

Der Weg zur inneren Stärke

Wir alle haben von Kindheit an eine verborgene Kraftquelle in uns. Der Zugang zu ihr ist uns oft versperrt - weil wir verlernt haben, auf unsere Gefühle zu hören.

Von Uli Hauser



Alles zuviel? Innere Bilder geben Überforderten neue Kraft

© Colourbox

Uli Hauser

Als die Kugeln ins [Wasser](#) schlagen, fühlt Andreas Kieling diese Kraft. Er ist 16, ein Junge noch; er krault weiter, mit blutigen Händen, aufgerissen am Grenzzaun. Das, womit er rechnen musste, ist eingetreten: Sie schießen auf ihn. Maschinengewehrsalven peitschen durch die Nacht. Plötzlich ein dumpfer Schlag. Eine Kugel hat seinen Rücken getroffen. Andreas muss schräg gegen die Strömung schwimmen, um ans andere Ufer zu gelangen. Er kann nur noch die Arme bewegen, seine Beine sind wie gelähmt. Die Verfolger nahen in einem Schnellboot. Scheinwerfer suchen den Fluss ab. Kieling bleibt ruhig. Er spürt keine Panik, schwimmt nur mit den Armen. Um drei Uhr morgens schleppt er sich am österreichischen Ufer der Donau aus dem Wasser.

Der Mann, der das erzählt, ist heute 52 und einer der bekanntesten deutschen Tierfilmer. Wer ihm begegnet, erlebt einen souveränen Mann, der etwas [Wunderbares](#) ausstrahlt: tiefe Ruhe, innere Kraft. Wenn er an seine Flucht zurückdenkt, von Thüringen über die Tschechoslowakei und Österreich, sagt er über sich selbst: Ohne dieses Selbstvertrauen, das in ihm ist, hätte er das nicht überlebt. Nicht die Flucht mit der Kugel im Rücken. Und auch nicht die vielen Situationen, die später folgten, in Alaska und in der Serengeti, wo er den Löwen und Bären für seine Aufnahmen auf den Leib rückte. Er war oft in Lebensgefahr. Ihm passierte nie etwas. "Tiere spüren, wer wirklich stark ist", sagt Kieling.

Wunsch nach Orientierung und Halt

Und wir spüren so oft, wie schwach wir wirklich sind. Je mächtiger die Anforderungen im Leben, je größer der Druck, sich in einer Welt zu behaupten, die immer komplizierter wird, desto größer ist der Wunsch nach Orientierung und Halt. Nach einem Kompass, der uns bei Entscheidungen hilft, und der Fähigkeit, Niederlagen wegzustecken und guten Mutes zu bleiben.

Wie bekommt man sie, diese Stärke? Und wie kann man sie halten? Resilienzforscher suchen seit Jahrzehnten nach den Faktoren, die den einen Menschen ohne bleibenden Schaden aushalten lassen, was andere schwächt und zerstört. Sie versuchen zu enträtseln, warum manche Menschen schwierige Umstände als Herausforderung nehmen, während andere bei Druck und Rückschlag kapitulieren. Es geht dabei nicht nur um Extremsituationen, wie Kieling sie erlebt hat. Wie widerstandsfähig jemand ist, zeigt sich auch in schlichteren Momenten. Im Alltag, in der Familie, unter Kollegen. Der Chef schimpft, die Freundin droht mit Auszug, der Berg an Arbeit will nicht schrumpfen. Der eine zweifelt da an sich und grübelt über die Ungerechtigkeit des Lebens. Der andere sucht Gespräche, forscht nach Lösungen und ist begleitet von der Sicherheit, dass er schon wieder alles ins Lot bekommen wird.

Erfahrungen, die widerstandsfähig machen

Kinder und Erwachsene, die in Studien als besonders widerstandsfähig abschnitten, wurden als gut gelaunte, intelligente und herzliche Menschen beschrieben, die sich rasch neuen Bedingungen anpassen können und in der Lage sind, nach einem Scheitern schnell wieder aufzustehen und nach neuen, besseren Wegen Ausschau zu halten. Drei Erfahrungen verbanden sie: Sie hatten eine stabile emotionale Beziehung zu mindestens einem Erwachsenen und mindestens ein Vorbild, von dem sie lernen konnten, wie man Probleme konstruktiv löst. Und sie hatten ziemlich früh erlebt, dass sie mit ihrer Leistung etwas bewirken und Anerkennung erlangen können. Egal, ob es darum ging, auf Geschwister aufzupassen oder im Fußballverein immer mal ein Tor zu schießen.

Andreas Kieling streunte schon als Kind durch die Gegend, angetrieben von der Lust, neue Situationen zu bewältigen. Mit zehn fuhr er mit dem Fahrrad los, um 50 Kilometer von zu Hause entfernt Hirschkäfer zu beobachten. Er übernachtete auf solchen Touren im Wald, allein. Seine Mutter sagte nur, er solle aufpassen.

