

# Wichtiger Widerstand

**MZ.WISSEN 2019** Resilienz ist gerade ein Modewort. Doch die Fähigkeit, die hinter dem Begriff steckt, kann das eigene Leben deutlich erleichtern. Wie, das zeigte Denis Murlane in seinem Vortrag, in dem auch ein Schwamm eine wichtige Rolle spielt.

VON JULIUS LUKAS

**HALLE/MZ** - Den gelben Schwamm nimmt Denis Murlane in die Hand, drückt und quetscht ihn. Dann lässt er los. „Sehen sie, dass er sofort wieder seine ursprüngliche Form annimmt“, sagt der Psychologe und Redner in Richtung des Publikums im ausverkauften Saal des Dormero Kongresszentrums in Halle. Dann wirft Murlane das gelbe Stück auf den Boden, trampelt auf ihm rum. „So wie das Leben auf uns manchmal herumtrampelt.“ Doch sobald er seinen Fuß hebt, findet der Schwamm sofort wieder zu seinem ursprünglichen Aussehen zurück. „Das“, sagt Denis Murlane, „ist Resilienz.“

Das Wort hatte in den vergangenen Jahren eine gewisse Konjunktur. „Vor zehn Jahren kannte noch niemand den Begriff“, meint Murlane. Heute sei er schon häufiger zu hören. Doch noch immer gebe es Unklarheiten darüber, was damit gemeint ist. Das wollte Murlane am Donnerstagabend bei „MZ.Wissen 2019“ ändern.

## Unter Druck gelassen bleiben

In der Veranstaltungsreihe vermittelt die Mediengruppe Mitteldeutsche Zeitung mit dem Dormero Kongresszentrum, den Partnern WBS Training und Öffentliche Feuerversicherung Sachsen-Anhalt (ÖSA) sowie der Veranstaltungsagentur Sprecherhaus Wissen auf unterhaltsame Weise. Zu Beginn macht Murlane deutlich, dass Menschen keine Schwämme sind. „Der Schwamm zeigt, was Resilienz ist: Widerstandskraft.“ Damit gemeint sei die Fähigkeit, unter Druck und in Situationen der Ungewissheit optimistisch, gelassen und zielorientiert zu bleiben. Und diese Fähigkeit ist trainierbar.

Murlane schränkt allerdings gleich ein: „Sie werden von mir



Psychologe Denis Murlane im ausverkauften Dormero Kongresszentrum

FOTO: ANDREAS STEDTLER

jetzt nicht hören, dass Sie nur positiv Denken müssen, dann wird alles gut“, verdeutlicht der Buchautor. „Sie werden hören: Denken sie akkurat.“ Was das bedeutet, zeigt er anhand von Negativbeispielen: „Wer immer zu sich sagt: ‚Ich taue nichts‘, denkt nicht akkurat.“ Die Einstellung, man müsse es erst allen anderen recht machen, bevor man sich um sich selbst kümmert, sei das zwar ehrenhaft. „Aber jeder Mensch braucht auch einen gesunden

Egoismus.“ Akkurates Denken bedeutet demnach auch, sich selbst mal in den Mittelpunkt zu stellen.

## Denkstil überprüfen

Eng verknüpft damit sind auch die psychologischen Grundbedürfnisse, die laut Murlane zu häufig offen vor gelassen werden. Um resilienter zu werden, müsse man ihnen mehr Aufmerksamkeit schenken: Selbstwerterhöhung, Orientierung, Lustgewinn sowie Bindung und Balance. „Sie zu ver-

nachlässigen, ist, wie nicht zu essen oder zu schlafen.

Eine zweite Strategie, um psychisch widerstandsfähiger zu werden, lautet: sich entscheiden. Und da gebe es drei Grundrichtungen: die Situation verlassen, sie ändern oder sie annehmen. Die Entscheidung, welche Möglichkeit man wählt, hängt sehr von dem Ereignis ab, um das es geht. „Sehr resiliente Menschen wissen aber genau, welche Situationen sie überhaupt beeinflussen können.“ Sie

schauen auch nicht so oft auf Negatives zurück und fokussieren sich sehr stark auf die Bereiche, die sie beeinflussen können.

