

Carolina Graf

Ich kann
**FICK
DICH**
lächeln

Wie du Schritt für Schritt dein
psychisches Immunsystem stärkst.

Das Resilienz-Übungsbuch *zum Ausfüllen*

mvgverlag 

Einfach mal *Fick dich* lächeln

© des Titels »Ich kann fick dich lächeln« (978-3-7474-0119-4)
2019 by mvvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.mvvg-verlag.de>

Kennst du das auch, wenn das Leben dich so richtig fickt? Wenn eine Beziehung plötzlich zerbricht – aus dem Nichts? Wenn deine beste Freundin oder dein bester Freund dich mit einem Mal hasst, du in der Schule total abkackst oder in der Arbeit angesichts eines üblen Projekts einfach nur in Tränen ausbrechen willst? Oder noch schlimmer, weil existenziell bedrohlich und endgültiger: Du wirst schwer krank oder ein geliebter Mensch stirbt.

In solchen Fällen ploppt über kurz oder lang immer wieder ein Begriff auf: *Resilienz*. Resilient genug muss man nur sein, heißt es, dann steht man auch den größten Scheiß durch. Wie ein Stehaufmännchen, das umfällt und wieder aufsteht, umfällt und wieder aufsteht, umfällt und wieder aufsteht, umfällt und wieder aufsteht. Aber es kommt noch besser: Resilienz heißt nicht nur, sich wie ein Grashalm im Wind zu biegen, aber nicht zu brechen – das englische Wort *resilience* bedeutet »Widerstandsfähigkeit« oder »Elastizität« –, sondern bestenfalls gestärkt aus einer richtig beschissenen Situation hervorzugehen, dem Leben also ein fettes *Fick dich!* in sein dreistes Gesicht zu lächeln.

Hört sich ganz schön schwierig an? Nun ja, in Filmen und Büchern trifft man auf zahlreiche solcher »Resilienz Wunder«. Nehmen wir zum Beispiel Captain America, der schockgefrostet Jahrzehnte verschläft und in einer ihm fremd gewordenen Welt aufwacht, in der seine Liebsten entweder steinalt oder sogar schon tot sind. Und was tut er? Er macht das Beste daraus, nimmt die Situation an und rettet die Welt. *Bamm!* Aber auch starke Frauen gibt es genug – um mit Katniss Everdeen aus *Die Tribute von Panem* nur eine von vielen zu nennen. Katniss, die immer weiterkämpft, egal wie oft und wie schmerzhaft sie zu Boden geworfen wird, egal wie

sehr sie leidet. Oder denken wir an Shakespeares Romeo, der seine geliebte Julia verliert und ...

Okay, Romeo ist vielleicht doch ein schlechtes Beispiel. Heute, da Gift nicht ganz so leicht verfügbar ist wie zu Shakespeares Zeiten, wäre er vermutlich wohl eher der Typ, der sich auf dem Sofa einkringelt, Chips in sich reinstopft und die Wand anstarrt. Hey, nichts gegen Chips essen und die Wand anstarrten – es gibt manchmal nichts Besseres (irgendwo in diesem Buch wird es auch noch darum gehen, dass es manchmal nichts Besseres gibt). Aber ist das wirklich ein erstrebenswerter Dauerzustand? Also, ich meine nicht drei Tage, sondern drei Wochen oder gar drei Monate nur Chips und Chillen?

Nein, in manchen Situationen ist eine ordentliche Portion Resilienz sicherlich nicht verkehrt. Aber sie kommt – wie die meisten guten Dinge – leider nicht aus dem Nichts. Sie ist ein »Siebenfüßler«, will heißen, sie kommt auf sieben Beinen daher – Fachleute sprechen auch gern von »Säulen«, aber die scheinen das System nicht so ganz begriffen zu haben, denn Resilienz hat ja eben nichts Starres an sich wie eine Marmorsäule, sondern ist flexibel und biegsam wie ein gut durchtrainiertes und aufgewärmtes Sportlerbein.

