

War's nur der Pfosten?

Am liebsten verstecken:
Bayern Münchens Fußballer
Bastian Schweinsteiger
nach seinem verschossenen
Elfmeter im Champions-
League-Finale am 19. Mai
gegen den FC Chelsea



Siegen

Ängste und Stress sind keine Krankheiten, sondern Normalität. Ein neues Mental-Training aus den USA hilft, **Selbstvertrauen und Gelassenheit** zu gewinnen



Es war der Kopf!
Am liebsten abheben:
Bereits vor seinem
entscheidenden Elfmeter
im Halbfinale gegen
Real Madrid konzentrierte
sich Schweinsteiger
mit einer „Power-Geste“

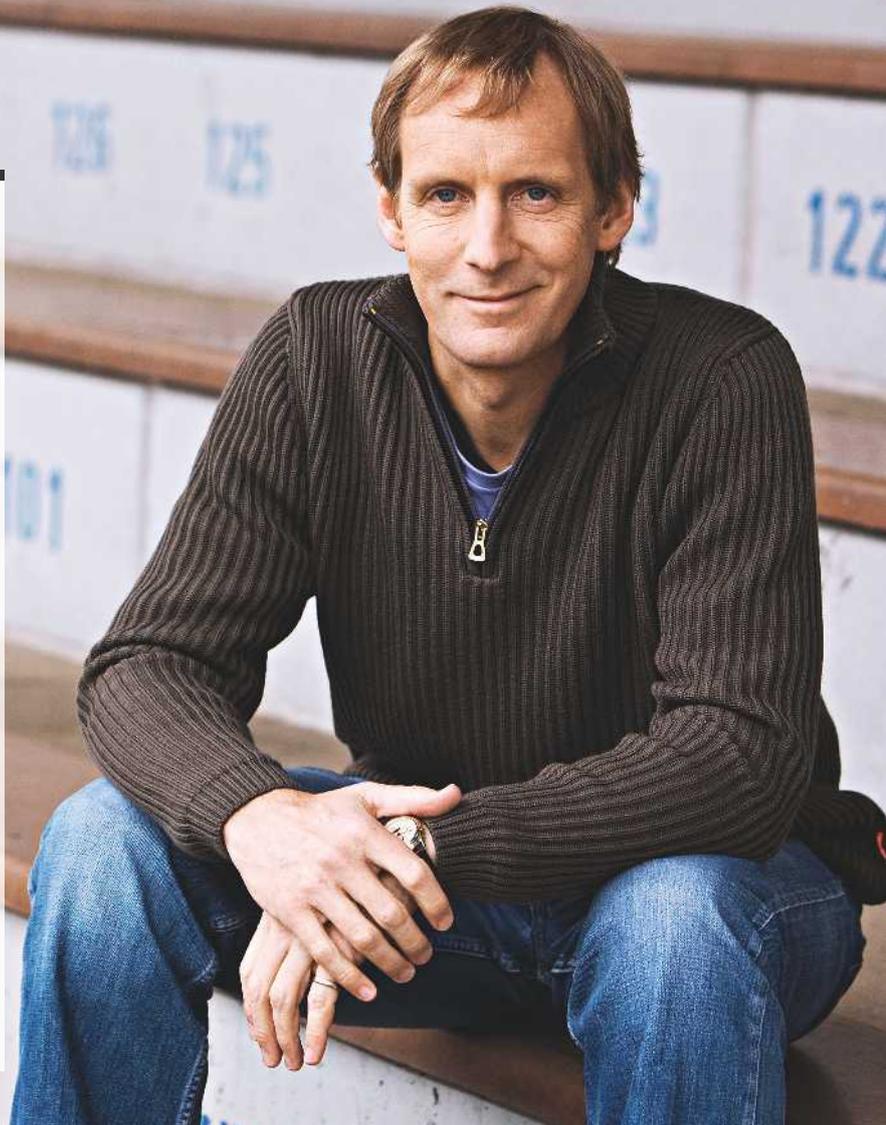
lermen

Die entscheidende Sprosse auf der Leiter

Hans-Dieter Hermann, 52,
Psychologe der Fußball-Nationalelf

» Die Welt entsteht im Kopf. Wir nehmen etwas wahr, denken darüber nach und entscheiden uns, wie wir vorgehen. Dabei folgen wir oft Mustern, die sich aus unserer Erziehung, Erfahrung und Persönlichkeit ergeben. Diese Muster können uns helfen oder auch individuell blockieren. Möchten wir Handlungen verändern oder in Zukunft verhindern, so sind nicht die Handlungen selbst der erste Anlaufpunkt, sondern die dahinterstehenden Kognitionen – also mentale Prozesse wie wahrnehmen, erkennen, denken und schlussfolgern.

Das gilt übrigens auch für eine Niederlage. Ich habe in den vergangenen 20 Jahren meiner Tätigkeit im Leistungssport oft genug erlebt, dass sie häufig die entscheidende Sprosse einer Karriereleiter sein kann, um ganz nach oben zu kommen. Für den einen resultiert aus Stress ja eher eine Bedrohung, der andere empfindet ihn gar nicht belastend und sieht darin für sich eine Herausforderung. Stress ist ja nichts anderes als der wahrgenommene Unterschied zwischen Anforderung und Abschätzung der eigenen Handlungsmöglichkeiten. Es geht also um die Frage, ob ich weiß, was hier und jetzt zu tun ist.



Sein Körper spricht. Erzählt vom Siegen und vom Verlieren, vom Zweifeln und Wissen. Und wir alle schauen ihm dabei zu, dem Fußballspieler Bastian Schweinsteiger.

Manchmal ist die Kamera ganz nah. Beim Halbfinalspiel seines Vereins Bayern München gegen Real Madrid in der Champions League zum Beispiel, da schlug er sich auf dem Weg zum Elfmeterpunkt mit der rechten Faust kurz und ganz bewusst auf die linke Brust.

„Power-Geste“ heißt diese Bewegung unter Sportlern, Trainern und Psychologen. Richtig eingeübt, ist sie im entscheidenden Moment wie ein Energieschub, wie der Knopfdruck für eine innere Bilderschau über Kraft und Selbstbewusstsein. Der Schwimmer Paul Biedermann zeigt sie vor dem Start ebenso wie Skifahrerin Maria Riesch.

Vorstandsvorsitzende und Schauspieler variieren die Geste, indem sie sich vor einem Auftritt mit der Faust unauffällig in den Rücken klopfen, wieder andere führen leise Selbstgespräche oder ballen die linke Faust, um die in Drucksituationen offenbar hilfreiche rechte Hirnhälfte ins Spiel zu bringen. Oder sie umfassen schlicht einen mitgeführten Talisman.

Siegen wollen alle – oder zumindest Erfolg haben, überzeugen und gefallen. Aber kann man das mit Hilfe mentaler oder psychologischer Techniken wirklich trainieren, um es dann, gerade bei Angst und Stress, gezielt anzuwenden? Und wenn ja, wie?

