

DOC ESSER

DAS PRINZIP DER MUTIGEN

Wie wir aus
Krisen gestärkt
hervorgehen



GU

Das Prinzip der Mutigen	4
Das Prinzip der Mutigen – was ist das?	9
Die körperliche und psychische Gesundheit	
langfristig sichern	10
Krankheiten heilen vs. Gesundheit erhalten	14
Mit dem Prinzip der Mutigen Krisen meistern und positiv durchs Leben gehen	33
Resilienz ist mehr als Widerstandskraft	34
Stress = Stress?	60
Gelassenheit und Entschleunigung	69
Der innere Schweinehund	87
Journaling	92
Ambiguitätstoleranz	96
Religion und Spiritualität	100
Fasten	124
Bewusste Ernährung	129
Das Darmmikrobiom	136

Körperliche Aktivität	145
Regeneration und Schlaf	156
Brauchen wir Glück für mehr Selbstwirksamkeit?	165
Wie wichtig ist Lachen?	172
Darf man jammern?	176
Seien wir doch mal dankbar	183
Bindungen und Beziehungen	191
Das Prinzip der Mutigen leben	196
Interviews	197
Rene Steinberg, Kabarettist	197
Kathrin Gehring, Journalistin	208
Steffi Neu, Radiomoderatorin	223
Nicole Staudinger, Bestsellerautorin	230
Service	235
Zum Weiterlesen	235
Register	236
Dank	238
Quellen	238
Impressum	240

Das Prinzip der Mutigen

Oft werde ich in Interviews, Fragerunden oder von Menschen auf der Straße angesprochen, ob mein Tag 48 Stunden habe, ob es mehrere Kopien von meiner Person gäbe – Gott bewahre – oder ob ich überhaupt schlafen würde. Mein Gegenüber ist beeindruckt von meiner – scheinbar – übermäßigen Arbeitswut und Leistungsfähigkeit, die dann noch einhergeht mit – scheinbar – guter Laune und Lebensfreude. Es gibt allerdings auch einige mir nicht so wohlgesonnene Menschen, die mir unterstellen, dass ich das Ganze nur durch Substanzmissbrauch schaffe und dass ich meine Familie vernachlässige. Was Letzteres betrifft, kann ich Ihnen versichern, dass das nicht im Ansatz zutrifft. Meine Familie steht für mich an erster Stelle und ich habe bewusst und gerne auf einige berufliche »Weiterentwicklungen« verzichtet, um bei meinen Kindern zu sein. Und was Aufputzmittel und Co. angeht: Ich trinke Kaffee in größeren Mengen und abends gerne mein Bier, von allem anderen lasse ich die Finger!

Dennoch beschäftigen mich natürlich diese Fragen. Woher nehme ich meine Lebensfreude? Bin ich wirklich grundsätzlich zufrieden? Schaffe ich wirklich so viel? Achte ich auf mich und meine körperliche und psychische Gesundheit? Was wurde mir in die Wiege gelegt und was habe ich selbst für mich und mein Leben entschieden?

EIN GLÜCKLICHES UND ZUFRIEDENES KIND

Schau ich zurück in die Vergangenheit, war ich zumindest aus Sicht meiner Mutter ein Kind, das viel und gerne lachte und mit wenigen Dingen zufrieden war – dazu gehörte definitiv auch das Essen, man würde mich aus heutiger Sicht gut gemeint als Wonneproppen beschreiben. Ich bin in einem Dorf am Niederrhein aufgewachsen und meine Kindheit war typisch für die späten 70er- und frühen 80er-Jahre. Nach einer etwas konfliktbeladenen Jugend, aber dann einer halbwegs gelungenen Abnabelung, war auch mein junges Erwachsenenleben von Zufriedenheit und Gelassenheit geprägt. Damit meine ich aber nicht, dass ich keine Ziele hatte oder Träume, für die ich gekämpft habe. Im Gegenteil: Ich habe immer »groß gedacht«. Sei es, dass ich als Schwimmer zu Olympia wollte oder mich einige Jahre später die weltweiten Arenen als Rockstar erobern sah. Bis heute bin ich mit Feuer und Flamme und meiner ganzen Leidenschaft dabei, wenn mich Dinge begeistern.

