

Gabriele von Ende-Pichler

Du hast
mehr Kraft,
als du glaubst

Gabriele von Ende-Pichler

Du hast
mehr Kraft,
als du glaubst

In schwierigen Zeiten
neue Hoffnung schöpfen

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
EOS liefert Salzer St. Pölten

Copyright © 2010 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Kaselow Design, München
Umschlagmotiv: Lothar Hennig, München
Druck und Bindung: CPI Moravia Books s.r.o., Pohorelice
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-466-30869-9

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

Inhalt

»Du hast mehr Kraft, als du glaubst« – <i>in schwierigen Zeiten neue Hoffnung schöpfen</i>	11
Was ist Resilienz?	15
Was ist der »Sieben-Jahres- Rhythmus«?	21
Mein eigener Weg	25
Das erste Jahrsiebt von null bis sieben	31
Ordnung und Ausbildung des Leibes	31
Das zweite Jahrsiebt von sieben bis vierzehn	44
Ordnung und Ausbildung des Gewohn- heitslebens	44

Das dritte Jahrsiebt von vierzehn bis einundzwanzig	50
Ordnung und Ausbildung des Seelen- lebens	50
Das vierte Jahrsiebt von einund- zwanzig bis achtundzwanzig	56
Ordnung und Ausbildung der Erfahrung .	56
Das fünfte Jahrsiebt von achtund- zwanzig bis fünfunddreißig	63
Ordnung und Ausbildung des Verstehens .	63
Das sechste Jahrsiebt von fünfund- dreißig bis zweiundvierzig	75
Ordnung und Ausbildung der Essenz	75
Das siebte Jahrsiebt von zweiund- vierzig bis neunundvierzig	84
Ordnung und Ausbildung des neuen Schauens	84

Das achte Jahrsiebt von neunundvierzig bis sechsundfünfzig	92
Ordnung und Ausbildung des neuen Hinhörens	92
Das neunte Jahrsiebt von sechsundfünfzig bis dreiundsechzig	98
Ordnung und Ausbildung der intuitiven Seite	98
Das zehnte Jahrsiebt von dreiundsechzig bis siebzig	105
Ordnung und Ausbildung der Weisheit	105
Das elfte Jahrsiebt von siebzig bis siebenundsiebzig	114
Ordnung und Ausbildung der Gelassenheit	114
Das zwölfte Jahrsiebt von siebenundsiebzig bis vierundachtzig – <i>und weit darüber hinaus!</i>	121

Kraftspender	125
Kraftspender Nr. 1 – Düfte	125
Kraftspender Nr. 2 – Spiele	138
Kraftspender Nr. 3 – Bekannte und Freunde	141
Kraftspender Nr. 4 – Trauerbegleitung.	144
Kraftspender Nr. 5 – Sich etwas Gutes tun.....	148
Kraftspender Nr. 6 – Anderen etwas Gutes tun	150
Kraftspender Nr. 7 – Wandern	150
Kraftspender Nr. 8 – Löcher in die Luft schauen	152
Kraftspender Nr. 9 – Lesen	154
Kraftspender Nr. 10 – Spirituelles Gespräch	155
Kraftspender Nr. 11 – Sonne genießen	158
Kraftspender Nr. 12 – Stille genießen	159
Kraftspender Nr. 13 – Übergewicht reduzieren	162
Kraftspender Nr. 14 – Wünsche formulieren	163

Kraftspender Nr. 15 – Zeit nehmen für sich	165
Kraftspender Nr. 16 – Schlechte Angewohnheiten ablegen.....	167
Kraftspender Nr. 17 – Ärger lüften	170
Kraftspender Nr. 18 – Den Tatsachen in die Augen sehen	173
Kraftspender Nr. 19 – Erinnerungen erzählen	174
Kraftspender Nr. 20 – Bäume umarmen ...	175
Kraftspender Nr. 21 – Herzsteine suchen	177
Kraftspender Nr. 22 – Tief ein- und ausatmen	179
Kraftspender Nr. 23 – Träume	180
Kraftspender Nr. 24 – Lächelnd zuhören ..	182
Kraftspender Nr. 25 – Lernen	183
Schlussgedanken	186
Dankeschön	189
Buchempfehlungen.....	190