Die letzte Strategie ist, den eigenen Denkstil zu überprüfen. Murlane geht dabei auch auf Erkenntnisse der Neurowissenschaft ein, die zeigen, dass das Gehirn sehr wandelbar ist. „Deswegen sollte man Menschen, die sehr widerstandsfähig sind, fragen, wie sie das machen.“ Und man sollte sich dann an ihnen orientieren

und die eigene Art zu denken, ändern.

Doch auch Menschen, die mit Ärger, Frust und Furcht gut umgehen können, sind nicht gegen alle Situationen gewappnet. „Auch sehr resiliente Menschen sind keine Supermänner“, sagt Denis Murlane. Sie würden auch stark negative Emotionen erleben. „Was sie unterscheidet, ist, dass sie es schneller schaffen, wieder zu Zuversicht und Optimismus zurückzukehren.“

## Vier Freikarten

Die Mitteldeutsche Zeitung verlost für die erste Veranstaltung von „MZ.Wissen 2020“ am Dienstag, 28. Januar, vier Freikarten. Die Bestsellerautorin Sabine Asgodom wird dann die zwölf Schlüssel zur Gelassenheit vorstellen. Interessenten können sich per Mail oder Postkarte bis Freitag, 20. Dezember, bei der Mitteldeutschen Zeitung melden. Die Gewinner werden von der Redaktion benachrichtigt.

Hier die Adressen:  
**walter.zoeller@dumont.de**  
Mitteldeutsche Zeitung,  
Delitzscher Straße 65,  
06112 Halle, zu  
Händen von Walter Zöller

Der Abend mit dem Rhetorikspezialisten René Borbonus in der Reihe „MZ.Wissen 2019“ wird am Montag, 13. Januar, nachgeholt. Der ursprüngliche Termin am 9. Oktober war wegen des Mordes an zwei Menschen und des Anschlags auf die Synagoge in Halle abgesagt worden. Es gibt noch Karten an der Abendkasse.

## Information und Unterhaltung: MZ.Wissen geht 2020 weiter

**Es ist fast schon eine Institution, die MZ-Leser können sich freuen:** Die Veranstaltungsreihe MZ.Wissen wird es auch im nächsten Jahr geben, sie geht in die dritte Runde. In acht Vortragsabenden von MZ.Wissen 2020 werden sich Referenten ebenso unterhaltsam wie informativ mit Fragen auseinandersetzen, die viele Menschen beschäftigen.

### Wie kann ich meine guten Vorsätze

- „in diesem Jahr nehme ich zehn Kilo ab“ oder „ich werde mich auf jeden Fall beruflich verändern“ - tatsächlich umsetzen? Wie kann man in Krisensituationen schnell und effektiv reagieren? Wie passen Gesundheit und Ernährung zusammen? Welche Rolle spielt der Humor, wenn man Menschen für etwas begeistern will? Auf diese und noch viel mehr Fragen werden die Referenten in den acht Vortragsabenden sachkundige Antworten geben.

„Mit der zweiten Veranstaltungsreihe konnten wir den Erfolg der ersten Staffel nicht nur bestätigen, sondern sogar noch weiter steigern“, sagt Stephan Paffrath, Leiter Privatkunden und Marketing der Mediengruppe Mitteldeutsche Zeitung mit Blick auf MZ.Wissen 2019. „Nach einem tollen ersten Jahr in den Franckeschen Stiftungen haben wir der großen Nachfrage unserer Leser und Leserinnen Rechnung getragen und uns entschieden, in den großen Festsaal des Dormero Hotels in Halle umzuziehen. Und auch hier ist es uns gelungen, acht hochkarätig besetzte Vortragsabende restlos auszuverkaufen und unser Publikum erneut zu begeistern. Ein toller Erfolg für alle Beteiligten, auch für unsere Partner WBS Training und ÖSA Versicherungen.“