Den Elfmeter in Madrid hat Fußballprofi Schweinsteiger sicher verwandelt. Beim „Finale dahoam“ ist er dramatisch gescheitert. Ohne Power-Geste, womöglich hat er sie vor lauter Erschöpfung

schlicht vergessen, aber mit einem verzögerten Anlauf. Dieser ließ bereits erahnen, dass er zweifelte. Ausgerechnet in diesem einen Moment machte seine mentale Stärke also schlapp.

Hans-Dieter Hermann hat all das genau beobachtet. Der Heidelberger Sportpsychologe gilt als einer der besten seiner Zunft, er ist Betreuer der Nationalmannschaft, die bei der am kommenden Freitag beginnenden Fußball-Europameisterschaft endlich, endlich wieder einen Titel gewinnen soll.

„Wir alle können vom Sport viel lernen“, sagt Hermann gegenüber FOCUS. „Sport ist wie eine Spielwiese des Lebens. Sportler haben unglaublich viel trainiert und zeitlich investiert, bevor sie größeren Erfolg verbuchen können. Sportler wissen um die Bedeutung vom Aufbau der Physis, von Konzentration, von Leistung



Alles gewinnen, alles verlieren

Amira El Sayed, 21,
Schauspielerin

» Das Gefühl, alles gewinnen oder alles verlieren zu können, war großartig. Als ich vor zwei Jahren bei der Aufnahmeprüfung für die Schauspielklasse des berühmten Max Reinhardt Seminars in Wien vorsprach, dachte ich: Du kannst sterben vor Angst, aber du musst dir in solchen Momenten einfach einreden, dass du besser bist als du selber! Du musst einfach spielen! Und das meine ich als Schauspielerin im doppelten Wortsinn.

Ich habe gelernt, spielerisch umzugehen mit meiner Angst, sie wegzuspielen. Und so habe ich die Prüfung bestanden, war eine von fünf, die genommen wurden. Dabei hätte nur ein Hauch, eine Winzigkeit gereicht, dass alles komplett anders ausgegangen, dass mein Leben ganz anders verlaufen wäre. Das fand ich spannend. Ich habe das Talent, dass man mir meine Versagensängste nicht anmerkt.

unter Druck und von Regeneration. Und sie holen sich Kraft und Energie auch aus dem Team. Sogar Einzelsportler wie Tennisspieler sind von vertrauten Personen umgeben, die sie begleiten.“

Dabei zeigen Sportler auch, wie man mit Rückschlägen umgehen kann: Uli Hoeneß ist seinen verschossenen Elfmeter bei der Europameisterschaft 1976 zwar nie wieder losgeworden, ein erfolgreicher Mensch ist er trotzdem geworden. Einer, der viel erreicht hat. Eine Niederlage kennzeichnet also kein ganzes Leben, aber sie ist eine enorm gute Motivation – vor allem dann, wenn man sie mit einigem Abstand analysiert.

Analyse bedeutet aber meist auch Perspektivwechsel, einen Vorgang, den man in der Psychologie auch „Reframing“, also „Neurahmung“ nennt. „Wenn sich Menschen schlecht fühlen, müssen sie

zunächst die Fähigkeit erlernen, aus ihrer subjektiven Sichtweise vorübergehend auszubrechen, um neue Aspekte der Wirklichkeit zu erkennen. Das gelingt zum Beispiel, indem man negativen Erlebnissen ganz bewusst positive Teilaspekte abgewinnt“, erklärt der Münchner Motivationsexperte Steffen Kirchner, der regelmäßig vor Managern von Siemens, VW oder Adidas auftritt und seit Anfang 2012 auch als Mentaltrainer der deutschen Turner-Nationalmannschaft um Fabian Hambüchen arbeitet.

»Was ist gut daran, dass ich Krebs habe? Eine mehr als harte Frage«

Es sei erstaunlich, dass man absolut jeder Lebenssituation einen neuen Rahmen geben könne, erzählt Kirchner: „In

einem Coaching mit einer Frau, die Krebs hatte, ging es in einer Übung, die ich vorbereitet hatte, um die Frage: „Was ist gut daran, dass ich Krebs habe?““, so Kirchner. „Eine mehr als harte Fragestellung, aber sie hat die Übung durchgezogen und kam nach zwei Wochen zum nächsten Termin mit 18 Punkten. Sie hatte sich mit ihrer ehemals besten Freundin versöhnt, da sie mit niemandem im Streit bleiben wollte vor ihrem Tod. Sie löste sich von der zwanghaften Kontrolle durch ihre Eltern und fand neue Wege, um mehr Zeit für ihre Kinder zu haben. Die Frau ist gesund, heute, und sie hat ein wenig einen neuen Blick dafür, mit schwierigen Situationen anders umzugehen.“

Ängste und Stress sind keine Krankheiten, sondern Normalität in Wirtschaft, Sport und Showgeschäft – selbst beim Dating im Restaurant. Die allermeis- ►



Der Tod kommt natürlich vor

Bruno Reichart, 69,
Herzchirurg

» Das Geheimnis eines guten Operateurs ist, dass er auf alle Eventualitäten vorbereitet ist. Man kann mit Stress umgehen, wenn man organisiert ist. Man darf nicht daran denken, dass es um Leben und Tod geht. Man muss sich beherrschen und sauber und ruhig durchoperieren. Angst hat auch etwas Gutes. Denn eine gewisse Anspannung ist nötig, um erfolgreich zu sein. Ich misstrauere Leuten, die lässig an eine problematische Aufgabe herangegangen sind. Die größte Gefahr für den Operateur ist, dass er sein Selbstbewusstsein verliert. Es kommt vor, dass der Patient verstirbt. Natürlich kommt das vor. Es gibt eine Statistik, um die kommt kein Operateur herum. Mir ist wichtig, dann schnell wieder etwas Neues zu machen. Auch etwas Schwieriges. Damit man wieder reinfindet ins Operieren. Sich verkriechen und mit dem Schicksal zu hadern, das bringt nichts. Man muss immer kämpfen. Bis zum Schluss.

ten Menschen empfinden Nervosität, Unsicherheit oder Angst, wenn plötzlich die ganze Aufmerksamkeit auf sie fällt und sie gut „performen“ müssen. Eine Untersuchung von 19 großen kanadischen Orchestern ergab, dass 96 Prozent der Musiker unter Lampenfieber leiden, andere Untersuchungen sprechen davon, dass bis zu 80 Prozent aller Menschen Furcht vor öffentlichen Auftritten haben.

Ein Körper in Alarmbereitschaft ist zu Höchstleistungen fähig

Sich in aller Öffentlichkeit präsentieren zu müssen ist für die meisten Menschen Stress. Sie reagieren auf die Bedrohung wie schon Urmenschen im Angesicht des Säbelzähntigers: mit Schweißausbrüchen, Herzklopfen, Fluchttrieb.

