durchlebst, erfährst du mehr über dich, und die Furcht wird kleiner.

Ich kündigte meinen Job, überlegte in Ruhe, wie es weitergehen sollte. Und entdeckte: Wenn nichts mehr da ist, wenn man alles abstreift, was einen >

als Sie denken!

167

runterdrückt, meldet sich etwas, das tief in einem drin verborgen, aber immer da ist – eine innere Stärke.

Jeder Mensch trägt so ein Kraftreservoir in sich, einen unzerstörbaren Grundmut, den man oft erst in Krisenzeiten entdeckt. Wenn einem der Boden unter den Füßen weggezogen wird, ist man gezwungen, genau hinzuschauen, was Unzufriedenheit, ein Seitensprung, eine Krankheit uns wirklich sagen wollen. Psychologen bezeichnen diesen Prozess als Individuation. Man wird konfrontiert mit blockierenden Kindheitsmustern, mit all dem Unausgesprochenen und Weggedrückten, mit verdrängter Angst, Wut, Sehnsucht, Lebenslust - mit seinen wahren Bedürfnissen also, der Ur-Kraft.

iese Mischung kann ein gewaltiges Potenzial entfalten. Man kommt seinem wahren Ich ein gutes Stück näher. "Mitten im Winter habe ich gelernt, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt", schrieb der französische Philosoph Albert Camus. Plötzlich spürt man: Wahnsinn, ich bin viel stärker, als ich dachte, und habe völlig unter meinen Möglichkeiten gelebt. Dieses Wissen ermutigt, 180-Grad-Wendungen hinzulegen, Leidenschaft zu entwickeln und über die eigene Angst hinauszuwachsen.

Ich lasse mich nicht unterkriegen, von nichts und niemandem – Psychologen bezeichnen diese Haltung als Resilienz. Sie schützt in Gefahrensituationen, aber auch im Alltag. Der Begriff stammt vom lateinischen Verbresilire und bedeutet so viel wie "abrallen" oder "zurückspringen". Je nachdem, ob man in der Kindheit emotional gestärkt oder runtergedimmt wurde, fällt es einem leichter oder schwerer, auf sein verborgenes Potenzial zurückzugreifen.

30 Prozent aller Menschen gelten als ausgeprägt resilient. Selbst schwerste Schicksalsschläge bewältigen sie, ohne dauerhaft seelisch zu erkranken. Sie sind nicht unverwundbar, aber unverwüstlich. So wie Sabine Dardenne, eines der zahlreichen Opfer des belgischen Kinderschänders Marc Dutroux. Vor dem Prozess gegen ihren Peiniger sagte sie: "Ich will ihm in die Augen sehen und beweisen, dass er mich nicht kleingekriegt hat, dass ich wieder lebe."

Resiliente Menschen sind nicht unverwundbar, aber unverwüstlich

Der Würzburger Verhaltensforscher Klaus-Peter Lesch vergleicht resiliente Menschen mit dem Löwenzahn: "Sie schlagen überall Wurzeln, halten durch und überleben." Eine Fähigkeit, die man auch als sensible Mimose in jedem Alter schulen kann. Denn innere Stärke ist keine Frage des Zufalls, sie wächst oder schrumpft – je nachdem, wie man zu sich selbst steht.

Frauen neigen in schwierigen Momenten zu Mantras der Machtlosigkeit: "Ist doch klar, dass es mich trifft: Ich bin nicht klug, stark, intelligent, kompetent genug und sowieso die größte Versagerin!" Sie dramatisieren, pauschalisieren und verharren im wohligen Nest der Passivität.

"Das größte Verbrechen, das wir gegen uns selbst verüben, ist nicht, dass wir unsere Schwächen leugnen und ab-

