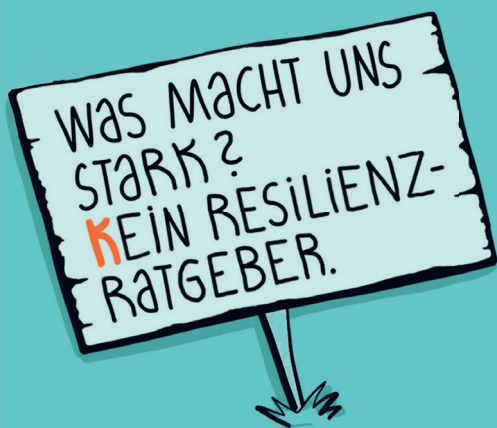


SAMUEL KOCH
STEHAUF
MENSCH!



adeo

Verantwortlichkeit	133
Dienen	122
Gemeinschaft	117
Langmut	110
Loslassen	104
Versöhnung	96
Vergebung	92
Dankbarkeit	88
Glaube	83
Hoffnung	75
Würde und Wert	64
69	
Endlichkeitsbewusstsein	174
Beweglichkeit	184
Sinn	186
193	
Wie man anderen beim Aufstehen helfen kann	199
TEIL 2: STEHAUFRERTE: MEINE ALTERNATIVEN SÄULEN DER RESILIENZ	
EPILOG: VITAMINE FÜR DIE SEELE	

VORWORT
VON GERALD HÜTHER

7

EINSTIEG

11

TEIL 1:
DAS KREUZ MIT DER
RESILIENZ

21

Kreativität

136

Selbst-
distanzierung

142

Danke

203

Demut

147

Sanftmut

150

Disziplin

157

Von innen
nach außen

26

Resilienz
als Egotrip

30

Symptom-
bekämpfung
statt Wurzel-
behandlung

33

QUELLEN

205

Besinnung

164

Erinnerungen

168

Was ist das
Huhn und was
das Ei?

38

Ein Gespräch
mit Hirnforscher

Gerald Hüther

45

Standbeine

55

Feuerwerk
im Kopf

48

VORWORT VON GERALD HÜTHER

Wissen Sie, was Stress ist? Der Ausdruck kommt aus dem Maschinenbau und ist eine Bezeichnung für die Scherkräfte, die dazu führen, dass sich ein Werkstück allmählich verformt. Nun braucht es nicht mehr viel Phantasie, um zu errahnen, woher der Resilienz-Begriff kommt. Auch aus dem Maschinenbau.

Samuel Koch erklärt in diesem so wunderbar leicht, fast amüsanter geschrieben Buch, was damit gemeint ist: dass ein elastischer Werkstoff nach einer Verbiegung wieder in seine ursprüngliche Form zurückfindet. Der Umstand, dass wir in unserer gegenwärtigen Welt ständig davon reden, wie viel Stress wir haben, und uns eingeredet wird, dass es darauf ankommt, mehr Resilienz zu entwickeln, macht vor allem eines deutlich: wie sehr das Maschinenzeitalter unsere Vorstellungen von uns selbst, von unserem Körper geprägt hat. Gelenke müssen besser geschmiert, Gehirne optimiert, verschlossene Teile ausgewechselt und Treibstoffe in Form von Nahrungsergänzungstoffen und Energy-Drinks zugeführt werden. Na prima! Wer sich selbst mit einer Maschine verwechselt, kann dann auch nur noch hoffen, dass ihn jemand repariert, wenn er oder etwas an ihm kaputt gegangen ist.



Und es gibt ja auch eine Unmenge an Reparateuren, die sich mit oder ohne akademische Ausbildung dafür anbieten. Die haben freilich kein allzu großes Interesse daran, dass Menschen auf die Idee kommen, sie seien lebendige Wesen und keine Maschinen, die optimal zu funktionieren haben.

Deshalb ist es ein Segen, wenn da endlich mal einer daherkommt, bei dem durch einen schrecklichen Unfall so gut wie nichts mehr funktioniert, und ein Buch darüber schreibt, wie es auch dann noch gelingen kann, wieder aufzustehen. Wer könnte das besser und überzeugender tun als Samuel Koch? Er hat Resilienz weder studiert noch irgendeinen akademischen Abschluss als Resilienz-Experte vorzuweisen. Aber er weiß, wovon er redet. Denn er hat es am eigenen Leib erfahren. Er hat sich nach diesem furchtbaren Unfall nicht vom Stress verbiegen oder gar zerbrechen lassen, und er ist auch nicht elastisch wie ein mechanisches Steh-auf-Männchen in seine alte Form zurückgekehrt.