Dabei ist Angst nicht immer negativ. Gerade ein Körper in Alarmbereitschaft ist zu Höchstleistungen fähig. Furcht sei „das Super-Benzin zum Erfolg“, sagt der Göttinger Psychiater und Angstforscher Borwin Bandelow. „Sie kann die treibende Kraft sein, die uns zu schöpferischem Handeln anregt, zu herausragenden Leistungen anstachelt und unsere Fantasie und Kreativität steigert.“

Vorausgesetzt, dieses Dopingmittel ist richtig dosiert. Denn zu viel Angst blockiert und führt zum Blackout im Vortrag oder zum Fehlschuss beim Elfmeter. Dass es auf den richtigen Level der Anspannung ankommt, haben die beiden US-Psychologen Yerkes und Dodson bereits Anfang des 20. Jahrhunderts beschrieben. In ihren Experimenten schnitten Versuchstiere bei Verhaltensaufgaben dann am besten ab, wenn ihre

Erregung auf mittlerem Niveau lag. Das nach den Forschern benannte Yerkes-Dodson-Gesetz kennt jeder aus dem Alltag. Ohne ein gewisses Maß an Druck fällt es schwer, sich 100-prozentig auf eine Aufgabe zu fokussieren.

Dass gerade ehrgeizige und anspruchsvolle Menschen unter Druck leicht blockieren, beschreibt der Arzt und Psychotherapeut Michael Bohne, der vor allem Künstler, Medienschaffende und Wirtschaftslenker trainiert. Er spricht von einem „Erfolgsparadoxon“: „Vor allem die erfolgreichen und guten Leute in einer Disziplin erwarten Höchstleistungen von sich und wollen diese auch abliefern.“ Dadurch setzen sie sich selbst enorm unter Druck, was letztlich zu einer Leistungsminderung führe. „Erstaunlicherweise berichten Menschen, die öffentliche Auftritte, Wettbewerbe ▶

»Ohne Herausforderungen verblöden wir«

Herr Hüther, Sie steigen voller Elan auf den 5-Meter-Turm im Schwimmbad und wollen einen tollen Sprung hinlegen. Oben bekommen Sie Angst vor der eigenen Courage. Kennen Sie das?

Sicher, jeder dürfte das kennen. Egal, ob es sich um einen Vortrag, eine Prüfung oder einen wichtigen Termin handelt.

Kann ich lernen, Herausforderungen leichter zu meistern?

Ja, indem Sie kleine Schritte machen und sich nur das zumuten, was Sie mit einer gewissen Sicherheit auch hinkriegen. Das heißt: nicht versuchen, sich ständig daran zu orientieren, was die anderen tun. Machen Sie, was Sie schon können, und legen Sie anschließend eine kleine Schippe drauf.

Also nicht gleich vom 5-Meter-Brett springen, die große Herausforderung anpeilen?

Richtig, legen Sie die Hürden niedriger. Springen Sie zunächst vom 1-Meter-Brett. Dann ein paarmal vom 3-Meter-Brett. Wenn Sie bemerken, das klappt, dann kommt diese andere Motivation ins Spiel. Man will nun von sich selbst wissen, ob man die große Hürde schafft – und macht nicht Dinge, bloß um vor den anderen gut dazustehen. Wir haben nämlich nicht Angst, eine bestimmte Leistung nicht zu erbringen, sondern davor, vor den anderen als Versager dazustehen, an Ansehen zu verlieren.

Was passiert im Gehirn, wenn ich vor einem Problem stehe, das mich überfordert?

In dem Gebiet, in dem die Erwartungen generiert werden, das ist der präfrontale Kortex hinter der Stirn, kommt es zu einer Übererregung. Sie können kein Handlungsziel mehr entwickeln. Sie werden, wie man so schön sagt, kopflos. Alte Gewohnheitsmuster der Krisenbewältigung kommen ins Spiel, Sie machen es so wie immer. Wenn das auch nicht hilft, fährt der Fahrstuhl noch eine Etage tiefer, dann landen Sie im Hirnstamm, und hier geht es nur mehr um Angriff oder Flucht. Wenn beides nicht möglich ist, dann haben Sie die ohnmächtige Erstarrung. Dann wird's wirklich übel.

Nur wer Hürden überwindet, kann als Mensch wachsen, erklärt der Neurobiologe Gerald Hüther. Das gelingt denjenigen leichter, die **Mut zu kleinen Schritten** besitzen sowie **Vertrauen** in sich selbst und die anderen

Warum?

Weil ein Teil des Nervensystems auf Hochtouren läuft, Sie eigentlich angreifen oder fliehen wollen. Der andere Teil bremst und lähmt Sie. Das ist so, als ob Sie im Auto sitzen, gleichzeitig Vollgas geben und auf die Bremse steigen. Da fliegt Ihnen recht bald der Motor um die Ohren. Es folgen stressbedingte Erkrankungen, wenn der Körper sich nicht mehr erholen kann. Sie kriegen Angststörungen oder Zwangsstörungen.

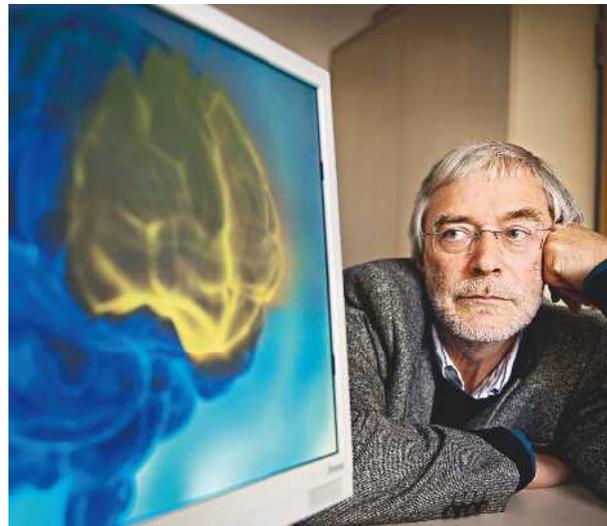
Wie komme ich aus der Sackgasse wieder heraus?

Indem Sie Vertrauen zurückgewinnen! Es geht dabei um drei Ressourcen, die Sie der Reihe nach erschließen müssen. Ich vergleiche das immer mit einem dreibeinigen Hocker. Das eine Bein steht für das Vertrauen in einen selbst, damit beginnt jede Therapie.

Aber das genügt nicht, daher das zweite Bein: Dabei handelt es sich um das Vertrauen darin, dass jemand anderer da ist, mit dem zusammen Sie Schwierigkeiten nötigenfalls meistern können. Das dritte Bein steht für eine Vertrauens-Ressource, die in der gegenwärtigen Welt am wenigsten entwickelt ist: das allgemeine Vertrauen, dass es wieder gut wird, dass es weitergeht, das Weltvertrauen.

