

13 Dinge, die mental starke Menschen nicht tun



Manche von uns kann ein Windhauch umpusten. Andere hingegen scheinen sogar einem Tornado standzuhalten. Gekrümmt vielleicht und mit verzerrem Gesicht, aber immer noch auf den Beinen stehend. Was machen sie anders, was können wir von ihnen lernen?

Amy Morin ist eine amerikanische Psychotherapeutin und klinische Sozialpädagogin. Innerhalb von drei Jahren starben ihre Mutter und ihr 26-jähriger Ehemann, beide plötzlich und unerwartet. Wenig später erkrankte ihr geliebter Stiefvater an einem unheilbaren Krebs. Der drohende Verlust machte sie fast wahnsinnig.

In dieser Situation schrieb sie einen Brief an sich selbst. Als Erinnerung daran, dass sie stark sein wollte. Stark genug, um das zu überleben. Der Brief enthielt eine Liste mit 13 Dingen, die mental starke Menschen nicht tun. Dinge, die einem schwere Zeiten noch schwerer machen, wenn man sie nicht vermeidet. Aus dem Brief entstand ein gleichnamiges Buch (engl./deutsch), das inzwischen in 20 Sprachen übersetzt wurde: „13 Things Mentally Strong People Don't Do“.



Also, was unterscheidet jene, die die Schläge des Schicksals einstecken und aushalten, von denen, die auf die Bretter gehen?

Sie haben andere Gewohnheiten, gehen anders um mit ihren Gefühlen und Gedanken.

Hier meine Gedanken zu den 13 Gewohnheiten von Amy Morins Liste:

1. Sie verschwenden keine Zeit mit Selbstmitleid.

Selbstmitgefühl bringt uns an einen Ort von Fürsorge und Heilung, in ein Krankenhaus für die Seele. *Selbstmitleid* ist nur ein Ticket ins Jammertal, überall Schreie nach „Warum ich?“ und aufgerissene Wunden und nirgendwo Selbstverantwortung oder Akzeptanz, dass das Leben eben nicht immer fair ist. Selbstmitleid macht uns zu Zwergen. Selbstmitgefühl lässt uns wachsen, aus den Erfahrungen lernen, vielleicht sogar mit Dankbarkeit aus ihnen hervorgehen. „Okay, weiter geht’s“ statt „Oh Gott, so schlecht wie mir ging’s noch nie jemandem, ich bin der Abfalleimer des Universums!“

2. Sie geben ihre Macht nicht ab.

Nicht den Chef, nicht den Partner, nicht das Kind verantwortlich dafür machen, dass wir uns mies oder minderwertig fühlen. Und auch nicht dafür, dass es uns besser geht. Sondern die Macht über uns bei uns behalten – da gehört sie hin, dann gehört sie uns. Mitsamt der Chance, neu anzufangen.

3. Sie scheuen sich nicht vor Veränderung.

Leicht ist sie nicht. Aufzuhalten aber auch nicht. Die Veränderung. Was wir tun können: ihr die Arme öffnen, so gut es eben geht, trotz der Sorgen, die das Hirn vielleicht produziert. Die Augen öffnen für das, was ist, und das Herz für das, was kommen mag. Dann gehen wir nicht unter. Wir werden zwar trotzdem nass, reiten aber auf den Wellen.

4. Sie verschwenden keine Energie für Dinge außerhalb ihrer Kontrolle.

Was nützt es uns, wenn wir uns beschweren über den zähen Verkehr, das zerbrochene Geschirr, das gebrochene Bein, oder über die Menschen, die sich anders verhalten, als wir es uns gewünscht hätten? Das ist, wie Glenn Turner schrieb, als würden wir im Schaukestuhl sitzen: Es beschäftigt uns, bringt uns aber nirgendwohin. Höchstens in den Wahnsinn (und ich weiß, wovon ich spreche, ich selbst hadere noch



häufig mit dem Ungemach und brauche immer erst etwas Zeit, bis ich es akzeptiere).

5. Sie versuchen nicht, es jedem recht zu machen.

Es wäre schön, wenn uns alle mögen, lieben, bejubeln würden. Tun sie aber nicht und werden sie auch nie tun. Und den allermeisten da draußen sind wir ohnehin egal, Nebenfiguren in ihrem Theaterstück, wenn überhaupt. Was bringt es dann, sie beeindrucken zu wollen, indem wir zu Ja-Sagern werden? Genauso wenig wie das Gegenteil – unbedingt allen zu zeigen, wie unabhängig wir doch angeblich sind (diesen Weg gehen meinem Eindruck nach immer mehr von uns in dieser zerfallenden Welt). Mental starke Menschen geben sich so, wie sie sind. Sie stehen auf für das, was ihnen wichtig ist und halten die Kritik aus, bleiben aber auch mal sitzen und überlassen anderen die Bühne.

