

VERTRAUEN SIE IHRER INNEREN STÄRKE

Resilienz | Die Geschichte einer rumänischen Straßenhündin





Foto: ©Sebastian Kaultzki - Fotolia.com

Nadine Pötz

Wir holten einen erfahrenen Hundetrainer mit an Bord, führten ausführliche Gespräche und Vor-Ort-Besichtigungen mit der Tierschutzorganisation durch und verfügten bereits selbst über Erfahrungen im Umgang mit Angsthunden. Auch unser Dreibein Nikki war sicherlich froh, wieder eine Spielgefährtin zu haben, nachdem unsere beiden Hunde in einem gesegneten Alter verstorben sind. Wir fühlten uns, aus unserer Perspektive, bestmöglich vorbereitet. Unser neues Familienmitglied, die acht Monate alte Pempa, konnte kommen. Was sollte schiefgehen?

Für das Üben gelebter Resilienz (mentale & körperliche Stärke) braucht es nicht immer den großen Schicksalsschlag. Der Einzug einer kleinen, ängstlichen Straßenhündin reicht da manchmal schon völlig aus.

Es ist nicht der Mensch (Hund) oder die Situation, die dir Angst macht. Es ist die Bedeutung, die du ihnen gibst.

September 2018. Nach langem Warten war es so weit. Pempa saß sicher und wohlbehalten in ihrer Transportbox und sollte mit meinem Mann, Nikki und mir ihre erste Erkundungsrunde nach ihrer Übergabe drehen. Wir gaben ihr den nötigen Raum, um sich in Ruhe umzuschauen. Ihr Angstgeschirr bot, so dachten wir zumindest, weitere Sicherheit. Bedacht öffnete mein Mann den Riegel und innerhalb eines Wimpernschlags brach das Chaos aus: Box leer – Hund weg. Das Herz klopfte mir bis zum Hals,

➔ Nadine Pötz

In einem Moment des Innehaltens sitzen Sie mir gegenüber. Schmunzeln, nicken zustimmend. Vielleicht lächelt sogar Ihr ganzer Körper mit, so groß ist die Freude über die gerade neu gewonnene Erkenntnis. Motivation und Stolz erfüllen den Raum. Ihr Kopf und Ihr Herz befinden sich im Einklang, die Füße bereit, einen neuen Weg zu gehen. „Ich rege Menschen zur Erkenntnis an, um die Welt für sich und andere zu verbessern.“ Als Personal- & Business-Coachin, NLP-Master oder als iTYPE-Persönlichkeitsberaterin.



Kontakt: www.fraupötz.de

tausend Gedanken schossen mir durch den Kopf. Ich kam mir vor wie in einem Film. Pempa vorneweg, Richtung Waldstück, mein Mann hinterher. Ich dachte mir noch, irre, wie schnell er rennt – was Panik doch für Kräfte freilegen konnte. Ich brachte Nikki ins Auto und lief in die Richtung, aus der ich meinen Mann hörte. Und dann das: Pempa knurrend bis zum Bauch in einem kleinen Bachlauf, meine andere Hälfte mit blutenden Händen in der Nähe vor ihr am Rand. „Jetzt bloß nicht durchdrehen!“ Für den ersten Moment war Pempa „sicher“, mein Mann voller Adrenalin. Also, kurz durchatmen. Übrigens eines der effektivsten Mittel, die wir in uns tragen. Die Kontrolle des eigenen Atems und somit die Möglichkeit, sich selbst wieder zu beruhigen und zu regulieren. Das taten wir. Ebenso, wie wir uns dabei unserer Situation und unserer Angst bewusst wurden. Im Übrigen hat Letztere auch etwas Gutes. Angespannte Sinne, erhöhte Aufmerksamkeit, man befindet sich im Hier & Jetzt. Solange die Angst nicht die Herrschaft über die eigenen Gedanken und das Handeln erlangt, ist sie durchaus ein mächtiger Motor. Also, was tun, um die Situation für alle Beteiligten gut zu lösen? Den Hundetrainer oder die Feuerwehr anrufen? Nichts dergleichen, wir haben uns schlichtweg erinnert.

