



Dr. med. Dietmar Hansch

Erste Selbsthilfe-Empfehlungen zur Vorbereitung auf die stationäre Kurzzeit-Therapie bei Burnout und Stressfolge-Erkrankungen an der Klinik Wollmarshöhe.

1. Einführung

Dieser Text soll Ihnen wichtiges Hintergrundwissen zu den Themen Depression, Burnout und Angst vermitteln. Er will Ihnen Wege der Besserung aufzeigen und Ihnen Mut und Zuversicht für die ersten Schritte geben.

Beginnen wir bei Ihren Beschwerden.

Leiden Sie unter dauerhafter, erhöhter Anspannung, unter innerem oder äußerem Getriebensein? Fühlen Sie sich überfordert? Zeigen sich bei Ihnen Hektik, Planlosigkeit und ein Verlust von Überblick? Sind Konzentration und Gedächtnis beeinträchtigt? Dann haben Sie wahrscheinlich ein Stressproblem.

Symptome einer Angststörung hingegen wären: Engegefühl, das Empfinden, tief durchatmen zu müssen, Herzklopfen, Schweißausbrüche sowie negative Gedanken oder Phantasien, die Bedrohungen zum Inhalt haben.

Eine Depression zeigt sich durch Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Gefühle von Sinnlosigkeit und Hoffnungslosigkeit in Verbindung mit der Unfähigkeit, sich in der gewohnten Weise über schöne Dinge zu freuen.

Wenn Sie glauben, dass Beschwerden dieser Art in erster Linie eine berufliche Überforderung zur Ursache haben, dann kann man auch von einem Burnout-Syndrom sprechen.

All diese Störungen sind behandelbar, all diese Beschwerden sind rückbildungsfähig. Der nun folgende Text will Sie mit Hintergrundwissen hierzu ausstatten und Sie zu ersten Schritten der Selbsthilfe ermutigen. Nehmen Sie sich Zeit für die Lektüre, unterstreichen Sie Gedanken, die Sie als wichtig empfinden oder schreiben Sie sich diese in Verbindung mit eigenen Anmerkungen heraus. Setzen Sie sich mit diesen Inhalten auseinander, bis Sie das Wichtigste im Gedächtnis haben.

Versuchen Sie dann im Alltag so oft wie möglich, die entsprechenden Übungen im inneren und äußeren Verhalten auszuführen. Versuchen Sie, insbesondere positive Erfahrungen bewusst im Gedächtnis festzuhalten.

Dieses Selbsthilfe-Programm basiert auf neuesten Entwicklungen von Verhaltenstherapie und Positiver Psychologie. Auch der Erfahrungsschatz alter Weisheitslehren wie der Stoa oder des Buddhismus fließt mit ein. Alle Gedanken dieses Einführungstextes werden in dem Selbsthilfe-Buch „Erfolgreich gegen Depression und Angst“ aufgenommen, erweitert, vertieft und mit entsprechenden Übungsanleitungen versehen. Dieses Buch wird Ihnen bei stationärer Aufnahme als Arbeitsmaterial zur Verfügung gestellt.

2. Kapitel Vertrauen: Wege zur Besserung

Das Wichtigste ist jetzt, dass Sie wieder Vertrauen gewinnen. Vertrauen dahinein, dass es auch für Sie Wege der Besserung gibt, dass auch Sie wieder Lebenszufriedenheit und Glück erlangen können.

Lassen Sie mich das, worauf es jetzt entscheidend ankommt, in einem Bild ausdrücken. Stellen Sie sich vor, eine Segeljacht sei unerwartet in schweres Wetter geraten. Die Navigationsinstrumente sind ausgefallen, in Sturm und Gischt ist die eigene Hand vor den Augen kaum zu erkennen. Bewegt sich das Schiff in Richtung Küste, oder treibt es weiter auf den Ozean hinaus? Wird es dem Sturm standhalten, oder zerbersten? Langsam steigert sich der Skipper in Verzweiflung hinein. Er handelt zunehmend hektisch und unsystematisch, steuert mal in diese und bald in jene Richtung. Womöglich fährt er nur im Kreise herum. Kälte steigt in ihm auf, die Taue schmerzen in seinen Händen. Doch als er schon ans Aufgeben denkt, sieht er in der Ferne ein Blinken. Plötzlich verändert sich alles. Er kennt dieses Blinken – es ist das Blinken des Leuchtturms der heimatlichen Küste. Neue Kraft schießt in seine müden Glieder. Der Himmel ist immer noch schwarz und der kalte Wind beißt nicht weniger – aber das Erleben hat sich radikal gewandelt: Aus Verzweiflung ist Glück geworden. Unser Skipper hat nun die Gewissheit, dass er mit größter Wahrscheinlichkeit das Ufer erreichen wird und die Freuden des Lebens auch weiterhin genießen kann. Der Sturm ist zwar schwer und der Weg noch weit. Aber er hat Vertrauen in das Boot. Er kennt die Meister von der Werft persönlich. Wissen und Können vieler Generationen von Schiffbauern haben sich in seinem Boot materialisiert.

Bei psychischen Störungen und dem Weg zu ihrer Besserung liegen die Dinge in mancher Hinsicht ähnlich. Die Ausgangsbeschwerden sind oft gar nicht so schlimm und unaushaltbar. Eine Störung mit Krankheitswert entsteht oft erst dann, wenn der Betreffende über längere Zeit keine Lösung findet, keine Auswege sieht, wenn der Sinn des Bemühens und die Hoffnung auf Besserung verloren gehen. Dann kommen vielfältige Teufelskreise in Gang, die das Befinden zusätzlich verschlechtern, Verzweiflung oder Panik erzeugen und am Ende in Resignation und Depression münden. Alle Lösungsversuche geraten nun halbherzig, unsystematisch und hektisch. Sie verlieren deshalb jede Chance auf Erfolg.

Ähnlich wie bei unserer Segelschiff-Metapher kommt es jetzt entscheidend darauf an, dass Sie so etwas wie einen inneren Leuchtturm finden. Wir müssen Sie davon überzeugen, dass es auch für Sie einen Weg der Besserung gibt. Es gilt, ihr Vertrauen dahinein zu stärken, dass Sie diesen Weg auch schaffen können.

Schon Friedrich Nietzsche wusste: „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“ Man könnte auch sagen: Wer ein Warum zu leiden hat und Wege zur Besserung sieht, kann fast jedes Maß an Schmerz ertragen, zumindest für eine gewisse Zeit.

Psychische Störungen haben fast immer mit einem Zuwenig an positiven und einem Zuviel an negativen Gefühlen zu tun. Warum wird das zum Problem? Nun, weil wir kaum eine direkte Willenskontrolle über unsere Gefühle haben. In weiten Grenzen können wir denken und tun, was wir wollen. Aber wir können nicht fühlen, was wir wollen. Wenn ein Depressiver zu sich sagt, so, jetzt will ich aber mal wieder glücklich sein, dann wird das kaum Erfolg haben. Und selbst wenn Sie das jetzt vielleicht schmerzt zu hören – letztlich ist das auch gut so. Aus Sicht der Evolutionspsychologie sind positive Gefühle der innere Lohn für ein Verhalten, das dem Überleben dient. Wäre dieser innere Lohn quasi im Kurzschluss unter Umgehung des Verhaltens zugänglich, hätte das verheerende Folgen. Das sieht man z.B. an der Drogensucht, wo ein solcher Kurzschluss ja quasi auf chemischem Wege hergestellt wird.

Aber es gibt auch eine gute Nachricht: Gott sei Dank können wir auf indirektem Wege Einfluss auf unsere Gefühle nehmen. Sowohl zwischen dem Denken und den Gefühlen als auch zwischen dem Verhalten und den Gefühlen gibt es gesetzmäßige Zusammenhänge. Nehmen Sie unseren Skipper als Beispiel: Das Licht des Leuchtturms erzeugt das sichere Wissen, jetzt wieder Orientierung zu haben. Dieser Umschwung im Denken führt zu einem dramatischen Wandel im Fühlen: Aus Verzweiflung wird Glück. Und auch wenn Sie Klavier spielen, joggen gehen oder eine Schachtel Pralinen essen, dann wirkt sich dieses Verhalten positiv auf Ihre Gefühle aus.

Ein Großteil dieser Zusammenhänge ist heute recht gut erforscht. Wer diese Zusammenhänge verstehen und nutzen lernt, der kann sein Befinden deutlich und nachhaltig verbessern. Wir wollen Sie dazu anleiten, sich innere Werkzeuge zu bauen, mit denen Sie das erreichen können. Sie sollten lernen und üben, diese Werkzeuge selbst auf Ihr äußeres und inneres Verhalten anzuwenden.

Natürlich – zwischendurch wird das auch immer wieder Mühe machen. Und für umfassende und durchgreifende Wirkungen braucht es auch eine gewisse Zeit. Aber es gibt keinen anderen Weg. Seien Sie sicher, auch Sie haben das Potenzial, zumindest einen guten Teil dieses Weges zu gehen.

Denken Sie an den Skipper. Auch er hat noch ein schweres Stück Weg vor sich, und dennoch geht es ihm schon wieder sehr viel besser. Das liegt daran, dass er nach dem Auftauchen des Leuchtturms eine große Zuversicht hat, dass er sein Ziel erreichen wird. Wie können wir Ihre Zuversicht stärken, dass auch Sie Ihre Ziele erreichen werden?

Nun, vielleicht hilft es Ihnen, wenn wir Ihnen sagen, dass die moderne Verhaltenstherapie eine Behandlungsmethode ist, deren Wirksamkeit durch eine große Anzahl wissenschaftlicher Studien belegt ist. Es kommt hinzu, dass die Grundprinzipien der Verhaltenstherapie sehr alt sind und sich über Jahrtausende bewährt haben. Wir finden diese Prinzipien etwa in der antiken Lebenskunst der Stoa oder im Buddhismus. Vielleicht ist es an dieser Stelle einmal erlaubt, eine Art Autoritätsbeweis der Erfahrung zu führen.

