

Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

AMY MORIN

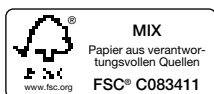
13

Dinge,
die mental
starke
Menschen
NICHT
tun

AN ALLE,
DIE SICH
HEUTE
BESSER
FÜHLEN
MÖCHTEN
ALS
GESTERN

Aus dem Amerikanischen von
Dr. Isabel Gräfin Bülow

 | FISCHER



3. Auflage: November 2016

Erschienen bei FISCHER Taschenbuch
Frankfurt am Main, Juni 2016

Die Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel
>13 Things Mentally Strong People Don't Do
bei HarperCollins Publishers, New York
© 2014 by Amy Morin
All rights reserved.

Für die deutschsprachige Ausgabe:
© 2016 S. Fischer Verlag GmbH,
Hedderichstr. 114, D-60596 Frankfurt am Main

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-596-03214-3

Inhalt

Vorwort	9
Was ist mentale Stärke?	16
KAPITEL 1	
Sie haben keine Zeit für Selbstmitleid	22
KAPITEL 2	
Sie geben ihre Macht nicht ab	39
KAPITEL 3	
Sie haben keine Angst vor Veränderungen	56
KAPITEL 4	
Sie beharren nicht auf Dingen, die sie nicht verändern können	75
KAPITEL 5	
Sie wollen es nicht allen recht machen	92
KAPITEL 6	
Sie scheuen keine kalkulierbaren Risiken	111
KAPITEL 7	
Sie leben nicht in der Vergangenheit	129
KAPITEL 8	
Sie machen nicht immer wieder denselben Fehler	146

KAPITEL 9	
Sie sind nicht neidisch auf den Erfolg anderer	161
KAPITEL 10	
Sie geben nach einer Niederlage nicht auf	179
KAPITEL 11	
Sie fürchten das Alleinsein nicht	195
KAPITEL 12	
Sie denken nicht, dass das Leben ihnen etwas schuldig ist	212
KAPITEL 13	
Sie erwarten keine unmittelbaren Ergebnisse	226
So bewahren Sie Ihre mentale Stärke!	242
Literatur	247
Dank	254

Was ist mentale Stärke?

Es ist nicht so, dass manche Menschen mental stark sind und andere mental schwach. Wir sind alle bis zu einem gewissen Grad mental stark, aber wir können uns auch alle noch verbessern. Mentale Stärke zu entwickeln heißt, zu lernen, mit seinen Gefühlen besser umzugehen, seine Gedanken besser zu strukturieren und sich positiv zu verhalten, egal wie die Lebensumstände gerade sind.

Genauso wie manche Menschen physische Stärke leichter entwickeln als andere, scheint es, dass es manchen leichter fällt, mentale Stärke aufzubauen. Dabei spielen verschiedene Faktoren eine Rolle:

- **Vererbung** – Gene sind dafür verantwortlich, ob man zum Beispiel dazu neigt, unter Stimmungsschwankungen zu leiden.
- **Persönlichkeit** – Manche Menschen haben Charakterzüge, die ihnen helfen, realistischer zu denken und von Natur aus positiver zu sein.
- **Erfahrungen** – Lebenserfahrungen nehmen Einfluss darauf, wie man über sich selbst, über andere Menschen und die Welt im Allgemeinen denkt.

Manche dieser Faktoren kann man nicht beeinflussen. Man kann eine schwierige Kindheit nicht einfach so auslöschen. Man kann eine genetische Prädisposition für ADHS nicht ignorieren. Aber das heißt nicht, dass man seine mentale Stär-

ke nicht steigern kann. Jeder hat die Fähigkeit, mentale Stärke aufzubauen, wenn er Zeit und Energie in die Übungen dieses Buches steckt.

Die Grundlagen mentaler Stärke

Stellen Sie sich einen Mann vor, der in Gesellschaft nervös ist. Um seine Angst zu minimieren, fängt er erst gar keine Unterhaltung mit seinen Kollegen an. Je weniger er aber mit ihnen spricht, desto weniger sprechen sie mit ihm. Immer wenn er in die Kantine geht oder an Leuten auf dem Gang vorbeiläuft und keiner mit ihm spricht, denkt er *Es liegt an meiner Unbeholfenheit*. Je mehr er darüber nachdenkt, wie schwer es ihm fällt, soziale Kontakte aufzubauen, desto nervöser wird er, und am Ende spricht er niemanden an. So wie seine Angst wächst auch sein Wunsch, seinen Kollegen aus dem Weg zu gehen, was in einem ewigen Teufelskreis endet.

