

A stylized illustration of a globe with a textured surface. Five runners are depicted in silhouette, running across the top of the globe. The entire image has a monochromatic yellow-orange color scheme.

Erich R. Unkrig

Mentale Stärke

- mehr als Resilienz oder Mentaltraining?!

August 2021

www.ilos-institut.de

Mentale Stärke sei – so meinen Peter Clough und Kolleg:innen (Clough et al 2002)– die Fähigkeit eines Menschen, effektiv mit Stressoren, Druck und Herausforderungen umzugehen und das Beste aus sich herauszuholen, und zwar unabhängig von den Umständen, in denen er sich befindet. Sie unterstützt uns, ein Leben zu führen, das uns zufrieden stellt, sinnstiftende (soziale) Beziehungen bietet und ein positives Selbstwertgefühl ermöglicht. Sie hilft auch dabei, Risiken einzugehen, neue Dinge auszuprobieren und schwierige Situationen zu meistern. Diesbezüglich stellt Amy Morin (2017) fest, dass diese zweierlei beinhaltet, sowohl die Entwicklung von unterstützenden Routinen, die „mentalen Muskeln“ aufbauen, als auch die Aufgabe schlechter Gewohnheiten, die dies verhindern.

Der Begriff „Resilienz“ taucht häufig im Zusammenhang mit mentaler Stärke auf, und die Definitionen sind sich dabei sehr ähnlich. Doug Strycharczyk (2019) stellt beispielsweise fest, dass mentale Stärke sich auf die Fähigkeit beziehe, im Angesicht von Widrigkeiten stark zu bleiben und sowohl Fokus als auch Entschlossenheit trotz der Schwierigkeiten zu behalten, denen man begegnet. Ein mental widerstandsfähiger Mensch sehe Herausforderungen und Widrigkeiten als Chance und nicht als Bedrohung; er habe das Selbstvertrauen und die positive Einstellung, alles in Angriff zu nehmen, was kommt. Differenzierend meint Strycharczyk, dass die meisten, wenn nicht sogar alle mental starken Menschen resilient seien, aber nicht alle resilienten Menschen mental stark. Der Unterschied läge in der positiven Komponente, die sich in Form der Phrase "überleben und gedeihen" ausdrücke. Resilienz helfe uns (wenn auch nicht immer), Widrigkeiten zu überwinden und mentale Stärke helfe, in und aus Widrigkeiten zu lernen und uns damit weiterzuentwickeln. Eine solche Unterscheidung sei insoweit von Bedeutung, weil das Ergebnis positiver ist und zu besserer Performanz, nachhaltigerem Wohlbefinden und zur Entwicklung positiver Verhaltensweisen und Agilität in der Reaktion auf Veränderungen führe.

Peter Clough und Kolleg:innen definieren **vier Faktoren mentaler Stärke**:

- **Kontrolle über das Leben und die Emotionen** (die Tendenz, sich selbstwirksam zu fühlen, entsprechend handeln zu können und die eigenen Ängste im Griff zu haben)
- **Engagement** (die Tendenz, trotz auftretender Schwierigkeiten konsequent in der Verfolgung von Zielen zu sein)
- **Herausforderung** (die Tendenz, potenzielle Bedrohungen als Chancen für die persönliche Entwicklung zu sehen und auch in sich verändernden Kontexten und Situationen aktiv zu bleiben)
- **Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wie auch das Zwischenmenschliche** (die Überzeugung, dass man trotz Rückschlägen ein wertvoller und wertgeschätzter Mensch ist, und die Fähigkeit, in sozialen Kontexten akzeptiert zu sein und sich zielorientiert bewegen zu können)

Diese Faktoren erweitert bzw. verfeinert er gemeinsam mit Doug Strycharczyk (2015):

- positives Denken
Selbstvertrauen und der Glaube an die eigene Leistungs- und Entscheidungsfähigkeit ist eine der wichtigsten Eigenschaften mentaler Stärke. Optimismus und in Situationen das Positive zu finden, trägt dazu bei, die mentale Fitness zu entwickeln und zu stärken.
- Angstkontrolle
Das Leben verläuft sicherlich nicht immer wie erhofft oder geplant. Wir können die äußeren Ereignisse, die um uns herum geschehen, nicht kontrollieren, aber wir können kontrollieren, was wir damit und danach tun. Insoweit ist es eine gute Idee, einen Plan zu haben, der hilft, damit umzugehen, wenn die Dinge nicht nach Plan verlaufen.
- Visualisierung
Visualisierung ist ein erprobtes Mittel zur Bewältigung von Stress. Die Rückbesinnung und das Generieren innerer Bilder von Erfolgen in einer ähnlichen Situation reduziert Unsicherheit, schafft Selbstvertrauen und macht mental stärker.