Der buddhistische Mönch und Autor Mathieu Ricard kennt die Welt des Westens und des Ostens. Nach einer wissenschaftlichen Ausbildung in Molekularbiologie in Paris ging er nach Tibet und wurde einer der Vertrauten des Dalai Lama. Er kennt die Geschichte des Buddhismus und ist mit vielen Meistern persönlich gut bekannt. Außerdem blickt er auf Jahrzehnte einer eigenen Übungs- und Meditationspraxis zurück. Bei ihm und anderen Meditationsmeistern konnte mit modernen bildgebenden Verfahren gezeigt werden, dass durch buddhistische Lebenspraxis die Aktivität in den positiven Gefühlszentren des Gehirns dramatisch gesteigert werden kann. In seinem Buch „Glück“ schreibt Mathieu Ricard:

„Wenn wir über Jahre hinweg beharrlich versuchen, unsere Gedanken zu bändigen, negativen Emotionen Einhalt zu gebieten und positive zu nähren, werden unsere Bemühungen zweifellos zu Ergebnissen führen, die zunächst unerreichbar schienen.“

Und man kann hinzufügen: Weniger spektakuläre Ergebnisse können Sie durchaus schon in Wochen oder Monaten erreichen. Es geht darum, in kleinen realistischen Schritten Ihre Energiebilanz zu verbessern und Ihre Handlungsmöglichkeiten auszuweiten. Entscheidend ist, dass Sie dann nicht wieder alle diese Energie in die Erfüllung ihrer realen und vermeintlichen äußeren Verpflichtungen investieren. Sie sollten einen Teil davon abzweigen zum Aufbau von Selbstmanagement-Kompetenz und zur Förderung Ihres persönlichen Wachstums. Und glauben Sie mir – das muss keine Pflichtübung sein oder bleiben. Sie können lernen, dies als eine lebenslange positive und spannende Aufgabe zu erleben, die Freude macht.

Versuchen Sie also, die Worte von Mathieu Ricard als Ihr inneres Leuchtfeuer zu sehen. Wie unser Skipper wissen Sie jetzt, dass Sie Ihre inneren Ziele erreichen können. Sie haben zwei Hände und eine Nase. Und genauso sicher sind Ihnen die Potenziale eingeboren, die zum Aufbau eines erfüllten Leben erforderlich sind.

3. Kapitel: Den Teufelskreis durchbrechen: Akzeptanz als erster Schritt

Eben hatten wir gesagt: Oft ist die Ausgangsproblematik gar nicht so schlimm und unaushaltbar. Müdigkeit, Antriebsmangel, weniger Freude, leichte bis mittelstarke Ängste oder Schmerzen – all das kann man lange ertragen, wenn man eine Erklärung für seinen Zustand hat, wenn man insgesamt weiß, wofür man lebt und wenn man begründet der Hoffnung sein kann, dass dieser Zustand irgendwann vorüber geht. Denken Sie an Soldaten, die im Kampf für ihr Land qualvolle Jahre des Krieges durchstehen, ohne zu zerbrechen.

Der Eindruck, dass das eigene Leben sinnhaft, verstehbar und positiv zu beeinflussen ist, heißt in der Psychologie „Kohärenzgefühl“. Die wirklichen Probleme beginnen meist erst dann, wenn dieses Kohärenzgefühl zusammenbricht: Man hat keine Erklärung für seine Beschwerden, alle Versuche, Besserung zu bewirken, haben nichts gebracht, oder man kommt aus vielerlei Gründen immer mehr zu der Auffassung, dass das Ziel der eigenen Kämpfe, oder sogar das Leben als Ganzes ohne Wert und Sinn ist.

Jetzt kann eine Vielfalt sich vernetzender Teufelskreise in Gang kommen: Wenn man denkt, dass mit einem etwas nicht stimmt, nimmt die ängstliche Selbstbeobachtung zu. Und dabei entdeckt man natürlich eine Vielzahl von harmlosen Funktionsstörungen und Missbefindlichkeiten, die einem früher nie aufgefallen wären. Übertreibende und verabsolutierende Negativgedanken schaukeln sich mit negativen Gefühlen wechselseitig auf. Die negativen Gefühle und der Stress führen zum sogenannten Tunnelblick – Wahrnehmungen und Gedanken werden dabei immer mehr auf das Negative eingengt. Man schont sich und zieht sich zurück – und das lässt nun noch mehr Raum für Selbstbespiegelung und negatives Grübeln. Außerdem sind positive Tätigkeiten und Kontakte zu Mitmenschen ja auch Quellen von Energie, die versiegen, sobald man auf Schonhaltung und Rückzug umschaltet. Man kann auch Angst bekommen vor bestimmten körperlichen Empfindungen wie ein schnellerer Herzschlag, Schweißausbrüche oder Schwindel. Das Problem dabei ist: All das sind Symptome die durch die Angst selbst verstärkt werden. So entsteht der Teufelskreis „Angst vor der Angst“. Angst und Angstsymptome steigern sich wechselseitig. Das ist, als würde man bei einer Heizung den Regler umpolen: Bei steigender Temperatur wird die Heizleistung nicht gedrosselt sondern immer weiter angefacht.

Dieser Teufelskreis steigert den psychische Druck. Immer mehr Kompetenzen blockieren, bis hin zu schweren Konzentrations- und Gedächtnisstörungen. In diesem Zustand innerer Verzweiflung, Hektik und Planlosigkeit bekommt man natürlich immer weniger auf die Reihe, was den psychischen Druck und den sinnlosen Energieverschleiß durch innere Reibung nur noch mehr vergrößert.

In einer solchen Situation ist es die erste und wichtigste Aufgabe, diese eskalierenden Teufelskreis-mechanismen lahm zu legen. Das Werkzeug hierfür trägt den Namen Akzeptanz. Wenn man Ihnen sagt, denken Sie nicht an einen Elefanten – was haben Sie dann vor Augen? Richtig einen Elefanten. Sobald Sie gegen etwas kämpfen, das Sie in sich tragen, dann stärken Sie es oft, indem Sie ihm Energie zuführen. Druck erzeugt Gegendruck. Sie müssen also das, wogegen Sie kämpfen, erst einmal annehmen. Wenn man sein Leid berührt und umarmt, so sagen die Buddhisten, dann schmilzt es dahin wie Eis in der Sonne. Sehr treffend wird das auch von der Treibsand-Metapher eingefangen. Wer droht, im Treibsand zu versinken und versucht, sich durch hektisches Strampeln freizukämpfen, der versinkt nur immer schneller. Die einzig hilfreiche Strategie ist paradox: sich bewegungslos auf den Rücken legen und möglichst breitmachen, d.h. gewissermaßen die größtmögliche Berührung zum „Gegner“ suchen und das mit Ruhe akzeptieren.

Sie sollten also Akzeptanz lernen – Akzeptanz in Bezug auf einzelne Beschwerden, in Bezug auf das Faktum Ihrer Erkrankung und in Bezug auf eine Vielzahl unangenehmer Lebensumstände, wozu auch der eine oder andere bleibende Verlust gehören mag. Hinsichtlich vieler Gegebenheiten wird diese Akzeptanz nur zeitweilig sein müssen. Viele Ihrer Probleme werden sich bessern oder sogar verschwinden allein schon dadurch, dass Sie nicht mehr gegen sie kämpfen sondern sie akzeptieren. Und wenn sich etwas tatsächlich als unabänderliche Tatsache erweist, dann ist Akzeptanz ohnehin die einzige Haltung, mit der man überleben kann.

Wie macht man das nun, Akzeptieren lernen? Zunächst einmal sollten Sie versuchen, Ihren Beschwerden mit Achtsamkeit zu begegnen. Achtsamkeit bedeutet, nur wahrzunehmen was im Hier und Jetzt ist. Ohne zu bewerten, ohne zu katastrophisieren. Konzentrieren Sie sich so auf die Wahrnehmung, dass Ihr gesamtes Bewusstseinsfenster nur mit Wahrnehmung ausgefüllt ist. Für Gedanken wie „Ist das furchtbar!“ „Das kann ich nicht aushalten!“ „Das wird nie mehr aufhören!“ oder „Was ist das nur für eine furchtbare Krankheit, wer weiß, wie sehr sich das alles noch verschlimmert?“ – für solche Gedanken ist dann kein Platz mehr in Ihrem Bewusstseinsfenster. In der Zeitspanne, in der es Ihnen gelingt, in dieser Weise achtsam zu sein, werden sich Ihre Beschwerden gar nicht so furchtbar und unaushaltbar anfühlen. Sie haben vielleicht schon 1 oder 4 Jahre damit gelebt. Dann schaffen Sie es auch noch 4 oder 6 Monate. Es muss nicht gleich morgen weg sein. Sie haben genügend Zeit, verschiedene Strategien der Selbsthilfe und professionellen Hilfe zu testen. Und selbst wenn Sie sich dabei ungeschickt anstellen, oder all das nur eingeschränkt helfen sollte: Entwickeln Sie Vertrauen in die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers. Analog zu dem Boot unseres Skippers ist die Weisheit von Jahrmillionen der Evolution in Ihren Körper eingeflossen. Wenn Sie aufhören, gegen sich selbst zu kämpfen, dann würde es irgendwann sogar ganz von allein besser werden. Fast alle psychischen Störungen haben eine Tendenz zur Selbstheilung. Nicht umsonst werden Depressionen heute als „depressive Episoden“ bezeichnet, und auch Angststörungen klingen fast immer mit dem Älterwerden ab. Alles in der Natur ist rhythmisch: Ihr Atem und die Jahreszeiten. Auf jeden Winter folgt ein Frühling. Auf jede Phase des psychischen Leidens folgt auch eine Besserung. Also: Zwei Dinge dürfen Sie tun, und ein Drittes nicht. Sie dürfen konstruktiv und lösungsorientiert handeln – wie das geht, besprechen wir noch. Und wenn Sie das gerade nicht können oder wollen, dann geben Sie sich akzeptierend anheim. Geben Sie sich Ihrem Leid annehmend anheim wie der Ertrinkende dem Treibsand oder der Bär seinem Winterschlaf. Diese beiden Dinge sind erlaubt. Das dritte, was verboten ist, ist der sinnlose und kraftzehrende Kampf gegen sich selbst.