DIE INDIVIDUELLE SICHT AUF DIE DINGE

Natürlich habe ich mich schon oft gefragt, ob ich diese positive Grundhaltung der Tatsache verdanke, dass es in meinem Leben bisher keine Schicksalsschläge gab. Aus meiner Sicht ist bis heute eigentlich alles gut gelaufen und ich bezeichne mich oft als Glücksritter oder auch Glücksschwein – wobei ausgerechnet das Glück eben nicht zur Zufriedenheit und Gelassenheit beiträgt, mehr dazu später. Gehen aber Freunde mit mir

Die körperliche und psychische Gesundheit langfristig sichern

Beginnen wir mit den Grundlagen. Beim Prinzip der Mutigen geht es um eine positive Grundeinstellung, die uns dazu befähigt, auch schwierige Lebenssituation und Krisen gut zu bewältigen.

GESUNDHEIT BEGINNT IM KOPF

Wenn von psychischer Stabilität gesprochen wird und von Stressresistenz, fällt oft das Wort Resilienz. Ein Begriff, der aktuell geradezu inflationär für so ziemlich alles verwendet wird, wenn es darum geht, eine Situation, Menschen, Gegenstände oder sogar unser Land als widerstandsfähig zu beschreiben. Ich werde später auf die eigentliche Definition eingehen, aber an dieser Stelle kann ich schon sagen, dass mir das zu klein und zu einseitig gedacht ist. Resilienz beinhaltet viel mehr als nur die reine Widerstandskraft und ist nur ein Teilaspekt einer langfristigen seelischen Gesundheit und Zufriedenheit.

Gesundheit fängt im Kopf an. Viele körperliche Erkrankungen beginnen mit einer Dysbalance unserer Seele. Emotionen

können Körper- und Organfunktionen verbessern oder auch deutlich verschlechtern. Zufriedene und ausgeglichene Menschen haben nachweislich ein geringeres Risiko, körperlich zu erkranken.

JEDER MENSCH IST EIN INDIVIDUUM

Das klingt gut – doch warum ist unser Seelenfrieden so ungleich verteilt? Warum können nicht alle Menschen das Leben mit all seinen kleinen und großen Problemen scheinbar einfach so wegstecken? Es gibt Menschen, die immer Rückenwind haben, für die immer die Sonne scheint und die Niederschläge nur aus der Wettervorhersage kennen. Ist diese Lebensbejahung, diese positive Einstellung zu sich und zu seinem Umfeld angeboren? Sind es die Gene, die vorgeben, ob mein Phänotyp gelassen durchs Leben schreitet oder ob er im Gegenteil das Leben an sich als ständige Herausforderung begreift? Sind es bestimmte Charaktereigenschaften, die unseren Umgang mit Aufgaben und Problemen bestimmen? Oder gibt es die Möglichkeit, das zu erlernen?

Und ist es überhaupt sinnvoll, sich solche Einstellungen anzueignen? Dürfen wir nicht auch mal jammern und traurig sein? Müssen wir alles wegstecken können und immer wieder aufstehen, auch wenn uns nach Liegenbleiben ist?

In diesem Buch werden wir uns mit diesen und weiteren Fragen befassen: Wie viel Widerstandsfähigkeit ist eigentlich gesund? Geht es vor allem um körperliche und geistige Optimierung, die dem Arbeitgeber, dem sozialen Umfeld oder der

Familie zugutekommt, aber nicht uns selbst? Was können wir im täglichen Leben für unsere psychische Gesundheit tun?

Welche Rolle spielen Ernährung und Bewegung?

Diese Fragen führen uns zum Prinzip der Mutigen, das sich aus mehreren Bausteinen zusammensetzt. Die Bausteine sind im Kasten aufgeführt.

Das Prinzip der Mutigen – die zentralen Bausteine

- Selbstwirksamkeit
- Gelassenheit
- Kohärenzgefühl
- Resilienz
- Dankbarkeit
- Spiritualität / Religiosität / Meditation
- bewusste Ernährung
- ausreichend Bewegung
- Lachen
- soziale Bindungen

Wir werden all dies in den folgenden Kapiteln besprechen und aus verschiedenen Perspektiven beleuchten. Bei den Bausteinen handelt es sich um Verhaltensweisen, Einstellungen und auch Persönlichkeitsmerkmale. Bei manchen nicken Sie vielleicht, weil sie Ihnen entsprechen, andere finden Sie schwierig umzusetzen. Aber ich kann Ihnen versprechen, dass allein die

Beschäftigung mit diesen Themen etwas in Gang setzen wird. Was Ihnen bisher noch fremd ist, können Sie lernen, was Ihnen bereits entspricht, können Sie stärken.

KEINE SELBSTOPTIMIERUNG, SONDERN FREUDE AM SEIN

Eines ist mir noch wichtig: Das Prinzip der Mutigen ist ein Training für unsere psychische Gesundheit. Es ist definitiv nicht dazu da, noch mehr Aufgaben erledigen zu können! Ich möchte Ihnen zu einer inneren Stabilität verhelfen, zu mehr Gelassenheit und Optimismus. Lernen Sie, die Perspektive zu wechseln und Situationen neu zu bewerten. Erfahren Sie, warum es so wichtig ist, Beziehungen zu pflegen, mit anderen Menschen Zeit zu verbringen und miteinander zu lachen.