Etwas verantwortungslos, könnte man meinen - aber sie handelte richtig. Denn mit jeder Erfahrung wuchs Andreas' Gewissheit, dass er auf sich selbst vertrauen konnte.

Verkrampft und distanziert im Alltag

Jeder gesunde Mensch kommt mit einem enormen Kraftreservoir auf die Welt. "Ohne diese Energie könnten wir gar nicht überleben", sagt die Freiburger Psychologin Friederike von Tiedemann. "Wir haben einen starken Selbsterhaltungstrieb und ein starkes Bedürfnis, uns weiterzuentwickeln." Das sieht man, wenn man beobachtet, wie Kinder laufen lernen: Was für eine Anstrengung, sich gegen die Schwerkraft aufzurichten. Enorme Hartnäckigkeit und ein felsenfester Wille erzwingen den aufrechten Gang. Fallen, aufstehen, fallen, aufstehen, immer wieder, bis es endlich klappt, zu stehen und zu gehen. Bedauerlich, dass viele den Wunsch, sich geradezumachen, im Lauf des Lebens verlieren.

Oft legt sich die Angst der Eltern vor jeder kleinen Gefahr über den eigenen Wunsch, das Leben mutig zu erkunden. Und: Wer früh die Erfahrung macht, dass er mit seinen Ideen nicht durchkommt, wer sich vielleicht sogar Gewalt einhandelt, wenn er widerspricht oder eigensinnig experimentiert, der traut sich eines Tages nicht mehr viel zu. Der amerikanische Psychologe Martin Seligman spricht von "erlernter Hilflosigkeit". Das bedeutet: Wer sich einmal oder immer wieder als hilflos erlebt, als unfähig, sein Leben zu steuern und etwas zu bewirken, dem prägt sich Hilflosigkeit als angemessene Reaktion auf bedrohliche Situationen ein.

Disziplin und Selbstbeobachtung

Menschen in jedem Alter haben die Möglichkeit, ihre innere Stärke aufzubauen. Immer geht es dabei darum, erst mal herauszufinden, wer man selbst in all dem Trubel um einen herum ist - und Respekt vor sich zu gewinnen. Der Hirnforscher Gerald Hüther empfiehlt als Einstiegsübung, genau darauf zu achten, ob man das sagt, was man wirklich denkt. Das kann für manchen, der sich nicht im Klaren darüber ist, was er denkt, weil er stets darauf achtet, was andere denken könnten, bereits eine gewaltige Herausforderung sein. Der Münchner Verhaltenstherapeut Jens Corssen rät, mit sich und anderen gnädiger umzugehen: "Hören Sie auf, jede einzelne Situation zu bewerten. Das macht müde." Denn jeder Gedanke habe eine körperliche Reaktion zur Folge. "Denken wir an etwas Schlechtes, reagieren die Stresshormone. Wir fühlen uns schwach. Denken wir an Schönes, fühlen wir uns stark und gut."

Das ist leicht gesagt - und schwer zu schaffen. Wie wir reden und denken, wie wir uns und andere beurteilen: Dieses Programm läuft pausenlos, gewollt oder nicht. Sich dessen bewusst zu werden, ist die Kunst. Wer stark werden will, muss diszipliniert sein. Sich beobachten und immer wieder dazu aufrufen, nicht zu urteilen. Immer wieder prüfen, ob das, was er sagt, auf Bestätigung von außen zielt oder wirklich das ist, was er denkt.

Mit sich in Einklang kommen

Disziplin im Verhalten ist das eine. Forschen an sich selbst das andere. Warum lasse ich mich so hetzen? Warum passe ich mich den Vorstellungen anderer an? Warum gelingt es mir nicht, Entscheidungen zu fällen, die mir entsprechen? Es gibt viele Wege,

sich besser kennenzulernen und mit sich in Einklang zu kommen - und es lohnt sich, genau hinzugucken, welchen man gehen möchte: Meditation, Yoga, Psychodrama, Gestalttherapie. Die östlichen Lehrer vermitteln Erkenntnis über die körperliche Wahrnehmung, die westlichen über den Kopf. Nervenärzte entwickelten autogenes Training, die Entdeckungen der Hirnforscher führten zu neuen Techniken wie der Neuroimagination: sich vorzustellen, was sein sollte, um eigene Ziele zu erkennen und dann Schritt für Schritt zu erreichen.

Andreas Kieling geht in den Wald, wenn er seine Kraft spüren will. "Dort bin ich meinen Sinnen am nächsten", sagt er. Er stellt sich unter einen Baum, genießt die frische Luft und beobachtet, was da läuft und kreucht. Mehr braucht er nicht, um zur Ruhe zu kommen.