Was kann noch helfen, die Tatsache zu akzeptieren, dass man an einer psychischen Störung oder Erkrankung leidet? Nun, psychische Störungen sind sehr häufig und verbreiten sich immer mehr. Ca. 25% aller Deutschen haben irgendwann im Laufe ihres Lebens einmal Angstprobleme und ca. 20% eine depressive Episode. Sie sind also gewissermaßen in guter Gesellschaft. Tatsächlich hatten ja viele berühmte Menschen psychische Probleme – etwa Johann Wolfgang v. Goethe und selbst Sigmund Freud. Im Grunde zeigt sich also nur, dass Sie ein kluger, engagierter und sensibler Mensch sind. Es gibt ja leider sehr viele außerordentlich bedrückende Entwicklungen in unserer Gesellschaft und in der Welt. Trotz vieler Vorzüge sind auch unsere westlichen Wohlstandsgesellschaften nicht wirklich darauf ausgerichtet, den Menschen glücklich zu machen. Unter solchen Umständen auch einmal krank zu werden, ist also irgendwie auch ein bisschen gesund. Das zeigt nur, dass Sie sich von einem Betonklotz unterscheiden.

Darüber hinaus sind Probleme und Leid ja auch immer Chancen für Selbstentwicklung und inneres Wachstum. In der Auseinandersetzung mit ihren Problemen können Sie Wissen und Fähigkeiten erwerben, die Ihnen später noch einmal von ganz großem Nutzen sein könnten. Es könnte sein, dass es Ihnen dadurch in späteren Jahren gelingt, sehr viel mehr Tiefe und Erfüllung in Ihr Leben zu bringen. Vielleicht geraten Sie auf ganz neue Wege, die Sie ohne Ihr Problem niemals betreten hätten. Vielleicht werden Sie einmal als Coach und Berater für Freunde oder Angehörige ganz wichtig sein. Wer weiß, wozu es gut ist, sagt der Volksmund an dieser Stelle.

Dieser Gedanke wird sehr schön von folgender Geschichte illustriert: Ein armer alter Mann besaß ein wunderschönes Pferd, für das selbst Könige ihm schon viel Geld geboten hatten. „Einen Freund verkauft man nicht“, sagte der Mann, doch eines Morgens war das Pferd nicht mehr im Stall. Die Dorfleute kamen und sagten: „Welch ein Unglück - nun ist das Pferd gestohlen und du alter Narr bist ärmer als je zuvor!“ „Geht nicht so weit“, entgegnete der Alte, „sagt nur: das Pferd ist nicht mehr im Stall – nur so viel ist Tatsache.“ Am nächsten Morgen war das Pferd wieder da und hatte ein Dutzend Wildpferde von seinem Ausbruch mitgebracht. Wieder versammelten sich die Leute und sagten: „Du hattest recht, es war kein Unglück, es hat sich als Segen erwiesen.“ Der alte Mann antwortete: „Erneut geht ihr zu weit. Sagt nur: das Pferd ist wieder zurück. Ihr lest ein einziges Wort und urteilt über das ganze Buch!“ Am folgenden Morgen brach sich der Sohn des Alten beim Zureiten der Wildpferde die Beine. Die Leute schrien: „Was für ein Unglück! Du hast dich geirrt – es hat sich doch nicht als Segen erwiesen.“ „Ihr seid besessen vom Urteilen“, resignierte der weise Alte, „wer weiß, was folgen wird? Wer kann sagen, ob es ein Unglück oder ein Segen ist?“ Am nächsten Morgen ritten die Beamten des Königs durch das Dorf. Ein Krieg war ausgebrochen und sie zogen alle jungen Männer zum Militär ein. Nur der Sohn des alten Mannes konnte daheim bleiben. Wieder kamen die Leute und klagten: Du hattest doch recht – es war doch ein Segen für dich, unsere Söhne werden wohl nicht aus dem Krieg heimkehren. Und so weiter und so fort.

Jedes Unglück, so lernen wir, könnte ein noch größeres Unglück von uns abgehalten haben und wäre so eigentlich ein Glück, ohne dass wir das auch nur ahnten.

Vielleicht sind es aber auch drohende Verluste, die Sie stark unter Druck setzen. Möglicherweise ist Ihr Arbeitsplatz in Gefahr, Sie befürchten, einen bestimmten Karrieresprung nicht mehr zu schaffen, oder Sie haben durch Börsenturbulenzen Vermögen verloren. Vielleicht haben Sie Angst vor dem, was man „sozialen Abstieg“ nennt, Sie fürchten, Ihre Freunde zu verlieren oder gar, von Ihrer Familie verlassen zu werden. Nun, all das wäre natürlich nicht schön. Aber es müßte Ihr Leben nicht zerstören, es beraubte Sie nicht der Möglichkeit, nach einer Phase der Verarbeitung und Anpassung wieder ein glückliches und erfülltes Leben aufzubauen. Die moderne Glücksforschung hat gezeigt, dass Lebenszufriedenheit nur bis zu maximal 20% von äußeren Umständen abhängt. 80% stammen

aus inneren Quellen. Studien zeigen immer wieder, dass Menschen in ärmeren Ländern oft glücklicher sind, als Menschen in reicheren Staaten. So geben etwa die armen Inder in Kerala eine höhere Lebenszufriedenheit an, als die Menschen im reichen Japan. Der zur Erlangung einer hohen Lebenszufriedenheit erforderliche äußerlich-materielle Lebensstandard ist nicht sehr hoch. Er sollte in einem reichen Land wie Deutschland immer und für alle gegeben sein. Auf diese wichtigen Erkenntnisse werden wir noch ausführlicher zurückkommen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass dieser Punkt für Sie von besonderem Interesse ist, dann springen Sie zum 6. Kapitel. Mit Sicherheit haben auch Sie die Fähigkeit, das Glückliche unter einfachen Lebensbedingungen zu lernen. Wenn es sein muss, dann können Sie das lernen. Aber Sie müssen es wollen und das ist Ihre Entscheidung.

Darüber hinaus haben Studien gezeigt, dass Menschen ihre Gefühle nur sehr schlecht voraussagen können. Das meiste, wovor wir uns fürchten, macht nicht unglücklich. Das meiste, das wir uns wünschen, steigert am Ende doch nicht unser Glück. Denken Sie immer wieder an den Alten und sein Pferd. Es ist wie es ist. Wer weiß wozu es gut war oder noch gut sein wird. Wenn Sie Ihre Probleme nicht bekommen hätten, wären Sie vielleicht bei einer Urlaubsreise schwer mit einem defekten Leihwagen verunglückt. Nichts ist so schlimm, dass es nicht etwas noch Schlimmeres verhüten könnte. Bleiben Sie dessen immer eingedenk und machen Sie sich klar: Sie sind am Leben und haben noch alle Chancen auf Glück und Erfüllung. Üben Sie sich ganz bewusst in Dankbarkeit hierfür.

4. Kapitel - Positive Gefühle stärken: Mit Achtsamkeit genießen

Die nächste wichtige Aufgabe ist es nun, in kleinen Schritten Ihre Energiebilanz zu verbessern. Sie sollten versuchen, sich zunächst alte und einfache und später auch neue Quellen von positiver Gefühlsenergie zu erschließen. Es geht darum, ganz bewusst das Genießen wieder zu kultivieren.

Vielleicht gehören Sie noch zu der Generation, die verinnerlicht hat, dass das Leben nur aus Leistung, Dienst und Pflichterfüllung bestehen darf. Dann sollten Sie diese inneren Forderungen lockern und sich den Freiraum zum Genießen bewusst einräumen. Denn in letzter Konsequenz liegt der Sinn unseres Lebens darin, Freude zu haben. Grundsätzlich trägt jede Tätigkeit ein Potenzial in sich, Freude zu machen. Freude und Leistung schließen sich nicht aus – im Gegenteil: Positive Gefühle verbessern die Leistung und die Kreativität. All das entspringt einem komplexen Wechselspiel von Kompetenzen, Anforderungen und inneren Einstellungen. Auch Sie können es lernen, dieses Wechselspiel so zu gestalten, dass Sie viel leisten, und das überwiegend mit Freude. Wichtig ist nur, dass auf längere Sicht Zweck und Mittel nicht verkehrt werden. Wir leisten, um zu leben und Freude daran zu haben - und nicht umgekehrt. Welchem erkennbaren höheren Zweck sollte denn das Leben auf der Erde dienen? Ist die Menschheit dazu da, die Milchstraße zu fegen und Schwarze Löcher zuzuschütten? Gewiss nicht. Es gibt einen solchen höheren Zweck nicht. Das Leben ist also Selbstzweck. Und das kann in letzter Konsequenz nur heißen: Der letzte Sinn unserer Existenz ist es, Freude am Leben zu haben. Der Lebensentwurf von Amazonas-Indianern, drei Stunden zu jagen, um sich dann die Sonne auf den Bauch scheinen zu lassen, ist nicht weniger gerechtfertigt, als das Konzept der westlichen Leistungsgesellschaft.

Das Wichtigste ist es deshalb jetzt, dass Sie Genuss und Freude wieder lernen und dass Sie sich alles gönnen, was dazu nötig ist. Das ist die Hauptaufgabe Ihres Lebens – hämmern Sie sich das immer wieder ein, sollten Sie ein Mensch sein, der vom Leistungsdenken versklavt wird. Ihre erste Bürgerpflicht ist es, glücklich zu sein, denn sonst hätte die Gesamtveranstaltung „Gesellschaft“ oder

„Leben“ keinen Sinn. Und Sie wollen doch Gott nicht das Gefühl geben, sich umsonst die Hände mit Lehm beschmutzt zu haben.