Er hat die Kurve gekriegt und sich selbst noch einmal neu erfunden. Deshalb weiß er auch, wovon er redet, wenn er uns in diesem Buch seinen Spiegel vorhält. Es geht nicht darum, optimal zu funktionieren, sondern es geht darum, ob es uns gelingt, lebendig zu bleiben. Nicht das bewahren zu wollen, was wir haben, sondern Altes, nicht nur unsere materiellen Besitztümer, sondern vor allem unsere aus dem Maschinenzeitalter stammenden Vorstellungen

loszulassen. Es geht nicht darum, so zu bleiben, wie wir sind, sondern immer wieder aufzustehen, uns weiterzuentwickeln, über uns hinauszuwachsen.

Wie gut das tut, eine solche Botschaft von einem solchen Menschen zu hören!

Machen Sie den Versuch. Lesen Sie dieses Buch, und Sie werden nie wieder in Ihrem Leben daran glauben, dass es darauf ankäme, resilient zu werden.

Aber Vorsicht: Es kann sein, dass sich dadurch Ihr Leben verändert! Freuen Sie sich darauf. Es gibt nichts Beglückenderes, als endlich wieder aufzustehen.

Göttingen, im Oktober 2018

Gerald Hüther





EINSTIEG

- ▶ Der „Stehaufmensch-Effekt“
- ▶ Stress und seine Auswirkungen bewältigen
- ▶ Die drei Dinge, die Sie unbedingt tun müssen, um glücklich zu werden
- ▶ Techniken, die Ihre Beziehung zu neuen Höhenflügen führen
- ▶ Resilienz: Schritt für Schritt nachhaltig steigern
- ▶ Übungen: Ausbau Ihres Resilienzportfolios

Verdoppeln Sie Ihre Zufriedenheit und Lebensfreude in 5 Minuten täglich!

Bonus: Die revolutionäre 3 +1-Formel: Mit dieser Schritt-für-Schritt-Anleitung werden Sie Ihr Leben auf ein neues Glücksniveau heben.

Wenn wir diese Punkte durcharbeiten, sind wir ausgestattet mit dem Handwerkszeug für ein erfolgreiches Leben, resistent gegen Burnout und Stress, stets zielstrebig rational denkende Menschen randvoll mit Lebensbewältigungskompetenz. Glücklich, zufrieden und leistungsfähig.

Das verspricht jedenfalls eine Werbemail für ein Kompaktseminar, das mich und Tausende anderer Leute per E-Mail erreichte.



Und wenn man sich frühzeitig anmeldet, spart man auch noch 100 Euro!

Klingt doch super.

Oder?

Wenn man all das ganz einfach in Seminaren lernen kann, wie kommt es dann, dass Stress, Depressionen, Burnout und sogar daraus resultierende Selbstmorde Hochkonjunktur haben? Wie kann es sein, dass schätzungsweise jedes Jahr 120 Millionen EU-Bürger, also 30% der Bevölkerung, von stressbedingten Erkrankungen betroffen sind, obwohl es doch so schöne Seminare gibt, dank denen all das demnächst kein Problem mehr ist? Laut einer Analyse des Wissenschaftlichen Instituts der AOK haben sich die Krankenschreibungen aufgrund von Burnout-Symptomen seit 2004 verzehnfacht.

Weil es eben nicht so einfach ist.

Ich wünschte, es wäre so, aber meine Erfahrung erzählt eine andere Geschichte. Und ebenso die vieler, vieler anderer Menschen, die mittelunschöne und ganz schön unschöne Dinge erlebt haben und versuchen, damit klarzukommen. Denjenigen von ihnen, die solche Seminare besucht haben, haben diese nicht wirklich geholfen, und die Tipps und Ratschläge waren eher nur Schläge.

In meinem Fall zum Beispiel lief es so: Vor knapp acht Jahren bin ich mit dem Kopf gegen ein Auto gerannt, habe mir

viermal das Genick gebrochen und bin seitdem von selbigem abwärts gelähmt. Ich kann keinen Finger rühren und bin rund um die Uhr auf Hilfe angewiesen. Meine Lebensentwürfe und Wunschvorstellungen waren zerstört. Hätte man mich zu diesem Zeitpunkt gefragt, was mein Plan B ist, hätte meine Antwort etwa so ausgesehen:

A: Ich habe keinen Plan B.

B: Ich halte an A fest.

Dank großartiger Unterstützung durch Freunde und Familie war ich sicher privilegiert, aber dennoch war es ein Kampf und ist es noch. Ich habe einige Schlachten verloren und größere Scharmützel gewonnen. Und obwohl ich mittlerweile wieder sagen kann, dass ich partiell-temporär-glücklich und sogar zufrieden bin, bin ich immer noch dabei, dieses einschneidende Erlebnis und seine Folgen in meinem Leben einzusortieren. Ich muss jeden Tag wieder damit ringen – erst letzte Nacht hatte ich mal wieder eine eklige Platzangstattacke – Platzangst im eigenen Körper. Natürlich nervt es immer wieder neu, sich nicht wirklich bewegen zu können und in einem 180-Kilo-Demutspanzer herumzugurken.

