

Mentale Stärke für ganz normale Tage

Lesefassung · Rede von Bernhard Colsman

Wow-Einstieg

Ich habe zwei Fragen an euch. Beide sind schnell beantwortet.

Erste Frage: Wer von euch ist an jedem einzelnen Tag mental in Bestform? Wen haut nie etwas um? Wer sagt von sich: Ich rege mich nie auf, ich zweifle nie, ich bin nie unsicher — der hebe jetzt bitte die Hand.

Niemand?

Zweite Frage. Wenn das mit einem Fingerschnips möglich wäre — wer hätte es gern? Hand hoch.

Prima. Mit euch kann ich arbeiten.

Keine einzige Hand bei der ersten Frage. Fast alle bei der zweiten.

In diesem Abstand liegt die nächste halbe Stunde.

Dreiundsechzig

Ich weiß sehr genau, wann ich hier stehe. Ihr seid heute angereist. Ihr habt gerade gegessen. Und zwischen euch und dem ersten Glas an der Bar steht im Moment genau eine Person.

Ich habe also keine dreißig Minuten Geduld verdient. Ich habe ungefähr neunzig Sekunden. Dann fange ich besser sofort an.

Dreiundsechzig.

Dreiundsechzig Stundenkilometer. Bei erlaubten hundert. Vor mir. Auf einer Landstraße. Ohne die geringste Möglichkeit zu überholen. Und ich sitze in meinem Auto und halte eine Rede. Eine große Rede. Über Rücksicht. Über Verantwortung. Über den Zustand dieses Landes. Mit Argumenten. Mit Leidenschaft. Mit Handbewegungen. Es ist die beste Rede meines Lebens. Und es hört sie kein Mensch.

Außer mir. Und der Person auf dem Beifahrersitz, die gerade ernsthaft überlegt, ob sie nicht doch besser den Bus genommen hätte.

Als ich ankomme, ist es acht Uhr vierzig. Und bis dahin war an diesem Tag nichts passiert. Nichts Schlimmes. Nichts, was man abends erzählen würde. Eine leere Zahnpastatube. Ein Schlüssel, der nicht dort lag, wo er liegen sollte. Ein Auto mit dreiundsechzig. Und trotzdem war ich vollständig verbraucht.

Darum geht es heute Abend. Nicht um mentale Stärke für den Mount Everest. Nicht für ein Endspiel. Nicht für eine Expedition durch die Antarktis. Sondern um mentale Stärke für Dienstag. Für ganz normale Tage. Für Tage, an denen nichts wirklich Schlimmes passiert — und die uns bis zum Abend trotzdem restlos aufbrauchen.

Und damit klar ist, was ihr heute bekommt und was nicht: Ich werde niemanden auffordern, ab morgen um fünf Uhr aufzustehen und kalt zu duschen. Wir werden auch nicht über glühende Kohlen laufen.

Und den Fingerschnips von vorhin kann ich euch leider auch nicht schenken. Sonst wäre der Abend deutlich kürzer — und mein Geschäftsmodell erheblich interessanter.

Aber zehn Prozent davon können wir uns zurückholen. Zehn Prozent klarer. Zehn Prozent gelassener. Zehn Prozent schwerer aus der Ruhe zu bringen. Nicht unerschütterlich. Kein Fels in der Brandung. Zehn Prozent. Und ihr werdet gleich merken: Zehn Prozent sind mehr, als sie klingen. Und immer wieder ein paar Prozent werden auch mal fast 100.

Warum ausgerechnet Dienstag

Warum Dienstag? Ich habe einmal nachgerechnet. Wer achtzig wird, hat ungefähr 29.000 Tage gelebt. 29.000. Und jetzt überlegt ehrlich: Wie viele davon sind außergewöhnlich? Die Hochzeit. Die Geburt eines Kindes. Der Tag, an dem der Anruf kam — der gute oder der schlechte. Ein paar große Reisen. Ein paar Abschiede. Wenn wir großzügig sind: 500 Tage. Bleiben 28.500 ganz normale Tage.

Und jetzt kommt das Merkwürdige. Wir bereiten uns auf die 500 vor. Wir lesen Bücher für die 500. Wir hätten gern mentale Stärke für die 500. Und wir verbringen unser Leben in den 28.500.

