

Die Strategie der Stehauf-Männchen

Kraftvoll durch bewegte Zeiten

Kennen Sie Menschen denen immer alles ganz ohne Mühe gelingt? Die in der Schule schon immer die besten Noten hatten, die Uni mit summa cum laude abgeschlossen haben und dann gleich bei einem Top-Unternehmen mit einem super Gehalt eingestellt wurden, um anschließend mit ausnahmslos kompetenten, integren und humorvollen Chefs, Kollegen und Mitarbeitern zusammenzuarbeiten. Ganz zu schweigen von Ihrem phantastischen Privatleben, in dem Sie eine in allen Belangen beglückende Ehe führen und Kinder haben, um die Sie jeder, aber wirklich jeder beneidet. War das bei Ihnen so? Ihr Leben ein einziges himmelhochjauchzendes Highlight? Dann können Sie hier aufhören zu lesen. Sie wären übrigens der erste. Wahrscheinlicher ist, dass Sie das Leben als Wellenbewegung kennengelernt haben, mit Höhen und Tiefen. Sie mussten wahrscheinlich auch schon den einen oder anderen Tiefschlag einstecken: in der Schule sitzen geblieben, vom Partner verlassen, Kündigung bekommen, finanzielle Probleme, ein Projekt gegen die Wand gefahren, Ärger mit den Kindern usw. Das kennen Sie, oder? Sie wissen bestimmt auch noch, wie elend es Ihnen anschließend ging. Und wie Sie dachten: Wie komm´ ich aus der Sch... bloß wieder raus?

In eine Krise geraten wir immer dann, wenn wir eine Situation als sehr bedrohlich erleben und die eigenen Möglichkeiten, sie zu beeinflussen, als gering einschätzen. Verstärkt wird diese Einschätzung, wenn erste Bewältigungsversuche fehlgeschlagen sind. Und der Anspruch, trotz der belastenden Situation im Alltag funktionieren zu müssen, baut zusätzlichen Druck auf oder führt gar erst in die Krise.

Krisen zielen auf Weiterentwicklung

Mit Krisen umzugehen lernt man nur, wenn man in Krisen steckt. So wie man schwimmen nur im Wasser lernt. Nicht, indem man aus Angst vor dem Nasswerden oder dem Ertrinken am Beckenrand stehen bleibt. Und selbst Menschen, die jedem Risiko aus dem Weg gehen, werden nie davor gefeit sein, dass es mal rein hagelt. Nun gibt es Menschen, die selbst widrigste Situationen unbeschadet überstehen. Die stecken Rückschläge weg und gehen sogar gestärkt aus Misserfolgen hervor. Die legen mit einer „Jetzt-erst-recht-Haltung“ los, statt aufzugeben, und halten auch in turbulenten Zeiten die Fäden in der Hand. Diese Menschen gehören zur Gruppe der „Stehauf-Männchen“. Sie verfügen über „Resilienz“. In der Psychologie heißt das soviel wie „seelische und psychische Widerstandsfähigkeit“. Die gute Nachricht ist: Resilienz ist keine angeborene Fähigkeit. Die meisten Faktoren, die die eigene Widerstandskraft begünstigen, kann man lernen und fördern.

Was tun Stehaufmännchen?

Sie beginnen damit, dass sie die Krisendynamik unterbrechen und den Krisenstress reduzieren. Gerade dieser Stress führt durch seine Blockaden im Hirn zu Konzentrationsschwächen, Fehleinschätzungen und Leistungseinbußen.

Bewältigungsversuche misslingen, stattdessen werden Ohnmacht und Angst größer. In einem ersten Schritt akzeptieren Stehauf-Männchen die Krise als einen vorübergehenden Zustand und nehmen ihr damit „das Katastrophale“.