lehnen, sondern dass wir unsere Größe leugnen und ablehnen, weil sie uns erschreckt", sagt der amerikanische Psychologe Nathaniel Branden. Wer die eigene Kraft verdrängt, bleibt matt, halbherzig, wirkungslos. Dieses Muster kann man durchbrechen - mit positiven Erfahrungen, Mutproben, täglichem Über-sich-Hinauswachsen. Was wirklich in einem steckt, findet man nur heraus, wenn man die adretten Schwimmflügelchen ablegt und mutig Kurs aufs offene Meer nimmt. Wenn man den Vortrag hält, obwohl es einem schwerfällt, vor Leuten zu reden. Wenn man den Mann, der einen kleinhält, endlich verlässt und sich stattdessen auf das konzentriert, was man braucht. Wenn man Niederlagen sportlich nimmt und sagt: Das war ziemlicher Mist, aber das nächste Mal mach ich's besser. Wenn man nicht pseudostark vorgibt, alles allein zu schaffen, sondern sich Unterstützung sucht und Seilschaften bildet. Wenn man das ausgelatschte "Du kannst, wenn du willst" gegen ein kraftvolles "Ich will, denn ich kann" tauscht. Dann spürt man das innere Feuer. Es wird größer, strahlender, es wächst mit den Anforderungen, speist sich aus Mut, Stolz, Leidenschaft, Glück.

eit einigen Jahren habe ich einen temperamentvollen Mann. Und einen Stiefsohn. Er ist 16 und mein großes Vorbild in Sachen innere Kraft. Er hatte eine schwierige Kindheit, war oft allein. Trotzdem ist aus ihm ein toller Typ geworden. Da ist etwas Unzerbrechliches in ihm, das allen Widrigkeiten zu trotzen scheint. Jeden Tag lerne ich eine Menge von ihm. Er kann sich wahnsinnig freuen, irre wütend und irre albern sein. Und er kann hervorragend Frisbee spielen. Wenn bei uns mal wieder Teller fliegen, lacht er, springt hoch und fängt sie alle auf.

Der Weg zu innerer Stärke

Resilienz heißt das Schlüsselwort für ein starkes seelisches "Immunsystem". Und das lässt sich trainieren

Wie kommt es, dass manche Menschen besser mit schwierigen Situationen umgehen können als andere? Was hilft, Krisen gut zu bewältigen? Man braucht eine innere Stärke, eben Resilienz, um die vielen unterschiedlichen Herausforderungen im Leben zu meistern. Das Gute: Diese seelische Widerstandskraft lässt sich trainieren, indem man die folgenden Schlüsselstärken entwickelt und ausbaut.

Mutig in den
Abgrund blicken
Krisen zeigen uns, wo's langgeht
Wichtig ist, sich nicht in Pseudo-Aktivismus zu flüchten, sondern die Wut
den Schmerz, die Trauer zuzulassen
Nur wer sich den eigenen Ängsten stellt
kann sich da rauskatapultieren und wie

Schwächen kennen, Stärken hervorheben
Sie sind konfliktscheu, ungeduldig, ängstlich, aggressiv? Ist doch
okay. Wer sich so annimmt, wie er ist,
vergeudet keine Energie mehr damit,
sich selbst zu bekämpfen. Und gewinnt
Zeit, den Rest der Welt immer wieder
wissen zu lassen: Ja, ich mag mich. Und
ich weiß, dass ich gut bin.

Verantwortung
übernehmen
Die Kindheit, der Chef, der Partner, die eigene Blödheit... So ein Opferdasein ist bequem. Und schwächt. Nur
wer irgendwann aufhört zu lamentieren
und aktiv wird, gewinnt Vertrauen in die
eigene Gestaltungskraft, weiß, was er
kann, akzeptiert aber auch, dass es Dinge gibt, auf die er keinen Einfluss hat.

Optimistisch bleiben
Nein, es geht nicht darum, sich
morgens vor dem Spiegel mit
Tschakka-tschakka-Schreien anzufeuern. Krampfhaft positives "Alles wird
gut"-Denken vernebelt das Hirn. Aber
ohne die tiefe Zuversicht, dass auf
schwierige Zeiten grundsätzlich bessere
folgen, ist innere Stärke nicht denkbar.

Die eigenen
Träume leben
Lieber mit dem zärtlichen Mann
anbandeln als mit dem fantasielosen
Langweiler. Lieber zur Taube aufs Dach
hochschweben, als den Spatz in der
Hand füttern. Visionen entfachen ein
inneres Feuer. Und geben Kraft, das
Undenkbare zu schaffen. Also überlegen: Was brauchen Sie, um Ihren
Lebenstraum verwirklichen zu können?

Tipp: Der neue Ratgeber von Jutta Heller "Resilienz" (Gräfe & Unzer, 14,99 Euro) mit vielen Tests und Ubungen die einem das Stehaufmännchen-Prinzip näherbringen.

15

2W 06 084