Das Bewusstsein der eigenen Säulen zu einer größeren Resilienz

Laut Psychologen und Experten gibt es, mehr oder weniger, ähnliche sieben Säulen zur Erreichung einer größeren Resilienz. Darüber hinaus kommt es auf die Kernpersönlichkeit, Prägungen sowie die eigenen Lebenserfahrungen an. Manch einer nimmt noch die spirituelle Seite mit hinzu. Es spielen also dutzende von Faktoren eine Rolle, die eine Relevanz und somit Auswirkung auf Ihre Resilienz haben. Spüren Sie in sich hinein, welche für Sie und für Ihr Leben passen. Welche sind bereits ausreichend vorhanden und welche noch nicht?

Unsere Säulen in diesem Waldstück und die kommenden fünf Monate, bis wir mit Pempa schließlich die erste Runde drehen konnten, waren folgende:

1. **Bewusstsein für sich selbst und die Situation** – Jeder von uns nahm wahr, welche Gedanken ihm durch den Kopf gingen. Welche Ängste sich dadurch breitmachen wollten, wie sich dadurch wiederum der eigene Körper anfühlte und was genau davon der Realität entsprach und was nur im eigenen Kopf stattfand. Durch dieses Bewusstmachen/-werden konnten wir klar denken und somit ins Handeln gelangen.

Fragen zu Ihrem Bewusstsein:

Wie gut kennen Sie Ihre Kernpersönlichkeit? Wo liegen Ihre Neigungen? Was ist geprägt? Wissen Sie, welcher Gedanke Ihnen in herausfordernden Situationen durch den Kopf geht? Erweist sich dieser zu 100% als wahr oder nur als einer von vielen Perspektiven? Wann genau erscheint Ihnen die Situation als bedrohlich und aus welchen Gründen genau? Wie sieht Ihre bisherige Strategie in solchen Momenten aus und wie gut funktioniert diese? Spüren Sie Furcht oder Angst und vor allem, wo genau verorten Sie diese? Trägt sie oder lähmt sie Sie? Handelt es sich um berechtigte Angst oder findet sie nur in Ihrem Kopf statt? Kurzum: Wie bewusst sind Sie sich Ihrer eigenen Persönlichkeit?

2. **Akzeptanz – es ist, wie es ist:**

Wir hätten uns auch mit der Schuldfrage beschäftigen, ein „hätte, hätte Fahrradkette-Spiel“ beginnen und somit wertvolle Zeit und Ressourcen verplempern können. Stattdessen akzeptierten wir die Situation. Wir stellten unsere rationale Einsicht und unsere emotionale Akzeptanz bewusst in den Vordergrund.

Fragen zu Ihrer Akzeptanz:

Wie oft und wie lange beschäftigen Sie sich mit Menschen und Situationen aus Ihrer Vergangenheit? Wie viel Prozent Ihres Tages verbringen Sie damit? Können oder wollen Sie Vergangenes nur schwer akzeptieren und loslassen? Erkennen Sie den Unterschied? Was brauchen Sie, um Ihre Erfahrungen dort zu lassen, wo sie liegen – nämlich hinter Ihnen?

Sich mit Vergangenen zu beschäftigen, raubt Ihnen wertvolle Energie und somit Ressourcen, die Sie für Ihre aktuellen Herausforderungen benötigen. Leben Sie in Ihrer Vergangenheit, schwächt dies Ihre Resilienz.