Doch zurück zum Thema. Was wirklich die sieben Beine sind, darüber wird in der Forschung immer wieder gestritten. Wer also für seine Doktorarbeit abschreiben will, der sei hiermit gewarnt! Ich breche das Ganze kurz für dich herunter. Die Beine – oder meinetwegen auch Säulen –, auf denen die Resilienz steht, sind:

- **Realistischer Optimismus.** Warum? Darauf kommst du sicher auch ohne meine Hilfe. Optimistische Leute gehen davon aus, dass es irgendwie immer aufwärts geht – oder um es mit einem alten Poesiealbumspruch zu sagen: »Wenn du denkst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her!« Hach, wie schön! Leichter gesagt als getan, findest du? Keine Sorge, üben wir alles noch.
- **Impulskontrolle.** Das ist die Fähigkeit, sich zusammenzureißen, nicht wegzurennen, sich einer Situation zu stellen; hat aber auch viel mit Akzeptanz zu tun. Ein Beispiel: Vielleicht würdest du deinem Chef gern mal einen ordentlichen Tritt in den Hintern verpassen – deine Impulskontrolle sorgt dafür, dass du das nicht machst.
- **Emotionssteuerung.** Sie ist eng mit der Impulskontrolle verbunden. Manchmal bringt es nichts, sich aufzuregen. Kannst du natürlich machen und jeden Tag Gift und Galle spucken. Aber ist es nicht irgendwann auch mal gut? Der beste Weg, um dein Gefühlsleben zu ändern, ist übrigens, deine Denkweise zu ändern: »Yeah, Fahrwerkstörung! Der Zug hat eine Stunde Verspätung – mehr Zeit für mich, um aus dem Fenster zu starren.« Scherz beiseite, auch das üben wir hier noch.
- **Suche nach Ursachen und Lösungen.** Im Grunde stecken dahinter zwei Fragen: Gibt es irgendetwas, was mir in dieser Situation mehr helfen würde als Heulen und Zähneknirschen? Was kann ich beim nächsten Mal anders machen, damit ich nicht wieder hier lande? Damit das funktioniert, musst du aber mit einer ganz bestimmten Sache Schluss machen – und die folgt im nächsten »Bein«.

- **Schluss mit der Opferrolle.** Oder positiv formuliert: Sei der Überzeugung, dass du derjenige bist, der die Dinge in deinem Leben im Griff hat. Das geht natürlich besser, wenn man nicht sein ganzes Leben eingetrichtert bekommen hat, dass man eine Obernull ist, und der Selbstwert deshalb am Boden herumdümpelt. Aber auch das kannst du lernen, versprochen!
- **Empathie.** Das ist die Fähigkeit, sich in Mitmenschen einzufühlen. Wozu? Ganz einfach: Wenn du verstehst, wie die Leute um dich herum denken, wirst du ihnen bestimmte Verhaltensweisen nicht mehr so übel nehmen beziehungsweise werden bestimmte Dinge dich nicht allzu sehr überraschen. Ebenfalls mit dazu gehören die Netzwerke, in die du eingebunden bist. Damit meine ich nicht nur die Leute, die dir einen neuen Job anbieten, wenn du deinem alten Chef tatsächlich in den Hintern getreten hast. Es geht dabei auch um die Menschen, die dich auffangen, wenn du mal hinfällst. Eine helfend hingestreckte Hand – damit steht es sich doch viel leichter wieder auf, oder?
- **Zielorientierung.** Im Grunde die Gretchenfrage: Wo soll es eigentlich hingehen im Leben? Ein Ziel gibt dir Kraft oder, um es mit einem alten Lateiner zu sagen: »Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind der richtige.« True Story.
Also, was ist dein Ziel?