Erst wenn Ihr Freude-Tank wieder voll ist, können Sie das auch wieder als Treibstoff für neue Leistungen nutzen.

Wie können wir es nun anstellen, diesen Tank wieder zu füllen? Die erste und einfachste Methode ist es, auf die uns allen angeborenen sinnlichen Bedürfnisse zurückzugreifen. Eine Liste der Dinge, die Sie da versuchen könnten: Ein Duftbad nehmen, Schokolade essen, Zärtlichkeiten mit Ihrem Partner austauschen, eine gute Freundin anrufen oder besuchen, einen Spaziergang in der Natur machen, Musik hören oder selbst ein Instrument spielen. Tai Chi oder Qigong üben, sich in ein Straßencafé setzen und ein Eis essen, ins Kino gehen oder einen Krimi lesen. All das können Sie tun, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Sie werden Ihrer wichtigsten Bestimmung gerecht: Sie sind auf der Welt, um Freude zu haben.

Vielleicht sagen Sie aber auch: Was soll das alles? Das hat doch eh keinen Sinn. Erstens fehlt mir die Kraft dazu und zweitens hab ich an all diesen Dingen keine Freude mehr, das ist doch gerade mein Problem.

Damit haben Sie Recht – aber nur teilweise. Zum Ersten muss man sagen: Im Zustand von Depression oder Burnout haben Sie weniger Energie – sagen wir, Sie haben 30% oder 50% weniger Energie. Sie können in diesem Zustand keinen Marathon laufen und nicht 8 Stunden lang stressige Kundengespräche führen. Aber einen Spaziergang machen, einkaufen gehen und sich etwas leckeres kochen, in die Sauna oder ins Kino gehen, sich in einem Straßencafé in die Sonne setzen und in einer Illustrierten blättern – das können Sie schaffen. Das fällt Ihnen dann 30% oder 50% schwerer als sonst, aber wenn Sie ein wenig langsamer machen, dann reicht Ihre Energie dafür. Was Sie so lähmt, sind Ihre übertreibenden und verabsolutierenden Gedanken: Ich schaff das nicht! Wie furchtbar! Ich fühle mich so grauenvoll! Das macht mir eh keine Freude! Immer dieses Saubermachen und Rasieren und drei Tage später ist alles wie vorher! Und das soll ewig so weitergehen? Ich hab einfach keine Lust mehr! Dieses sinnlose Hamsterrad!

Schieben Sie diese blockierenden Gedanken aus dem Kopf, indem Sie eine Haltung der Achtsamkeit einnehmen. Konzentrieren Sie sich voll auf Ihre Sinne und versuchen Sie, alle Bewegungen möglichst elegant, energiesparend und harmonisch auszuführen – ja versuchen Sie diese Bewegungen regelrecht zu genießen wie einen Tanz. Wenn Sie etwa einen Waldspaziergang machen, dann versuchen Sie sich ganz bewusst immer wieder auf die Natur in all ihren Details einschließlich der Dürfte zu konzentrieren. Laufen Sie ganz bewusst entspannt und rhythmisch.

Achtsames Tun ist der einfachste Weg, das leiderzeugende Chaos in Ihrem Kopf durch Ordnung zu ersetzen, und geordnete innere Abläufe spenden Freude und Energie. Sie werden immer wieder dieselbe Erfahrung machen: Es war am Ende nicht so anstrengend wie Ihr katastrophisierendes Denken Ihnen weismachen wollte und Sie fühlen sich am Ende deutlich besser als erwartet. Achtsames Tun erzeugt mehr Energie als es kostet. Das ist wie bei einer chemischen Reaktion: Man muss eine kleine Menge Aktivierungsenergie hineinstecken und wenn es dann zündet, bekommt man ein Vielfaches dieser Aktivierungsenergie zurück. Nennen wir das das Wasserrutschen-Prinzip: Zuerst müssen Sie hinaufklettern, aber dann geht es juchzend bergab. Prägen Sie sich das fest ein und mobilisieren Sie immer wieder die Trostmacht Ihres Geistes, um die nötige Aktivierungsenergie aufzubringen. Reduzieren Sie Energieverluste durch negatives Denken mittels Achtsamkeitsübungen.

Übrigens können Sie natürlich auch wenn Sie nichts tun und z.B. irgendwo sitzen und warten Achtsamkeit üben. Achten Sie einfach auf Ihren Atem und zählen Sie die Atemzüge von 1 bis 10 und dann wieder von vorn, um Ihre Denkmaschine in den Leerlauf zu schalten. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit jedem Ausatmen schwerer werden und tiefer in den Sessel sinken. Dies beruhigt, entspannt und verhindert negativistisches Grübeln.

Ein dritter Punkt: Positive Gefühle verhalten sich oft wie Vögel – wenn man sie fangen will, fliegen sie davon. Setzen Sie sich nicht unter Druck. Hören Sie nicht ständig in sich hinein, ob die Freude jetzt schon wieder da ist. Wenn Sie den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit in sich hinein lenken, ziehen Sie ihn von den äußeren Quellen der positiven Gefühle ab und stören in sich jedes zarte Aufkeimen positiver Regungen. Tun Sie einfach, was Sie sich vorgenommen haben und akzeptieren Sie erst einmal, dass Sie noch nicht viel dabei fühlen. Geben Sie sich Zeit. Die Freude wird wiederkommen, wenn Sie gerade nicht auf sie warten. Was man gewinnen will, muss man loslassen. Tun Sie, was Sie sich vorgenommen haben, tun Sie es ohne zu denken und etwas zu erwarten, tun Sie es, wie ein Tier es tun würde.

Dies sind also die inneren Haltungen und Herangehensweisen, die es bei allen Aktivitäten, die Sie sich vornehmen zu üben gilt.

Machen Sie sich nun einen Wochenplan für Ihre Aktivitäten. Wenn es Ihnen sehr schlecht geht, dann nehmen Sie erst einmal nur die Tätigkeiten auf, die Sie am wenigsten schrecklich finden, die Ihnen zumindest früher einmal Freude gemacht haben und die wenig Anstrengung kosten: Etwas Leckeres kochen, ein Duftbad nehmen, zu einer Massage gehen, Musik oder Hörbücher hören - Sachen dieser Art. Versuchen Sie, so früh wie möglich körperliche Bewegung zu integrieren. Beginnen Sie mit kurzen Spaziergängen. Dann machen Sie lange Wanderungen und schließlich beginnen Sie mit dem Walken, Fahrradfahren oder Joggen. Ausdauerbewegung hat fast die gleichen positiven Effekte wie antidepressive Medikamente.

In den Stunden des Tages – vielleicht am Abend – in denen Sie sich besser fühlen, sollten Sie es mit geistig anspruchsvolleren Aktivitäten versuchen. Beginnen Sie wieder mit dem Lesen. Fangen Sie vielleicht mit einfachen Texten wie Krimis oder Reiseberichten an.

Lesen Sie Zeitschriften, und wenn Sie sie erst einmal nur durchblättern und die Überschriften lesen. Irgendwann wird sich Ihr aufkeimendes Interesse irgendwo festhaken.

Sobald es Ihnen besser geht, sollten Sie auch wieder an anspruchsvollere Texte herantrauen, die einen Bezug zu Ihren früheren Interessen und Engagements haben.

Das Lesen ist eine hervorragende Methode zur Steigerung der Ordnung in der Psyche. Lesen macht glücklich, so sagte der Verleger Gustav Lübke einmal. Wahrscheinlich sind in Ihrem Zustand Gedächtnis und Konzentration etwas beeinträchtigt. Versuchen Sie es trotzdem immer wieder. Mit Abklingen der Depression bessert sich das von allein, aber wenn Sie üben, geht es schneller. Und Lesen ist eine Fähigkeit, die man trainieren kann wie jede andere auch. Machen Sie eine Übung für Achtsamkeit und stoische Gelassenheit daraus. Wenn der Fokus Ihrer Aufmerksamkeit abgleitet, dann führen Sie ihn immer wieder mit Liebe und Güte zum Text zurück, wie ein guter Vater sein kleines Kind. Wenn Sie sich etwas nicht merken können, dann lesen Sie die Seite noch mal. Und noch mal, zehn mal oder zwanzig mal. Immer öfter und immer länger werden Sie Phasen haben, in denen Sie von den Inhalten eingefangen werden.

Setzen Sie sich Verhaltensziele und nicht Ergebnisziele: Es ist nicht wichtig, wie viele Seiten Sie schaffen. wichtig ist nur, dass Sie ein halbe Stunde versuchen zu lesen, wenn das auf Ihrem Plan

steht. Gehen Sie bei Ihrer Planung in kleinen Schritten vor und wenn sich diese als zu groß erweisen, dann verkleinern Sie die Schritte noch weiter. Kämpfen Sie dann aber darum, das, was Sie sich vorgenommen haben, auch konsequent zu Ende zu bringen.

Wenn Sie sich mit diesem Einführungstext intensiv beschäftigt haben, sind Sie auch gut vorbereitet, mit dem Durcharbeiten des Selbsthilfe-Buches „Erfolgreich gegen Depression und Angst“ zu beginnen. Versuchen Sie sobald es geht, die darin empfohlenen schriftlichen Übungen zu machen. Gehen Sie mit den gleichen inneren Haltungen an diese Aufgaben heran, die wir eben besprochen haben.

