

LESEPROBE

Du musst kein anderer Mensch werden

THE MANUAL

BAND 1

RESILIENZ FÜR MÄNNER
IN DER LEBENSMITTE

Thilo Heffen

EXIMUM PRESS

Inhalt

Vorwort	IX
1. Dein Alltag ist eine Lüge (und das weißt du)	1
2. Die Illusion der Sicherheit	5
3. Die Komfortzone ist dein leiser Gegner	9
4. Wie du durch Konsum und Ablenkung schleichend die Kontrolle verlierst	13
5. Du bist nicht schuld. Aber verantwortlich.	17
6. Was mentale Härte wirklich bedeutet	31
7. Ich werde einen Weg finden.	37
8. Der echte Notvorrat	45
9. Immer hungrig, nie satt	61
10. Selbstführung schlägt Motivation	69
11. Disziplin ist ein System	75
12. Hoffen ist kein Plan	81
13. Angst zeigt dir den Weg	91
14. Warum der Mensch Gefahr ausblendet	99
15. Die Grenzen der Kontrolle	105
16. Was Rocky wusste – und wir vergessen haben	111
17. Stark begonnen, leer gelaufen	117

INHALT

18. Warum Männer nach der Krise zurückfallen	125
19. Die Gefahr lauert im guten Leben	131
20. Bevor du das Buch schließt	137
21. Das Einsatzprotokoll	139
22. Danksagung	159
23. Über den Autor	161
24. Mehr von Thilo Heffen	163
25. Hinweis	165
Quellen und Anmerkungen	167

VORWORT

Am 27. Juni 2017, gegen sieben Uhr morgens, war dann endgültig Feierabend. Auf dem Weg ins Büro, der mir in den Wochen davor immer schwerer gefallen war, bog ich auf halbem Weg nicht in Richtung Arbeit ab, sondern fuhr zu meiner Hausärztin. Als ich endlich aufgerufen wurde und ihr gegenüber saß, fragte sie: „Was kann ich für Sie tun, Herr Heffen?“ Und plötzlich konnte ich nicht mehr antworten. Stattdessen brach ich in Tränen aus. Mit einem Mal wusste ich: Das war keine Übermüdung. Ich hatte gerade das Ende meiner Ausreden erreicht.

Diagnose: Depression.

An einem Punkt in den Wochen danach fragte ich mich zum ersten Mal, was eigentlich auf meiner inneren Visitenkarte stehen würde. Nicht die äußere, mit Jobtitel und Firma. Die andere. Die, die übrig bleibt, wenn man alle Rollen weglässt, alle Funktionen und alle Verhaltenszwänge. Ich hatte keine Antwort.

Vielleicht hast du gerade auch keine. Aber ich glaube, die Frage lohnt sich: Was würde bei dir übrig bleiben?

Wenn man mir das vorher gesagt hätte, wäre meine Antwort lautes Lachen gewesen. Vielleicht etwas zu laut. Depression? Ich? Soll das dein Ernst sein? Wie sollte sich jemand wie ich eine Depression einfangen, mit einem Lebenslauf, der von Türsteher über Bundeswehr und NATO bis hin zu mittlerem Management reichte? Aber es war so. Ich war völlig im Eimer. Und es wurde nicht besser.

Die Kurzversion: Es folgten zwei Jahre Achterbahnfahrt, für die ich freiwillig nie ein Ticket gelöst hätte. Ich erkannte mich selbst nicht mehr. Und meine Frau tat das auch nicht. Aggressiv, leer und verzweifelt

versuchte ich, den Schein nach außen zu wahren. Das klappte (meistens jedenfalls). Nur hat es mich jede Reserve gekostet. Meine Tage waren mit Momenten gefüllt, in denen ich grundlos in Tränen ausbrach oder bis mittags nicht aus dem Bett kam. Nach und nach rutschte ich in emotionale Tiefen, die mir absolut fremd waren. Gleichzeitig lag die Wut immer griffbereit, wie die Zigaretten bei einem Kettenraucher. Einmal stand ich sogar mit geballter Faust vor meiner Frau und wollte sie ihr ins Gesicht rammen – wegen der vollen Windel unserer Tochter, die nach dem Wickeln noch auf der Couch lag. Wegen einer verdammten Windel!

Hier war eine Grenze erreicht. Und ich wollte nicht weiter drüber gehen. Ich wusste, dass das die Krankheit war, die in meinem Kopf wütete. Eine Krankheit, gegen die ich ab sofort etwas unternehmen musste. Meine Frau stand mir zur Seite.

Und wir haben es geschafft. Zusammen.