Resilienz ist mehr als Widerstandskraft

Wer resilient ist, ist erfolgreich, wer resilient ist, ist gegen alle Widrigkeiten des Lebens gewappnet. Nur mit einer ausgeprägten Resilienz kann man den Anforderungen des Lebens gerecht werden. – Resilienz steht zurzeit ganz oben auf der Liste der erstrebenswerten Persönlichkeitsmerkmale. Dieser erste Platz ist unangefochten und wird wenig kritisiert. Schauen wir uns an, woran das liegt und ob es berechtigt ist.

EIN BEGRIFF AUS DER MATERIALKUNDE

Resilienz leitet sich vom lateinischen *resilire* ab, auf Deutsch: zurückspringen, abprallen, nicht anhaften. Ursprünglich wurde der Begriff in der Materialkunde verwendet, dort lautet die Definition: »Wenn ein Material oder Stoff nach einer äußeren Einwirkung wieder in seine Ursprungsform zurückkehrt, wird diese Eigenschaft als Resilienz bezeichnet.« Die Psychologie hat diese Beschreibung auf den Menschen übertragen und bezeichnet es als Resilienz, wenn Menschen trotz großer Belastungen, Stresssituationen oder traumatischer Erlebnisse psychisch gesund bleiben oder überraschend schnell wieder gesund werden.

MEHRERE RESILIENZFAKTOREN

Leider wird die Resilienz oft auf eine starke Widerstandskraft reduziert. Der mit den breitesten Schultern hält am meisten aus und ist damit auch derjenige, der psychisch am stärksten ist – Sie wissen selbst, dass es nicht so ist. Und natürlich steht Resilienz nicht nur für das pure Durchhaltevermögen in schwierigen Situationen, sondern ist durchaus vielschichtiger. Eigentlich bezieht sich die häufigste Definition von Resilienz in der Psychologie auf verschiedenen Möglichkeiten des Umgangs mit Stress.

Ich mag das oft verwendete Bild eines Baumes, der auf Sturm mit drei möglichen Überlebensstrategien reagieren kann:

1. Resistenz: Der Baum ist so stark gewachsen, dass er jedem Sturm trotzen kann.
2. Regeneration: Nach dem Sturm erlangt der durchgeschüttelte Baum schnell wieder seine ursprüngliche Form zurück.
3. Rekonfiguration: Der Baum ändert nach dem Sturm seine Wuchsform und wächst zukünftig so weiter, dass er künftigen Stürmen besser begegnen kann oder weniger Angriffsfläche bietet.

Also nichts mit brachialer Gewalt, Augen zu und durch. An diesem Bild wird klar, dass es nicht DIE Resilienz gibt, sondern vielmehr mehrere Resilienzfactoren: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stressoren so umzugehen, dass die psychische Gesundheit nicht leidet. Das macht es allerdings für die Wissenschaft kompliziert – wie lässt sich Resilienz

MIT DEM PRINZIP DER MUTIGEN KRISEN MEISTERN

Sie fragen sich, warum manche Menschen anscheinend leicht durchs Leben gehen? Warum sie sich trotz widriger Lebensumstände oder nach einem Schicksalsschlag nicht klein kriegen lassen und sogar noch fröhlich und guter Dinge sind?

Doc Essers Erkenntnis: Die Menschen, die auch in schweren Phasen ihr Leben meistern, folgen einem bestimmten Prinzip – dem Prinzip der Mutigen. Dazu gehört:

SELBSTWIRKSAMKEIT GELASSENHEIT
KOHÄRENZGEFÜHL RESILIENZ DANKBARKEIT
SPIRITUALITÄT MEDITATION BEWUSSTE ERNÄHRUNG
AUSREICHEND BEWEGUNG VIEL LACHEN
SOZIALE BINDUNGEN

Doc Esser erklärt den Einfluss dieser Verhaltensweisen, Einstellungen und Persönlichkeitsmerkmale auf unsere körperliche und psychische Gesundheit. Wir alle können diese Bausteine in unser Leben integrieren.

Dazu benötigen wir lediglich den Willen, etwas zu verändern, und den Mut, die eigene Komfortzone zu verlassen. Doc Essers praktische Anregungen und Tipps helfen uns dabei, nach Schicksalsschlägen das eigene Leben wieder in die Hand zu nehmen.



WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-8740-6



www.gu.de