Kognitive Angstbewältigung

Mit dieser 5 Minuten Übung lernen Sie eine Möglichkeit kennen, konstruktiv mit Sorgen und Ängsten umzugehen. Bitte stellen Sie sich eine berufliche oder private Situation vor, die wirklich furchtbar für Sie wäre. Und dann beantworten Sie folgende 5 Fragen: 1. Angenommen, diese Situation würde wirklich eintreffen. Was wären die schlimmsten Folgen, die daraus für Sie entstehen könnten? 2. Mal ganz objektiv und realistisch eingeschätzt: Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass diese Situation tatsächlich eintritt? 3. Und wenn sie doch einträte: Würden Sie diese Situation – im wahrsten Sinne des Wortes – überleben? (Hätten Sie noch ein Dach über dem Kopf und etwas zu essen.) 4. Was wären die ersten ein, zwei Maßnahmen, die Sie ergreifen würden, um da wieder rauszukommen? 5. Nun beamen Sie sich gedanklich 20 Jahre in die Zukunft, es ist das Jahr 2033. Sie sitzen zu Hause in einem Sessel und lassen Ihr bisheriges Leben vor Ihrem geistigen Auge Revue passieren, von Ihren ersten Kindheitserinnerungen bis heute, ins Jahr 2033. Kindergarten, Schule, Freunde, Familie, Ihre Jugend, Ihr Arbeitsleben, Partnerschaft/Ehe, die ganzen Projekte, irgendwann dann 2013, als diese Situation eintrat, dann weiter, 2014, 2015,... 2020...bis 2033. Im Rückblick auf Ihr ganzes Leben bis hierhin: Welche Bedeutung hatte dann dieses Erlebnis in 2013 für Sie? Die kleine Übung hat Ihnen wahrscheinlich – so hoffe ich - dabei geholfen, die „Katastrophe“ zu relativieren, indem Ihre Gedanken durch die Fragen in ganz bestimmte Richtungen gelenkt wurden.

Sind Stehauf-Männchen Superhelden?

Auch ein klassischer „Superheld“ macht Fehler. Scheitert mal. Wird angeschossen. Fällt um. Aber ein Superheld bleibt nicht liegen. Niemals. Er steht sofort wieder auf und handelt. Gefühle – insbesondere solche der Verletzlichkeit - sind etwas für Weicheier! Drum lässt er sie erst gar nicht an sich ran. Und wenn doch, dann macht er das mit sich alleine aus. Auf keinen Fall zeigt er Schwäche. So geht man mit Krisen um! Heldenhaft eben. Was ihn nicht umbringt, macht ihn härter. Aber nicht schlauer. Der Held lernt nichts aus seinen Fehlern, denn er setzt sich nicht mit Ihnen auseinander. Die Region im Gehirn, die für das Erfahrungslernen verantwortlich ist, spielt nicht mit. „Superhelden“ machen denselben Fehler immer wieder.

Anders die Stehaufmännchen: Sie haben erkannt, dass Fehleranalyse, Ursachenforschung oder auch die Suche nach Möglichkeiten zur Fehlerkorrektur nötig sind, um der Wiederholung dieser Fehler vorzubeugen. Durch die Beschäftigung mit dem Falschen wird das Wissen um das Richtige und die Fähigkeiten zum richtigen Handeln verbessert. Die offene Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen, Gedanken und Verhaltensimpulsen führt zu einem besseren Verständnis der Veränderungen. Erst das Einbeziehen der eigenen Emotionen ermöglicht eine adäquate Reaktion auf die Krise.

Anders als der Superheld bittet das Stehauf-Männchen um Unterstützung, wenn es welche braucht. Und zwar insbesondere bei Menschen, die verlässlich sind, zuhören, Gefühle aushalten, Hoffnung und Zuversicht vermitteln und praktische Hilfe anbieten. Stehauf-Männchen nehmen auch Hilfe durch einen externen, qualifizierten Berater in Anspruch, denn Angehörige sind mit dieser Situation häufig überfordert und erweisen sich so für den Betroffenen nicht als Unterstützung, sondern als zusätzliche Belastung. Wenn sich mit Hilfe des externen Profis die Situation etwas entspannt, führt das oft auch zu einer Entlastung des persönlichen Netzwerks, das dann wieder hilfreich in den Bewältigungsprozess einsteigen kann.

Ein gutes persönliches Netzwerk erweist sich immer wieder als eine der zentralen Säulen bei der Bewältigung von Krisen. Kümmern Sie sich, anders als der Lonesome-rider-superhero, schon in „guten Zeiten“ aktiv um gute, tragfähige, auch tiefergehende Beziehungen. Zahlen sie frühzeitig auf ihre „Beziehungskonten“ ein. Diese Menschen sind dann da, wenn Sie sie brauchen.