Was mir dabei geholfen hat? Neben ihr und wenigen Freunden – genau das, worum es in diesem Buch geht: Resilienz. Die Fähigkeit, unter Belastung handlungsfähig zu bleiben und sich an die veränderte Wirklichkeit anzupassen.

In der letzten Therapiesitzung sagte meine Psychologin etwas, über das ich noch einige Zeit nachdenken sollte: „Herr Heffen, Sie besitzen eine Superkraft.“ Superkraft? Lächerlich! Ich grinste unsicher. „Und die wäre?“ „Sie sind ein unheimlich resilienter Mensch. Wenn etwas passiert, sagen Sie entweder: ‚Das ist halt so‘ und akzeptieren es, oder Sie gehen es an.“

Das blieb hängen.

Ich fragte damals nicht weiter nach. Die Depression schien nach der Therapie und den Medikamenten ausgestanden. Dachte ich jedenfalls.

Aber auf dem Rückweg ließ mich das Wort trotzdem nicht los. Mir fiel dabei ein, was mein Vater mir mehr als einmal gesagt hatte: „Du bist ein Stehaufmännchen. Du kommst immer einmal mehr hoch, als du hinfällst.“ Ich glaubte ihm das natürlich gern. Vielleicht, weil es aus dem Mund eines Mannes kam, der in der Fremdenlegion war, mit der Mafia zu tun hatte, im Knast saß, als Unternehmer scheiterte, erfolgreich war und wieder scheiterte und der so ziemlich jeden übervorteilt hatte, der ihm nur „Guten Tag“ sagte. Kein Mann vieler Komplimente. Wirklich nicht.

Und so fing ich an, mich zu fragen, was Resilienz ist. Warum konnte ich Dinge wegstecken? Warum stand ich tatsächlich immer wieder auf, egal was passiert war? Und warum schienen so viele andere, die ich kannte, so lange mit allem zu hadern? Diese Fragen ließen mich nicht los.

Natürlich habe ich nicht gleich ein Buch darüber geschrieben. Schließlich kamen der Beruf und das Leben dazwischen. Aber irgendwann war klar: Jetzt ist der Moment gekommen. Und ich habe mich für dieses Buch umgesehen. Das Thema „mentale Stärke“ ist wirklich ein Dauerbrenner. Überall findet man Ratschläge und erstaunlich viele Leute, die mehr verkaufen als verstehen. Manche davon können – jenseits der tausendfach kopierten Standardratschläge auf Social Media – nichts. Weil ihnen genau das fehlt, was sie großspurig versprechen: die Haltung und die psychische Standfestigkeit.

Und du?

Vielleicht stehst du gerade selbst an einem Punkt, an dem dir die Dinge über den Kopf wachsen. Möglicherweise musst du stark sein und weißt nicht mehr, wie. Und vielleicht hast du Familie und einen Titel an der Bürotür, aber trotzdem das Gefühl: Irgendwas passt nicht mehr. Irgendwas fehlt. Du weißt nicht genau, was. Aber du spürst: Es müsste mehr sein als das, was in deinem Leben ist. Und langsam wird dir klar:

Du bist nicht einer dieser Männer, die du als Kind bewundert hast. Die ruhigen, fast stoischen Väter und Onkels deiner Kumpel. Die, die nie laut wurden und trotzdem alles im Griff hatten.

Dann siehst du morgens in den Spiegel. Das Gesicht, das dich da anschaut, sieht ihrem verdammt ähnlich. Was umso erstaunlicher ist, weil du ja eigentlich noch ein über vierzigjähriger Teenager bist. In deinem Kopf. Mehr oder weniger. Der mehr als genug Dinge gar nicht im Griff hat. Und genau da setzt dieses Buch an.

Wenn du das Gefühl kennst, dann ist THE MANUAL kein klassisches Buch für dich. Es ist ein Werkzeug. Und vielleicht ein Anfang. Ich werde dir nicht sagen, wie du leben sollst. Ich schreibe nur über das, was ich selbst erlebt habe, und über das, worüber ich lange nachgedacht habe. Eins kann ich dir aber versprechen: Nichts davon stammt aus Motivationsreden oder Keynote-Präsentationen.

THE MANUAL ist kein Feuerwerk. Betrachte es eher als einen Kompass.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich zu viele Männer gesehen habe, die in der Mitte ihres Lebens nach außen stark wirkten, sich innerlich aber leer fühlten. Die sich aufplusterten, ihr Ego über ihre Titel auf ihren Visitenkarten definierten, aber, wenn sie allein waren, plötzlich merkten, dass da viel weniger Substanz war, als sie wahrhaben wollten. THE MANUAL beschreibt einen Teil meines eigenen Weges – und die Frage, wie wir Männer in Umbruchsituationen innerlich stabil bleiben können. Alle im Buch erwähnten Konzepte orientieren sich an fundierten Ansätzen, etwa dem Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) in Mainz, den Resilienzprogrammen der US Army und der Bundeswehr oder den psychologischen Modellen von Suzanne Kobasa, Salvatore Maddi und John Leach. Die Wissenschaft ist dabei kein bloßer Zitatgeber. Sie hilft, das einzuordnen, was im Alltag wirklich greift.