»Du hast mehr Kraft,
als du glaubst« -

in schwierigen Zeiten neue
Hoffnung schöpfen

Immer wieder haben sich in meinem Leben neue Türen geöffnet, unvermutet, überraschend. Es waren oft Türen, hinter denen Unbekanntes und Spannendes wartete. Kaum war die eine geschlossen, stand ich schon vor der nächsten, die neue Erfahrungen versprach. Das war nicht immer einfach, und sicher hätte ich die eine oder andere Tür auch nicht freiwillig geöffnet, wenn ich eine Wahl gehabt hätte. Aber das »Stehaufweibchen« in mir wurde wahrlich geschult in meinem bisherigen Leben, und so schaue ich heute dankbar auf das zurück, was mir dadurch möglich wurde.

Derzeit gibt es gleich zwei neue Türen, die sich mir aufgetan haben. Die erste hat mit dem zu tun, was mich in meinem Leben immer begleitet, getragen und wieder auf die Beine gestellt hat: meine Malerei. Ich habe den wunderbaren Auftrag erhalten, die scheußliche S-Bahnunterführung am Bahnhof in Haar mit meiner

Kunst, mit Licht und Glas in ein »Wohlfühl-Dorado« zu verwandeln.

Die zweite neue Tür ist dieses Buch. Es spukt schon seit Langem in meinem Kopf herum. Ich habe festgestellt: Mein eigenes Leben ist gespickt mit Erfahrungen, von denen ich einige dankbar, andere zumindest in diesem Augenblick alles andere als dankbar angenommen habe. Aber ich wollte all die Möglichkeiten, Lösungen, Fügungen und »Zufälle«, die sich oft unverhofft dadurch ergeben haben, nicht mehr missen. Sie haben mir immer wieder gezeigt, was doch alles in mir steckt, von dem ich gar nichts wusste.

Aber nicht nur mein Leben hat sich immer wieder verändert. Ich durfte auch viele Menschen in den Phasen begleiten, in denen für sie Neues begann, und ihnen meine vielseitigen Erfahrungen mit den Auf's und Abs des Lebens weitergeben. Es ist wunderbar, Menschen wieder heiter und fröhlich zu erleben, wenn sie Lebensveränderungen überstanden haben, die für sie existenziell waren. Veränderungen gehören zum Wachstum und dem Erstarren des Menschen dazu.

Wirklich spannend fand ich aber schon immer die Frage: Wie hat man diese Hürden genommen? Wer oder was hat einem dabei geholfen? Wie hat man es geschafft, sich ein neues Leben aufzubauen, in dem man – anders zwar, aber trotzdem – glücklich ist? Woher nimmt man eigentlich diese Stärke? Was ist das, was einen so stark macht? Erfahrungen aus überstandenen Notlagen? Gene? Einsichten? Die Erziehung, das Vorbild, das uns

unsere Eltern oder Geschwister gegeben haben? Der Freundeskreis? Glaube und Hoffnung? Mut und Vielseitigkeit? Die eigene Haltung in und zu sich selbst und zum Leben generell?

Ich hatte also die Idee, einmal wissenschaftliche Berichte und Erkenntnisse zu diesem Thema zu bündeln und durch Erzählungen von Menschen zu ergänzen, die in vermeintlich unabänderlichen Situationen steckten, aber ihr Schicksal nicht nur gemeistert haben, sondern daraus sogar gestärkt hervorgegangen sind.

Um dem Buch eine nachvollziehbare Struktur zu geben und die Erfahrungen und Erkenntnisse in einen Rahmen zu stellen, habe ich das Modell des »Sieben-Jahres-Rhythmus« gewählt, der die Zyklen in unserem Leben meiner Ansicht nach gut abbildet und ihn in sinnvolle Abschnitte gliedert. Natürlich sind die Übergänge dieser Zyklen fließend, und sie vollziehen sich auch nicht bei jedem Menschen mit der gleichen Deutlichkeit, dennoch sind es wichtige Lebensabschnitte, die jeweils ihre eigene große »Überschrift« tragen, ihre eigene Prägung haben. Mehr dazu finden Sie im unten stehenden Abschnitt über den »Sieben-Jahres-Rhythmus«.