6. Sie fürchten sich nicht vor kalkulierten Risiken.

Keine idiotischen Risiken, keine Sprünge vom Dach, weil man ja vielleicht doch als einziger Mensch fliegen kann. Doch solche, über die wir im Vorfeld nachgedacht haben, die wir durchdacht haben. Was ist das Schlimmste, was passieren kann? Und überwiegt das Gute, das passieren kann?

7. Sie verlieren sich nicht in der Vergangenheit.

Unsere Geschichte gehört zu uns. Sie zu kennen, heißt uns selbst zu kennen. Nur sollten wir uns nicht in der Vergangenheit verlieren wie ein Mensch, der eine Zeitmaschine erfunden, sie aber leider nicht mitgenommen hat bei seiner Reise ins Mittelalter und dann dort feststeckt und alle alten Drachen erneut bekämpfen muss. Unsere Energie ist am besten aufgehoben im Hier und Jetzt. Dem einzigen Ort, an dem wir verzeihen, glücklich sein, entscheiden, handeln können.

8. Sie machen nicht dieselben Fehler wieder und wieder.

Manche Fehler müssen wir mehrmals machen, bis wir sie gemeistert haben. Mehrmals, aber nicht unendlich oft. „Verrückt ist, immer wieder dasselbe zu machen und mit einem anderen Ergebnis zu rechnen“, wie Einstein bekanntlich sagte. Vielleicht sollte der nächste Partner dann doch mal kein brutaler Säufer sein, der nächste Job keine 80 Stunden in der Woche fressen und das nächste Kindermädchen keinen zwanghaften Hang zum Nacktsein haben. Fehler sind gut und wichtig, allerdings nur, wenn wir aus ihnen lernen. Entscheidend die Frage: Was kann ich beim nächsten Mal besser machen?



9. Sie nehmen anderen Menschen Erfolg nicht übel.

Ja, es gibt einen oder tausend oder millionen Leute, die das haben, wonach wir uns sehnen. Dann können wir Eifersucht und Neid und Missgunst walten oder uns von ihnen inspirieren lassen, Taten folgen lassen und unsere Energie für unsere Träume einsetzen.

10. Sie geben nicht nach dem ersten Scheitern auf.

Wenn Menschen erst im Erwachsenenalter Laufen lernen würden, säßen die meisten von uns vielleicht im Rollstuhl – weil wir, anders als Kinder, viel zu oft viel zu schnell aufgeben. „Ich bin einmal hingefallen und es hat wehgetan, nochmal probier ich das bestimmt nicht!“ Dabei bringt uns jeder Versuch näher ans Ziel (wenn wir draus lernen).

11. Sie fürchten sich nicht vorm Alleinsein.

Wir alle sollten Zeit mit uns allein verbringen. Muss ja nicht nachts im Wald sein. In der Stille können wir unsere innere Stimme am besten hören. Und nur in der Stille das finden, was wir meistens im Außen suchen: tiefes Glück und Freundschaft mit uns selbst. Wenn wir diese Kunst beherrschen, befreien wir uns von oberflächlichen Zielen und zu großer Abhängigkeit von anderen.

12. Sie glauben nicht, die Welt würde ihnen etwas schulden.

Die Welt schuldet uns nur sechs Buchstaben N i c h t s. Es ist nicht unser angeborenes Recht, dass das Leben unsere Erwartungen erfüllt. Wenn, dann sind es wir, die die Puzzle-Teile zusammenfügen und Sinn im Chaos finden müssen. Und nur wir sind dafür verantwortlich, was draus zu machen aus unserer Zeit und unseren Fähigkeiten und Zielen.

13. Sie erwarten keine sofortigen Ergebnisse.

Kein Meister ist je vom Himmel gefallen, und wenn, dann ist er beim Aufprall gestorben, hab ich neulich gehört. Alles, was etwas wert ist, ist es auch wert, dafür geduldig zu sein. Die vermeintlichen Abkürzungen rechts und links liegen lassen und mitten durch unseren Weg gehen, Tag für Tag, Schritt für Schritt. Das braucht Stärke, macht aber auch stark, weil wir so wirklich vorankommen.