Das bedeutet: Jeder kann lernen, kritische Situationen positiv zu gestalten?

Das ist vermutlich der einzige Lebenszweck: Mensch sein besteht darin, mit Problemen umzugehen und sie zu meistern. Nur Erfahrungen strukturieren das Gehirn. Wir würden uns keinen einzigen Zentimeter vorwärtsentwickeln, wenn wir keine Probleme hätten und sie nicht Schritt für Schritt lösen könnten. Wer keine Probleme hat, der verblödet regelrecht. Jedes Kind kommt bereits mit der Erfahrung auf die Welt, dass es jeden Tag ein Stück über sich hinausgewachsen ist. Werden Kinder umgekehrt von ihren Eltern dauernd nur behütet und beschützt, ist das Risiko groß, dass sie an den geringsten Herausforderungen scheitern. ■



Hirnforscher

Gerald Hüther, 61

I Der Wissenschaftler

Hüther ist Professor an der Universität Göttingen und dort Leiter der Zentralstelle für neurobiologische Präventionsforschung. Er beschäftigte sich besonders mit den Spätfolgen der Ritalin-Einnahme.

I Der Autor

Er verfasste mehrere Bücher zur Hirnforschung, zum Beispiel „Biologie der Angst“ oder „Was wir sind und was wir sein könnten“.

INTERVIEW: WERNER SIEFER

Zugeben, dass man Schiss hat

Armin Rohde, 57,
Schauspieler

» Als junger Schauspieler war ich völlig verspannt. Ich habe alles furchtbar ernst genommen, hielt mich für zu unbegabt oder zu blöd. Aber manche Aufgaben sind nun einmal schwer, weil sie schwer sind. Nicht, weil wir zu doof sind, sie zu lösen. Der Trick besteht darin, sich selber einzustellen, dass einem bestimmte Aufgaben Bange machen. Die Angst lässt schon nach, wenn man ihr nur einen Namen gibt. Dann hilft es, sich klarzumachen, was uns Angst macht. Versagen? Fiese Zwischenrufe aus dem Publikum? Ich habe mir vor schwierigen Auftritten die schlimmsten Szenarien ausgemalt: Sie buhen mich aus, prügeln mich, hungern mich aus, mauern mich ein. Fast alle Menschen sind vor schwierigen Situationen nervös. Also sitzen im Publikum jede Menge Leute, die es auch nicht besser können – und größtes Verständnis für Nervosität und Fehler haben. Wer sich das vorher klarmacht, kann mit mehr Selbstvertrauen auftreten. Grundsätzlich gilt: Gib vor dir selbst zu, dass du Schiss hast, und versuche nicht, perfekt zu sein. Und vergleiche dich nicht mit anderen. Sich zu vergleichen frisst die Seele.



oder Extremsituationen besonders gut gemeistert haben, häufig, dass sie in dem Moment völlig gelassen waren“, erklärt Bohne. Sie hätten sich vollkommen auf die anstehende Aufgabe konzentrieren können, ohne einen Gedanken an ein mögliches Scheitern zu verschwenden.

Es ist die Angst vor möglichen negativen Konsequenzen unserer Handlungen, die uns oft mutlos macht. Weil ein erfahrener Fußballer sich in die blamable Situation des Gescheiterten hineindenkt, lässt er sich nicht aufstellen für das Elfmeterschießen eines Endspiels. Weil er peinliche Ablehnung fürchtet, ergreift ein Abteilungsleiter in einer wichtigen Besprechung nicht das Wort.

Dabei ist Zuversicht erlernbar: Es gehe darum, „Auftrittsfreude“ zu entwickeln, so der Coach Albert Thiele, der Führungskräfte aus der Wirtschaft berät. „Wieso nicht den kommenden Auftritt als Chance, als positive Herausforderung, als Genuss und Geschenk erleben?“, rät auch Psychotherapeut Bohne.

Er empfiehlt, sich ein Drehbuch für den Auftritt zurechtzulegen und sich auf diese Weise visuell vorzustellen, wie man ihn erleben will. Hilfreich seien positiv formulierte „Glaubenssätze“ („Ich werde es schaffen!“), um sabotierende Gedanken an ein Scheitern gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Zwei, die die Versagensängste von halb Hollywood behandeln

Ein ganz ähnliches Selbstmotivations-Programm haben zwei Psychologen erarbeitet, die zurzeit zu den begehrtesten Selbstbewusstseins-Trainern überhaupt gehören. Die beiden Amerikaner Phil Stutz und Barry Michels behandeln die Versagensängste von halb Hollywood.

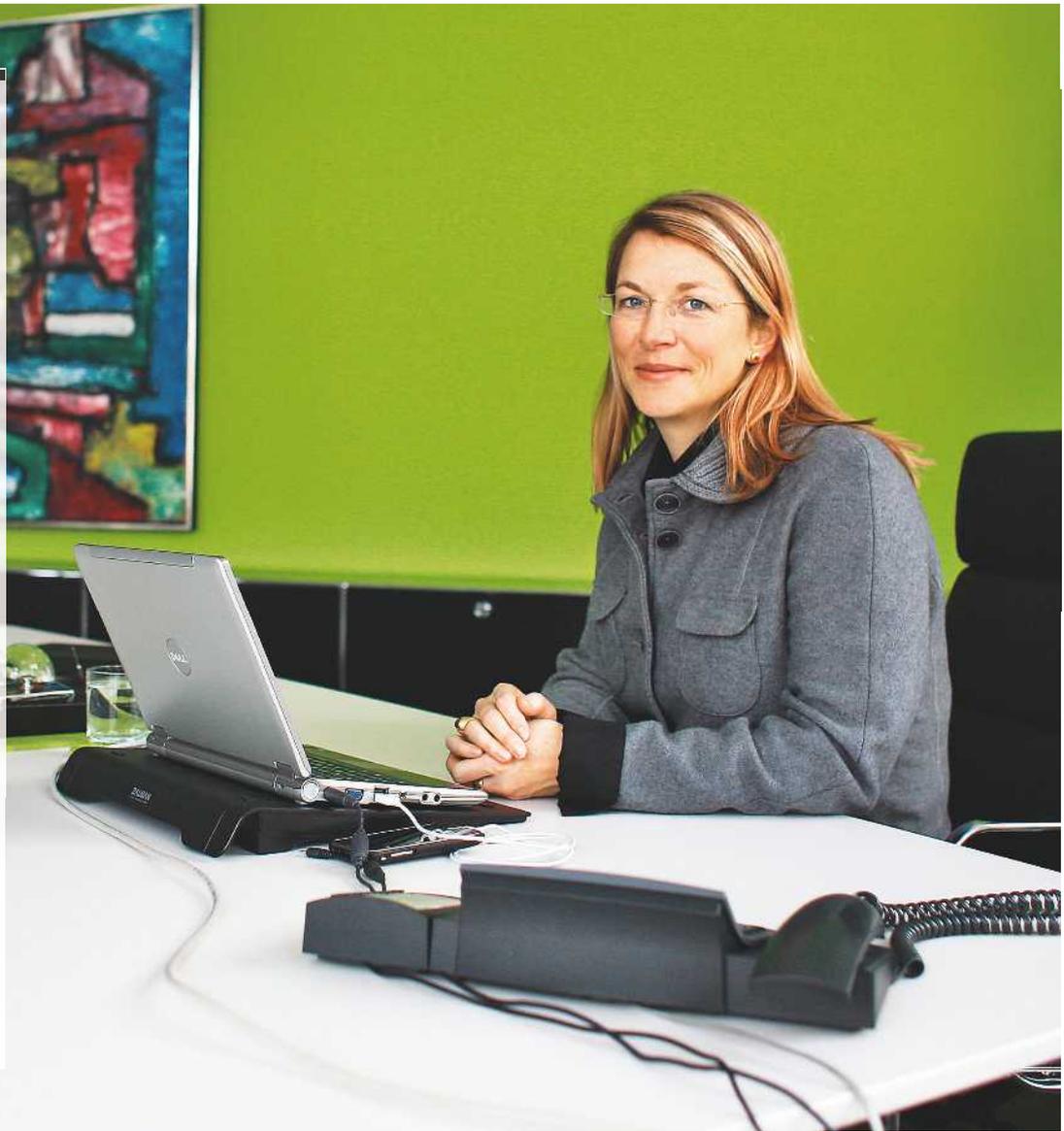
Stutz empfängt seine illustre Klientel in einem kleinen Apartment in West Los Angeles. Gemeinsam mit seinem Kollegen Michels therapiert Stutz Schauspieler und Drehbuchautoren, Regisseure und Produzenten, darunter etliche Oscar-Gewinner. Ihre Praxis lockt nicht nur Paparazzi an, sondern auch Einbrecher: Vor ein paar Jahren wurden bei einem Einbruch gar Akten durchwühlt.