Puh, da haben wir ja einiges zu erledigen, was? Aber keine Sorge. Damit uns nicht langweilig wird, werden wir einfach kreuz und quer vorgehen, werden uns mal mit deinen Stärken und deinen Schwächen – die vielleicht gar keine echten Schwächen sind –, mal mit realistischen Zielen, mal mit einem entspannteren Blick auf die Welt auseinandersetzen. Und darüber hinaus wird es auf den folgenden Seiten um ganz viele damit zusammenhängende Dinge gehen. Zum Beispiel um die Frage, mit welchen Entspannungsübungen du deinen Umgang mit Stress zu verbessern kannst, oder welche Ausreden du ständig benutzt, um dich nicht der Realität stellen zu müssen, aber auch ganz allgemein um einen besseren Zugang zu deinen Gefühlen.

Das erklärte Ziel ist es, dich ganz allgemein zu einem resilienteren Menschen zu machen. Wenn du jedoch gerade mit einer akuten Belastung zu kämpfen hast, dann blättere auf Seite 89, ab der wir uns mit der Bewältigung ganz konkreter und akuter Rückschläge beschäftigen.

Im gesamten Buch gilt: Wenn du auf eine Übung gerade keine Lust hast, überspring sie und mach sie vielleicht beim nächsten Mal. Wenn du sie richtig scheiße findest, lass sie einfach ganz weg. Kein Problem! Und vor allem: Lass dich von diesem Buch nicht stressen. Das wäre nun wirklich nicht der Sinn der Sache. Wenn du heute Abend lieber Chips essen und die Wand anstarren willst, dann tu das. Muss auch mal sein!

Ich wünsche dir viel Spaß dabei!

Carolina Graf

Im Sommer 2019

Wie geht's?

© des Titels »Ich kann fick dich lächeln« (978-3-7474-0119-4)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

So, wir fangen jetzt mal gaaanz langsam an. Um herauszufinden, ob dich eine Situation belastet, ob also deine Fähigkeit, resilient zu sein, und Stressbewältigung überhaupt notwendig sind, musst du erst mal wissen, wie es dir geht. Allerdings haben viele von uns den Zugang zu ihren Gefühlen verloren, weil es uns immer »gut« geht.

Ganz ehrlich: Hast du schon mal ernsthaft auf die Nachfrage, wie es dir geht, mit »schlecht« geantwortet? Vermutlich eher nicht.¹

Aber wie geht es dir *wirklich*? Dir selbst – und diesem Buch – kannst du es doch verraten! Bleibt doch unter uns ...

Halte in nächster Zeit mehrmals am Tag kurz inne und spür in dich hinein, so als würdest du in der Dunkelheit sitzen und ganz kurz das Licht einschalten.

Was siehst du?

Achtung:

»Hungrig« ist keine Emotion! Nicht schummeln!

¹ Oder du hast mit »schlecht« geantwortet und dann ein »Haha ... kleiner Scherz ... haha« hinterhergeschickt. Das gilt natürlich nicht!

Du hast Probleme, deine Gefühle in Worte zu fassen? Dann helfen dir diese Begriffe vielleicht:

wissbegierig widerwillig ungeduldig begeistert unbeschwert
 entlastet **entspannt** angespannt verlegen
 frustriert geborgen schwingvoll hilflos still verbittert unter Druck
 erschlagen **kraftvoll** durcheinander genervt zappelig aufgereg
 gespannt selbstsicher **friedlich** ohnmächtig erleichtert
 sicher **glücklich** sorglos heiter ausgelaut
 überrascht entschlossen blockiert erschöpft enttäuscht **matt**
 wütend **wild** froh beschämt sauer schwermütig träge
 zärtlich sanft erwartungsvoll unzufrieden mutig unsicher
 gelangweilt verwirrt einsam unbehaglich empört **dankbar**
 eifersüchtig ernüchtert gut gelaunt ärgerlich **dankbar**
 zuversichtlich lebendig aufgedreht neugierig ruhig verliebt
 vergnügt