- Zielorientierung
Zielorientierte Menschen fühlen sich besser, weil sie Orientierung in dem, was sie tun, und im Leben haben; sie glauben daran, dass sie ihre Ziele erreichen. Der Glaube daran, dass man Dinge verändern kann, fördert mentale Stärke und Fitness.
- Aufmerksamkeitssteuerung
Für eine Top-Performanz sollte man in der Lage sein, die eigene Aufmerksamkeit situativ angemessen zu steuern. Heißt: die eigene Aufmerksamkeit entsprechend den Anforderungen eines Kontextes resp. einer Situation zielgerichtet zu steuern und dabei „virtuos“ zwischen den vier Aufmerksamkeitsformen external weit bzw. eng, internal weit bzw. eng hin- und herzuwechseln.

Die wohl am meisten zitierten Faktoren mentaler Stärke sind die „**4 C's of Mental Toughness**“ (Clough et al 2007):

- **Kontrolle (Control)**
Kontrolle meint hier das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Leben zu haben, einschließlich der Emotionen und eines Verständnisses über den Sinn des Lebens. Dieser Faktor kann auch als Selbstwertgefühl verstanden werden, weil ein hoher Wert auf der Kontrollskala bedeutet, sich in der eigenen Haut wohl zu fühlen. Auch sind wir in der Lage, eigene Emotionen zu kontrollieren und lassen uns weniger von den Emotionen anderer ablenken. Hingegen bedeutet ein niedriger Wert, dass wir das Gefühl haben, dass wir Ereignissen ausgeliefert sind und weder Kontrolle noch Einfluss auf das Geschehen haben.
- **Commitment**
Commitment bedeutet Selbstverpflichtung und Engagement und geht einher mit persönlicher Fokussierung und Zuverlässigkeit. Ein hoher Wert auf der Commitment-Skala bedeutet in der Lage zu sein, sich effektiv Ziele zu setzen und diese konsequent auch unter widrigen Umständen zu erreichen. Hingegen bedeutet ein niedriger Wert, dass es schwerfällt, sich eigene Ziele zu setzen, zu priorisieren und Routinen zu entwickeln, die den Erfolg fördern.

„Kontrolle“ und „Commitment“ repräsentieren nach Clough das Thema "Resilienz" in der Definition mentaler Stärke. Die Logik dahinter ist, dass die Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen, das Gefühl erfordert, die Kontrolle über das eigene Leben zu haben und etwas verändern zu können. Es erfordert auch Fokus und die Fähigkeit, Ziele und Routinen zu entwickeln, die uns (auch) bei Widrigkeiten wieder auf den eingeschlagenen Weg bringen.

- **Herausforderung (Challenge)**
Herausforderung beschreibt das, was uns antreibt und in wie weit wir in der Lage sind, uns an Gegebenheiten anzupassen. Ein hoher Wert auf der Skala "Herausforderung" meint den Ansporn, selbst das Beste möglich zu machen und zu erreichen. Dabei werden Herausforderungen, Veränderungen und Widrigkeiten eher als Chance denn als Bedrohung verstanden. Ein niedriger Wert bedeutet, dass Veränderungen und Widrigkeiten als Bedrohung empfunden und neue oder herausfordernde Situationen aus Angst vor eigenem Scheitern vermieden werden.
- **Zuversicht (Confidence)**
Zuversicht meint das Vertrauen darauf, produktiv und kompetent (Selbstvertrauen) zu sein sowie der Glaube, andere beeinflussen zu können. Ein hoher Wert auf der Zuversichtsskala meint das Vertrauen darauf, Aufgaben erfolgreich bewältigen zu können und mit Rückschlägen umgehen zu können. Ein niedriger Wert bedeutet, sich durch Rückschläge leicht verunsichern zu lassen und nicht auf die eigenen Fähigkeiten oder den Einfluss auf andere zu vertrauen.

„Herausforderung“ und „Zuversicht“ repräsentieren nach Clough den Aspekt „(Selbst-)Vertrauen“ in der Definition von mentaler Stärke. Dieser bezieht sich insbesondere auf die Fähigkeit, eine Chance zu erkennen, zu bewerten und zu ergreifen. Die Logik dahinter ist, Vertrauen zu sich selbst und die eigenen Fähigkeiten zu haben und sich deshalb auf andere einlassen zu können. Das macht es wahrscheinlicher, Herausforderungen in Ergebnisse und Erfolge umzumünzen.

(M)ein Fazit

Mentale Stärke beinhaltet Resilienzfaktoren, fügt jedoch zwei wichtige Aspekte hinzu. Diese sind das Vertrauen in uns selbst sowie unsere Fähigkeit, die damit einhergehenden Herausforderungen als Chance zu sehen.

