

Dennis Müssener

# Resilienz und Mentale Stärke

Verborgene Kräfte, die in jedem von uns stecken



In Gedenken an meinen Vater

# Inhalt

- I.1 Geleitwort von Dennis Müssener
- I.2 Wer bin ich überhaupt?
- I.3 Welche Rolle spiele ich in meinem Leben?
- II.1 Ein ganz normales Leben
- II.2 Die Geschichte der Linda Emery
- III. Resilienz
- IV. Mentale Stärke
- V.1 Achtsamkeit
- V.2 Gelassenheit
- V.3 Geduld
- V.4 Dankbarkeit
- V.5 Positives Denken
- V.6 Entschlossenheit
- V.7 Schnelligkeit
- V.8 Mitgefühl
- V.9 Entspannung
- VI.1 Sich Ziele setzen
- VI.2 Visualisierung
- VI.3 Fokus
- VII. Innehalten – der Schlüssel zum Erfolg
- VIII. Was uns dem Ziel nicht näherbringt

VIII.1 Stress

VIII.2 Alles kontrollieren wollen

VIII.3 Angst

IX. Die richtige Atmung

IX.1 Die-Vier-Punkte-Atmung

IX.2 Die-4-7-8-Atmung

IX.3 Die-Eins-zu-Zwei-Atmung

X. Trauer

X.1 Jeder trauert anders

X.2 Mit der Trauer umgehen

X.3 Schmerz und Leid

XI. Veränderung

XII. Veränderung am Beispiel aus dem  
Krankenhausalltag

XIII. Schlusswort

XIV. Literaturverzeichnis

## **I.1 Geleitwort von Dennis Müssener**

Ursprünglich war das Buch „Vom Jiu-Jitsu zur effektiven Deeskalation“ als schriftliche Arbeit für die bevorstehende Prüfung zum nächsten Dan-Grad im Jiu-Jitsu geplant. Da die Ansammlungen von Ideen, Beispielen und Texten sich mehr und mehr gehäuft haben und immer größer wurden, fasste ich den Entschluss, alles zu verbinden und eine Trilogie zu verfassen. Was alle drei Bücher miteinander verbinden soll, ist der innere Einklang zu sich selbst. Was man innerlich ist, strahlt man auch nach außen aus. Im Mittelpunkt dieser dreiteiligen Reihe stehen daher die mentale Stärke und die Resilienz, die es uns immer wieder ermöglichen standhaft zu bleiben. Diese Ereignisse können unterschiedlich aussehen und in allen Bereichen des Lebens auftreten. Das erste Buch bezog sich eher auf das Thema Deeskalation und das Vermeiden von Konflikten. In diesem Buch hingegen soll das Grundgerüst für eine Resilienz geschaffen werden, die es dann ermöglicht, Rückschläge und katastrophale Ereignisse, die uns zu jederzeit im Alltag treffen können, anzunehmen und wieder aufzustehen. Dazu gehört ebenso der richtige Umgang mit Trauer und Schmerz. Dieses Mal fließen noch mehr persönliche Erfahrungen und Beispiele mit ein als im ersten Band.

Keine 24 Stunden nach der Veröffentlichung von „Vom Jiu-Jitsu zur effektiven Deeskalation“ verstarb mein geliebter Vater unerwartet. Das trübte die Veröffentlichung, da mein Vater für mich eine enorm wichtige Bezugsperson war und wir uns immer sehr nahestanden. Ein kleiner Trost war, dass ich bereits vor dem Erscheinungsdatum einige Exemplare zur Verfügung hatte und meine Mutter es ihm im

Krankenhaus noch vorlesen konnte. Besser macht es das allerdings nicht.

Trotz großer Trauer und vielen Tränen entschloss ich mich erst recht dazu, daran festzuhalten, dieses Buch fertigzustellen und am Ende noch ausführlicher auf die Trauer einzugehen. Die Arbeit an dem Buch half mir enorm mit meiner eigenen Trauer umzugehen und sie zu ertragen. In solchen Momenten, in denen sich alles von jetzt auf gleich ändert, und nichts mehr so ist, wie es vor einem Augenblick noch wahr, zeigt sich die Resilienz.

Aber was genau sind überhaupt Resilienz und mentale Stärke, oder ist beides dasselbe? Und warum sind sie bei einigen Menschen so stark ausgeprägt und bei anderen kaum oder gar nicht? Einige Menschen erheben sich wieder vom Boden und wachsen sogar aus den furchtbaren Ereignissen, während andere dort liegen bleiben und sogar immer tiefer versinken?

Darauf möchte ich später genau eingehen und es anhand von Beispielen, Erfahrungen und Grafiken näherbringen. Dabei werden sich im Laufe des Buchs einige Dinge mehrmals wiederholen. Der Grund dafür ist, dass ich diese Punkte persönlich sehr wichtig finde, und sie sich durch mehrfaches Lesen besser einprägen.