Würde ich eine statistische Erhebung aufstellen, welche Frage mir am häufigsten gestellt wird, ginge es in die Richtung: „Wie schaffst du das nur? Was gibt dir die Kraft, weiterzumachen und nicht aufzugeben?“



Und dann scheinen die Fragesteller sich von mir so etwas zu erhoffen, wie es in der kommerziellen Werbemail oben verkauft wird: meine fünf besten Tipps zur Bewältigung von Schicksalsschlägen oder einen Drei-Schritte-Plan zu mehr Durchhaltevermögen.

Ich sitze dann immer mehr oder weniger hilflos da und schaue den Leuten in die traurigen Augen, die mir ihre Geschichten erzählen. Und frage mich selbst, was um Himmels willen ich ihnen sagen soll. Dem Jungen, der mir gerade erzählt hat, dass er normalerweise beim Verlassen des Hauses vor lauter Angst Blut erbricht. Der Mutter, deren kleine Tochter gerade an Krebs gestorben ist.

Oder H., Schauspieler und Familienvater. Er leidet seit fünf Jahren an ALS. ALS oder Amyotrophe Lateralsklerose ist eine Erkrankung des zentralen und peripheren Nervensystems, die zu einem fortschreitenden Muskelschwund führt. Das bedeutet, dass H. immer mehr seiner Körperfunktionen verlieren wird, bis er schließlich erstickt. Das Hospiz in der Nähe seiner Familie hätte ihn nur aufgenommen, wenn er sich entschieden hätte, die Atemmaske wegzulassen, welche ihm Sauerstoff über die Nase zuführt. Denn sie gilt als lebenserhaltende Maßnahme. Spätestens seit wir uns in dem weiter entfernten Hospiz, in dem er jetzt auf den Tod wartet, eine ganze Nacht lang unterhalten haben, habe ich beim Schreiben dieses Buches immer wieder ihn

vor Augen – obwohl es unwahrscheinlich ist, dass er das Erscheinungsdatum noch erlebt.

Was könnte fundamental und kraftvoll genug sein, dass es wirklich in allen schwierigen Situationen helfen kann – selbst in seiner?



„Was gibt dir Kraft?“ Schon in dem Buch „Rolle vorwärts“ habe ich ein ganzes Kapitel dieser Frage gewidmet und dabei gemerkt, dass man sie eigentlich kaum beantworten kann. Jedenfalls nicht vollumfänglich, nicht stellvertretend für andere Menschen und schon gar nicht in Form von Tipps oder Ratschlägen zum Mitnehmen.

Außerdem habe ich unter anderem in den letzten Jahren eines gelernt: Es gibt keine universale Betriebsanleitung für den Umgang mit schwierigen Zeiten. Methoden, die mir aus „tiefen Momenten“ helfen, können für andere genau das Falsche sein, und Tipps, die ihnen wiederum helfen, mich nur runterziehen. Und sogar bei mir selbst kann eine Maßnahme an einem Tag hilfreich sein und am nächsten genau das Gegenteil bewirken.

Als mir kurz nach dem Unfall andere Betroffene ans Bett geschickt wurden, die mir erzählten, dass das Leben auch im Rollstuhl lebenswert ist und was ich nun unbedingt alles tun, lassen und empfinden sollte, hat mir das überhaupt



nicht geholfen – im Gegenteil, ich fühlte mich nach solchen Besuchen immer noch niedergeschlagener als vorher. Wie das Leben im Rollstuhl ist, musste ich zunächst einmal selbst herausfinden und mir nicht von jemand anderem schmackhaft machen lassen.

Dementsprechend bin ich immer sehr vorsichtig, wenn ich in Krankenhäuser eingeladen werde, um Frischverletzte zu besuchen. Ich begegne ihnen mit einer möglichst großen Zurückhaltung und mit möglichst wenig überstülpen-der Pseudo-Fröhlichkeit. Wenn jemand in diese Situation kommt, muss er zunächst selbst damit zurechtkommen, leider.

Es ist einfach absurd zu glauben, da könne jemand von außen kommen, der sagt: „So, Schalter umlegen, jetzt geht's wieder vorwärts!“ Das funktioniert leider nicht.

Aber: Die Leute fragen nicht nur aus Neugier, sondern sind meist selbst von großen Schwierigkeiten oder extremen Herausforderungen betroffen. Und an der Häufigkeit und Dringlichkeit der Fragen merkt man, dass ein starkes Bedürfnis nach Antworten herrscht, die für viele überlebenswichtig zu sein scheinen.