Als Nächstes sollten Sie sich überlegen, welche Tätigkeiten unbedingt erfüllt werden müssen, um Schaden von Ihrer Zukunft abzuhalten. Wir meinen hier Dinge wie: Ihre Situation mit Ihrem Arbeitgeber soweit sinnvoll besprechen, dringende Rechnungen bearbeiten, wichtige Termine telefonisch oder brieflich verschieben, die nötigsten Dinge in Sachen Hygiene und Haushalt etc. Reduzieren Sie all das auf das wirklich nötige und tragen Sie sich diese Aktivitäten gut verteilt in einen Zeitplaner oder Kalender ein.

Machen Sie sich bei all dem die oben besprochenen inneren Haltungen bewusst und üben Sie diese. Gerade auch einfache Hausarbeiten eignen sich hervorragend für das Üben von Achtsamkeit.

Vielleicht kennen Sie die sehr instruktive Geschichte vom Straßenkehrer Beppo aus dem Buch Momo von Michael Ende. Jeden Morgen noch vor Tagesanbruch schickte Beppo sich an, die langen Straßen der Stadt zu kehren. Er wusste, wie notwendig diese Arbeit ist und sie machte ihm Freude. Am besten lief es, wenn er achtsam und bedächtig vorging, immer im gleichen Rhythmus, den Fokus immer nur auf dem nächsten Schritt: Schritt-Atemzug-Besenstrich, Schritt-Atemzug-Besenstrich. Aber das hatte er erst lernen müssen. Er erinnerte sich noch gut, wie er sich früher von der Länge der Straßen hatte erdrücken lassen. Er stand da, sah die endlose Strecke vor sich liegen und dachte: Das schaffst du nie! Das kann man einfach nicht schaffen! Und dann war er immer in Hektik ausgebrochen und beeilte sich so sehr er nur konnte. Immer wieder blickte er auf und hatte das Gefühl, überhaupt nicht voran zu kommen. Er geriet in Panik und strengte sich noch mehr an. Schnell war er außer Atem und total erschöpft – und die lange Straße lag immer noch vor ihm. So, sagte er sich immer wieder, darf man es nicht machen. Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken. Man darf sich immer nur auf den nächsten Schritt und den nächsten Besenstrich konzentrieren. Und immer wieder nur auf den nächsten. Schritt-Atemzug-Besenstrich, Schritt-Atemzug-Besenstrich. So vergisst man die Straße, die Zeit und sich selbst. Und dann ist plötzlich die ganze Straße geschafft und man fühlt sich nicht einmal erschöpft. So macht es Freude, so macht man seine Sache gut.

5. Kapitel: Innere Freiheit erlangen durch förderliche Geisteshaltungen

In der eben besprochenen Weise können Sie also in kleinen Schritten üben, Ihre Quellen von positiven Gefühlen wieder zum Sprudeln zu bringen. Aber was ist mit den negativen Gefühlen, mit Angst, Wut, Ohnmacht, Hoffnungslosigkeit oder Niedergeschlagenheit?

Der Jesuitenpater und Weisheitslehrer Anthony de Mello berichtet, wie er einmal einen Mann beobachtete, der regelmäßig an einem bestimmten Kiosk seine Morgen-Zeitung kaufte. Der Besitzer war ein alter Kauz, der seine Kunden oft beschimpfte und beleidigte. Anthony fragte den Mann: Warum

kaufen sie eigentlich ihre Zeitung bei diesem Zausel, der sie immer wieder verletzt? Eine Querstraße weiter ist die Verkäuferin doch viel freundlicher. Die Antwort: Warum soll denn der Mann, von dem sie meinen, dass er mich verletzt, darüber bestimmen, wo ich meine Zeitung kaufe?

Was will uns diese Geschichte sagen? Nun, offenbar dies: Menschen reagieren nicht mit Zwangsläufigkeit auf negative Außenereignisse. Es gibt Menschen, die sich durch Beleidigungen in höchstem Maße ärgern oder deprimieren lassen, und es gibt Menschen, die davon nur wenig berührt werden.

Bei unseren entfernten Vorfahren im Tierreich erfolgen Reaktionen zumeist reflexartig auf die Reize. Auf dem evolutionären Weg zum Menschen hat sich zwischen Reiz und Reaktion eine Lücke gebildet. In dieser Lücke haben sich Dinge eingenistet wie Freiheit, Verantwortung, Bewertung, Interpretation oder Entscheidung. Wir Menschen haben die Möglichkeit, innerlich einen Schritt zurück zu treten, noch ehe starke Gefühle reflexartig aufschießen und uns in ihren Griff nehmen. Wir können bewusst eine förderliche Sichtweise einnehmen, was dann auch zur bestmöglichen Gefühlsreaktion führt. Das ist nicht immer leicht, aber wir können es üben. Durch die Wahl unserer Sichtweisen und Interpretationen können wir also Einfluss auf unsere Gefühle nehmen.

Hier gibt es einige Tricks, die einfach und schnell umsetzbar sind. Der wichtigste und universellste ist vielleicht, in Schwierigkeiten und Problemen Chancen für Lernen und Wachstum zu sehen. Versuchen Sie, folgendes zu üben und zu einer festen Gewohnheit zu machen: Wann immer Sie ein Problem haben, treten Sie innerlich einen Schritt zurück und fragen Sie sich, was Sie in Auseinandersetzung mit dem Problem lernen und üben wollen. In den vorangegangenen Kapiteln hatten wir hierfür ja schon einige Beispiele gebracht. Als es um das Akzeptieren Ihrer Erkrankung ging, hatten wir Ihnen vorgeschlagen, hierin einen Anstoß für das Training Persönlicher Meisterschaft zu sehen. Vielleicht bringt das in Zukunft mehr Erfüllung und Glück in Ihr Leben. Oder es qualifiziert Sie als Coach für Freunde oder Angehörige.

Dann gibt es komplexere förderliche Geisteshaltungen, die man sich intensiver erarbeiten muss, um sie zu verstehen und zu verinnerlichen. Im Selbsthilfe-Buch „Erfolgreich gegen Depression und Angst“ und in weiterführenden Büchern werden solche Systeme förderlicher Geisteshaltungen entwickelt.

Nehmen wir einmal unseren Zeitungskäufer. Was ist die übliche, unreflektierte und nicht förderliche Haltung in dieser Situation. Nun, bei einem verbal verletzenden Angriff empfinden wohl fast alle Menschen eine Art Stich in der Bauchgegend. Durch diesen Schmerz wird dann eine Lawine negativen Denkens losgetreten, die noch zusätzliche negative Gefühle erzeugt, z.B. Schuld, Scham, Angst, Niedergedrücktheit - aber auch Ärger, Wut oder gar Hass. Bei niedrigem Selbstwertgefühl werden die entsprechenden Gedanken die eigene Person ab und bei größerem Selbstbewusstsein die Person des anderen. Viele Menschen haben dazu keine kritische Distanz. In ihrer Lebensphilosophie haben Sätze wie die folgenden unhinterfragt Gültigkeit: Es ist ganz wichtig, von allen Menschen geachtet und höflich behandelt zu werden. Menschen, die das nicht tun, führen Böses gegen mich im Schilde und müssen bekämpft werden. Ich bin so gut, dass Kritik eigentlich nur einer böartigen Intrige entspringen kann. Oder auch: Ich bin nun mal ein totaler Versager. Wenn mich jemand angreift, wird das wohl berechtigt sein, wie immer. Gedanken wie diese sind für viele Menschen eine absolute Realität, mit der sie sich unlösbar identifizieren. Und dann ist es natürlich ganz schwer, aus den Teufelskreisen der wechselseitigen Steigerung von negativem Fühlen und negativem Denken auszusteigen.

Was kommt hier alles zusammen? Nun, zunächst einmal ist uns ein ganz starkes Bedürfnis angeboren, zur Gruppe zu gehören und dort einen möglichst hohen sozialen Status zu erlangen. Für unsere Vorfahren war das überlebenswichtig. Menschenaffen oder Steinzeitmenschen waren allein in der

Wildnis zum Tode verurteilt. Entsprechend sind wir hochempfindlich für alle Zeichen sozialer Disharmonie und reagieren schon auf verbale Angriffe mit körperlichem Schmerz wie bei einer realen Verletzung. Tatsächlich werden hier die gleichen Schmerzzentren im Gehirn aktiviert.

Werden diese instinktiven Impulse 1:1 in Gedanken übersetzt, dann entstehen die oben genannten übersteigerten Mussvorstellungen: Ich muss von allen Menschen respektiert und geliebt werden, usw. Und schon schließen sich die Teufelskreise der Leiderzeugung, bei denen sich negative Gedanken und negative Gefühle wechselseitig verstärken.

So kommt es zu dem verbreiteten inneren Chaos bei uns westlichen Menschen, die wir es nicht gelernt haben, unsere Innenprozesse übend unter Kontrolle zu bringen. Mechanismen dieser Art sind wohl für den Hauptteil des Leidens verantwortlich, das uns Menschen drückt und entscheidend zur Entstehung von Depressionen beiträgt.

Wie könnte vor diesem Hintergrund nun eine komplexe förderliche Geisteshaltung aussehen, die das beschriebene Leid am Entstehen hindert? Eine Haltung, wie sie offenbar der von Anthony de Mello angesprochene Zeitungskäufer verkörpert.

Nun, zunächst einmal gilt es, sich über unsere angeborene Affen-Natur und ihre instinktiven Impulse und ererbten Bedürfnisse klar zu werden. Wir müssen die entsprechenden Erbgefühle als unabänderlichen Teil unserer Natur akzeptieren, sollten aber ihre evolutionspsychologische Logik durchschauen und kritische Distanz dazu aufbauen.