© des Titels »Ich kann fick dich lächeln« (978-3-7474-0119-4)
 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
 München Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Datum: _____ Uhrzeit: _____ So fühle ich mich: _____

Datum: _____ Uhrzeit: _____ So fühle ich mich: _____

Datum: _____ Uhrzeit: _____ So fühle ich mich: _____

Datum: _____ Uhrzeit: _____ So fühle ich mich: _____

Datum: _____ Uhrzeit: _____ So fühle ich mich: _____

Datum: _____ Uhrzeit: _____ So fühle ich mich: _____

Datum: _____ Uhrzeit: _____ So fühle ich mich: _____

Datum: _____ Uhrzeit: _____ So fühle ich mich: _____

Mir geht's so ... äh ... schlecht

© des Titels »Ich kann fick dich lächeln« (978-3-7474-0119-4)
2019 by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.mvv-verlag.de>

Bisher ging es um dein Gefühlsleben ganz allgemein. Jetzt schauen wir uns mal die negativen Emotionen genauer an. Denn nur weil du lernen sollst, dich von Problemen nicht umwerfen zu lassen, heißt das nicht, dass du die Gefühle, die solche Rückschläge bei dir auslösen, nicht zulassen darfst. Im Gegenteil! Du musst diese Gefühle sogar spüren, um sie loslassen zu können. Deshalb üben wir jetzt weiter fleißig Vokabeln!

Sortiere diese Begriffe den folgenden Überblicksbereichen zu:

zornig verunsichert verärgert panisch schuldig
verzweifelt widerwillig abgestoßen verachtungsvoll
missmutig hoffnungslos hilflos enttäuscht abgeneigt
angewidert entsetzt aggressiv gekränkt beleidigt
genervt besorgt verwirrt befangen einsam niedergeschlagen



_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

Dir fällt es schwer, alle Begriffe eindeutig einzuordnen? Dann spicke auf Seite 96, zu welchen Oberbegriffen die Adjektive gehören, und mach weiter mit der folgenden Übung.

Denk an Situationen, in denen du dich vielleicht schon mal so gefühlt hast:

panisch: _____

entsetzt: _____

hilflos: _____

besorgt: _____

verunsichert: _____

genervt: _____

missmutig: _____

verärgert: _____

aggressiv: _____

zornig: _____

niedergeschlagen: _____

enttäuscht: _____

hoffnungslos: _____

einsam: _____

verzweifelt: _____

abgeneigt: _____

widerwillig: _____

angewidert: _____

verachtungsvoll: _____

abgestoßen: _____

verwirrt: _____

schuldig: _____

gekränkt: _____

befangen: _____

Warum »negative« Emotionen eigentlich nicht negativ sind

© des Titels »Ich kann fick dich lächeln« (978-3-7474-0119-4)
2019 by mvvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.mvvg-verlag.de>

Jetzt fragst du dich möglicherweise: »Was soll der Scheiß? Warum muss ich das denn alles können? Eigentlich bin ich doch immer ganz gut damit gefahren, alles Negative in eine dunkle Kammer meines Gehirns abzuschieben. Warum sollte ich mich plötzlich damit auseinandersetzen?«

Zunächst mal: Dinge, die wir verdrängen, sind nicht automatisch weg. Sie hocken in besagten dunklen Kammern, schmoren und brüten vor sich hin und sorgen in unserem Kopf und unserem Körper für allerlei Durcheinander. Alter Hass, Enttäuschung, Wut, die wir in uns hineingefressen haben, können zu ernst zu nehmenden Erkrankungen führen. Herzinfarkte, Magengeschwüre, um nur ein paar Risiken zu nennen. Ich weiß, in der Altersklasse bist du vermutlich noch nicht so ganz, aber wie sieht es bei dir mit Schlafstörungen aus? Und dann wäre da noch die Tatsache, dass negative Empfindungen, mit denen wir uns nicht auseinandersetzen, uns grundsätzlich schwächen und Kraft rauben. Damit wären wir wieder bei unserem Hauptthema, der Resilienz. Was glaubst du, wie anstrengend es ist, wieder und wieder aufzustehen, wenn man einen schweren Rucksack voller Hass und Wut mit sich herumschleppt? Daher sollten wir unsere negativen Gefühle als etwas Positives annehmen. Wir sollten sie als Teil unseres Selbst akzeptieren, unsere Lehren daraus ziehen und sie dann – *husch, husch* – davonfliegen lassen. Denn negative Emotionen können uns so einiges über uns verraten.