Bis der Körper streikt

Angelika Kirking entschied sich für eine Psychotherapie. "Muss ja", hieß lange ihre Antwort, wenn die Leute fragten, wie es ihr gehe. Was sie wirklich empfand, sagte sie nicht. Die gelernte Krankenschwester aus Duisburg lebte lange an ihren Bedürfnissen vorbei. Schon auf dem Standesamt, vor 29 Jahren. Da saß sie, und plötzlich schoss ihr der teuflische Gedanke durch den Kopf: Eigentlich kannst du jetzt auch aufstehen und gehen. Du willst doch gar nicht heiraten, nicht jetzt jedenfalls und schon gar nicht diesen Mann. Das haben die anderen dir nur eingeredet, weil es Zeit wurde, mit 25. Und wegen des Kindes. Doch erschrocken verdrängte sie die Gedanken. Kirking sagt: "Damals habe ich meinen Gefühlen noch nicht getraut."

Wie hatte ihr Mann sie umworben. Sie sei die schönste Frau, die er je gesehen habe. Die Frau seines Lebens. Sie hatte sich bis dahin für ein hässliches Entlein gehalten. Die Komplimente taten ihr gut, sie änderten ihr Selbstbild. Da horchte sie nicht mehr auf ihr Gefühl, sondern willigte ein, obwohl ihr eigentliches Bedürfnis mit diesem Partner zu kurz kam: jemanden zum Reden zu haben. Einen, der ihr zuhörte. Dem sie sich öffnen konnte. Und so schwiegen sie sich bald an.

Kirking verdrängte über Jahre, wie sehr sie litt. Bis sich ihr Körper meldete. Herzklopfen, Halsstarre, Spannung überall. Und Rückenschmerzen. Der Orthopäde empfahl eine Gesprächstherapie. Erst sträubte sich alles in ihr. Psychische Probleme? Sie doch nicht! War doch alles okay. Haus abbezahlt, Kinder gesund. Und ihre Ehe? So wie alle Ehen nach so vielen Jahren! Doch ihr Körper streikte. Und irgendwann machte sie den Termin.

Angst vor dem Alleinsein

In der Therapie begann sie darüber zu reden, wie sie sich wirklich fühlte. Immer mehr Belastungen kamen ihr in den Sinn: der schweigende Mann; ihre Unfähigkeit, Nein zu sagen; etwas für sich zu fordern. Danach ging Kirking in gehobener Stimmung nach Hause. Es tat gut, die Dinge beim Namen zu nennen. "Wer keine Scheu mehr hat, sich auch die schwierigen Kapitel seines Lebens anzuschauen, ist auf dem Weg in seine Kraft", sagt die Psychotherapeutin Friederike von Tiedemann.

Allmählich wurde Kirking bewusst, dass es die Angst vor dem Alleinsein gewesen war, die ihr in die Knochen gekrochen war. Mit

dem Reden und Gewährwerden, die Erwartungen anderer zu erfüllen und den eigenen nicht zu trauen, trug sie Schicht für Schicht Schutt ab, der sich in ihrem Leben angesammelt hatte. So konnte sie sich einem lange verdrängten Ereignis nähern. Mit sechs Jahren war sie vom Vater einer Freundin missbraucht worden. Nie hatte sie darüber sprechen können. Und sie verstand auf einmal, wie sie als kleines Mädchen das Unerträgliche zu verarbeiten versucht hatte: mit der Flucht in die Fantasie. In ihren Träumen war sie eine Prinzessin, die ein König eines Tages in sein Schloss holen würde. Dann würde alles gut werden. Der König aber, das wurde ihr in den Gesprächen klar, war kein Mann. Schon gar nicht ihr Mann. Sie selbst war die Königin.

Lernen auf sich selbst zu hören

In diesem Moment hätte sich Angelika Kirking am liebsten selbst umarmt. Später ging sie in ein Porträtstudio und ließ sich fotografieren, einfach so. Ihren Geburtstag feierte sie in bester Gesellschaft: allein. Und schließlich ließ sie sich scheiden.

Sie hat in der Therapie gelernt, auf sich selbst zu hören, sich anzunehmen, wie sie ist. Damit das so bleibt, praktiziert sie Yoga. Das hilft ihr, zu Fröhlichkeit und tiefer Ruhe zu kommen. Wenn Kirking mit ihrem neuen Partner ein Problem hat, spricht sie es an. Heute weiß sie, dass sie nichts zu befürchten hat. Wenn die Kontroversen zu groß sind? Dann ist sie stark genug, allein zu leben.

"Man kann einen Menschen nichts lehren", hat Galileo Galilei gesagt, "man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu finden."