**Sabine Asgodom**  
Bestsellerautorin und Fernseh-Coach

**Thema:**  
**Die zwölf Schlüssel zur Gelassenheit**  
Ein klaren Kopf behalten in stürmischen Zeiten  
**Termin: 28. Januar 2020**



**Gerriet Danz**  
Experte für Kommunikation und Kreativität

**Thema:**  
**Erfinde dich neu. Sonst tut's ja keiner.**  
Sich fit machen für die eigene Zukunft  
**Termin: 25. Februar 2020**



**Peter Brandl**  
Berufspilot, Unternehmer, Autor

**Thema:**  
**Crash-Kommunikation**  
Kommunikation auf maximaler Flughöhe  
**Termin: 2. April 2020**



**Patric Heizmann**  
Deutschlands charmantester Ernährungsentertainer, Bestsellerautor und Speaker

**Thema:**  
**Meine Gesundheit - mein Kapital!**  
Wissensbuffet mit Nährwert  
**Termin: 5. Mai 2020**



**Eva Ullmann**  
Humor-Expertin, Expert-Member Club 55, Gründerin Deutsches Institut für Humor  
**Thema:**  
**Humor ist mehr als nur lustig!**  
Lernen Sie Techniken und Wirkung für sich zu nutzen  
**Termin: 3. September 2020**



**Dr. Marco von Münchhausen**  
Experte für Persönlichkeit, Motivation und Kommunikation für Humor  
**Thema:**  
**Prinzipien effektiver Selbstmotivation**  
So zählen Sie Ihren inneren Schweinehund  
**Termin: 1. Oktober 2020**



**Holger Backwinkel**  
Mr. Zeitersparnis

**Thema:**  
**Lernbare Effizienztechniken**  
Wertvolle Zeit sparen  
**Termin: 3. November 2020**



**Paul Johannes Baumgartner**  
Kommunikationsexperte aus der Wirtschaft, Buchautor und Prime-time-Moderator (Radio-Station Antenne Bayern)  
**Thema:**  
**Das Geheimnis der Begeisterung**  
Das Feuer in anderen entzünden  
**Termin: 1. Dezember 2020**

## Acht Abende

Die acht Veranstaltungen von MZ.Wissen 2020 finden jeweils in der Zeit von 19.30 Uhr bis 21 Uhr im Dormero Kongresszentrum (Franckestraße 1) in Halle statt. Danach besteht bis gegen 22 Uhr die Möglichkeit, mit den Referenten ins Gespräch zu kommen. Die unterhaltsamen Vorträge richten sich sowohl an Einzelpersonen als auch an Unternehmen, die ihren Mitarbeitern ein attraktives Weiterbildungsangebot machen wollen.

Eine Einzelkarte kostet für Abonnenten der Mitteldeutschen Zeitung 29 Euro, sonst beträgt der Preis 49 Euro. Die ersten 300 MZ-Leser, die das Gesamtprogramm - also alle acht Abende - buchen, erhalten diese für 199 Euro.

Die Veranstaltungsreihe geht in das dritte Jahr. Sie ist ein großer Erfolg. Alleine für MZ.Wissen 2019 wurden nach Angaben der Veranstaltungsagentur Sprecherhaus 4 058 Eintrittskarten verkauft.

Grundsätzlich erhält man beim Kartenkauf eine steuerabzugsfähige Rechnung für die Weiterbildungskosten.

Als Partner sind im Jahr 2020 die Saalesparkasse und Öffentliche Feuerversicherung Sachsen-Anhalt (ÖSA Versicherungen) dabei.

» Weitere Informationen und Buchung über:  
info@sprecherhaus.de  
Telefon: 02561/9792888  
www.info@sprecherhaus.de