Ein weiterer, wichtiger Begriff in diesem Buch ist der der Resilienz. Man versteht darunter die Fähigkeit, sich mithilfe bestimmter Bewältigungsstrategien aus schwierigen Situationen zu befreien und daraus Stärkung für die Zukunft zu ziehen. Manche Menschen beherrschen diese Bewältigungsstrategien scheinbar intuitiv. Ihnen gelingt es in der Regel, Lebenskrisen zu

meistern, ohne daran zu zerbrechen. Resilienz hat aber auch viel mit der eigenen Sicht der Wirklichkeit und der generellen Einstellung zum Leben zu tun. Daher ist es möglich, diese Bewältigungsstrategien zu »erlernen«. Und weil das ein wesentliches Anliegen meines Buches ist, habe ich dem Begriff der Resilienz ein eigenes Kapitel gewidmet, bevor ich die einzelnen Jahrsiepte näher beschreibe.

Ich möchte Ihnen aber nicht nur ein Buch vorlegen, das wissenschaftliche Erkenntnisse und Erlebnisberichte versammelt. Es soll auch ein Buch sein, das Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten aufzeigt, die in Ihnen stecken, um schwierige Lebenssituationen zu bestehen. Ich möchte, dass Sie Ihr eigenes Potenzial, Ihre Stärken entdecken, dass Sie wieder Mut schöpfen und glauben können, dass kleine und große Wunder möglich sind. Und wenn Sie gerade nicht in einer Krise stecken, kann das Buch Ihnen helfen, sich für diese Zeiten zu wappnen. Vielleicht werden Sie am Ende Ihr Leben besser verstehen können. Vielleicht haben Sie etwas weniger Angst vor Veränderungen und können besser mit ihnen umgehen, wenn sie unverhofft auf Sie zukommen. Sicher ist aber: In Ihnen liegen wunderbare Schätze – lassen Sie uns sie gemeinsam bergen!

Was ist Resilienz?

Als ich in meinem Bekanntenkreis gefragt habe, ob irgendwer schon einmal das Wort »Resilienz« gehört habe, reagierten die meisten nur mit einem fragenden Blick oder mit Schulterzucken. Manche sagten ehrlich, dass sie keine Ahnung hätten, was das sei, und waren dann erstaunt über meine Erklärung, denn dabei fiel ihnen auf, dass sie das Thema an sich schon seit ihrer eigenen Kindheit kannten, aber keine Worte dafür gehabt hatten.

Wiederaufstehen in schwierigen Lagen, den inneren Schweinehund zu überwinden, das Gefühl: »Und trotzdem schaffe ich es, mache ich es, sage ich es« oder die Überzeugung: »Ich lasse mich nicht unterkriegen« haben wir alle schon erlebt, in der Kindheit und auch in unserem Alltag heute.

Ein Freund, der Maschinenbauer ist, sagte mir, dass er den Begriff »Resilienz« natürlich kenne, da es aus seinem Fachbereich stamme. Es ist der technische Begriff für Material, das man verbiegt und das sich dann aus eigener Kraft wieder in die Ausgangsform bringt oder zurückverwandelt. Ich war begeistert von diesem Bild, das sich so gut auf den menschlichen Bereich übertragen lässt.

Laut der Homepage des Resilienzentrums in Osnabrück versteht man unter Resilienz die Fähigkeit, »sich mithilfe bestimmter Bewältigungsstrategien aus schwierigen Situationen zu befreien und daraus Stärkung für die Zukunft zu ziehen. (...) Die Kraft, mit der es Menschen gelingt, Schicksalsschläge, Verluste und Widrigkeiten zu überwinden und sich auf Veränderungen einzustellen, heißt Resilienz. Resilienz ist die innere Stärke, mit der Menschen Krisen und schwierige Lebenssituationen so meistern, dass sie sogar gestärkt daraus hervorgehen. Darüber hinaus ist Resilienz eine Reservefähigkeit: Sie hilft, uns auf künftige Schwierigkeiten vorzubereiten, und aktiviert unser Potenzial für Veränderung und persönliche Entwicklung.«