Um zu verstehen, was es heißt, mental stark zu sein, muss man lernen, dass Gedanken, Verhalten und Gefühle miteinander verbunden sind. Dies führt oft zu einer Abwärtsspirale, wie das vorherige Beispiel zeigt. Deshalb ist zum Aufbau mentaler Stärke eine dreistufige Vorgehensweise nötig:

1. **Gedanken** – Man muss irrationale Gedanken als solche identifizieren und sie mit rationalen ersetzen.
2. **Verhalten** – Man muss sich, egal wie die Umstände auch sein mögen, positiv verhalten.
3. **Gefühle** – Man muss lernen, seine Gefühle zu kontrollieren, damit man nicht von ihnen beherrscht wird.

Wir hören es immer wieder: »Denke positiv.« Aber Optimismus alleine reicht nicht, um sein volles Potential auszuschöpfen.

Bringen Sie Ihre Gefühle und Ihr rationales Denken in Einklang

Ich habe fürchterliche Angst vor Schlangen. Dennoch ist meine Furcht vollkommen irrational. Bei uns gibt es keine einzige giftige Schlange. Ich sehe Schlangen noch nicht einmal sehr oft, aber wenn ich sie sehe, bekomme ich Herzklopfen und möchte am liebsten so schnell ich kann weglaufen. Für gewöhnlich bin ich in der Lage, meine Panik mit rationalen Gedanken zu kontrollieren, denn ich sage mir, dass es keinen Grund gibt, Angst zu haben. Ich kann in sicherer Entfernung an einer Schlange vorbeigehen. Aber sie aufzuheben oder zu streicheln ist mir nicht möglich.

Wir treffen unsere besten Entscheidungen, wenn unsere Gefühle und unsere Ratio in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Denken Sie einmal darüber nach, wie Sie sich verhalten, wenn Sie wirklich wütend sind. Höchstwahrscheinlich sagen und tun Sie Dinge, die Sie später bereuen, da Sie sich von Ihren Gefühlen und nicht von Ihrem Verstand haben leiten lassen. Aber sich nur auf den Verstand zu verlassen ist bei Entscheidungen auch nicht gut. Wir sind eben alle nur Menschen und keine Roboter. Unser Herz und unser Kopf müssen zusammenarbeiten.

Viele meiner Patienten stellen ihre Fähigkeit in Frage, ihre Gedanken, ihre Emotionen und ihr Verhalten kontrollieren zu können. »Ich kann einfach nichts dafür, wie ich empfinde«, so ihre Meinung, oder: »Ich kann meine negativen Gedanken nicht einfach verdrängen.« »Mir fehlt es an Motivation, das zu tun, was ich erreichen möchte.« Mit mehr mentaler Stärke ist dies möglich.

Die Wahrheit über mentale Stärke

Es gibt viele Fehlinformationen und Missverständnisse darüber, was mentale Stärke bedeutet. Die folgenden Punkte treffen auf jeden Fall zu:

