

Nicole Staudinger

STEHAUFQUEEN

Die Herausforderungen des Lebens
elegant und majestätisch meistern

KNAUR 

Besuchen Sie uns im Internet:

www.knaur.de



Originalausgabe März 2018

Knaur Taschenbuch

© 2018 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Der Abdruck des Songtextes von Udo Jürgens erfolgt mit
freundlicher Genehmigung.

Jetzt oder nie

Musik: Udo Jürgens, Text: Wolfgang De Hofer

© ARAN CONCERTICAL PRODUCTIONS AG /

BMG Rights Management GmbH. Anteil: 100%

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: © FinePic / shutterstock

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-78964-3

Für meine zwei Zauberwesen

Inhalt

Vorwort	11
Einer kommt, einer geht	15
Rucksäcke und Wanderschuhe	23
Inspirationen: Die Lösungen liegen auf der Straße	26
Planung ist alles?	30
Auf und nieder: Die sechs Phasen des Verarbeitens	42
Gleiche Geschichte, andere Sichtweise:	
Was ist mit den Angehörigen?	64
Die goldene Mitte	68
Bäumchen, wechsle dich: Marias Geschichte	70
Alles ist relativ oder: Was ist das eigentlich, Resilienz?....	74
Schöne Bescherung	80
Reden ist Silber, Schweigen ist Gold?	83
Am Leben wachsen: Die Geschichte von Louis	89
Was wirklich zählt	97
Wenn alle rechts gehen, schau wenigstens, warum es links so leer ist	106
Beam me up, Scotty!: Es lebe das Kopfkino	108
»Nein! Nein! Nein! Vielleicht! Nein!«:	
Traumjob Verkäufer	113
Mit dem Buckel von gestern und den Sorgen von morgen ist das Heute unbrauchbar	117
Gehör schenken oder nicht	121
Der feine Unterschied: Vom Umgang mit Kritik	124
Heute so, morgen so	128
Der Glaube versetzt Berge?.....	129
Nur nicht aufgeben:	
Die Geschichte von Melanie Raabe	134

Underdressed	142
Licht aus, Spot an!:	
Vom Umgang mit Stärken und Schwächen	146
Die Gedanken sind frei	149
Spätes Erwachen aus der eigenen Kindheit	155
Gesund, aber schwabbelig	158
Wenn dir Gutes widerfährt ...: Susis Geschichte	161
Glück, Unglück oder Zufall?	
Wer keinen Rucksack hat, der sucht sich einen!	165
Musik ist Trum pf	169
Verletzliche Kinderseelen	172
Es lebe der Sport!	176
Kinderaugen	181
Auftritt der Drama queen	184
Gewitter reinigen die Luft	186
Die Berge besteigen, wenn sie da sind	190
Alles zu seiner Zeit	198
Ich lass das so!	201
Herzschmerz	205
Alles auf Anfang: Utas Geschichte	209
Das gebrochene Herz	214
Ups, weg ist es:	
Warum der Papierkorb so manches Problem löst	217
Schlaf mal drüber	218
Flügel und Wurzeln: Marlenes Geschichte	222
Zum Glück ist das nicht mein Schuh!	227
Begrenztes Mitgefühl	229
Härter als Stahl: Sanems Geschichte	233
Alltagsscheitern	237
Pfeifend durch den dunklen Wald oder:	
Wunderwaffe Humor	241
3, 2, 1 und nix!	244
Echte Freunde?!	246
Verzicht	255

U nd nu? Wie werde ich denn resilient?	258
Die STEHAUF-Regeln im Überblick	261
E nde und aus. Zumindest fast.	273
Danke	275
Quellen	279

Vorwort

Wir Menschen sind unterschiedlich. Und das ist gut so. Zwei ganz wichtige Punkte, um die es in diesem Buch geht. In Köln sagt man: »Jeder Jeck ist anders!« Ja, werden Sie jetzt sagen, das ist jetzt nicht *so* neu für mich. Richtig. Aber mal ehrlich, wie oft stören wir uns an unseren Mitmenschen? Wie oft urteilen wir über Menschen, stecken sie in eine Schublade, ohne uns wirklich eine Meinung gebildet zu haben? Schauen Sie sich um in der Welt – es muss schon des Öfteren vorkommen. Und weil wir Menschen eben unterschiedlich sind, sind es auch die Sichtweisen auf die eigenen Erlebnisse. Was für den einen vielleicht ein herber Tiefschlag ist, ist für den anderen noch ein sanftes Streicheln. Resilienz heißt das neue Modewort und meint unsere Fähigkeit, mit den unterschiedlichsten Problemen im Leben fertigzuwerden.