In Bezug auf unser Beispiel hieße das einzusehen, dass diese Verletzungsgefühle heute weitgehend ihre einstmalige reale Bedeutung verloren haben. Welche Gemeinschaft es auch immer ist, aus der ein Mensch ausgestoßen wird – immer gibt es für ihn Möglichkeiten des Weiterlebens und des Glückwerdens. Immer kann er Anschluss finden an eine andere Gemeinschaft und selbst als Eigenbrötler oder gar Einsiedler hätte er eine gute Chance, das Überleben und Glückseligkeit zu lernen. Kraft unserer Vernunft und unserer komplexen Gesellschaften sind wir sehr viel überlebenstauglicher als unsere Vorfahren. Kraft unserer komplexeren Psyche können wir so viel inneren Reichtum erwerben, dass wir Lebenszufriedenheit weitgehend aus unserem Inneren zu schöpfen vermögen. Im Gegensatz zu unseren Vorfahren sind wir von unserer unmittelbaren sozialen Gruppe nicht mehr abhängig. Jeder normal begabte Mensch trägt das Potenzial in sich, diese Freiheit leben zu lernen.

Dies zu verstehen und sich immer wieder klar zu machen, ist ganz wichtig für den Umgang mit dem sozialen Verletzungsschmerz. Den Stich in der Magengegend – den wird es wohl bei sozialen Angriffen immer geben. Wenn wir ihm mit Achtsamkeit und Akzeptanz begegnen, wenn wir ihn positiv begrüßen als ein oft hilfreiches Warnsignal, dann fühlt er sich gar nicht so schlimm an, dann kann man ihn gut aushalten. Entscheidend ist, dass wir im nächsten Schritt nicht mehr das schmerzsteigernde, eskalierende Gedankenchaos zulassen, das wir oben beschrieben hatten. Wir sollten uns auf sehr gründliche Weise Gegengedanken und förderliche Haltungen erarbeiten. Kommt es zu einer sozialen Verletzungssituation, dann können wir innerlich einen Schritt zurücktreten und diese mentalen Werkzeuge schnell zum Einsatz bringen. So kann man lernen, das Aufschießen negativer Gefühle zu dämpfen, noch ehe sie eine uns beherrschende Stärke erreichen.

Wie könnten Gegengedanken für soziale Verletzungssituationen aussehen? Nun, von zentraler Bedeutung ist folgende Einsicht: Für uns Menschen ist es das Wichtigste im Leben, eine eigenständige Persönlichkeit mit selbst erarbeiteten Werten, Prinzipien und Überzeugungen zu werden, und es zu schaffen, diesen Inhalten einigermaßen treu zu bleiben. Die hieraus resultierende Selbstachtung sollte uns wichtiger sein, als die Achtung durch unser soziales Umfeld.

Wenn man diese Grundhaltung übt und verinnerlicht, dann kann man sehr konstruktiv mit Kritik und persönlichen Angriffen umgehen: Im Licht der Kritik misst man sein Verhalten noch einmal an den eigenen Prinzipien. Hat man einen Fehler gemacht, dann kann einem die Kritik helfen, etwas zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Das ist ein Grund zur Freude und man sollte seinem Kritiker dankbar sein, selbst wenn dieser einen unhöflich-aggressiven Ton angeschlagen hätte.

Hat man aber keinen Fehler gemacht und kann zu seinem Verhalten stehen, dann kann man den Anwurf von sich abtropfen lassen. Was für eine gute Gelegenheit, die Lücke zwischen Reiz und Reaktion zu vergrößern und zu üben, sich möglichst wenig zu ärgern. Auch dafür kann man seinem Kritiker dankbar sein. Die Fähigkeit, das Kreuzfeuer ungerechtfertigter Angriffe möglichst unbeeinträchtigt zu überstehen, ist sehr wichtig und kann nicht oft genug geübt werden. Und im Übrigen: Der andere hat das Recht zu sein und zu sagen was er will. Das liegt in seiner Selbstverantwortung und geht mich gar nichts an. In meiner Selbstverantwortung liegt es dagegen, die Kontrolle über meine gefühlsmäßigen Reaktionen zu erlangen.

In ähnlicher Weise lassen sich für alle häufigen Typen von Stress- und Belastungssituationen förderliche Haltungen erarbeiten – Sie können dies später in den weiterführenden Büchern nachlesen.

All diese unreflektierten oder bewusst erarbeiteten inneren Haltungen sind natürlich Teil dessen, was wir Lebensphilosophie oder Weltbild nennen könnten. Und auch die Art dieses Weltbildes bestimmt natürlich darüber mit, wie wir gefühlsmäßig auf die Zumutungen des Lebens reagieren. So berichten Völkerkundler, dass es religiöse Kulturen gibt, in denen man ein Fest feiert, wenn jemand stirbt. Trauer würde dort als egoistisch wahrgenommen, als wenn man dem Verstorbenen den Übergang in eine bessere Welt nicht gönnte. Überhaupt haben Studien gezeigt, dass Menschen, die einem positiven religiösen Glauben anhängen, gesünder, glücklicher und erfolgreicher sind als Menschen, für die dies nicht zutrifft.

Nun wird sich der eine oder andere Fragen stellen wie: In eine Kultur wird man doch hineingeboren - kann man denn die Grundfesten seines Weltbildes überhaupt verändern? Und wenn es sich um ein wissenschaftliches Weltbild handeln sollte – gründet dies dann nicht in unumstößlichen Wahrheiten? Dann könnte man doch daran gar nichts verändern.

Nun, natürlich sind Veränderungen auf dieser grundlegenden Ebene schwierig und langwierig. Aber möglich und gerechtfertigt sind sie durchaus. Auch hier sind wir viel freier, als es unser Alltagsbewusstsein weiß.

Damit berühren wir das schwierige aber hochinteressante Feld der Erkenntnistheorie. Auch hierüber können Sie sich in den weiterführenden Büchern mehr im Detail informieren, wenn es Ihnen dann besser geht. An dieser Stelle nur so viel: Wir wissen heute, dass uns unsere Sinnesorgane nur einige überlebenswichtige Eckdaten der äußeren Realität ins Gehirn spiegeln. Mit Sicherheit hat die äußere Realität sehr viel mehr Eigenschaften und Phänomene, als sie uns unsere Sinnesorgane zeigen. Wahrscheinlich erstreckt sie sich sogar in mehr als drei bzw. vier Dimensionen. Über die letztendliche Beschaffenheit der äußeren Realität werden wir nie die letzten Wahrheiten wissen. Und selbst wenn wir Zugang zu ihnen hätten, könnten wir sie nicht verstehen. Unser Universum ist nicht nur seltsam, es ist viel seltsamer, als es sich unser beschränkter Menscheng Geist auch nur entfernt vorstellen könnte, so hat es der berühmte Biologe John Haldane einmal sinngemäß gesagt.

Und was macht unser Gehirn nun mit diesen überlebenswichtigen Eckdaten, die ihm seine Sinnesorgane liefern? Nun, so wie Kinder ihre Malhefte bunt ausmalen, so konstruiert uns unser Gehirn eine

bunte subjektive Wirklichkeit. Dabei lässt aber jeder komplexere Satz von Eckdaten mehrere oder gar viele solcher Konstruktionen zu. Es gibt in unserer Wirklichkeit keine absoluten und objektiven Wahrheiten, sondern nur mehr oder weniger förderliche Interpretationen.

Und das eröffnet uns eben viele interessante Entwicklungsmöglichkeiten. So ist es durchaus vernünftig, eine Art kosmischer Religiosität oder Spiritualität zu entwickeln, wie sie z.B. auch von Albert Einstein und anderen namhaften Wissenschaftlern vertreten wurde und wird. Das kann insbesondere beim Umgang mit Krankheit, Tod und schweren Schicksalsschlägen für die Psychohygiene sehr wichtig sein. Es ist beispielsweise vorstellbar, das unser diesseitiges Leiden einen Sinn hat, den wir aus der beschränkten Perspektive unserer Wirklichkeit heraus nicht erkennen können. Es kann auch sein, dass wir nach unserem Tod in dieser Welt unsere Existenz in irgendeiner anderen Form fortsetzen. Wir wissen es einfach nicht. Die Annahme, dass mit dem Tod einfach für immer das Licht ausgeht, ist ebenso wenig beweisbar wie die Antworten religiöser Systeme auf diese Frage. In dieser Situation ist es vernünftig, sich für die Antwort zu entscheiden, mit der man am besten Leben kann.

Wir wissen nichts über den letztendlichen Status unserer Wirklichkeit. Womöglich ist sie eine Art Simulation eines Supercomputers, so ähnlich wie in dem Film Matrix gezeigt. Womöglich ist unser Leben eine Art Traum, aus dem wir mit dem Tode in eine andere Wirklichkeit hinein erwachen. All das ist möglich. Moderne Erkenntnislehren wie der neurobiologisch fundierte Radikale Konstruktivismus können diese Sichtweise überzeugend begründen. Aber im Grunde stecken diese Gedanken schon im Höhlengleichnis des alten Platon oder in der hinduistischen Metapher von den Schleiern der Maja.

Warum gehen wir auf diese scheinbar so abgehobenen Fragen hier ein? Nun, viele Menschen identifizieren sich mit sich selbst, ihrer Wirklichkeit oder sogar nur mit Gedanken oder Theorien über diese Wirklichkeit in absoluter Weise. Wenn sich dann Teile dieser Wirklichkeit nicht in der gewünschten Form verhalten oder entwickeln, dann ist Leiden unausweichlich und unabänderlich.

Deshalb ist es hilfreich, über die Fähigkeit zu verfügen, sich von der Wirklichkeit und unseren Theorien über sie distanzieren zu können, sich von ihnen innerlich entschmelzen zu können.

Wenn man von einem Kioskbesitzer beschimpft wird, ist es gut, wenn man sich sagen kann: He, dieser Mann beschimpft nicht mich. Er beschimpft die Vorstellung, die Illusion die er von mir hat. Aber ich bin nicht die Illusion dieses Mannes. Wenn man Krebs hat und immer wieder nachoperiert werden muss, ist es gut, wenn man sagen kann: Ich bin nicht mein Körper. Das, was mich ausmacht, was mir wertvoll und wichtig ist, ist nicht identisch mit meinem Bein oder meinem Lungenflügel.