- *Mental stark sein heißt nicht, dass man sich tough geben muss.* Man muss nicht zum Roboter werden oder sich eine harte Schale zulegen, wenn man mental stark sein möchte. Es geht darum, sich entsprechend seinen Wertvorstellungen zu verhalten.
- *Mental stark sein heißt nicht, dass man keine Gefühle zeigen darf.* Seine mentale Stärke zu steigern bedeutet nicht, seine Gefühle zu unterdrücken, aber man sollte sich ihrer sehr bewusst sein. Stattdessen sollte man verstehen, wie Gefühle Gedanken und Verhalten beeinflussen können.
- *Man muss nicht wie eine Maschine funktionieren, um mental stark zu sein.* Mentale Stärke heißt nicht, seinen Körper an seine Grenzen zu bringen, nur um sich zu beweisen, dass man Schmerz aushalten kann. Es geht darum, die eigenen Gedanken und Gefühle gut genug zu verstehen, damit man in der Lage ist, darüber zu entscheiden, wann man ihnen folgt und wann nicht.
- *Mental stark zu sein heißt nicht, dass man alles im Alleingang machen muss.* Mental stark sein heißt nicht, dass man von keinem Menschen oder keiner »höheren Macht« Hilfe in Anspruch nehmen muss. Zuzugeben, dass man nicht auf alles Antworten hat, um Hilfe zu bitten, wenn man sie braucht, und anzuerkennen, dass man auch durch Gottvertrauen zu mehr Stärke finden kann, zeigt, dass man den Wunsch hat, stärker zu werden.
- *Mental stark zu sein heißt nicht, immer positiv zu denken.* Immer nur positiv zu denken kann genauso schädlich sein wie negatives Denken. Mental stark zu sein bedeutet, rational und realistisch zu denken.
- *Mentale Stärke zu entwickeln heißt nicht, dem Glück hinterherzujagen.* Mental stark zu sein wird Ihnen aber helfen,

zufriedener im Leben zu sein. Es geht nicht darum, jeden Morgen wach zu werden und sich zu zwingen, glücklich zu sein. Stattdessen geht es darum, die Entscheidungen zu treffen, die Sie Ihr ganzes Potential entfalten lassen.

- *Mentale Stärke ist nicht der neueste psychologische Trend.* Genauso wie es in der Fitnesswelt immer neue Modediäten und Fitnesstrends gibt, gibt es in der Psychologie viele Abhandlungen darüber, wie man das Beste aus sich herausholt. Mentale Stärke ist jedoch keine Modeerscheinung. In der Psychologie gibt es schon seit den sechziger Jahren das Bestreben, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Gedanken, ihre Gefühle und ihr Verhalten zu verändern.

- *Mentale Stärke ist nicht gleichbedeutend mit mentaler Gesundheit.* Während im Gesundheitswesen mentale Gesundheit mentaler Krankheit gegenübergestellt wird, verhält es sich bei mentaler Stärke anders. Genauso wie zum Beispiel Diabetiker, obwohl sie krank sind, mental stark sein können, können auch depressive Menschen, Menschen mit Angstneurosen oder anderen psychischen Problemen stark sein. Physisch krank zu sein heißt nicht, dass man schlechte Gewohnheiten aufrechterhalten muss. Man ist immer noch frei zu entscheiden, gesund zu leben. Es bedarf vielleicht mehr Arbeit, einer intensiveren Fokussierung und mehr Einsatz, aber es ist auf jeden Fall möglich.

Die Vorteile mentaler Stärke

Es ist einfach, sich mental stark zu fühlen, wenn im Leben alles gut läuft. Manchmal gibt es aber eben auch Probleme, der Verlust der Arbeit, eine Naturkatastrophe, eine Krankheit in der Familie oder der Tod eines geliebten Menschen. Wenn man mental stark ist, kann man sich den Herausforderungen des Lebens besser stellen. Die Vorteile, seine mentale Stärke zu steigern, sind:

- **Erhöhte Stressresistenz** – Mentale Stärke hilft einem im täglichen Leben, nicht nur in einer Krise. Sie werden besser und effizienter mit Problemen umgehen können und letztendlich Ihren Stresslevel senken.
- **Erhöhte Lebenszufriedenheit** – So wie Ihre mentale Stärke, wird auch Ihr Vertrauen zu sich selbst wachsen. Sie werden nach Ihren Wertvorstellungen leben. Das wird Ihnen ein Gefühl von Zufriedenheit geben, und Sie werden erkennen, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist.
- **Erhöhte Leistungssteigerung** – Ob Sie nun eine bessere Mutter, ein besserer Vater sein, Ihre Arbeitsproduktivität erhöhen oder Ihre sportlichen Leistungen verbessern wollen: Mentale Stärke wird Ihnen helfen, Ihr Potential voll auszuschöpfen.

Wie man mentale Stärke entwickelt

Ein Buch zu lesen macht aus Ihnen noch keinen Schriftsteller. Athleten werden nicht zu Profis, wenn sie nur über ihren Sport lesen, und ein guter Musiker kann sich nicht verbessern, wenn er anderen nur zuhört. Sie alle müssen selbst trainieren und üben.