Ein Leben besteht nicht aus Höhepunkten. Ein Leben besteht aus Dienstagen. Und deshalb entscheidet sich nicht in der großen Krise, wer wir sind. Sondern morgens um zwanzig vor neun.

Ein ganz normaler Dienstag

Und so ein Dienstag geht ungefähr so. Der Wecker klingelt. Zu früh. Obwohl er exakt zu der Uhrzeit klingelt, auf die ihr ihn am Abend vorher selbst gestellt habt. Und trotzdem

fühlt es sich an, als hätte jemand heimlich zwei Stunden aus der Nacht gestohlen. Ihr steht auf. Die Zahnpasta ist leer. Der Kaffee ist dünn. Der Schlüssel liegt nicht da, wo er liegen sollte — was natürlich nur bedeuten kann, dass ein anderer Mensch ihn falsch hingelegt hat. Ihr findet ihn dann genau dort, wo ihr ihn selbst gestern abgelegt habt. Aber das muss ja niemand erfahren. Dann setzt ihr euch ins Auto. Und vor euch fährt — ihr wisst schon.

Während ihr noch über den Untergang der Verkehrsmoral nachdenkt, kommt eine Nachricht. Ihr hattet am Abend vorher etwas Längeres geschrieben. Freundlich. Mit Erklärung. Mit Herz. Vielleicht sogar mit einem kleinen lachenden Gesicht. Und die Antwort lautet: „Okay.“ Mit Punkt. Nicht „Okay!“ Nicht „Okay, danke.“ Nur: „Okay.“

Und euer Kopf legt los. Was soll das heißen? Ist sie sauer? Habe ich etwas übersehen? Ist zwischen uns etwas kaputtgegangen? Unser Gehirn baut aus einem einzigen „Okay.“ in zwanzig Sekunden eine vollständige Beziehungsanalyse. Mit Vorgeschichte, Konfliktursache und möglichem Scheidungstermin. Und es ist noch nicht einmal neun Uhr.

Am Abend fragt euch dann jemand ganz harmlos: „Ist alles in Ordnung? Du wirkst so gereizt.“ Und ihr antwortet: „Ich bin überhaupt nicht gereizt!“ In einer Lautstärke, die jeden Zweifel zuverlässig ausräumt.

Es ist nichts Dramatisches passiert. Kein Sturm. Nur viele kleine Windböen. Aber jede einzelne durfte kurz ans Steuer. Der Wecker. Der Schlüssel. Die dreiundsechzig. Das „Okay.“ Und irgendwann sind wir nicht mehr Herr oder Frau unseres Tages. Wir sind nur noch die Summe unserer Reaktionen.

Und jetzt etwas, das mir selbst jahrelang nicht aufgefallen ist. Diese Dinge haben nämlich etwas gemeinsam. Keines davon ist an sich schlimm. Der Wecker klingelt exakt zur richtigen Zeit. Der Schlüssel liegt genau dort, wo ich ihn hingelegt habe. Und „Okay.“ ist eine vollkommen freundliche Antwort.

Schlimm ist jedes Mal nur der Abstand. Der Abstand zwischen dem, was tatsächlich passiert — und dem, was ich erwartet hatte. Die leere Zahnpastatube ist nicht das Problem. Meine feste Überzeugung, dass Zahnpastatuben voll zu sein haben, ist das Problem.

Und das ist die beste Nachricht des Abends. Denn an dem, was passiert, kann ich meistens nichts ändern. An dem, was ich erwarte, schon.

Genau da beginnt mentale Stärke. Nicht erst, wenn das Leben uns mit einer großen Krise konfrontiert. Sondern dann, wenn ein ganz normaler Dienstag versucht, das Steuer zu übernehmen.

Die Lücke

Es gibt einen Satz, der Viktor Frankl zugeschrieben wird. Ob er ihn genau so gesagt hat, ist umstritten. Dass er ihn gelebt hat, ist es nicht.

Frankl hat als Häftling im Konzentrationslager fast alles verloren, was ein Mensch verlieren kann. Seine Familie. Seine Arbeit. Jede Verfügung über den eigenen Tag.