Deshalb wollte ich mich unbedingt auf die Suche machen, um nicht nur mir selbst, sondern auch den vielen anderen Fragenden zumindest den Ansatz einer Antwort geben zu können. Doch erwartet den geeigneten Leser hier nicht der

x-te Ratgeber oder „Ratschläger“, sondern eine Reise durch meine eigenen Erfahrungen und Fragen. Und da meines ein besonders intensives Erlebnis war und ich immer noch daran knabberne, habe ich auch umso intensiver versucht herauszufinden, wie ich damit umgehen kann.

Es wäre aber ziemlich langweilig und einseitig, nur über mich zu schreiben, schon allein, weil meine Umstände nun mal meine Umstände sind und mein Leid mein Leid ist – und deshalb auch mein Umgang damit und meine Lösungsansätze nicht zwangsläufig für andere gelten oder einfach so transferierbar sind.

Deshalb habe ich die Erfahrungen und Erkenntnisse anderer Leute aus der Vergangenheit und Gegenwart angezapft, die Wichtiges zum Thema beitragen können. Um vor allem auch aus dem wirklichen Leben zu lernen und zu erfahren, was Menschen in schweren Zeiten geholfen oder sie gar gerettet hat.

Um ein möglichst umfassendes Bild zu bekommen und vor allem auch reichhaltige Lösungsansätze zu finden, war ich unter anderem im Bundeskriminalamt und im Bildungsministerium, im Gefängnis und im Hospiz... Ich habe Glücksforscher, Hirnforscher, Ärzte, Mörder, Waisenkinder, Suizidgefährdete, Topmanager, Schauspieler, Künstler, Todkranke, Politiker, Holocaust-Überlebende und Gisela von nebenan einbezogen.



„Gisela von nebenan“ steht für die vielen Menschen, deren Situation auf den ersten Blick oder oberflächlich betrachtet vielleicht nicht ganz so schlimm erscheint wie die von anderen. Doch das subjektive Leidempfinden von Menschen kann man nicht messen oder vergleichen, und die Ängste und Nöte von Gisela können genauso schmerzhaft sein wie die eines Todkranken oder eines Topmanagers, der Verantwortung für Hunderte Mitarbeiter hat. Ein scheinbar sinnloser Beziehungsstreit über Kleinigkeiten oder existenzielle Konflikte, bei denen es um Leben und Tod geht – wie die Betroffenen damit umgehen, sich erholen, neu finden, aufstehen und gestärkt weitermachen, läuft doch letztlich immer auf ähnliche Lösungsstrategien und Verhaltensmuster hinaus.

Abzüglich Theater- und Fernsehauftritten durfte ich in der letzten Zeit etwa 100 Veranstaltungen pro Jahr gestalten, bei denen ich mich im Nachgang noch unter die Zuschauer mischte. Dabei hat es sich für mich ritualisiert, zunächst den Gästen zu begegnen, die nicht so lange sitzen können, weil sie offensichtlich schon den Rest ihres Alltags sitzen müssen. (Also, liebe Rollstuhlfahrer, fahrt nicht immer gleich so schnell weg, nur weil ihr denkt, ihr seid kleiner und unscheinbarer als die anderen!) Um nicht allzu umständlich rechnen zu müssen, runde ich auf 10 sehr schnell intensiv werdende Unterhaltungen pro Veranstaltung ab; daraus

ergeben sich in den letzten sieben Jahren, und das kann ich selbst kaum fassen, etwa 7.000 unterschiedlichste Gespräche. Mal habe ich einfach nur zugehört, mal Kontakte vermittelt, mal hitzig diskutiert, gelacht und gelitten und gelegentlich mit mir zunächst fremden Menschen gemeinsam geweint, wenn mir ihre Erzählungen und Geschichten an Herz und Nieren gingen.

Ich habe viele Eindrücke, Antworten und neue Fragen aus diesen Gesprächen mitgenommen. Und aus meinen Rückfragen, wie zum Beispiel Sophie den Tod der Mutter verarbeitet hat oder warum Harald glücklich ist, obwohl er nicht den idealen Job ergattert hat, ergab sich Gutes und Überraschendes.

Die Essenz all dieser Begegnungen steht teils im Einvernehmen, teils im Widerspruch zu den Lehren der Psychologie, Theologie sowie der Verhaltens-, Hirn- und Resilienz-Forschung. Die damit weniger theoretische, sondern vielmehr praxisnahe Grundlage des Nachstehenden kann vielleicht auf andere Lebenssituationen übertragen werden. Im Idealfall jedoch für alle, die möchten, ein wenig Inspiration bieten, die eigene Stehaufkraft zu finden, zu bündeln und zu leben.