Einer der ersten Forscher auf dem Gebiet der Resilienz, Norman Garmezy, hatte unter Resilienz noch so etwas wie Unverwundbarkeit verstanden. Ausgangspunkt seiner Untersuchung war, dass er wissen wollte, wie stark sich Risikofaktoren auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen auswirkten, die in den Slums einer Großstadt groß werden. Dabei stieß er immer wieder auf scheinbar »unverwundbare« Kinder: Sie wuchsen zu »ganz normalen« Bürgern heran, obwohl sie extrem arm, ihre Eltern psychisch krank oder alkoholabhängig oder ihnen gegenüber gewalttätig waren. Die betroffenen Kinder sahen ihre Probleme als Herausforderung. Sie konnten das Negative in ihrer Umgebung teilweise ausblenden und positive Gegengewichte finden, indem sie

die Unterstützung wenigstens eines bewunderten oder geliebten Menschen suchten und fanden. Für Garmezy und bald auch andere Forscher ergab sich daraus die generelle Frage: Wie schaffen es manche Menschen, auch unter widrigsten Umständen ihre geistige und psychische Gesundheit und Integrität zu bewahren, sich weiterzuentwickeln und sogar ein halbwegs glückliches Leben zu führen?

Inzwischen ist aus der Forschung heraus aber klar geworden: Resiliente sind nicht »unverwundbar«. Sie können sehr wohl verletzt werden, aber eben nicht besiegt.

Als mich vor zwei Jahren auf der Buchmesse in Frankfurt ein Verleger fragte, »Sagt Ihnen das Wort Resilienz etwas?«, wusste ich, wovon er spricht, denn ich hatte die Forschungen zu diesem Thema in Bezug auf die Kindererziehung verfolgt. Oft hatte ich dabei an meine eigenen Kinder gedacht, die ich sicher mit meiner unruhigen Lebensart manchmal überfordert hatte.

Die Autorinnen Monika Murphy-Witt und Petra Stamer-Brand verlangen ganz praktisch: »Kinder müssen lernen, Stille zu ertragen: leere, dunkle Bildschirme – und Ruhe genießen. Sie müssen lernen, sich auch mal auszuklinken, ohne ständig Angst zu haben, etwas zu verpassen. Weniger ist mehr – dieses Motto müssen sie verinnerlichen. Und sie müssen es schaffen, ihr Leben zumindest zeitweise zu entschleunigen. Nur wer sich seinen eigenen Rhythmus nicht durch Schnelligkeit von Computerspielen und Internet diktieren lässt, kann letztendlich die Geschwindigkeit seines Lebens selbst

bestimmen. Nur so können unsere Kinder ihre ureigene Balance zwischen Be- und Entlastung finden, ihren ganz persönlichen Maßstab für ihr Wohlbefinden. Und den werden sie dringend brauchen. Denn nur wenn es unsere Kinder schaffen, engagierte Aktivisten, Entspannungsmeister und Lebenskünstler zu sein, werden sie in der Welt von morgen überleben – gesund, zufrieden und glücklich.«

Meine eigene Erfahrung aus meiner Kinderzeit – damals wurde ich als »Schlüsselkind« bezeichnet, vielleicht kennen Sie den Ausdruck noch – hat mir gezeigt: Viele Dinge wollte und musste ich alleine lösen. »Not macht erfinderisch«: Ich hatte intuitiv handeln, eine Lösung finden müssen, um zu überleben. Meine Zeit im Internat hat dann vieles in eine Ordnung gefügt. Damals hat man mir Grundlagen vermittelt, die auch heute noch als Werte für eine resiliente Haltung gelten: Zuverlässigkeit, Eigenverantwortlichkeit, Ehrlichkeit, die Fähigkeit, Fehler einzugestehen, Pünktlichkeit, Achtung vor dem Gegenüber, Kreativität usw.