Und er hat beschrieben, was ihm geblieben ist und was ihm niemand nehmen konnte: die Entscheidung, wie er sich innerlich zu dem verhält, was mit ihm geschieht. Und seine Vorstellung über das, was er nach dem KZ macht.

Der Satz lautet: Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Freiheit, unsere Antwort zu wählen.

Dieser Raum hat bei Frankl unter unvorstellbaren Bedingungen bestanden. Und bei uns geht er an einem gewöhnlichen Dienstag zuverlässig verloren.

Denn im Alltag ist dieser Raum winzig. Manchmal ist er nur ein Atemzug. Manchmal ist er der Satz: „Darauf antworte ich später.“ Oder die drei Sekunden, in denen wir merken: Moment mal. Da passiert gerade etwas in mir. Ein Reiz kommt von außen. Ein Tonfall. Eine Nachricht. Ein Blick. Ein Mensch, der zu langsam fährt. Und sofort springt etwas in uns an. Ärger. Angst. Kränkung. Ungeduld. Den Reiz können wir uns nicht aussuchen. Aber in dieser kleinen Lücke entscheidet sich, wer als Nächstes das Steuer bekommt. Unser erster Impuls? Oder wir selbst? Mentale Stärke heißt nicht, dass der Reiz verschwindet. Mentale Stärke heißt, dass wir die Lücke nicht übersehen.

Und damit die Lücke nicht nur ein schöner Gedanke bleibt, gebe ich euch drei Schritte mit. Drei Schritte, die ihr euch auch dann noch merken könnt, wenn ihr genervt seid.

Stopp. Sortieren. Steuern.

Erster Schritt: Stopp

Der erste Schritt heißt: Stopp. Keine Sorge, nicht dramatisch. Ihr müsst nicht die Hand heben und „Stopp!“ rufen. Das führt im Supermarkt zu Missverständnissen. Stopp heißt nur: Ich unterbreche den Automatismus. Jemand schickt mir eine Nachricht, die mich trifft. Mein Daumen tippt sofort los. Schnell, klar, endgültig. Ich erkläre dem anderen in zwölf Zeilen, warum er falsch liegt und ich richtig. Und manchmal wäre die stärkste Handlung des ganzen Tages genau in diesem Moment: Nicht auf „Senden“ zu drücken.

Es gibt Nachrichten, die werden nicht besser, wenn man sie im Zustand maximaler Empörung mit beiden Daumen verfasst. Der erste Entwurf darf das Gift aus dem System holen. Der zweite Entwurf darf dann mit der Wirklichkeit Kontakt aufnehmen.

Stopp kann ganz praktisch sein. Beide Füße auf den Boden. Einmal länger ausatmen als einatmen. Das Handy weglegen. Oder einfach sagen: „Ich merke, dass mich das gerade trifft. Gib mir einen Moment.“ Das ist keine Schwäche. Das ist die Lücke.

Und damit das klar ist: Stopp heißt nicht, Gefühle wegzudrücken. Ärger darf da sein. Enttäuschung darf da sein. Angst darf da sein. Aber nicht jedes Gefühl braucht sofort den Autoschlüssel.

Zweiter Schritt: Sortieren

Ist die Lücke offen, kommt der zweite Schritt: Sortieren. Sortieren heißt: zwei Dinge auseinanderhalten, die wir ständig verwechseln. Was ist tatsächlich passiert? Und was macht mein Kopf daraus?

Ich nenne das: Kamera oder Kinofilm. Die Kamera nimmt auf: Eine Person hat auf meine Nachricht noch nicht geantwortet. Mein Kinofilm heißt: „Ich bin ihr nicht wichtig.“ Die Kamera nimmt auf: Jemand begrüßt mich heute sehr kurz. Der Kinofilm heißt: „Sie kann mich nicht leiden.“ Die Kamera nimmt auf: Ein Freund hat unser Treffen abgesagt. Der Kinofilm heißt: „Auf ihn kann man sich nie verlassen.“

Unser Kopf ist ein begabter Regisseur. Er hat sofort eine Handlung. Er verteilt Rollen. Er baut Spannung auf. Und wir spielen immer selbst die Hauptrolle. Beim Sortieren helfen drei kurze Fragen: Was würde eine Kamera sehen? Welche Geschichte erzähle ich mir darüber? Und welche andere Erklärung wäre genauso möglich? Vielleicht antwortet der Mensch nicht, weil er arbeitet. Vielleicht hat der Freund abgesagt, weil er selbst gerade nicht mehr kann. Vielleicht dreht sich der schlechte Tag eines anderen ausnahmsweise einmal nicht um mich. Das ist für das Ego ernüchternd. Für die Gelassenheit ist es großartig.