Akzeptanz und Selbstvertrauen

Dieser Satz gefällt Torsten Kanzmeier. Wer zu dem Box- und Golftrainer in Konstanz kommt, muss sich erst einmal auf einen Stuhl setzen. Aufstehen und sich wieder setzen. Eine irritierend einfache Übung. Viele Manager suchen seine Hilfe, ausgebrannt vom Job, außen stark, innen wie Watte. Kanzmeier fragt, wo und wie diese Bewegung im Körper zu spüren sei. Wenn man sich nach vorn beuge, in einer Schaukelbewegung, und dann mit den Füßen nach oben abdrücke. Oder sich auf die Armlehne stütze und die Hände zur Hilfe nehme. Schon ist er im Thema. "Wir haben keine Ahnung, wie viel unnötige Anstrengung wir in die einfachsten Bewegungen legen", sagt er. "Wie viel Kraft wir verschwenden, wenn wir nicht in unserer Mitte sind."

Druck aushalten und Widerstand überwinden: Das sei es, was Menschen den ganzen Tag tun. Schon morgens, beim Aufstehen, sind bei vielen die Glieder verspannt. Schwerfällig geht es zum Zähneputzen, den Kopf voller Gedanken. Überall Blockaden. Nichts fühlt sich leicht an. Locker schon gar nicht. Die Manager haben oft verlernt, auf ihre eigene Stärke zu vertrauen, und gar kein Gefühl mehr für ihre ureigene Überzeugungskraft.

Kanzmeier schubst, boxt, berührt seine Kursteilnehmer und fragt sie, wie sich das anfühlt. Oft haben sie keine Worte dafür, kein Gefühl. Sich selbst zu beobachten bedeute, sagt er, sich seiner selbst bewusst zu werden. Das kann Wunder wirken: Wer sich seiner selbst bewusst ist, ist authentisch. Und wenn man wisse, wie man sich selbst fühle, dann ahne man, wie sich andere fühlten. So sei es

möglich, sie ohne Zwang mitzunehmen: "Indem man sie einlädt, nicht drängt. Sich mit ihnen verbindet und nicht von ihnen abgrenzt." Das sei, sagt Kanzmeier, das Geheimnis innerer Stärke.

Nicht gegen sich selbst wehren

Kanzmeier hat selbst einen harten Lernprozess hinter sich. Er stottert seit seiner Kindheit. "Stotterfritze" haben sie ihn auf dem Schulhof genannt und einen Kreis gebildet. Noch heute, mit 50 Jahren, füllen sich die Augen mit Tränen, wenn er davon erzählt. Und doch ist er ein starker Mann, ein sehr starker sogar.

Das wollte er auch unbedingt werden. Er lernte Kung-Fu, übte sich in stundenlanger Meditation und studierte die ursprüngliche Kunst des Tai-Chi-Chuan. Es ist die Lehre, sich mit der Schwerkraft zu verbinden, statt dagegenzuarbeiten. Sich seine Bewegungen bewusst zu machen, seine Muskeln zu spüren. Chinesische Mönche haben diese Methode entwickelt. Und Kanzmeier hoffte lange vor allem darauf: eines Tages, wenn er ein starker Kerl sein würde, auch nicht mehr zu stottern. Doch das Stottern blieb. Kanzmeier lernte, damit klarzukommen. Er mag sich, er akzeptiert sich. Und er hat aufgehört, sich gegen sich selbst zu wehren.

Auch Andreas Kieling, der Tierfilmer, hat das, was er heute weiß, durchlebt und erfahren. Seine Erzählungen sind keine Heldenepen, sondern Betrachtungen, wozu Menschen in der Lage sind, wenn sie in ihrer Kraft bleiben. Ist Kieling mit seinen Büchern und Geschichten auf Tour, spürt er, wie gut das Publikum zuhört. Weil er von sich spricht - aber alle meint. Die Zuhörer ahnen, es geht auch um sie. Ihnen imponiert, wie sich dieser Mann die [Freiheit](#) nimmt, sein eigenes Leben zu leben.

ERFAHREN SIE MEHR:

SPRECHSTUNDEN IN BETRIEBEN

Dem Burnout bereits am Arbeitsplatz vorbeugen

YOGA FÜR EINSTEIGER

So besiegen Sie die Müdigkeit am Morgen

BOREOUT STATT BURNOUT

Wenn Langeweile krank macht

*Täglich &
kostenlos*

E-Mail Adresse eingeben

Jetzt abonnieren

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



CROWDFUNDING-PROJEKT

Dieser Hahn-Aufsatz soll 98 Prozent des Wassers einsparen



GUT ZU WISSEN

Ist Wasser mit Kohlensäure ungesund?

E-Mail-Adresse eingeben

Newsletter abonnieren