Ein Beispiel gefällig? Bitte sehr: Ein Freund lässt dich warten, im schlechtesten Fall regnet es noch. Ihr habt euch für 20:00 Uhr verabredet. Es wird 20:15 Uhr, 20:30 Uhr. Und langsam, aber sicher, wirst du wütend, richtig wütend.

Was verrät dir diese Wut? Sie verrät dir, dass du mit dem Verhalten deines Kumpels nicht einverstanden bist. Vielleicht bist du auch verletzt, fühlst dich minderwertig. »Ist ja klar, dass ich auf seiner Prioritätenliste ganz unten stehe ...«, denkst du vielleicht.

Diese negativen Gefühle einfach nur schnell zu verdrängen, weil sie dafür sorgen, dass es dir scheiße geht, wäre der falsche Ansatz. Nun heißt es, die richtige Handlung daraus abzuleiten.

Wenn also dein Kumpel völlig überhitzt ankommt, dir möglicherweise sogar eine glaubwürdige Erklärung auftischt, dann sag nicht: »Ist schon gut« und ärgere dich im Stillen, sondern sag, wie es dir geht – aber ohne zu eskalieren: »Mensch, das war jetzt schon ganz schön heftig, dass ich hier ne halbe Stunde im Regen warten musste, und du sagst nicht mal Bescheid. Ich fühl mich da echt scheiße.« Denn das ist der Sinn deiner negativen Emotionen; sie wollen dich nicht ärgern, sondern dir sagen: »Hey, hier passt was nicht, ändere was an der Situation!«

Jetzt bist du dran!

In welcher Situation habe ich mich zuletzt richtig scheiße gefühlt, war wütend oder habe mich geschämt?

Was wollt mir diese Gefühle sagen? Und wie könnte ich in Zukunft mit solchen Situationen besser umgehen? Was könnte ich sagen – zu den anderen, aber auch zu mir selbst?

Entspannung für Einsteiger – Teil 1

Shake it off!

© des Titels »Ich kann fick dich lächeln« (978-3-7474-0119-4)
2019 by mvvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.mvvg-verlag.de>

Wer hat gesagt, dass Entspannung immer mit Räucherstäbchen und Glöckchenklingel zu tun haben muss? Jetzt kommt meine liebste Entspannungsübung: Musik aufdrehen und alles abschütteln, was mich belastet. Nachmachen und mittanzen ausdrücklich erlaubt!

Notier hier die Top 5 deiner persönlichen Abspack-Lieder (die Liste darf sich natürlich über die Zeit ändern):

1. *Rage Against The Machine – Killing In the Name*

2. *Prinz Pi – Gib dem Affen Zucker*

3. *Farin Urlaub – OK*

4.

5. *El Profesor – Bella Ciao*

Stereo Total – Vilaines filles, mauvais garçons

Das Schöne daran: Anders als im Club kann es dir scheißegal sein, ob dieser oder jener Move heiß aussieht. Hüpf unbeschwert herum, sei einfach du und schüttel dein Haar für mich!

Zeit für ein bisschen Selbstkritik

© des Titels »Ich kann fick dich lächeln« (978-3-7474-0119-4)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Puh, wenn du ähnlich kritikfähig bist wie ich, wird es jetzt schwer. Denn es ist an der Zeit, dass du dir selbst mal ganz tief in die Augen schaust und gnadenlos ehrlich mit dir bist. Denk daran, das ist eine offene Frage, kein Vorwurf:

Kann es sein, dass du manchmal ein bisschen übertreibst?