Was ich jetzt schon vorab sagen kann ist, dass jeder Mensch in der Lage ist, seine Resilienz zu trainieren und sie zu stärken. Dazu braucht es keine Ereignisse wie Naturkatastrophen, Kriege oder sonstige furchtbare Dinge.

Ich muss kein knallharter Elitesoldat sein, um Nerven wie Drahtseile zu haben.

## I.2 Wer bin ich überhaupt?

---

*„Wenn du wissen willst, wer du warst, dann schau, wer du bist. Wenn du wissen willst, wer du sein wirst, dann schau, was du tust.“ Buddha*

---

Bin ich überhaupt wer? Die richtige Antwort auf diese Frage fällt vielen schon schwer, da sie sich nie wirklich diese Frage gestellt haben. Hinzu kommt, dass viele Menschen auch nicht klar beschreiben können, was sie überhaupt wollen. Während eine Großzahl einfach nur in den Tag hineinlebt, kennen resiliente Menschen die Antwort auf diese Fragen und wissen ganz genau wer sie sind. Das Weltbild eines jeden bildet sich aus Erfahrungen und dem Erlebten. Dabei befinden wir uns in ständiger Bewegung. Was heute noch so ist, kann morgen schon anders sein. Wir verändern uns innerlich wie äußerlich.

Ureigene Besonderheiten, Beziehungen und Elemente aus dem Umfeld, die durch Reize und Impulse auf uns wirken, formen uns. Aus diesen drei Faktoren bildet sich die menschliche Persönlichkeit, welche sich auch im Laufe der Zeit verändert. Wer heute noch hinter dieser Sache steht, kann ihr in zehn Jahren den Rücken kehren und gegen sie massiv rebellieren. Vieles ist möglich im Laufe der Zeit, da die Faktoren, die auf uns wirken, oft unterschiedlicher nicht sein könnten. Um seinen eigenen Weg gehen zu können, gehört es ebenfalls dazu, Verantwortung zu übernehmen und Entscheidungen zu treffen und diese vor allem auch umzusetzen. Es ist ganz normal, dass Fehler begangen

werden und nicht immer die richtigen Entscheidungen auf Anhieb getroffen werden und mit den Konsequenzen zurechtgekommen werden muss. Das ist ein ganz normaler Prozess im Leben. Menschen, die über eine mentale Stärke verfügen, stellen ihre „falschen“ Entscheidungen nicht in Frage oder trauern ihnen gar nach. Sie nehmen diese als Lerneffekt an und lassen sich nicht von ihrem Weg abbringen. Das Fundament ihrer starken Persönlichkeit ist Zufriedenheit und Glückseligkeit. Sie sind mit sich im Einklang und urteilen nicht. Dinge, die sind, werden angenommen wie sie sind und nicht hinterfragt. Dies ist ein großer Unterschied zwischen Menschen mit ausgeprägter Resilienz gegenüber denen, die keine besitzen und in negative Gedanken verfallen. Das Ziel, welches jedoch alle gemeinsam haben, ist das Bedürfnis glücklich zu sein. Die Definition von Glück mag für jeden unterschiedlich oder individuell sein, aber das Bedürfnis ist stets dasselbe.

Um glücklich leben zu können gehört es dazu, seine Zukunft selbst aktiv zu gestalten. Dies ist jedoch nur möglich, wenn man klare Ziele vor Augen hat und diese auch umsetzt. Dabei ist es wichtig, dass sie sich nicht selbst unter Stress setzen oder sich einem zu hohen Druck aussetzen und sich somit überfordern. Oft kann es schon helfen, das Ziel in kleinere „Etappenziele“ einzuteilen, die schneller zu erreichen sind. Somit kann überprüft werden, ob man auf dem richtigen Weg ist und seinem Ziel näher kommt. Wenn dies der Fall ist, spricht nichts dagegen, sich auch mal selbst zu belohnen. Es ist von enormer Wichtigkeit, sich selbst auch mal zu loben und zu belohnen, denn immerhin sind sie ja in den meisten Fällen auch ihr härtester Kritiker und gehen mit sich strenger ins Gericht als es andere jemals tun würden. Da darf man sich dann auch ruhig mal belohnen, wenn eine Etappe gemeistert wurde.