Aber Stutz und Michels sind ein „offenes Geheimnis“ in Hollywood, wie die renommierte Zeitschrift „New Yorker“ jüngst urteilte. Der Regisseur und Produ-

Stress als Genussfaktor

Christine Bortenlänger, 45,
Börsenchefin

» Ich kann mir durchaus vorstellen, dass man Stresssituationen genießen kann. Am größten ist doch der Adrenalinausstoß, wenn man sich vor einer schwierigen Aufgabe nicht sicher war, ob man diese bewältigen könne, sie dann aber mit Bravour meistert. Wenn man im Vorhinein schon davon ausgeht, dass alles super klappt, bleibt der Genussfaktor aus. Sich selbst motiviert man am besten, wenn man Spaß am Thema und an seiner Aufgabe hat. Sicherlich kann man den Faktor Geld nicht ganz außer Acht lassen. Gerade wenn junge Leute am Anfang ihrer Karriere stehen, lassen sie sich vermutlich leicht mal durch Gehälter oder Boni verführen. Natürlich muss beides passen. Dennoch bin ich der Meinung, dass die Begeisterung für die eigene Arbeit das Wichtigste ist. Das sage ich auch meinen Mentees oder unseren Kindern.



zent Adam McKay ließ sich von Michels die Angst vor Talkshow-Auftritten austreiben. Schauspieler John Cusack nahm an Workshops teil. Der Autor Bret Easton Ellis („American Psycho“) lernte, sich gegen diktatorische Produzenten zur Wehr zu setzen. Und auch Film-Diva Sharon Stone ist bestens vertraut mit den Methoden der beiden Psycho-Gurus.

Vielleicht ist ihr Geheimnis, dass sie so normal sind. Sie sehen derart klischeehaft aus, dass dankbare Patienten wie der Produzent der TV-Serie „24“, Howard Gordon, Filmfiguren nach ihrem Vorbild modellierten. Beide kommen aus der klassischen Psychoanalyse, waren aber mit dem deskriptiven Ansatz der reinen Lehre zunehmend unzufrieden und wollten ihren Patienten klare Handlungsanweisungen für eine bessere Lebensführung mit auf den Weg geben.

Die Probleme, für die Hollywoods Kreative bei ihnen Lösungen suchen, sind dann auch ganz handfest. Es geht um Schreibblockaden, Lampenfieber, Versagensängste oder auch mal Schwierigkeiten mit dem Partner daheim.

Die meisten Fälle, so wollen Stutz und Michels herausgefunden haben, lassen sich auf bestimmte Grundmuster zurückführen, für die es einfache Therapieansätze gibt. „Tools“, also Werkzeuge, nennen sie ihre Lösungsvorschläge.

Um ihr Programm aus den engen Zirkeln der amerikanischen Kreativ- und Wirtschaftswelt herauszulösen, haben sie ihre Kernthesen jetzt in einem Buch niedergeschrieben, das erwartungsgemäß „The Tools“ heißt. Der Untertitel verspricht Erkenntnisse darüber, „wie Sie wirklich Selbstvertrauen, Lebensfreude, Gelassenheit und innere Stärke

gewinnen“. Das Buch gilt schon jetzt als Knüller auf dem hart umkämpften Ratgebermarkt. Es erscheint in mehr als 30 Ländern; auf Deutsch in dieser Woche bei Arkana/Random House.

Anhand anonymisierter Fallgeschichten aus ihrer Beratungspraxis erklären Stutz und Michels, wie jeder sich mit ihren Psychowerkzeugen das Ego tunen kann. Im Kern geht es darum, Glauben an die eigene Stärke zu gewinnen, indem man sich bestimmte motivierende Botschaften immer wieder selbst einbläut (siehe Interview Seite 98).

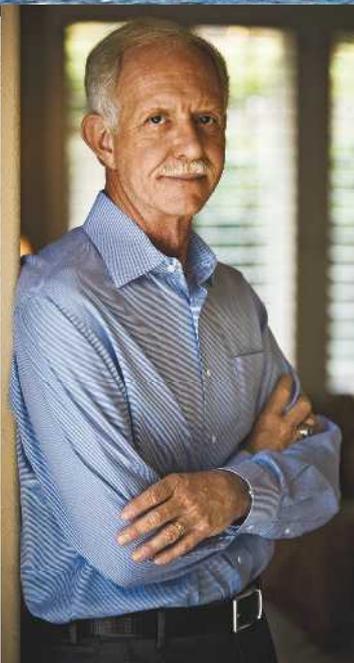
Wichtig sei auch, sich selbst mit allen Schwächen anzunehmen. Nur dann wirke man in Besprechungen, bei Präsentationen oder in Bewerbungsgesprächen authentisch und könne „innere Autorität“ entwickeln, so Stutz und Michels. In guter kalifornischer Esoteriktradition ►



Frei und willig zu opfern

Chesley Sullenberger, 61,
Flugkapitän

» Wenn dein fast 70 Tonnen wiegendes Flugzeug mit einem Schub von 180 Kilonewton in einem steilen Winkel nach oben gedrückt wird und dann dieser Schub schlagartig aufhört, nun, dann wirst du genauso schlagartig hellwach. Ich spürte intensivsten körperlichen Stress und wusste: Das ist die schwierigste Situation meines Lebens. Als die Option für eine echte Landung wegfiel, war ich freier und willig, das Flugzeug zu opfern, um die Passagiere zu retten. Das hat meinen Bewusstseinszustand verändert, und ich habe einfach alles andere ausgeblendet. Wahrscheinlich habe ich von meiner jahrelangen Erfahrung als Kampfflieger profitiert. Auf Tausenden von Flügen musste ich immer den optimalen Flugweg finden.