Froma Walsh, eine bekannte amerikanische Familientherapeutin und eine der Ersten, die sich mit dem Thema Resilienz beschäftigt haben, definiert diesen Begriff so: »Resilient sein heißt nicht, dass man unverwundbar ist oder unversehrt in einen früheren Zustand zurückkehrt. Es heißt vielmehr, dass man gegen ungünstige Bedingungen erfolgreich angeht, sich durch sie hindurchkämpft, aus den Widrigkeiten lernt und darüber hinaus versucht, diese Erfahrungen in das Gewebe sei-

nes Lebens als Individuum und in der Gemeinschaft zu integrieren.«

Die Kraft der Resilienz ist meiner eigenen Erfahrung und Ansicht nach ein Selbstbefähigungsmittel, eine Strategie, die man erlernen kann oder bereits im Elternhaus, in der Kindheit erworben hat.

Sich diesen Fähigkeiten bewusst zu werden, gelingt zu unserem eigenen großen Erstaunen oftmals erst in persönlichen Krisen und Turbulenzen. Hat man sie überstanden, wundert man sich oft über die Kraft, die in einem geschlummert hat. Hat man aber einmal diese Kraft in sich wahrgenommen, dann ermutigt sie zu neuen Schritten. Sie verstärkt unseren Optimismus und lässt uns mit Gelassenheit in die Zukunft schauen.

Zu jedem Leben gehören Krisen, und Resilienz bedeutet nun nicht, Verluste und Enttäuschungen einfach mit »Zuckerguss« zu übergießen und sie dann zu vergessen. Resilienz bedeutet vielmehr, diese Verluste anzuerkennen, anzunehmen und daraus zu lernen, letztlich daran zu wachsen.

Eigentlich ist diese Kraft eine Energie, die in jedem Menschen steckt. Sie kann uns helfen, nach jedem noch so heftigen Fall wieder aufzustehen. Die einzige Voraussetzung dafür ist: Man muss wieder aufstehen wollen.

Dass Sie aufstehen können, das haben Sie sicher in vielen Lebenssituationen erlebt. Erinnern Sie sich an die Ereignisse, die Ihnen fast den Boden unter den Füßen weggezogen haben und bei denen Sie dennoch irgendwann merkten, dass der Boden trägt, dass Sie wieder fest

stehen können. Was war der Grund dafür? Ihre Eigeninitiative, ihr Selbstvertrauen und der Mut, nun eben einen neuen, anderen Weg zu gehen, hatten sicher einen großen Anteil daran.

Im Folgenden werden Sie viele Erfahrungsberichte anderer Menschen lesen. Sie sind mir auf meinem Weg begegnet und haben mir ihre Geschichte erzählt. Vielleicht erinnern sie Sie auch an Situationen, die Sie selbst erlebt, durchlebt haben. Dann schauen Sie einmal zurück und lassen Sie vor Ihrem inneren Auge Revue passieren, was Sie in Ihrem Leben schon alles geschafft haben. Manchmal muss man sich das einmal vergegenwärtigen, um sich selbst mit gutem Grund ein bisschen anerkennend auf die Schulter klopfen zu können. Probieren Sie es aus, ich bin sicher, Sie werden spüren, wie gut das tut!

Was ist der »Sieben-Jahres- Rhythmus«?

Die Sieben ist eine besondere Zahl. Das wird schon in Formulierungen wie »die sieben Todsünden«, »das verflixte siebte Jahr« oder »die sieben Weltwunder« deutlich. In vielen Kulturen galt sie als magische Zahl, die man daher auch immer wieder in Zaubersprüchen findet. Darüber fand sie Eingang in Sprichwörtern und feststehende Wendungen und somit in den Alltagssprachgebrauch. So packt man beispielsweise seine »sieben Sachen« oder steht ratlos vor etwas, das einem ein »Buch mit sieben Siegeln« zu sein scheint. Auch in vielen Märchen, Sprichwörtern, Bauernweisheiten und Redewendungen findet sich bis heute die magische Sieben auffällig oft: die berühmten Siebenmeilenstiefel, die sieben Raben und die sieben Zwerge hinter den sieben Bergen. Das tapfere Schneiderlein erledigt sieben auf einen Streich, und bei Wilhelm Busch hecken Max und Moritz sieben Streiche aus, ehe sie in die Mühle fallen und gebacken werden. Sindbad der Seefahrer musste auf sieben Reisen Abenteuer bestehen. »Wenn es am Siebenschläfer (27. Juni) regnet, sind sieben Wochen mit Regen gese-

net«, sagt eine Bauernregel. Als »siebengescheit« werden Besserwisser bezeichnet.