Stehauf-Männchen vs. Jammerlappen

Ebenso wie die Jammerlappen kennen auch die Stehaufmännchen Gefühle von Depressivität, Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein, Hoffnungslosigkeit, Sinnlosigkeit, Zweifel und Angst. Auch sie haben manchmal den Wunsch nach Rückzug oder nach kurzfristiger Erleichterung. Und auch sie verhalten sich bisweilen kontraproduktiv. Der Jammerlappen allerdings bleibt im Jammerzirkel stecken, schlüpft in die Opferrolle, schwelgt im Selbstmitleid, klagt an und wartet darauf, dass ihn ein Retter aus seinem Elend befreit. Das Stehauf-Männchen hingegen akzeptiert die Situation so wie sie gerade ist. Ohne Schwarzmalen oder Schönreden, er verdrängt nicht und lässt auch Emotionen wie Trauer, Wut, Angst und Ohnmacht an sich heran, grenzt schlimmes nicht aus. Durch das Akzeptieren des „Es ist wie es ist“ verschwendet es keine unnütze Energie auf die Vergangenheit und den Versuch, Vergangenes ungeschehen zu machen. Statt im Loch zu verharren, konzentriert ein Stehauf-Männchen seine Energie auf das, was es ändern kann. Es verfällt jedoch in keinen unkoordinierten Aktionismus. Vielmehr weiß es, dass es zwar häufig keinen Einfluss auf das Eintreten von bestimmten Situationen hat, dass es aber zwischen Reiz und Reaktion immer die Freiheit hat, zu entscheiden, wie es mit dieser Situation umgeht. Das Stehauf-Männchen lebt in der Gewissheit, dass es Einfluss auf sein Wohlergehen hat.

5 TIPPS:

- Werden Sie zum Stehauf-Männchen und lassen Sie sich diese Einflussnahme, diesen Spielraum nicht nehmen. Bleiben Sie nicht nur bei der gedanklichen und emotionalen Verarbeitung, sondern setzen Sie ihre Pläne und Wünsche in konkrete Taten um. Fokussieren Sie ihre Energie auf das, was in Ihrem eigenen Einflussbereich liegt.
- Akzeptieren Sie dabei, dass die Verarbeitung im Sinne der Resilienz nicht linear verläuft. Es geht nie nur bergauf. Gerade bei schweren Belastungen ist es normal, dass auch „Täler der Tränen“ durchschritten werden müssen. Solche Krisen in der

Krisen sind normal, sie sind Teil des Bewältigungsprozesses und müssen einen daher nicht beunruhigen.

- Gehen Sie immer davon aus, dass die Krise für irgendetwas gut ist und einen Sinn hat, einen Wert, auch wenn der in diesem Moment (noch) nicht erkennbar ist. Wenn Sie davon überzeugt sind, dass auch ein noch so belastendes Ereignis einen Sinn hat, fällt es ihnen leichter, diesen Vorfall als positive Herausforderung zu sehen, als Chance.
- Betrachten Sie die Krise von verschiedenen Seiten. Es gibt außer der eigenen noch andere Perspektiven. Gerade in Krisen sollten Sie ihre Gedanken bewusst lenken. Fragen Sie sich: Was ist das Gute an dem Schlechten? Die bewusste Fokussierung auf das Positive wird unterstützt durch eine realistisch-optimistische Zukunftsperspektive: die Zuversicht, dass das hier nur ein vorübergehender Zustand ist, dass das irgendwann vorbei sein wird. Alles wird gut!
- Last but not least hilft Ihnen auch ihr Humor. Auch bei kleineren Missgeschicken kann das Relativieren über gezielte Wahrnehmungslenkung und geschicktes „Reframing“ gelingen. Hier ein kleines Beispiel von Dieter Nuhr: „Heute Morgen bin ich in einen Hundehaufen getreten, der war riesengroß, mindestens von nem Rottweiler - und ich hab mich gefreut. Ich hab mir gedacht: „Komm, wenn dir das vor 65 Millionen Jahren passiert wäre, dann wärst du in nen Saurierhaufen getreten. Dann hätte Schuhe putzen nicht gereicht. Da hätt ich mir auch die Haare waschen müssen.“