Der Held vom Hudson River
Es war eine der wenigen
geglückten Notwasserungen:
Sullenbergers Landung
in New York im Jahr 2009. In
seinem Buch „Man muss kein
Held sein“ erzählt er davon

versprechen beide, dass sich mit ihrem Psycho-Werkzeugkasten „höhere Kräfte“ mobilisieren lassen, die uns wundersam durch angstbesetzte Situationen tragen. Alles Spinnerei? Mitnichten. Dass das Programm wirkt, scheint ausgemacht in Amerikas Kreativindustrie.

Es ist ein regnerischer Dienstagmorgen in Manhattan. Die „Tools“ werden einem Praxistest unterzogen. Etwa 30 ausgewählte Teilnehmer haben sich zu einem der exklusiven Seminare von Stutz und Michels eingefunden, das an diesem Tag auch für die TV-Show des amerikanischen Gesundheitsgurus Dr. Oz aufgezeichnet wird. Um besagte „innere Autorität“ soll es an diesem Morgen gehen. Oder wie man Unsicherheit in Selbstvertrauen verwandelt. „Wer hat sich auf einer Party schon mal als Außenseiter gefühlt, weil er keinen

Anschluss zu den Grüppchen gefunden hat?“, fragt Michels. Fast alle Teilnehmer melden sich. „An wem ist schon mal eine Beförderung vorbeigegangen, die jemand bekommen hat, der wesentlich weniger qualifiziert dafür war?“ Die Hände schnellen hoch. „Wer hat schon mal in einer Konferenz oder bei einem Tischgespräch das Wort ergriffen, ist aber von den anderen ignoriert worden?“

Auch das kennen die meisten. „Wie haben Sie sich dabei gefühlt?“, fragt Michels weiter. „Ich wollte einen guten Eindruck machen, aber ich war wie gelähmt“, antwortet eine Teilnehmerin im dunklen Kostüm. „Ich habe kein Wort rausgebracht und musste daran denken, was die anderen von mir halten“, sagt eine andere. Fast alle Seminaristen haben diese Erstarrung vor einem Gespräch mit dem Chef, mit der Schwiegermutter oder

bei einem Referat schon selbst durchlitten. Vor einem Publikum, auf dessen Meinung sie Wert legen. „Viele glauben, dass es eine bestimmte Situation ist, die uns lähmt“, erklärt Michels.

Das stimme aber nicht, so Stutz. Wer seine Redeangst überwunden habe, würde schnell eine neue Angst entwickeln. „Diese Unsicherheit in uns scheint nämlich ein Eigenleben zu haben“, sagt Stutz. „Sie ist immer da. Sie ist unser Schatten, für den wir uns zutiefst schämen. Die Ansammlung aller unserer Fehler und Unzulänglichkeiten.“

»Eure innere Unsicherheit gibt dem Gegenüber zu viel Macht«

Stutz und Michels weisen ihre Zuhörer an, die Augen zu schließen und sich die Gefühle zu vergegenwärtigen, die in ihnen aufsteigen, wenn sie an eine der anfangs genannten Situationen denken. „Konzentrieren Sie sich auf die dadurch ausgelösten Emotionen“, fordert Michels, „und stellen Sie sich bildlich vor, wie sich daraus eine Gestalt formt.“ Eine Teilnehmerin sieht ein kleines, vor Scham errötetes Mädchen vor sich, das beim Schulmittagessen mit den vom Sozialamt ausgegebenen Marken für Arme zahlen musste, weil die Eltern kein Geld hatten. Ein preisgekrönter Journalist einer angesehenen New Yorker Tageszeitung sieht einen gebrochenen Mann vor sich, weil seine Kollegen ihn als untalentierten und in Wahrheit nicht sonderlich schlaun Schreiberling entlarvt haben.

„Eure innere Unsicherheit gibt dem Gegenüber zu viel Macht“, analysiert Stutz. „Und wie werde ich sie los?“, ruft eine Frau. „Gar nicht“, antwortet Michels. „Nehmen Sie Ihren Schatten an. Er ist Teil von Ihnen. Zusammen bilden Sie ein furchtloses Team und holen sich die Macht vom Gegenüber zurück.“ Die Teilnehmer schließen die Augen und üben. ■

JOBST-ULRICH BRAND / SUSANN REMKE /
STEFAN RUZAS / ALEXANDRA AMLING /
BARBARA JUNG / TIM PRÖSE



Mehr zu den Autoren von »The Tools« im Video

Scannen Sie den QR-Code mit einer App wie „Scan“ (iPhone) oder „QR Barcode Scanner“ (Android)

SCHLUSS MIT TEUREN TRANSFERS.



FAIRPLAY-VORTEIL BIS ZU
2.500 €¹

So fair war Sport noch nie. Der Touran MATCH.²

Wie wäre es mit dieser Neuverpflichtung? Der sportliche Touran MATCH beweist sein besonderes Talent zum Beispiel durch Leichtmetallräder, Klimaanlage Climatronic, Radio RCD 310 sowie Nebelscheinwerfer und ParkPilot. Und dank des Fairplay-Vorteils von bis zu 2.500 € in Verbindung mit optionalem „MATCH Plus Paket“ lässt er Ihnen auch finanziell viel Spielraum. Weitere Informationen zu den MATCH Sondermodellen erhalten Sie bei Ihrem Volkswagen Partner sowie unter www.volkswagen-match.de



Das Auto.

¹Maximaler Preisvorteil (Fairplay-Vorteil) von bis zu 2.500 € am Beispiel des MATCH Sondermodells Touran in Verbindung mit dem optionalen „MATCH PLUS Paket“ gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers für einen vergleichbar ausgestatteten Touran Trendline. ²Kraftstoffverbrauch des neuen Volkswagen Touran MATCH in l/100 km: kombiniert 6,8–4,5, CO₂-Emissionen in g/km: kombiniert 159–119. Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

»Wir müssten Sie umbringen«

Mr. Stutz, Mr. Michels – wenn das hier kein Interview wäre, sondern eine Therapiestunde, wie viel würde sie kosten?