Und dann gibt es noch eine vierte Frage. Die kürzeste von allen. Sie lautet: War das ein Vorwurf — oder war das Interesse?

Vorwurf oder Interesse? Denn sehr oft hören wir einen Angriff, wo einfach jemand etwas wissen wollte. „Bist du schon wieder unterwegs?“ Das kann ein Vorwurf sein. Es kann aber auch schlicht eine Frage sein.

Und was von beidem es ist, entscheidet erstaunlich oft nicht der andere. Sondern der Tag, den wir gerade hinter uns haben.

Die alten Sätze

Beim Sortieren stoßen wir manchmal auf etwas, das tiefer sitzt als der Ärger von heute Morgen. Auf alte innere Sätze – die sogenannten Glaubenssätze. „Ich muss es allen recht

machen." „Ich darf keine Schwäche zeigen." „Fehler darf man sich nicht erlauben." „Was sollen die anderen denken?"

Diese Sätze klingen in uns nicht wie Meinungen. Sie klingen wie Tatsachen. Wie eine Hausordnung, die vor dreißig Jahren jemand aufgehängt hat und die seitdem niemand mehr gelesen hat. Und sie schützen uns nicht. Sie verengen unseren Handlungsspielraum. Wer glaubt, es allen recht machen zu müssen, kennt in der Lücke nur eine Antwort: Ja. Und wer glaubt, immer stark sein zu müssen, merkt meistens viel zu spät, dass er längst Hilfe gebraucht hätte.

Die Frage ist deshalb nicht nur: Was denke ich gerade? Sondern: Wessen alter Satz spricht hier eigentlich? Und: Ist er heute noch wahr — und ist er hilfreich?

Und jetzt der wichtigste Satz zu diesem Thema: Alte Sätze werden nicht dadurch kleiner, dass wir mit ihnen diskutieren, bis sie freiwillig ausziehen. Sie werden kleiner, wenn wir in der Lücke einmal anders handeln. Einmal Nein sagen, obwohl der alte Satz sagt: Du musst gefallen. Einmal um Hilfe bitten, obwohl der alte Satz sagt: Du musst das allein schaffen. Einmal zugeben: Das weiß ich nicht. Und dann festzustellen: Die Welt ist nicht untergegangen.

Dritter Schritt: Steuern

Der dritte Schritt heißt: Steuern. Steuern ist eine einzige Frage. Nicht: Wie löse ich mein gesamtes Leben? Nicht: Wie Sorge ich dafür, dass so etwas nie wieder passiert? Sondern: Was ist jetzt der nächste hilfreiche Schritt?

Das Wort „hilfreich" ist entscheidend. Nicht: Was fühlt sich für drei Sekunden großartig an? Eine bissige Antwort fühlt sich drei Sekunden lang hervorragend an. Danach beginnt die Aufräumarbeit. Hilfreich kann heißen: Ich frage nach, statt zu unterstellen: „Wie hast du das gemeint?" Ich setze eine Grenze: „So möchte ich nicht angesprochen werden." Ich vertage: „Lass uns morgen darüber sprechen." Oder ich esse einfach erst einmal etwas.

Denn manche Konflikte sind bei genauerem Hinsehen keine Beziehungskrisen. Manchmal hatten schlicht zwei Menschen Hunger.

Und jetzt kommen wir noch einmal zurück auf die Landstraße. Der Mensch vor euch fährt weiterhin dreiundsechzig. Ihr könnt hupen. Ihr könnt schimpfen. Ihr könnt so dicht auffahren, dass der letzte Rest eurer Gelassenheit am Nummernschild klebt. Oder ihr sortiert: Kann ich beeinflussen, wie schnell dieser Mensch fährt? Nein. Kann ich entscheiden, ob er zusätzlich noch fünfzehn Minuten mietfrei in meinem Kopf wohnen darf?

