



Doc Esser erklärt in seinem neuen Buch „Das Prinzip der Mutigen“ wie man aus Krisen gestärkt hervorgehen kann.

Foto: Heinz-Wilhelm Esser

# Wege aus der Krise: Doc Esser gibt Tipps

„Wie soll man das alles noch aushalten?“, fragen sich momentan viele. Beratungsstellen verzeichnen einen hohen Zulauf. Was jeder Einzelne für sich und seine Seele tun kann.

Von Melissa Wienzek

Tobi war sein bester Freund und Geiger in der gemeinsamen Band. Sie tingelten über die deutschen Bühnen, belohnten sich nach den Gigs mit Bier und guten Gesprächen, schmiedeten die nächsten Pläne. Doch plötzlich entstanden da bei Tobi immer mehr von diesen Knubbeln. Sie dachten, es seien Abszesse. Aber es war ein Sarkom, ein ganz seltener Weichteltumor, der normalerweise nur bei Kindern auftritt.

Trotz Chemotherapie ging Tobi weiter gelassen durch die Welt. Natürlich gab es Tage, an denen ihn die Übelkeit ans Klo fesselte. Aber selbst als ihm die Haare ausfielen, bewies er Humor - und schickte seinen Bandkollegen Fotos von seinen noch möglichen Frisuren. Als ihm dann der rechte Arm amputiert werden musste, brach für Geiger Tobi natürlich eine Welt zusammen. Und für seinen besten Freund genauso. Doch schon einen Tag später war er wieder da, dieser Optimismus. Auf myspace lernte er seine Frau kennen, sie heirateten. Tobi war trotz allem dankbar und positiv - und plante bis zum letzten Tag seine Zukunft. 2015 starb er.

Tobi war der beste Freund von Doc Esser. Diese mutmachende Geschichte beschreibt der Sana-Arzt in seinem neuen Buch „Das Prinzip der Mu-

tigen - Wie wir aus Krisen gestärkt hervorgehen“. Ein Herzensprojekt, wie er sagt. Hierbei geht er der Frage auf den Grund: Wie kann man eigentlich trotz persönlicher Schicksalsschläge positiv und dankbar bleiben? Und liefert direkt die Antwort: mit einer Strategie. „Es gibt ein Prinzip, wie man langfristig stabil und emotional zufrieden bleibt: das Prinzip der Mutigen“, erklärt er. Neben persönlichen Geschichten reichert der Doc das Buch mit medizinischen Fakten an, erklärt, wie wichtig Schlaf und Sport sind, liefert Übungen, um die Seele zu stärken und erklärt, warum Fast Food Depressionen fördert.

## 5 Krisen - und wie man aus ihnen rauskommt

Dr. Sylvia Goldstraß, Psychologische Beraterin sowie Karriere- und Gesundheitscoach, kennt sich mit Krisenbewältigung aus. Für den RGA nennt sie fünf aktuelle Krisen und wie man dort wieder rauskommt:

► **Krise 1:** Entwicklungskrisen - das beginne schon beim Geburtstrauma und führe sich in der Pubertät fort.

► **Krise 2:** Berufliche Krisen, Furcht vor der Arbeitslosigkeit, was vor allem in der Pandemie extrem war.

► **Krise 3:** Beziehungskrisen, Wenn der Partner geht - und man plötzlich allein lebt.

► **Krise 4:** Tod und Trauer.

► **Krise 5:** Äußere Krisen wie Corona, Ukrainekrieg, Umweltverschmutzung.

All das mache Angst. Und daher gelte es, den Geist zu stärken - mit einer anderen Denkweise, einer anderen Herangehensweise, Methoden, um die eigenen Stärken zu entdecken. Das kann man lernen. Denn wer Selbstverantwortung übernehme und aus der Opferrolle rauskomme, merke: Ich kann selbst etwas ändern, sagt die Trainerin. Wie,

lernen Interessierte in ihrer Praxis oder im VHS-Kurs, den Dr. Sylvia Goldstraß dazu anbietet. „Ganz wichtig ist es, den Sinn der Herausforderung zu kennen. Manchmal brauchen wir erst den Tritt, um aufzuwachen, und am Schluss sieht man dann: Es ist ein Gewinn.“

**„Es gibt ein Prinzip, wie man langfristig stabil und emotional zufrieden bleibt.“**

Heinz-Wilhelm Esser

Aus jeder Krise gestärkt hervorzugehen, ist laut der Leiterin der Psychologischen Beratungsstelle der Stadt, Dr. Jana Schrage, jedoch nicht immer realistisch. „Dies ist ein Anspruch aus der Selbstoptimierung, der an sich schon großen Stress auslösen kann.“

Wer zum Beispiel einen geliebten Menschen verlor oder schwer erkrankte, darf darüber auch einfach nur traurig oder wütend sein.

## Bei der VHS startet bald ein Anti-Krisen-Kursus

„Wie kann ich angesichts der vielen Krisen die Zuversicht behalten?“ - So heißt der Kursus, den Dr. Sylvia Goldstraß ab dem 26. Mai in der VHS Remscheid daher anbietet. Die Teilnehmer lernen, ihre Resourcen zu aktivieren, um sich gegen Krisen zu wappnen - gegen die persönlichen wie die globalen. Nachdem sie ihre eigenen Ängste, aber auch Stärken analysiert haben, erhalten sie von der Trainerin Übungen an die Hand, wie sie ihr Urvertrauen und die eigene Zuversicht stärken können. Sieben Unterrichtsstunden kosten 28 Euro, buchbar hier. Die VHS bietet weitere Kurse zur seelischen und körperlichen Gesundheit und zu Achtsamkeit an.