Aber reden wir jetzt mal Tacheles: Was hast du von THE MANUAL? Keine einfache Antwort.

Vielleicht erkennst du bisher unbemerkte Muster, die dich still und stetig schwächen. Und vielleicht nimmst du dir etwas zurück, das du im Lauf der Jahre abgegeben hast: Entscheidungskraft. Dazu Führung über dich selbst. Wie? Eben durch Resilienz, gepaart mit Akzeptanz.

Psychologe Martin Seligman, der als Mitbegründer der Positiven Psychologie gilt, fragt: Was hält uns stark? Nicht nur: Was macht uns krank? Die Antwort darauf ist kein Geheimnis. Du kannst sie lernen und täglich leben. Und manchmal auch nachts, wenn keiner da ist, um dich zu retten. Außer du selbst. Dein Leben wird sich nicht radikal verändern, nur weil du dieses Buch liest. Aber manches wird klarer. Das wiegt für mich als Autor mehr als alles Geld, das ich damit verdienen könnte.

Dieses Buch folgt einer einfachen Bewegung: Erst schauen wir hin, was wirklich los ist. Dann bauen wir, was trägt. Und am Ende geht es darum, genau das zu halten. Auch wenn der Druck nachlässt.

Zum Schluss noch eines: Du bist nicht allein. Du kennst andere Männer, denen es ähnlich geht. Und ihnen wie dir kann ich diese eine Erkenntnis mit auf den Weg geben, zu der ich in all den Jahren seit meiner Depression gekommen bin: Mentale Stärke ist keine Heldengeschichte und auch keine große Geste. Sie ist eine stille Superkraft.

Und sie gehört längst dir.

1

Dein Alltag ist eine Lüge (und das weißt du)

„The mass of men lead lives of quiet desperation.“¹

Viele Gewissheiten, die wir Männer 40+ von klein auf als beständigen Teil unserer Welt kannten, haben sich verschoben. Das ist nicht immer mit einem lauten Knall geschehen, eher am Rand unserer Wahrnehmung. Bis wir plötzlich vor vollendeten Tatsachen standen.

Wirtschaftliche Unsicherheiten, gesellschaftliche Brüche oder auch nur der Übergang von Vinyl zu CD. Das alles hat unmerklich, aber dauerhaft unseren Alltag verändert. Wir klammern uns an Verlässlichkeit wie ein Ertrinkender an ein Stück Treibholz. Ein geregeltes Einkommen. Pünktliche Lieferungen von Amazon. Oder auch nur ein stabiles WLAN. Überleg mal selbst, worauf du dich im Moment am meisten verlässt. Und was wäre, wenn genau das plötzlich wegfällt?

Sieh das Folgende als nüchterne Vorbereitung an.

Wenn es ernst wird

Im Sommer 2006, kurz nach meiner Ausbildung im Filmbereich, war ich für einen meiner ersten Aufträge in der Toskana. Es ging um einen Imagefilm für ein Busunternehmen aus Süddeutschland, das neben Touristen auch Soldaten für die Bundeswehr beförderte – oft zwischen Standorten oder zum Flughafen, von dem aus sie in ihre Einsätze starteten.

An einem Abend, nach einem langen Drehtag in der Nähe von Florenz, saßen wir alle bei einem Glas Wein zusammen. Später erzählte mir der Chef des Unternehmens von etwas, das ihm im Lauf der Jahre immer deutlicher aufgefallen war: dem Unterschied zwischen regulären Soldaten und den Männern aus den Spezialeinheiten. Die regulären Soldaten, sagte er, seien oft laut. Sie lachten, machten Witze und zeigten sich gegenseitig, wer das größte Ego hatte. Ein bisschen wie auf dem Schulhof, nur in Tarnfarben.

Ganz anders war es bei den Kommandokräften. Dort herrschte während der Fahrten Stille. Diese Männer stiegen ein, grüßten knapp, aber höflich, und setzten sich schweigend auf ihre Plätze. Nicht nebeneinander, im Bus verteilt. Es gab keine Gespräche, keinen Lärm, kein Imponiergehabe.

Nur Konzentration.