Was man sich jedoch immer bewusst vor Augen halten sollte ist, dass jeder Mensch eine andere Ausgangsposition hat. Es ist nicht wie bei Monopoly, dass alle mit denselben Fähigkeiten auf Los starten und jedes Mal wenn sie erneut darüber kommen Geld erhalten. Während der eine immer wieder über Los geht und sich von Runde zu Runde die Taschen vollstopft, bleiben andere auf der Strecke oder landen im Gefängnis. Es ist auch nicht mit dem „Spiel des Lebens“ zu vergleichen, wo jeder eine berufliche Laufbahn einschlägt, heiratet und mit dem Auto durch die verschiedenen Stationen des Lebens cruist. Hin und wieder kommt ein Zahltag, auf dem nächsten Feld gibt es dann Zwillinge und man nähert sich langsam dem wohlverdienten Ruhestand. Im realen Leben verläuft es leider anders. Viele Menschen erreichen ihren Ruhestand heutzutage nicht mehr.

Was ich sagen möchte ist, dass jeder Mensch unterschiedlich ins Leben startet. Der eine wächst behütet in einem wohlhabenden und geregelten Elternhaus auf, und der andere kennt seine Eltern nicht mal und entwickelt sich in verschiedenen Heimen und Pflegefamilien. Auch wenn die Ausgangspositionen doch sehr unterschiedlich sind, haben beide die Chance, eine starke Persönlichkeit zu entwickeln und ihr Bedürfnis nach Zufriedenheit zu erreichen, wie immer das auch aussehen mag. Etliche innere und äußere Reize werden im Laufe des Lebens auf einen Menschen einfallen. Unter inneren Reizen sind Veränderungen, die Körper und Geist beeinflussen zu verstehen. Äußere Reize sind hingegen Umweltfaktoren, die auf uns wirken wie der Tod nahestehender Menschen, die Kündigung des Arbeitgebers, gescheiterte Beziehungen etc.

Aus diesen etlichen Faktoren entwickeln sich die Werte, nach denen jeder zu leben versucht. Diese Werte können genau wie die Ausgangsposition unterschiedlicher nicht

sein. Je nach Religion, Herkunft und Entfaltung können die Werte riesig groß auseinander gehen. Somit bilden sich die verschiedensten Meinungen, Überzeugungen und Ausrichtungen, die bis hin zu Konflikten oder gar kriegerischen Auseinandersetzungen gehen können und das Bedürfnis der Glückseligkeit und Zufriedenheit für immer vernichten könnten.

Die Werte eines Menschen werden zu seiner Lebenseinstellung, die wiederum zum Handeln führt. Das heißt nichts anderes, als das die Werte zu einer Überzeugung werden. Man ist überzeugt das Richtige zu tun, indem die eigenen Werte verfolgt werden. Aus dieser starken Überzeugung heraus wird gehandelt, mit dem Gefühl das Wahrhaftige zu tun. Was jedoch für den einen das Richtige ist, kann den anderen massiv einschränken oder sogar schädigen. Jede Seite ist davon überzeugt, die bessere Sichtweise zu haben und stellt die eigenen Werte über alle anderen, und genau so entstehen Konflikte.

Eine angemessene Sichtweise wäre hier: "Leben und leben lassen."

## Kenne deine Werte!!!

1. Was ist mir wichtig?
2. Welche Werte haben mich verändert?
3. Wo sind meine Werte unerfüllt?
4. Wie passen diese Werte zusammen?

Ein Beispiel aus dem Berufsalltag:

Sie sind in einem Streitgespräch mit einem Kollegen, jeder wirft dem anderen etwas vor und glaubt im Recht zu sein. Beharrt jeder weiterhin auf seiner Meinung, wird es mit hoher Wahrscheinlichkeit zu einem lauten Konfliktgespräch kommen, in dem am Ende das gesamte Team mit eingebaut werden kann. Wäre es hier nicht viel sinniger, sämtliche Meinungen gleich zu behandeln und keine über die andere zu stellen? Anstatt sich in eine Richtung schieben zu lassen, ist es viel wichtiger, Ruhe zu bewahren. Nur mit Ruhe und Gelassenheit kann der gegenseitige Respekt hier aufrecht erhalten bleiben. Verliert man den inneren Einklang, kommt man aus dem Gleichgewicht, kann sich schnell im Ton vergreifen und wird vielleicht etwas sagen, was einem später leidtun könnte. Denn gesagte Worte können nicht ungeschehen gemacht werden.

Resiliente Menschen verfügen über die Gabe, gelassen zu bleiben und ihrem Gegenüber mit Respekt zu begegnen. Sie nehmen die Wut anderer nicht an und halten ihren inneren Einklang aufrecht. Je bescheidener sie sind, desto glücklicher werden sie sein.