3. **Optimismus – alles wird gut.**

Mein Mann und ich waren uns einig: „Das schaffen wir gemeinsam.“ Was wäre die Alternative gewesen? Schwarzsehen? Aufgeben? Auch wenn die weitere Schnappattacke in die Hände meines Mannes unseren Optimismus ein wenig trübte, so hatten wir immer noch konstruktive Gedanken. Niemals pessimistische. Schließlich befand sich Pempa in einer ebenso schwierigen Situation und ihr Verhalten ließ sich ihrer Angst zuordnen und nicht einem angriffslustigen Hund. Wir konnten durch unsere optimistisch-konstruktive Grundhaltung den Kopf einschalten, die Perspektive wechseln und bedacht reagieren. Schließlich schafften wir es mit Ruhe, Geduld, dutzenden Atemzügen und unzähligen Leckerlis, sie wohlbehalten, wenn auch pudelnass, wieder in ihre Box zu bringen.

Fragen zu Ihrem Optimismus:

Wie ist die prozentuale Verteilung Ihrer Gedanken, wenn Sie optimistisch, konstruktiv und pessimistisch zur Auswahl haben? Denken Sie bereits morgens beim Aufwachen: „Herr-jeh, erst Montag, der wird bestimmt wieder ganz übel.“ Oder zeigen Sie sich offen dafür, was der Tag Ihnen bringen mag? In diesem Zusammenhang fällt gerne der Begriff „selbsterfüllende Prophezeiung“. Achten Sie doch einmal darauf, wie oft die Dinge eintreffen, die Sie sich schwarzmalersich denken und dann auch geschehen. Was hindert Sie am Optimismus oder am konstruktiven Denken? Handelt es sich um Ihre Neigung oder doch eher um die Prägung aus Kindheitstagen?

4. Selbstwirksamkeit – ich bin davon überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann:

Schöpfer- statt Opferposition. Wir standen zu 100% in unserer Selbstwirksamkeit, mit der Überzeugung, dass wir innerhalb kürzester Zeit lernen, mit dieser für uns noch nie dagewesenen Situation umzugehen. „Der Glaube versetzt Berge.“ Der erste Schritt war zu glauben, dass jeder auf seine Art die Situation positiv und erfolgreich meistern kann. Wir agierten aus uns selbst heraus, ohne Unterstützung von außen. Bereit, Neues auszuprobieren, uns darauf einzulassen und den Mut sowie den Willen zu haben, zu schauen, was passiert.

Fragen zu Ihrer Selbstwirksamkeit:

Wie oft sagen Sie zu sich selbst und anderen: „Dafür bin ich zu alt! Das lerne ich jetzt nicht mehr!“ In welchen Lebenssituationen haben Sie wiederum laut und aus voller Überzeugung gesagt: „Ja, das probiere ich aus. Ich kann das lernen.“ In welchen Momenten sind Sie selbstwirksam und in welchen eher weniger? Inwiefern unterscheiden sie sich?

5. Netzwerk – wie sieht Ihr Umfeld aus?

Zu Hause angekommen, kam eine weitere Säule zum Tragen: unser Netzwerk. Dies sollte in den nächsten fünf Monaten eine ebenso wichtige Rolle spielen. Denn bereits innerhalb weniger Stunden schlüpfte Pempa am ersten Tag aus ihrem Angstgeschirr und vor uns stand ein „nackter“ Vierbeiner. Ohne Halsband und Geschirr, dafür mit dem festen Willen, keinen in seine unmittelbare Nähe zu lassen. Die Impulse unseres Netzwerkes sowie die Motivation von außen, wenn die eigene in den Keller rauschte sowie ähnliche Geschichten von anderen, ließen uns diese sehr kräftezehrende Zeit meistern. Pessimistische sowie verständnislose Menschen haben wir hingegen bewusst weiter „weggeschoben“, da diese weder zielführend noch lösungsorientiert agierten. Nie werde ich den Tag vergessen, als wir endlich unsere erste, gemeinsame Runde drehten. Ich bekomme heute noch freudiges Herzklopfen, wenn ich daran denke.