Kapitel 1

Sie haben keine Zeit für Selbstmitleid

Selbstmitleid ist das destruktivste aller nichtpharmazeutischen Mittel; es macht süchtig, vorübergehend glücklich und entfremdet das Opfer von der Realität.

John Gardner

In den Wochen nach Jacks Unfall hörte seine Mutter nicht auf, über den »schrecklichen Unfall« zu reden. Jeden Tag erzählte sie die Geschichte, wie Jack sich beide Beine dabei gebrochen hatte, als er von einem Schulbus angefahren worden war. Sie fühlte sich schuldig, weil sie nicht da gewesen war, um ihn zu beschützen. Ihn wochenlang hilflos im Rollstuhl sitzen zu sehen, konnte sie kaum ertragen.

Obwohl die Ärzte ihr versichert hatten, dass er sich vollständig regenerieren würde, erinnerte sie Jack ständig daran, dass seine Beine vielleicht nie mehr ganz heilen würden. Sie wollte, im Fall von Komplikationen, dass er sich bewusstmachte, dass er vielleicht nie wieder rennen oder Fußball spielen könne.

Obwohl die Ärzte ihn wieder zur Schule schicken wollten, entschieden seine Eltern, dass seine Mutter ihren Job kündigte, um ihn für den Rest des Schuljahres zu Hause zu unterrichten. Sie glaubten, dass es zu viele negative Erinnerungen in ihm wecken würde, jeden Tag wieder in den Schulbus zu steigen. Sie wollten auch nicht, dass er den anderen Kindern vom Rollstuhl aus beim Spielen in den Pausen zuschauen musste. Sie hofften, dass Jack sich zu Hause physisch und psychisch schneller erholte.

Normalerweise erledigte Jack morgens seine Schularbeiten und schaute am Nachmittag und Abend fern oder spielte Computerspiele. Nach einigen Wochen bemerkten seine Eltern, dass sich seine Stimmung veränderte. Für gewöhnlich ein fröhliches und aufgewecktes Kind, war er jetzt leicht reizbar

und traurig. Seine Eltern glaubten, der Unfall hätte ihn mehr traumatisiert, als sie ursprünglich angenommen hatten. Sie schickten ihn zur Therapie, weil sie hofften, dass diese Jacks seelische Wunden heilen könnte.

Jacks Eltern brachten ihn zu einer bekannten Kinderpsychologin mit Traumata-Erfahrung. Die Therapeutin hatte zuvor ein Arztschreiben von Jacks Kinderarzt erhalten und wusste daher über die Umstände Bescheid.

Als Jacks Eltern den Rollstuhl in ihr Büro schoben, schaute er nur auf den Boden. Seine Mutter erzählte: »Wir machen seit seinem Unfall eine so schreckliche Zeit durch. Es zerstört unser Leben und hat Jack nur emotionale Probleme gebracht. Er ist nicht mehr derselbe kleine Junge wie vorher.«

Zur Verwunderung der Mutter reagierte die Psychologin nicht mit Mitleid. Stattdessen sagte sie begeistert: »Ich habe mich so darauf gefreut, dich kennenzulernen, Jack! Ich habe noch nie ein Kind getroffen, das einen Schulbus bezwungen hat. Erzähl mal, wie hast du das geschafft?« Zum ersten Mal seit dem Unfall lächelte Jack.

In den nächsten Wochen arbeitete Jack daran, sein eigenes Buch zu schreiben. Er nannte es »Wie man einen Schulbus bezwingt«. Er erzählte darin, wie er es geschafft hatte, mit ein paar Knochenbrüchen davonzukommen. Trotz ein paar übertriebener Details stimmten die Fakten – er hatte überlebt, weil er ein starker Junge war. Am Ende des Buches malte Jack ein Selbstporträt. Es zeigte ihn mit einem Supermanumhang im Rollstuhl sitzend.