Fakt ist, jeder von uns wird im Leben mit Schicksalsschlägen konfrontiert. Aber woran liegt es, dass die einen daran zerbrechen (was heißt das eigentlich?) und die anderen scheinbar locker damit umgehen? Und was ist eigentlich ein »Schicksalsschlag« und was vielleicht eine Lappalie? Und wer bestimmt das?

Dieses Buch ist kein medizinisches oder psychologisches Nachschlagewerk. Es sind reine Erfahrungsberichte und Beobachtungen. Sie werden sich, wenn es gut läuft, in vielen Dingen wiedererkennen. Und wenn es richtig gut läuft, werden Sie das Buch zuschlagen und Ihr Leben – so, wie es ist – an den Hörnern packen und kleine Rückwärtsschritte für einen Cha-Cha-Cha nutzen!

Es ist ein zutiefst persönliches Buch. Ich weihe Sie unter anderem in meine Familiengeschichte ein. Für mich war das ein

nicht immer einfacher, aber für dieses Buch notwendiger Prozess. Wenn alte Wunden aufreißen, dann ist das zwar oftmals schmerhaft, aber in der letzten Konsequenz doch reinigend. Was dieses Buch (mal wieder) *nicht* ist, ist ein erhobener Zeigefinger. Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich reagiere äußerst empfindlich auf Ratschläge (es sind und bleiben Schläge!), die mit »Du musst ...« beginnen. Daher bestimmen Sie selbst, was Sie aus diesem Buch und seinen vielen kleinen Geschichten mitnehmen. Nach jedem Kapitel werde ich Ihnen darlegen, was ich oder die jeweilige Person daraus gelernt hat, und Ihnen gleichzeitig Raum lassen für Ihre eigenen Erkenntnisse.

Um was geht es in diesem Buch? Gute Frage. Es geht um das Hinfallen. Um Rückschläge. Um Tiefschläge. Und um Schicksalsschläge. Es geht aber auch um richtig doofe Tage, um Decke-über-den-Kopf-zieh- und Im-Erdboden-versinken-Momente. Aber es geht niemals, gar niemals, ums Liegenbleiben oder Bejammern. Es geht darum, wieder aufzustehen. Sich wieder zu berappeln. Kurzum: Es geht darum, einmal mehr aufzustehen, als liegen zu bleiben.

Ich lade Sie ein, sich mit mir einige Geschichten anzuschauen. Und die sind, wie das Leben eben auch, mal heiter und lustig, mal tragisch und traurig. Sie sind alle wirklich passiert; mal mir selbst, mal meiner Familie, mal in meinem direkten Umfeld. Holen Sie sich eine gute Tasse Kaffee, ein leckeres Stück (oder zwei!) Schokolade und vielleicht einen Stift. Denn, wie gesagt: Ich will Ihnen hier gar nichts vorkauen – *Sie* sollen Ihre eigenen Erkenntnisse aufschreiben!

Mir geht es nicht um Bewertungen. Als Nicht-Psychologin ist es nicht an mir, die Strategien, mit denen sich die Menschen aus ihren Krisen befreit haben, zu beurteilen. Ich möchte Ihnen nur zeigen, was geholfen hat. Ob das jetzt tiefenpsychologisch sinnvoll ist oder nicht, vermag ich nicht zu sagen.

Übrigens schauen wir uns jede Art von »Krise« an. Es geht hier

sowohl um die kleinen Alltagsproblemchen als auch um die wirklich schlimmen Schicksalsschläge. Ich möchte Sie also jetzt schon vorwarnen: Es kann sein, dass Sie eine Achterbahnfahrt der Gefühle erleben werden. Sie müssen das Buch nicht in der vorgegebenen Reihenfolge lesen. Lesen Sie das, was Ihnen gefällt. Lesen Sie es auch gerne mehrfach und wie gesagt: Nutzen Sie die Gelegenheit und ziehen Sie Ihre eigenen Schlüsse.

Ach ja, eines noch: Dieses Buch richtet sich mal wieder an Frauen. Aber das jetzt aus reiner Gewohnheit, denn wie Sie wissen, arbeite ich hauptsächlich mit dem weiblichen Geschlecht. Aber natürlich sind Sie, liebe Männer, herzlich eingeladen, es auch zu lesen.

Liebe LeserInnen, freuen Sie sich also auf ein Buch ganz ohne Besserwisserei, Ratschläge oder Du-musst-dieses-oder-jenes-tun-Tipps!

Ihre Nicole Staudinger