Phil Stutz: 350 bis 400 Dollar.

Ist das Ihr Ernst?

Barry Michels: Das ist verhältnismäßig günstig. In New York müssten Sie mindestens 600 Dollar zahlen.

Wann würde ich denn den nächsten Termin bei Ihnen bekommen?

Michels: Gar nicht. Wir nehmen keine neuen Patienten mehr an.

Wen trifft man so in Ihrem Wartezimmer?

Michels: Treffen würden Sie überhaupt niemanden, weil ich einen separaten Ein- und Ausgang in meiner Praxis habe, damit die Klienten sich nicht begegnen.

Stutz: Wenn Sie aber in unsere Patientenunterlagen reinschauen würden, dann hätten sie quasi die Einladungsliste für den roten Teppich einer Filmpremierre vor sich.

Michels: Anschließend müssten wir Sie allerdings wegen der ärztlichen Schweigepflicht umbringen.

Sie beide gelten als Hollywoods „offenes Geheimnis“, schreibt der „New Yorker“. Wie wird man zum Seelenklempner der Stars?

Stutz: Ich habe meine Karriere im New Yorker Gefängnis Riker's Island begonnen und bin dann an die Westküste gezogen, wo ich einfach den bestmöglichen Job gemacht habe. Ich glaube, unsere Popularität liegt an dem Therapiestil, den wir entwickelt haben. Er ist kreativ, sehr visuell und vor allem praktisch. Das kommt bei einer kreativen Klientel gut an.

Michels: In Hollywood hat jeder irgendwas mit Film zu tun. Das ist also gar nichts Besonderes. Am besten gefällt den Stars, glaube ich, dass es uns völlig wurscht ist, dass unsere Klienten Stars sind. Wir reden mit ihnen wie mit normalen Menschen.

Die Star-Therapeuten **Phil Stutz** und **Barry Michels** verraten in ihrem Buch »The Tools«, wie man innere Stärke gewinnt

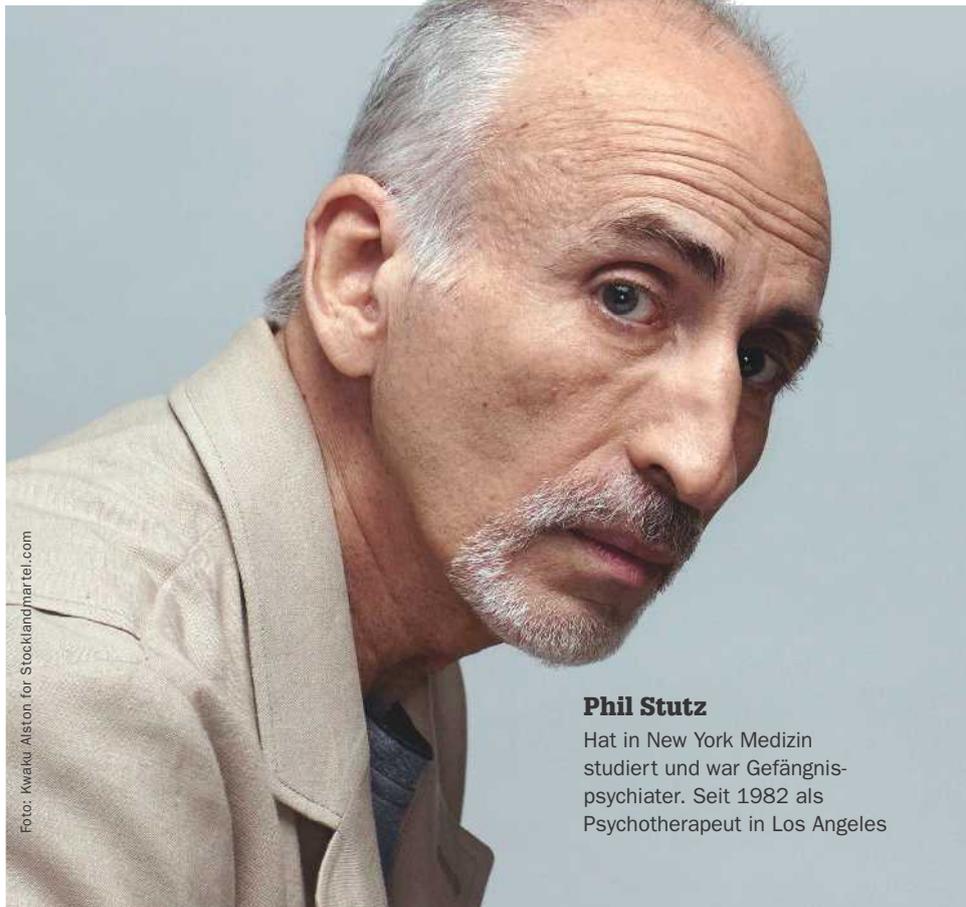
Was genau ist Ihr ganz eigener Therapiestil?

Michels: Die klassische Psychologie ist in zwei Lager aufgeteilt: das psychodynamische Lager, das in die Tiefe dringt und analysiert, warum jemand ist, wie er ist, aber wenig praktische Hilfestellung gibt. Und das verhaltenstherapeutische Lager, das sehr effektiv praktisch hilft, aber gleichzeitig nicht in die Tiefe geht. Phil hat es geschafft, diese beiden Lager zu verschmelzen. Schon nach der ersten Session geht ein Klient bei uns mit dem Wissen nach Hause, was in seinem Innersten los ist und wie er sein zukünftiges Verhalten in der realen Welt optimieren kann.

Sie geben Ihren Klienten Werkzeuge – sogenannte Tools – mit auf den Weg.

Stutz: In unserem Buch sprechen wir die fünf wichtigsten Werkzeuge an: die Umpolung des Verlangens, die aktive Liebe, die innere Autorität, das dankbare Herz und Leben oder Tod.

Benutzen Sie diese Werkzeuge auch selbst?



Phil Stutz

Hat in New York Medizin studiert und war Gefängnispsychiater. Seit 1982 als Psychotherapeut in Los Angeles

Michels: Aber klar, am häufigsten die Umpolung des Verlangens. Ich bin ein klassischer Vermeider. Ich drücke mich zum Beispiel gern vor Telefongesprächen. Wenn ich mich dann endlich zum Wählen zwingen, hoffe ich, dass am anderen Ende die Mailbox rangeht. Ich benutze das Tool der Umpolung des Verlangens ungefähr zehnmal am Tag, um meinen inneren Schweinehund zu überwinden.

Stutz: Mein Lieblings-Tool ist die innere Autorität. Mein größtes Problem ist Unsicherheit. Ich bin ein kleiner Mensch mit einer leisen Stimme. Zudem bin ich an Parkinson erkrankt. Das Tool hilft mir, meine Unsicherheit in Selbstvertrauen zu verwandeln.