Aus irgendeinem Grund hat sich das bei mir eingebrannt. Vielleicht, weil auch ich in meiner Zeit als Soldat auf Zeit eher zu denen gehörte, die laut auftraten, um sich zu behaupten. Von 1994 bis 1999, während meiner NATO-Zeit, habe ich selbst Angehörige ausländischer Spezialkräfte kennengelernt. Sie wirkten ähnlich: ohne Pose, ruhig und fokussiert. Diese Art von Präsenz war mir fremd. Aber sie hat mich beeindruckt. Auch wenn ich damals noch nicht genau sagen konnte, warum eigentlich.

Die Reibung macht den Unterschied

Die Klarheit, von der ich spreche, wächst nicht von selbst. Sie kommt nicht automatisch, nur weil man älter wird. Man wird ja auch nicht automatisch fit, nur weil man sich Sportclips anschaut. Sie entsteht erst, wenn man aufhört, sich die Welt schönzureden, und bereit ist, sie so zu sehen, wie sie ist.

Ich schreibe dieses Buch für Männer. Nicht, weil Resilienz Männersache ist. Das ist sie mit Sicherheit nicht. Aber weil viele Männer anders mit Druck umgehen und oft gar nicht über innere Themen sprechen. Ich weiß das, weil ich selbst einer davon war. Und ich weiß auch, dass es oft kein lauter Knall ist, der dich aus der Spur bringt. Da liest du keine Schlagzeilen und keine Katastrophenmeldungen, bei denen alle aufhorchen. Wie so oft ist es ein stiller, fast beiläufiger Moment, in dem du merkst, dass etwas nicht mehr passt. Du funktionierst äußerlich zwar noch, aber innerlich bist du längst abgekoppelt. Genau dieses Gefühl nagt leise an dir, Tag für Tag.

Für mich war das Schlüsselereignis der schon erwähnte 27. Juni 2017. Es war ein Abweichen vom Gewohnten. Und jetzt weiß ich, dass es vielen Männern so geht.

Nach Jahren, in denen sie Karriere gemacht, ein Haus gebaut, ein Unternehmen geführt oder Kinder großgezogen haben. Oder nach Jahren, in denen sie sich durch Projekte gekämpft, kreative Wege eingeschlagen und gelernt haben, mit unregelmäßigem Einkommen zu leben. Dann kommt eines Tages dieser Moment, in dem der innere Motor ins Stottern gerät. Das passiert meistens schleichend, manchmal schneller, aber das Gefühl ist in den meisten Fällen dasselbe. Man sagt etwas wie „Ich habe alles, aber etwas fehlt“ und merkt dabei, dass der innere Halt längst bröckelt, auch wenn es nach außen anders wirkt. Psychologen nennen diesen Punkt übrigens die zweite Lebenshälfte. Nicht im biologischen, aber im existenziellen Sinn.

Die zweite Hälfte des Lebens

Geprägt hat den Begriff der amerikanische Theologe und Psychologe Richard Rohr. Für ihn geht es dabei nicht um das Alter, es geht um die

Tiefe.² In der ersten Hälfte sind es Dinge wie Aufbau, Leistung und Bestätigung, mit denen wir uns befassen. Das beherrschende Thema der zweiten Hälfte aber ist Sinn. Wer dort angekommen ist, kann nicht mehr mit denselben Mitteln weitermachen. Das ist alles andere als Scheitern. Das ist ein Übergang. Und genau hier beginnt die eigentliche Arbeit.

Aber nicht jeder Bruch muss gleich zur Katastrophe werden. Im Gegenteil: Manche sind sogar nötig, damit etwas Neues entstehen kann. Wenn du bereit bist, zu reflektieren und zu lernen. Und neu anzufangen, basierend auf dem, was du inzwischen weißt.

Im 21. Jahrhundert leben viele von uns Biografien, für die es kein Standardmodell mehr gibt. Patchworkfamilien, wechselnde Jobs, hybride Arbeit, Selbstständigkeit, Brüche. Viele haben kein Leben mit klarer Karriereleiter mehr. Da gibt es weder Fahrplan noch Vorbilder, nur offene Fragen und viel Verantwortung.

1 Henry David Thoreau, *Walden*, 1854.

2 Richard Rohr, *Falling Upward: A Spirituality for the Two Halves of Life*, 2011.



Thilo Heffen

Thilo Heffen schreibt über Selbstführung, Resilienz und mentale Stabilität für Männer ab 40. War Soldat, im mittleren Management und als Niederlassungsleiter unterwegs. Heute Journalist und Autor von THE MANUAL. Sein Schwesterprojekt zu Stil, Körper und Alltag findet sich auf eximum.de.

Mehr von Thilo Heffen: heffen.net

EXIMUM – das Magazin für Männer ab der Lebensmitte: eximum.de

THE MANUAL, Band 1 – Resilienz für Männer in der Lebensmitte
Erscheint 2026 · EXIMUM Press