Die Therapeutin bezog Jacks Eltern in die Therapie mit ein. Sie half ihnen zu erkennen, wie glücklich sie sich schätzen konnten, dass Jack nur mit ein paar Knochenbrüchen davongekommen war. Sie ermutigte sie, ihren Sohn nicht zu bemitleiden. Sie empfahl ihnen, Jack als mutigen und mental starken Jungen zu betrachten, der in der Lage war, mit großen Widrigkeiten klarzukommen. Auch wenn seine Beine nicht mehr ganz heilen würden, wollte sie, dass sie sich darauf konzentrierten,

was Jack im Leben noch alles erreichen könne und nicht, wovon ihn seine Behinderung möglicherweise abhielte.

Beide, Eltern und Therapeutin, arbeiteten mit den Lehrern zusammen, um Jacks Rückkehr in die Schule vorzubereiten. Zusätzlich zu der speziellen Behandlung, die ihm zuteilwerden musste, da er immer noch im Rollstuhl saß, wollten sie, dass weder die Kinder noch die Lehrer ihn bemitleideten. Sie schlugen vor, dass er seinen Mitschülern sein selbstgeschriebenes Buch zeigte, um ihnen deutlich zu machen, dass es keinen Grund dafür gab, ihn zu bemitleiden.

Selbstmitleid

Wir alle erleben Schmerz und Trauer in unserem Leben. Und obwohl Traurigkeit eine normale und gesunde Empfindung ist, ist es selbstzerstörerisch, wenn wir zu lange leiden und unglücklich sind. Treffen die folgenden Punkte auf Sie zu?

- ☐ Sie meinen, dass Ihre Probleme größer sind als die anderer Menschen.
- ☐ Sie meinen, nur Sie werden vom Unglück verfolgt.
- ☐ Sie meinen, dass Sie mehr Probleme als andere Menschen haben.
- ☐ Sie sind sich ziemlich sicher, dass keiner wirklich versteht, wie schwer Ihr Leben ist.
- ☐ Manchmal gehen Sie extra nicht unter Menschen oder irgendwelchen Freizeitaktivitäten nach, weil Sie zu Hause über Ihre Probleme nachdenken wollen.
- ☐ Sie erzählen Menschen eher, was schlecht als was gut gelaufen ist.
- ☐ Sie beschwerten sich oft über Dinge, die Sie als ungerecht empfinden.
- ☐ Manchmal müssen Sie lange darüber nachdenken, um irgendetwas zu finden, wofür Sie dankbar sein können.

- ☐ Sie meinen, andere haben es leichter im Leben.
- ☐ Manchmal meinen Sie, die ganze Welt ist gegen Sie.

Erkennen Sie sich in einigen Beispielen wieder? Sie können in Selbstmitleid verfallen, wenn sich Ihre Gedanken und Ihr Verhalten nicht verändern. Sie haben die Kontrolle darüber. Auch wenn Sie Ihre Lebensumstände vielleicht nicht verändern können, so können Sie doch Ihre Einstellung hierzu ändern.

Warum wir uns selbst bemitleiden

Wenn Selbstmitleid so destruktiv ist, warum versinken wir darin? Und warum ist es manchmal so einfach und fast tröstlich, sich seinem Selbstmitleid hinzugeben? Mitleid war ein Schutzmechanismus für Jacks Eltern, um ihren Sohn vor zukünftigen Gefahren zu schützen. Sie hatten sich auf das konzentriert, was er nicht mehr konnte, um ihn vor weiteren potentiellen Problemen zu bewahren.

Verständlicherweise sorgten sie sich mehr denn je um seine Sicherheit. Sie wollten ihn ständig um sich haben. Und sie wollten ihn vor emotionalen Reaktionen schützen, wenn er wieder einen Schulbus betreten musste. Es konnte nicht lange dauern, bis ihr Mitleid bei Jack Selbstmitleid auslöste.

Es ist sehr leicht, in die Selbstmitleidsfalle zu tapen. Solange man sich selbst bemitleidet, kann man alle Maßnahmen verzögern, die einen mit seinen eigentlichen Ängsten konfrontieren und vermeiden, Verantwortung für seine Handlungen zu übernehmen. Durch Selbstmitleid erkauft man sich Zeit. Statt zu handeln und nach vorne zu schauen, hilft es, sich zu rechtfertigen, warum man nichts unternehmen muss, um seine Situation zu verbessern.