Ich kenne das von mir selbst.

Du bist – zu Recht – enttäuscht, dass du zum Beispiel bei einer Einladung übergangen worden bist, aber dann **EXPLODIERST** du?

Oder du erlebst einen kleinen Rückschlag, vielleicht hast du auch nur so eine leise Ahnung, bei einer Klausur in der Schule oder einer anderen Prüfung versagt zu haben – du weißt es also noch nicht mal genau –, aber du zerfließt schon jetzt in Tränen und Selbstmitleid?

Wenn du dir nicht sicher bist, ob du wirklich überreagiert hast, frage dich einfach: »Hätten 90 Prozent der Menschen, die ich kenne, in dieser Situation auch so reagiert wie ich?« Nein? Dann hast du höchstwahrscheinlich überreagiert. Situationen, in denen ich total überreagiert habe:

Schluss mit der Drama Queen!²

© des Titels »Ich kann fick dich lächeln« (978-3-7474-0119-4)
2019 by mvG Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.mvG-verlag.de>

Selbsterkenntnis ist ja bekanntermaßen der erste Schritt zur Besserung. Du weißt jetzt also, dass du manchmal ein bisschen überreagierst. »Und was hilft mir das?«, fragst du dich vielleicht. Nun, du kannst es ab sofort anders machen.

Denk noch mal an das tolle Wort aus der Einleitung zurück: Impulskontrolle! Die brauchst du in solchen Fällen, um nicht gleich auszuticken oder loszuheulen. Wie das geht? Du atmest erst mal tief ein und tief aus, und noch mal tief ein und tief aus. Dann überlegst du, was in dieser Situation ein »angemesseneres« Gefühl wäre.

Schauen wir uns als Beispiel die Partyeinladung an, bei der du übergangen worden bist. Was wäre eine normale Reaktion oder anders ausgedrückt: Wie würden 90 Prozent aller anderen Leute reagieren³? Dann überleg dir: Wie kannst du es schaffen, auch so zu reagieren? Welche Haltung, welchen Gesichtsausdruck würden diese Leute einnehmen, wie würden sie handeln?

Sie würden sicherlich nicht vor Wut schnaubend aus der Haut fahren, vielleicht sogar in Tränen ausbrechen oder bei der besten Freundin eine halbe Stunde Gift und Galle spucken. Vielleicht würden sie sich wundern? Sich vielleicht auch ärgern, aber dann tief durchatmen, einen Spaziergang machen und dann stattdessen etwas mit Freunden unternehmen, denen sie wirklich was bedeuten?

² Wenn du ein Typ bist: Fühl dich trotzdem angesprochen. Ihr könnt nämlich manchmal wirklich schlimme Drama Queens sein. Im Ernst!

³ Und bitte komm mir jetzt nicht mit dem Spruch: »Ich bin eben anders!« Jeder Mensch ist ein bisschen anders, klar. Aber denkst du, es gäbe solche Begriffe wie »normal«, wenn wir wirklich alle komplett unterschiedlich wären?

Hier gilt die Devise: Fake it till you make it! Mach deinem Körper und deinem Gehirn die »angemessene emotionale Reaktion« vor und bring sie ihnen auf diese Art und Weise dauerhaft bei.

So verlernt dein Körper, in solchen Situationen »auszurasten«, sondern einfach nur seiner Enttäuschung Raum zu geben – und sie dann loszulassen. Schau dir jetzt noch mal die Situationen von Seite 17 an, in denen du überreagiert hast.

Wie hätte ich eigentlich reagieren sollen?

Welche Haltung, welchen Gesichtsausdruck würden andere Leute einnehmen, wie würden sie handeln?

Wie kann ich es schaffen, beim nächsten Mal auch so zu reagieren?

Versuche, diese anderen Gefühle zu spüren.