Ja. Vielleicht überholt ihr, wenn es sicher geht. Vielleicht bleibt ihr dahinter. Vielleicht macht ihr Musik an. Die Situation ist dieselbe. Aber ihr legt nicht auch noch eure Ruhe als freiwillige Zusatzleistung obendrauf.

Ein Satz hilft mir dabei sehr: Ist das gerade mein Spielfeld — oder nur mein Lärm?

Mein Spielfeld — oder nur mein Lärm? Wenn es mein Spielfeld ist, handle ich. Wenn es nur Lärm ist, entscheide ich, wie viel meiner Lebenszeit er bekommt. Denn nicht alles, was unsere Aufmerksamkeit haben will, hat sie auch verdient.

Und noch etwas: Mentale Stärke ist nicht immer, ruhig zu bleiben. Manchmal ist sie, deutlich zu werden. Manchmal heißt sie, Nein zu sagen. Manchmal heißt sie, einen Raum zu verlassen. Und manchmal heißt sie, jemanden anzurufen und zu sagen: „Mir geht es gerade nicht gut. Kannst du einfach kurz da sein?“

Probieren wir es aus

Machen wir es einmal kurz zusammen. Keine Sorge: Ihr müsst niemandem erzählen, was ihr fühlt. Wir bilden keine Zweiergruppen. Und die Augen bleiben offen — nach dem Abendessen wäre alles andere fahrlässig.

Denkt an eine Situation aus den letzten Tagen, in der ihr euch geärgert habt. Nichts Schweres. Eine ganz normale Alltagssituation. Eine Nachricht. Eine Bemerkung. Eine Verspätung. Ein Gespräch. Etwas, bei dem ihr hinterher gedacht habt: Da saß nicht mehr ganz ich am Steuer.

Habt ihr etwas? Gut. Drei Schritte.

Erstens: Stopp. Holt euch den Moment noch einmal her — und haltet ihn an. Nicht die ganze Geschichte. Nur diesen einen Moment.

Zweitens: Sortieren. Was hätte eine Kamera aufgenommen? Und welchen Kinofilm habt ihr daraus gemacht? Welche Vermutung? Vielleicht sogar: welcher alte Satz?

Drittens: Steuern. Was wäre eine hilfreiche Antwort gewesen? Nicht die perfekte. Nur eine, mit der ihr euch auch am nächsten Morgen noch wohlfühlt hättet.

Die Situation ändert sich dadurch nicht rückwirkend. Aber ihr seht euren Spielraum. Und beim nächsten Mal ist die Lücke vielleicht eine Sekunde größer. Eine Sekunde klingt nach nichts. Aber eine Sekunde reicht, um den Satz nicht zu sagen, den man später bereut. Eine Sekunde kann den Verlauf eines ganzen Abends verändern.

„Ja, aber das klappt doch nicht“

Und jetzt denkt vielleicht der eine oder die andere: Schön gesagt. Aber im echten Leben klappt das doch gar nicht.

Ihr habt recht.

Es klappt nicht. Jedenfalls nicht sofort. Nicht immer. Und ganz sicher nicht dann, wenn man es am nötigsten hätte. Ich beschäftige mich seit Jahren damit. Und ich sage es euch ehrlich: Ich verliere diese Lücke regelmäßig. Manchmal mehrmals an einem Tag.

Aber „es klappt nicht“ heißt fast immer etwas anderes. Es heißt: Es hat beim ersten Mal nicht funktioniert. Und da haben wir ein merkwürdiges Muster. Bei allem anderen akzeptieren wir das ohne Weiteres. Niemand sagt nach der ersten Fahrstunde: Autofahren klappt bei mir nicht. Niemand legt nach dem ersten Abend die Geige weg und sagt: Musik ist offenbar nichts für mich.

Nur bei uns selbst erwarten wir, dass es sofort geht. Und wenn es nicht sofort geht, halten wir es für einen Charakterfehler. Dabei ist es einfach der erste Versuch.