Fragen zu Ihrem Netzwerk:

Wie sieht Ihr Netzwerk aus? Sind Sie von Optimisten oder Pessimisten umgeben? Verbringen Sie Ihre Zeit mit Energieräubern oder Energiegebern? Unterscheidet sich Ihr privates von Ihrem beruflichen Umfeld? Mit welchem Menschen möchten Sie gerne mehr in den Kontakt kommen, machen aber nichts dafür bzw. was oder wer genau hindert Sie daran? Wieso üben Menschen, die Ihnen unter Umständen nicht

guttun, einen so großen Einfluss auf Sie aus? Wieso fällt es Ihnen so schwer, Grenzen zu ziehen und in die Selbstfürsorge zu gehen?

Unser Umfeld trägt viel zu unserer Resilienz und unserem Wohlbefinden bei. Es bleibt Ihre Entscheidung, wie groß der Einfluss auf das Ihre ist.

6. Verantwortung – meine oder deine?

Natürlich stellten wir uns die Fragen: „Was hätten wir konkret besser machen können? Wer trug welche Verantwortung? Welche übernahm jeder von uns als auch die anderen Involvierten?“ Wichtig dabei: Es geht nicht um die Schuldfrage, denn wir erinnern uns an die erste Säule: die Akzeptanz. Hierbei dreht sich alles wieder um Bewusstseins-schaffung, Perspektivwechsel und um eine echte Übernahme der Verantwortung sowie um ein bewusstes Abgeben, weil die Herausforderung gar nicht zu leisten war.

Fragen zu Ihrer Verantwortung:

Wo können und wollen Sie eine solche übernehmen und wo genau liegen Ihre Grenzen? In welcher Verantwortung stehen Sie gegenüber Ihrer Familie, Ihrem Arbeitgeber, Ihren Kollegen oder Kunden und welche erlegen Sie sich selbst auf? Wo übernehmen Sie Verantwortung, indem Sie wiederum welche abgeben? Nicht, weil Sie nicht wollen, sondern weil es gar nicht in Ihrer „Macht“ steht, diese zu tragen? Wo ist Ihnen das genau bewusst und Sie tun es trotzdem? Aus welchem Grund genau?

7. Lösungsorientierung – „geh mir weg mit deiner Lösung, sie wäre der Tod für mein Problem.“

Annett Louisan formuliert es treffend in einem ihrer Songs. Wie schwer es auch schien, wir wollten immer eine Lösung finden. War das Problem erkannt, ging der Blick sofort Richtung Lösung und somit Zukunft. Pempa wollte sich nicht streicheln lassen? Gut, dann legten wir uns eben in ihre Nähe und rückten mit dem Handrücken immer ein Stück weiter zu ihr. Bis schließlich, nach drei Monaten, ihre Pfote meinen kleinen Finger berührte. Manchmal bringen die kleinen Lösungsschritte den Erfolg. Mitunter sind es die großen. Egal, welche Schrittlänge Sie auch wählen, laufen Sie nach vorne – Richtung Ziel.

Fragen zu Ihrer Lösungsorientierung:

Wie sehr fokussieren Sie sich auf das Problem, anstatt auf eine mögliche Lösung? Wenn Sie selbst keine solche entwickeln können, beziehen Sie Ihr Netzwerk mit ein? Akzeptieren Sie es, auch einmal keine Lösung für den Moment zu haben, ohne dabei nur um Ihr Problem zu kreisen und aufzugeben?

Neben den hier beschriebenen Säulen war für uns noch eine weitere Fähigkeit ganz entscheidend: Vertrauen. In Pempa als auch in uns. Es hat sich gelohnt und wir würden es wieder tun. Wenn auch etwas anders. Doch dafür gibt es ja die Lebenserfahrung – um aus ihr zu lernen. Heute ist Pempa eine ausgeglichene, verschmuste und vorwitzige Hündin. Die wenigsten können glauben, welche Geschichte hinter uns liegt, wenn sie sie sehen. Ein stärkeres Kompliment kann es für uns nicht geben.