Wenn vieles in der Welt extrem schief läuft, und meine Handlungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind, dann ist es gut, wenn ich das Leben wie eine Art Theaterspiel betrachten kann. Im Theater kann man auch die Rolle des Verlierers mit Bravour spielen und einen tragischen Ausgang mit bitterer Süße im Herzen genießen.

Wenn Sie das ganze Leben nicht mehr so ernst und schwer nehmen, dann müsste Sie vieles Negative nicht mehr so belasten. Sich von den gewöhnlichen Ängsten und Sorgen zu befreien heißt, sich von den gewohnten Sichtweisen lösen zu können. Psychische Gesundheit hat viel mit Flexibilität und der Vielfalt möglicher innerer Haltungen zu tun. Mit dem Grad an Distanz und Verschmelzung in Bezug auf unsere Wirklichkeit in förderlicher Weise spielen zu lernen, ist ein zentraler Aspekt psychischer Gesundheit und innerer Freiheit.

Sie sehen also, es gibt sehr viele Möglichkeiten und Ebenen auf denen psychische Veränderung und Entwicklung lebbar sind. Das Projekt „Persönliche Meisterschaft“ ist spannend und so komplex, dass es uns bis ans Ende unserer Tage Lernstoff bietet.

All das wird ihnen nicht sofort helfen, es soll ihnen mögliche Entwicklungsrichtungen aufzeigen wie der Leuchtturm unserem Skipper.

6. Kapitel: Autonomie gewinnen – Glück aus inneren Quellen

Lassen Sie uns nun auf eine ganz zentrale Erkenntnis noch etwas genauer eingehen, die wir im Vorfeld schon mehrfach kurz angesprochen hatten. Diese Erkenntnis findet sich seit Jahrtausenden in den Zeugnissen alter Weisheitslehren und ist in den letzten Jahren auch von der Wissenschaft immer wieder bestätigt worden. Gemeint ist die Tatsache, dass die Hauptquellen von Glück und Lebenszufriedenheit tatsächlich in unserem Inneren liegen bzw. in unserem Inneren entwickelbar sind. Der Zeitgeist unserer westlichen Wohlstandsgesellschaften suggeriert uns ja seit Jahrzehnten das Gegenteil. Täglich hämmert uns die Werbung ein, dass wir diese oder jene Konsumgüter als Lustobjekte oder Statussymbole unbedingt für unser Glück brauchen. Doch das ist falsch. An materielle Luxusgüter gewöhnt man sich schnell und dann giert man nach Mehr oder Neuem. Diese Spirale würde nie ein Ende haben und uns nur in eine Abhängigkeit von Geld und Status führen. Und Abhängigkeit zwingt immer zu einer übermäßigen Anpassung, wobei man Gefahr läuft, sich am Ende selbst zu verlieren.

Die moderne Glücksforschung zeigt, dass wahre und langanhaltende Lebenszufriedenheit zu etwa 80% aus inneren Quellen stammt. Die drei Hauptquellen heißen Achtsamkeit, Flow und förderliche Geisteshaltungen.

Versuchen Sie zum ersten, sich mehr Achtsamkeit für das Hier und Jetzt anzutrainieren. Öffnen Sie sich der Wahrnehmung angenehmer Sinnesreize. Achten Sie auf schöne Menschen, interessante Natur- und Wetterphänomene. Werden Sie sich immer öfter der Gnade eines jeden erlebten Augenblicks bewusst. Machen Sie sich klar, dass Sie die meiste Zeit Ihres Lebens keine schlimmen Schmerzen haben und nicht existenziell bedroht sind. Jeder schmerzfreie und unbedrohte Moment aber ist ein unendlich wertvolles Geschenk, das es verdient, bewusst ausgekostet zu werden. Das betrifft auch jede Sekunde, die Sie in einer Kassen-Warteschlange oder im Verkehrsstau verbringen. Aus einer förderlichen Geisteshaltung heraus würden Sie sich vielleicht für interessante Menschen oder Autos interessieren, ein Hörbuch hören oder auch nur Ihre Atemzüge zählen, anstatt sich von völlig nutzlosem Ärger fortreißen zu lassen. Zufriedenheit entspringt aus innerer Ordnung. Und Achtsamkeit füllt Ihr Bewusstsein mit geordneten Sinneswahrnehmungen und verhindert so das innere Chaos negativistischen Grübelns.

Eine zweite wichtige Quelle innerer Ordnung sind gut eingeübte kulturelle Inhalte und dadurch ermöglichte Flow-Aktivitäten. Stellen Sie sicher, dass Sie sich im Laufe Ihres weiteren Lebens möglichst viele Schätze der Kultur aneignen. Beschäftigen Sie sich mit Literatur, Geschichte oder Philosophie. Lernen Sie ein Instrument spielen oder singen Sie in einem Chor. Sammeln Sie Briefmarken oder Münzen, richten Sie sich im Keller eine Werkstatt für Kunsttischlerei ein. Gehen Sie Tanzen oder werden Sie ein Meister im Tai Chi. Wenn solche komplexen Tätigkeiten gelingen, dann wird man vollständig von ihnen absorbiert. Man vergisst die Zeit und sich selbst. Man erfährt ein durchdringendes Harmonie-Empfinden und fühlt sich als Teil eines größeren Ganzen. Der amerikanische Psychologe Csikszentmihalyi bezeichnet solche Zustände als Flow und sieht in ihnen das Geheimnis des Glücks.

Besonders wirksam in Sachen Lebenszufriedenheit sind Flow-Aktivitäten dann, wenn sie in einem übergeordneten Sinn-Zusammenhang stehen, wenn sie sich verbinden lassen mit einem vom Herzen kommenden Engagement z.B. im sozialen Bereich oder für Projekte, die der Erhaltung von Natur und Kultur gewidmet sind. Und natürlich kann sich Flow auch bei beruflichen Tätigkeiten einstellen, die man als sehr wichtig für andere Menschen oder die Gesellschaft erlebt. Es gilt, sich die Sinn-Momente seines Tuns immer wieder gezielt bewusst zu machen.

Und drittens schließlich sind die im vorigen Kapitel angesprochenen förderlichen Geistshaltungen zentrale Bedingungen für inneres Glück. Sie lösen Spannungen und bilden gewissermaßen ein wichtiges Schmiermittel für einen hochgeordneten Ablauf unserer psychischen Prozesse.

Gegenüber diesen inneren Momenten tragen äußere Faktoren nur zu ca. 20% zu unserer Lebenszufriedenheit bei. Wir brauchen einen grundlegenden Lebensstandard, der in den westlichen Gesellschaften derzeit für niemanden gefährdet scheint. Es ist günstig, in einer freiheitlichen Demokratie zu leben, und es tut gut, eine intakte Familie und ein Netzwerk an Freundschaften zu haben. Das wären unter den Außenfaktoren noch die Wichtigsten. Nicht einmal Gesundheit spielt eine so große Rolle für das Glück, wie es ihr im Alltagsbewusstsein zuerkannt wird. So haben Studien ergeben, dass Menschen, die durch einen Unfall zu Rollstuhlfahrern geworden sind, ein bis zwei Jahre nach dem Unfall wieder das gleiche Maß an Lebenszufriedenheit erreichen, wie vor dem Unfall.

Die hier besprochenen Erkenntnisse werden sehr schön verkörpert von der ehemaligen Lehrerin und Psychotherapeutin Heidemarie Schwermer, die über viele Jahre gänzlich ohne Geld gelebt hat und auch heute als Rentnerin nur einen Bruchteil ihrer Rente für ihren Bedarf ausgibt. Sie lebt innerhalb von Freundes- und Tausch-Netzwerken, bietet dort anderen ihre Dienste an und bekommt dafür Kost und Logis. Sie hütet Haustiere und Häuser, bietet psychologische Betreuung oder putzt. „Ohne Geld bin ich glücklicher als je zuvor“, sagt sie auch heute noch. In dem Buch „Das Sterntaler-Experiment“ hat sie ihre Erfahrungen beschrieben.

Nun, wir halten es für sehr wichtig, über die hier besprochenen Hintergründe Bescheid zu wissen. Verstehen Sie uns nicht falsch: Wir wollen Sie nicht dazu überreden, Ihren Besitz aufzugeben. Aber wir raten Ihnen, die Identifikation mit ihm abzubauen. Innere Freiheit heißt, alles Äußere im Notfall loslassen zu können. Es wäre gut, sich hierauf innerlich vorzubereiten. Im ersten Schritt sollte man diese Zusammenhänge einsehen und verstehen. Allein das Wissen, dass man das Potenzial dazu in sich trägt, ist schon sehr wertvoll. Schon dies kann uns vor Verzweiflung bewahren, wenn Verluste drohen oder eintreten. Die innere Stimme wird dann nicht kreischen: So kann man nicht weiterleben, nun ist alles zu Ende. Die innere Stimme wird ruhig bleiben und sagen: Okay, jetzt kommt wahrscheinlich eine schwere Zeit. Vielleicht werde ich ein halbes Jahr depressiv sein. Aber das kann ich durchstehen und dann wird es wieder bergauf gehen. Ich weiß, dass unser Gehirn extrem anpassungs- und lernfähig ist. Auch ich trage das Potenzial in mir, mich auf meine neue Lebenssituation einzustellen und ein neues Gleichgewicht in Zufriedenheit zu finden.

Fassen Sie im ersten Schritt den Ehrgeiz, diesen Weg zu gehen, was immer auch geschieht. Und noch bevor Verluste eintreten oder drohen, sollten Sie sich dann im zweiten Schritt schon in dieser Richtung üben. Achten Sie im Alltag mehr darauf, was Sie wirklich glücklich macht. Trainieren Sie das einfache Glück der Achtsamkeit im Hier und Jetzt. Entwickeln Sie ganz bewusst Ihre inneren Quellen von Lebenszufriedenheit. Ausführlichere Anleitungen finden Sie in der weiterführenden Literatur.