Deshalb der wichtigste Satz für alle, die gerade denken: Bei mir sowieso nicht. Es muss nicht klappen. Es muss nur öfter klappen als bisher.

Ich habe nicht gesagt, dass es einfach ist. Ich habe gesagt, dass es klein ist. Das ist ein Unterschied.

Und noch etwas, das viele überrascht. Am Anfang merkt ihr es immer zu spät. Ihr sitzt abends auf dem Sofa und denkt: Mist. Da habe ich es schon wieder gemacht. Das fühlt sich wie ein Scheitern an. Es ist das Gegenteil. Denn die Reihenfolge ist bei allen Menschen dieselbe: Erst merkt man es einen Tag später. Dann eine Stunde später. Dann fünf Minuten später. Und irgendwann — nicht immer, aber immer öfter — mittendrin.

Wer abends auf dem Sofa sitzt und denkt „Mist“, ist schon weiter als vorgestern. Vorgestern ist es ihm nämlich überhaupt nicht aufgefallen.

Mentale Stärke ist deshalb kein Zustand, den man erreicht. Keine Prüfung: bestanden, ab jetzt mental stark. Sondern ein Training im Kleinen. Ein Training ist keine große Sache. Einmal am Tag reicht für den Anfang. Wenn ihr in den nächsten Tagen merkt, dass etwas in euch anspringt: Beide Füße auf den Boden. Einmal bewusst ausatmen. Und dann nur diese eine Frage: Was ist jetzt hilfreich?

Das ist alles. Nicht magisch. Aber wirksam. Und vielleicht nehmt ihr abends noch eine zweite Frage mit. Nicht: Wo war ich heute perfekt? Nicht: Wo habe ich mich schon wieder geärgert? Sondern: Wo habe ich heute die Lücke genutzt? Und wenn die Antwort lautet: heute nirgends — dann war das heute eben so. Morgen ist ein neuer ganz normaler Tag. Davon habt ihr noch achtundzwanzigtausend.

Wenn es nicht um Zahnpasta geht, und der Schluss

Ich habe die letzte halbe Stunde über Zahnpasta gesprochen. Über einen verlegten Schlüssel und einen Mann, der dreiundsechzig fährt. Das war Absicht, weil dort geübt wird. Aber ich will nicht so tun, als bestünde das Leben nur aus kleinen Ärgernissen. Es gibt Tage, an denen es nicht um Zahnpasta geht. Tage, an denen ein Anruf kommt. An denen ein Befund auf dem Tisch liegt. An denen ein Mensch fehlt.

An solchen Tagen ist mentale Stärke nicht Gelassenheit. An solchen Tagen ist sie oft nur: aufstehen. Den nächsten Schritt machen. Und den übernächsten. Und sehr oft ist sie das, was uns am schwersten fällt: jemandem zu sagen, dass wir es allein nicht schaffen.

Deshalb übe ich an den kleinen Tagen. Nicht, weil die kleinen Tage so wichtig wären. Sondern weil ich an einem Dienstag lerne, was ich an einem schweren Tag kann. Die Lücke, die ich beim „Okay.“ mit Punkt trainiere, ist dieselbe Lücke, die mich trägt, wenn es ernst wird.

Mentale Stärke bedeutet nicht, dass wir uns nie verlieren. Sie bedeutet, dass wir den Weg zurück kennen.

Ich habe am Anfang zwei Fragen gestellt. Ich habe noch eine dritte. Und das ist die einzige, auf die es ankommt.

Wer von euch nimmt sich vor, morgen — an einem ganz normalen Tag — ein einziges Mal diese Lücke zu nutzen? Nicht den ganzen Tag. Nicht perfekt. Ein einziges Mal. Hand hoch.

Schaut euch bitte um.

Das war er.

Ich habe euch vorhin gesagt, den Fingerschnips kann ich euch nicht schenken. Das stimmt auch.

Den habt ihr gerade selbst gemacht.

Drei Wörter nehmt ihr mit: Stopp. Sortieren. Steuern. Und eine Frage: Was ist jetzt hilfreich?

Der nächste ganz normale Dienstag kommt bestimmt.

Er gehört euch.