Mit sich im Einklang zu sein bedeutet damit zufrieden zu sein, dass die innere Waage immer gleich ausbalanciert ist. Wird eine Seite schwerer, kippt sie und verliert die Balance, und die Unzufriedenheit nimmt zu. Ein gutes Beispiel dafür ist der Arbeitsplatz. Habe ich ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Beruf und Freizeit, bin ich zufrieden. Nehme ich mir aber vor, mehr Zeit in die Arbeit fließen zu lassen, um womöglich einen höheren Posten zu bekommen, verringert sich zeitgleich die Freizeit. Darunter kann das Privatleben leiden, und die Unzufriedenheit steigt. Man muss sich bei seinen Entscheidungen bewusst sein, dass nichts passiert ohne etwas anderes zu beeinflussen. Ist man sich darüber im Klaren, ist es einfacher, Entscheidungen zu treffen und im inneren Einklang mit sich zu bleiben. Das garantiert eine Zufriedenheit.

Wer sich das vor Augen hält und seine eigenen Ansprüche kennt, wird seine Ressourcen richtig einsetzen und seine Ziele erreichen. Mental starke Menschen lassen sich nicht von äußeren Einflüssen steuern. Sie bestimmen selbst, welchen Weg sie einschlagen und werden nicht fremd geführt. Wer keine klaren Entscheidungen trifft, gibt anderen die Fähigkeit, über die eigene Person entscheiden zu können, und genau das kann unsere Sicht auf andere Möglichkeiten trüben. Durch die Steuerung von außen verlieren wir unser eigentliches Ziel aus den Augen und reagieren meist nur noch unkontrolliert auf Situationen.

Bevor Sie eine Entscheidung treffen, halten Sie inne und machen Sie sich bewusst, welche Ziele Sie bereits in ihrem

Leben erreicht haben. Wenn sie dann ein Ziel gefunden haben, sei es noch so unbedeutend in der jetzigen Situation, erinnern sie sich daran, wie sie es erreicht haben. Welchen Weg sind sie gegangen, um das Ziel zu erreichen?

## **I.3 Welche Rolle spiele ich in meinem Leben?**

---

*„Man kann als Mensch keine Rolle spielen, man muss den Mut haben, sein eigenes Ich zu leben.“*

*Erika Pluhar*

---

Menschen mit einer ausgeprägten mentalen Widerstandskraft kennen ihre Rolle und wissen, wie sie auf ihr Umfeld wirken (können). Sie schreiben das Drehbuch selbst und spielen die Hauptrolle in ihrem Leben. Sie geben anderen nicht die Macht, Regie über sie zu führen. Wie kommt es dennoch dazu, dass Menschen unterschiedlich von ihrem Umfeld wahrgenommen werden, oder sie von anderen in eine Rolle gesteckt werden, in der sie sich selbst gar nicht sehen? Die Antwort darauf ist einfach. Durch Gewohnheit. Durch ihre eigene Gewohnheit werden sie von anderen in einer Rolle gesehen, in der sie gar nicht sind oder sein möchten. Nur selten sehen Menschen sie so, wie sie wirklich sind. Nach außen hin wirken sie für ihr Umfeld und ihre Arbeitskollegen, Bekannten etc. vielleicht stark und unaufhaltsam in ihrem Willen. Ihr Umfeld denkt, dass sie alles mit Leichtigkeit schaffen, ihnen alles zufliegt und sie keine Probleme im Leben haben, aber ist es wirklich so? Sind sie wirklich in der Rolle, in der andere sie sehen? Seien sie am besten ehrlich, vor allem zu sich selbst. Lügen helfen ihnen vielleicht in der Arbeitswelt weiter, in der viel vertuscht wird, der Mitarbeiter funktionieren muss und der Schein nach außen hin wichtiger ist als das interne Sein, aber nicht im realen Leben. Seien sie stets sie selbst und

bleiben sie ihrer Rolle, in der sie die Regie führen. Dazu gehört es, die eigenen Fähigkeiten zu kennen. Oftmals werden diese Fähigkeiten gar nicht mehr selbst wahrgenommen, da sie zur Gewohnheit wurden und ins Unterbewusstsein gerutscht sind. Sie werden einfach mal so eben ausgeführt, ohne ihnen groß Beachtung zu schenken oder sie zu würdigen. Fähigkeiten jedoch, von denen wir glauben, dass wir sie nicht besitzen, fallen uns sofort ins Auge und erzeugen Gefühle, wie sich schwach oder fehl am Platz zu fühlen. Schauen sie auch mal auf ihre Stärken, und machen sie sie noch stärker, statt das Augenmerk nur auf die mutmaßlichen Schwächen zu konzentrieren.

Virginia Sapir beschreibt fünf Rollen:<sup>1</sup>

1. Beschwichter steckt zurück
2. Ablenker Probleme ausblenden
3. Ankläger kritisiert, um selbst rein zu bleiben
4. Rationalisierer nüchtern und reduzieren
5. Kommunikator wirkt „echt“ gibt Bedürfnis preis