Seit jeher war die Sieben eine faszinierende Zahl für die Menschen, gerade auch, weil sie schon früh den Rhythmus ihres Lebens bestimmte: Die Sieben-Tage-Woche hat ihren Ursprung im alten Babylon. Schon in dieser Zeit ordnete man die sieben damals bekannten Planeten jeweils einem Wochentag zu, was auch heute noch in vielen Sprachen an den Namen der Wochentage ablesbar ist: Die Sonne in Sonntag, der Mond in Montag, der Mars im Mardi (französisch für Dienstag), der Merkur in Mercredi (französisch für Mittwoch), der Jupiter in Giovedì (italienisch für Donnerstag), die Venus in Vendredi (französisch für Freitag) und der Saturn in Saturday (englisch für Samstag).

Wir sind als Menschen ein Teil des Kosmos, der bestimmten Rhythmen folgt: den Jahreszeiten, Ebbe und Flut, dem Wechsel von Tag und Nacht. Diese Rhythmen haben Auswirkung auf uns, die die einen stärker, die anderen schwächer spüren. Aber auch das menschliche Leben an sich hat Rhythmen, denen wir unterlegen sind. Unser Leben ist keine gerade Linie. Es ähnelt eher einer Treppe mit großen, flachen Stufen.

Etwa alle sieben Jahre vollziehen sich in der Persönlichkeit jedes Menschen größere Veränderungen. Die »Lebensfarbe« ändert sich, andere Problem- oder Erfahrungskreise kommen in den Blick.

Die Erkenntnis, dass der Periode von sieben Jahren eine besondere Bedeutung zukommt, gehörte schon im

Altertum zum Wissen der Menschheit. In der Gegenwart ist es insbesondere der Münchner Astrologe Wolfgang Döbereiner gewesen, der sich dieses Wissens in seiner sogenannten Münchner Rhythmenlehre in Form von Septar-Horoskopen bedient hat.

Schon Hippokrates teilte das Leben des Menschen in Sieben-Jahres-Abschnitte. Heute ist diese Zeitstruktur auch wissenschaftlich anerkannt. Es geht aber nicht darum, eine »Rangfolge« aufzustellen mit dieser Einteilung, denn jeder Zyklus hat Vor- und Nachteile und ist ein eigenständiger Bestandteil der persönlichen Reife, der nicht ersetzbar ist durch einen anderen.

Der Siebener-Rhythmus zeigt Ihnen den Hauptstrom Ihres eigenen Lebensflusses. Mit welchem Tempo diese Phasen durchlaufen werden, ist individuell verschieden. Dabei ist die Angabe von sieben Jahren auch nur ein Näherungswert. So kann eine 40-Jährige schon im Reich der »Nebelwesen« sein, wie die Phase bezeichnet wird, die vom Lebensalter her eigentlich zwischen dem 77. und dem 84. Geburtstag liegt; ein 70-Jähriger kann aber auch noch in der »Zeit der Krisen« stecken, die eigentlich zwischen dem 35. und dem 42. Lebensjahr ansteht.

Was macht es nun glaubhaft, dass es diesen Siebener-Rhythmus gibt? Was hat es für Vorteile, mit ihm zu leben? Mit diesem Buch wage ich eine Synthese für ein neues Lebensmodell, das eigene Lebenserfahrungen, einen Sieben-Jahres-Lebensrhythmus und eine selbstbewusste, kreative und positive Lebenshaltung miteinander verbindet.



Gabriele von Ende-Pichler

Du hast mehr Kraft, als du glaubst

In schwierigen Zeiten neue Hoffnung schöpfen

Gebundenes Buch, Pappband, 192 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-466-30869-9

Kösel

Erscheinungstermin: August 2010

Weitergehen auch in schwierigen Zeiten – wie gelingt das? Ein Buch voller berührender persönlicher Geschichten, das in dunklen Stunden tröstet, motiviert und wieder Hoffnung schenkt. Basierend auf der aktuellen Resilienzforschung und den 7-Jahres-Lebensrhythmen verbindet es uns mit unseren eigenen Kraftquellen und verhilft zu neuer Lebensfreude.

 [Der Titel im Katalog](#)