Welches der Tools wenden Sie am häufigsten in Ihrer Praxis an?

Michels: Meistens beginne ich mit der Umpolung des Verlangens. Wir Menschen ziehen uns instinktiv in unsere Komfortzonen zurück und vermeiden

Situationen, die neu, ungewohnt und vielleicht schmerzhaft sind. So bleiben wir irgendwann stecken und kriegen das Gefühl, dass nichts vorwärtsgeht.

Stutz: Bei Schauspielern geht es meistens um die innere Autorität, denn sie sind ein verdammt unsicheres Völkchen. Und um das, was ich Reich der Illusion nenne. Die meisten Schauspieler kommen mit der Illusion in Hollywood an, wenn sie nur diese eine Hauptrolle kriegen oder diesen einen Oscar gewinnen, dann haben sie ausgesorgt, leben das perfekte Leben und müssen um nichts mehr kämpfen.

Michels: Bei normalen Menschen ist das übrigens nicht anders. Die denken, wenn ich nur den perfekten Mann heirate, endlich befördert werde oder im Lotto gewinne, wird alles gut.

Sie bringen Ihren Patienten also bei, dass das Leben ein endloser Kampf ist?

Michels: Nur, dass es immer weitergeht.
Stutz: Für die Schauspieler habe ich

das 96-Stunden-Oscar-Prinzip aufgestellt. Spätestens 96 Stunden nach dem Gewinn eines Oscars fühlt man sich wieder genauso glücklich oder unglücklich wie vorher. Deine Frau will keinen Sex mit dir haben, ein Konkurrent schnappt dir die begehrte nächste Hauptrolle weg, dein Manager beschleißt dich. Das bringe ich allen Nominierten bei.

Wie viele Oscar-Gewinner behandeln Sie?

Stutz: 13, aber manche haben ihn mehrmals gewonnen.

Michels: Zwei. Also insgesamt 15.

Viele Menschen empfinden das laufende Jahr als schwierig und geradezu Angst einflößend. Können Sie helfen?

Michels: Wir begrüßen diese unsicheren Zeiten. Kinder können viel besser mit Unsicherheiten umgehen als Erwachsene, die immer alles unter Kontrolle haben müssen. Unsicherheit ist Teil des Lebens. Es ist gut, dass die Menschen jetzt aktiv damit umgehen. Worüber hat jeder Einzelne die Kontrolle? Über sich selbst. Unsere Tools helfen, Stärken aufzubauen. Um allen Widrigkeiten zum Trotz weiterzukommen.

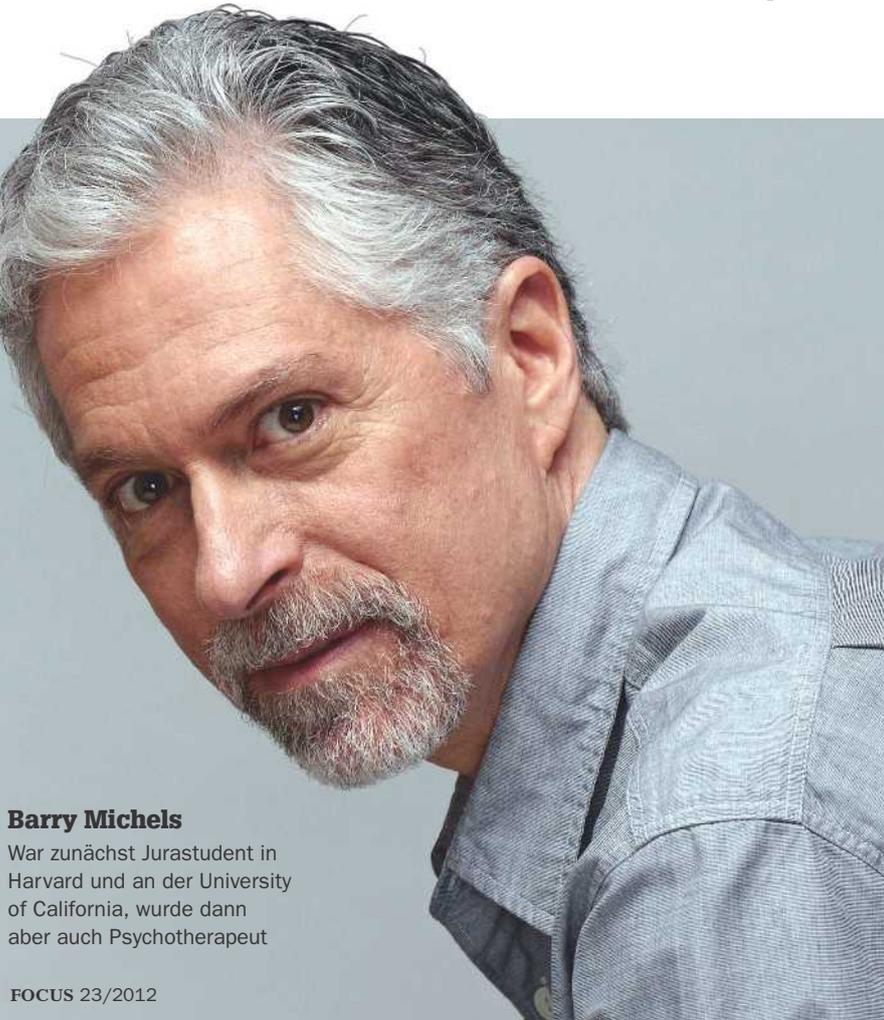
Im Buch sprechen Sie immer wieder von höheren Kräften und vom Universum. Ist das nicht alles esoterischer Hokuspokus?

Michels: Ich bin in einer atheistischen Familie aufgewachsen und konnte anfangs nichts mit höheren Mächten anfangen. Aus dieser Perspektive erzähle ich die spirituellen Kapitel am Ende des Buches, um Skeptikern nahezubringen, dass es höhere Kräfte gibt, die da sind, wenn man sie braucht.

Was unterscheidet Ihr Buch von dem extrem erfolgreichen Bestseller „The Secret“, der unter anderem verspricht, dass morgen ein nagelneuer Porsche vor der Haustür steht, wenn man heute nur fest genug daran glaubt?

Stutz: Das ist Bullshit! „The Secret“ funktioniert nicht. Jeder, der nach dieser Methode funktioniert, haut mich irgendwann um Geld an. Das dürfen Sie ruhig so schreiben. ■

INTERVIEW: SUSANN REMKE



Barry Michels

War zunächst Jurastudent in Harvard und an der University of California, wurde dann aber auch Psychotherapeut



Start in mehr als 30 Ländern
Arkana, 17,99 Euro

Am 8. Juni kommt das neue Buch der Star-Therapeuten auf den deutschen Markt