Diese innere Arbeit ist zugleich die beste Methode, Ängsten aller Art den Boden zu entziehen.

7. Kapitel: Die Angst besiegen

Auch die Angst ist ein Gefühl, das bei unseren Affen-Vorfahren die wichtige Funktion hatte, sie von den Gefahren ihrer natürlichen Lebenswelt fernzuhalten. Und auch wir Menschen reagieren noch

reflexartig mit angeborener Angst, wenn wir am Rande einer tiefen Schlucht stehen, oder im Angesicht von Raubtieren, Schlangen, Feuer oder Unwettern. Bei uns Menschen entstehen solche Erbgefühle nicht mehr nur durch die Wahrnehmung real vorhandener Gegebenheiten. Sie werden auch ausgelöst durch innere Vorstellungsbilder, die ihrerseits durch Gedanken erzeugt werden. Diese Gedanken entspringen nun wieder dem Gedankenstrom, der sich unaufhörlich mehr oder weniger chaotisch durch unser Bewusstsein wälzt, immer wieder durcheinander gewirbelt durch zufällige äußere Eindrücke oder innere Assoziationen. Und dann kommt auch noch ein selbstverstärkender Teufelskreis in Gang: Angst und beängstigende Gedanken erzeugen und verstärken sich wechselseitig. So ist man immer in Gefahr, dass der wirre Lauf der Gedanken irgendwo auf eine Angstmine tritt und sich die nachfolgende Explosion einen tiefen Krater wühlt.

Das ist wohl einer der Hauptgründe dafür, dass in den westlichen Wohlstandsgesellschaften die Angsterkrankungen zunehmen, obwohl die realen Existenzbedrohungen nach wie vor sehr gering sind.

Deshalb gilt es, durch Achtsamkeitsübungen den Gedankenstrom einzudämmen oder gar für immer längere Zeitspannen ganz zum Erliegen zu bringen.

Es gilt generell, sich innerlich vom Strom der Gedanken mehr zu distanzieren. Gedanken formieren Theorien, und die Realität sieht oft ganz anders aus.

Ein authentischer Fall: Ein Patient bekommt von seinem Arzt eine Krebsdiagnose gestellt. Nun meint er zu wissen, dass er bald sterben muss. Wenn er könnte, würde er mit seinem Arzt tauschen, den er um seine Gesundheit und sein Glück beneidet. Doch dann stürzt der Arzt mit dem Rettungshubschrauber ab und er selbst wird geheilt.

Sicher ist offenbar nur zweierlei: Im Hier und jetzt sind wir am Leben, und zu irgendeinem, niemals sicher bestimmbareren Zeitpunkt werden wir sterben. Alles andere ist nur eine Veränderung von Wahrscheinlichkeiten in offenen Möglichkeitsfeldern. Und eigentlich müssten wir noch anmerken: Wir wissen ja nicht einmal wirklich, was Sterben am Ende bedeutet.

Es gilt also, den Abstand von unserem Gedankenstrom zu vergrößern, ihn einzudämmen und mehr im Hier und Jetzt zu leben. Zunächst einmal sind Gedanken nur flüchtige neuronale Blinkmuster, und sonst gar nichts. Manchmal treffen sie die Realität einigermaßen, oft aber auch nicht. Einige von ihnen sind hilfreich, viele aber auch nicht.

Wenn die Gedankenflut aber rollt, dann sollten wir immer wieder üben, mehr Ordnung hineinzubekommen. Durch Einübung neuer Denkgewohnheiten können wir gewissermaßen Leitplanken einziehen, die beängstigende Verwirbelungen unterbinden. Darauf kommen wir gleich zurück.

Zuvor sei ein weiterer Grundgedanke erläutert, der von zentraler Bedeutung ist. So wie man sich an das Licht gewöhnt, wenn man nachts die Lampe anknipst, so kann man sich auch an angsterzeugende Situationen gewöhnen. Die meisten Hochseilartisten werden wahrscheinlich so gut wie keine Angst mehr vor der Tiefe verspüren. Aber auch das Umgekehrte gilt: Wenn man beängstigenden Situationen ausweicht, dann steigern sich Angst und Angst vor der Angst in gewaltiger Weise. Fast immer gilt im Leben: Schmerz, Leid und Angst, denen man ausweicht, die man vermeidet, wachsen insgeheim, und fallen irgendwann mit vervielfachtem Gewicht auf einen zurück.

Abgestürzten Piloten, so hört man, wird empfohlen, gleich am nächsten Tag wieder zu fliegen. Die übertreibende Denkmaschine soll gar nicht erst Zeit haben, hohe Gespensterkulissen der Angst zu errichten.

In ähnlicher Weise sollten auch Sie eine unbedingte Bereitschaft entwickeln, sich Problemen, Schmerzen und Ängsten möglichst unmittelbar und direkt zu stellen. Machen Sie sich immer wieder klar, dass Ausweichen die Probleme nur vergrößert. Wenn Sie diese Einsicht glasklar verstehen und tief verinnerlichen, dann finden Sie auch die Kraft, Ihrem Schmerz und Ihrer Angst fest und direkt ins Auge zu blicken. Wenn Sie sich Ihren Problemen mit Achtsamkeit und Vernunft nähern, dann werden Sie feststellen, dass fast alle Ihrer Angstszenerarien aushaltbar sind. Fast immer ist es das übertriebende, katastrophisierende Denken, das in Verbindung mit Teufelskreisen den inneren Druck in den roten Bereich steigen lässt. Es gibt eigentlich nur sehr wenige Situationen, die für sich genommen wirklich kaum aushaltbar sind, etwa starke chronische Schmerzen, tödliche Erkrankungen oder Haft in Unrechtsstaaten. Aber selbst für solche Umstände gibt es viele leuchtende Beispiele von Menschen, die das mit Würde und Stärke durchgestanden haben. Wie alle Symbole auf unserer psychischen Benutzeroberfläche sind auch Schmerz und Angst selbstbegrenzend. Sobald diese Funktionen wirklich in den roten Bereich kommen, werden sie heruntergeregelt. Das Gehirn verfügt mit den sogenannten Endorphinen gewissermaßen über körpereigenes Morphin. Aber hoffen wir einmal, dass wir niemals in eine solche Situation kommen werden.

Jedenfalls ergibt sich aus all dem, was man in der Verhaltenstherapie „Desensibilisierung durch Konfrontation“ nennt. Man begibt sich in die angstbesetzte Situation, anfangs eventuell in Begleitung eines Therapeuten. Dort hält man es konsequent so lange aus, bis die Angst von allein verschwindet oder deutlich nachlässt. Und dass dies tatsächlich nach längstens einer Stunde passiert, ist die erste wichtige Erfahrung. Die zweite wichtige Erfahrung ist, dass all die befürchteten Konsequenzen nicht eintreten: Man wird nicht verrückt, bekommt keinen Schlaganfall und nicht mal einen Herzinfarkt. Für diese äußere Konfrontationsbehandlung gibt es im Selbsthilfe-Buch „Erfolgreich gegen Depression und Angst“ ausführlichere Anleitungen.

Lassen Sie uns noch einige Worte zu dem sagen, was man innere Konfrontation nennen könnte. Für viele Menschen gibt es Lebensereignisse und Schicksalsschläge, die sie absolut schrecklich, unaushaltbar und unakzeptierbar finden - die Trennung vom Partner etwa, oder der Verlust von Haus, Hof und sozialem Status. Die Grundthemen, die hier variiert werden, sind Verarmung, Vereinsamung, Krankheit oder Tod. Wenn man vor Problemen dieser Art innerlich schreiend davonläuft, dann wuchern sie und fressen sich immer mehr an die Oberfläche des Alltagslebens vor. Und irgendwann bekommt man dann schon bei jedem angedeuteten Stirnrunzeln des Chefs oder des Arztes Panik. Auch und gerade hier gilt das oben Gesagte: Konfrontieren Sie sich mit diesen Themen mutig und direkt. Stellen Sie sich vor, die Ereignisse und Situationen, vor denen Sie sich am meisten fürchten, seien eingetreten. Malen Sie sich das plastisch aus. Fragen Sie sich dann: Wie könnte ich damit umgehen? Ist dann wirklich alles aus? Ergeben sich nicht vielleicht neue Optionen? Und vor allem: Entwicklungsmöglichkeiten? Selbst wenn ich mir in meiner derzeitigen Verfassung nicht vorstellen kann, mit diesen Situationen zurechtzukommen – kann ich nicht vielleicht die nötigen Fähigkeiten hierzu entwickeln? Könnte das nicht vielleicht eine Herausforderung sein, die mich näher an das heranführt, was im Leben tief und wesentlich ist? Wurden nicht Einsamkeit, Besitzlosigkeit und selbst Schmerz und Leiden immer wieder von spirituellen Menschen regelrecht gesucht, um daran zu wachsen? Nun, in eine solche Extremsituation werden Sie ja nicht kommen. Und wenn es Menschen gibt, die sogar solche Extremsituationen bewältigt haben, dann haben Sie alle Chancen, mit Übung und Lernen weniger gravierende Lebensumstände zu meistern. Der eine ist in Sachen Askese talentierter, der andere weniger – aber wir alle tragen hierfür Entwicklungspotenzial in uns. Wir alle können auf diesem Weg ein gutes Stück vorankommen.

Allein diese Vorstellung zuzulassen, so etwas nur als entfernte Möglichkeit ins Auge zu fassen, wäre

schon ein wichtiger Schritt, der Ihre psychische Situation dramatisch zum Besseren verändern könnte. Dies könnte wie eine Stecknadel wirken, die zwar klein ist, gleichwohl aber ausreicht, um aus Ihren aufgeblasenen Angst-Monstern jede Menge Luft abzulassen.

Nun, der eine oder andere von Ihnen wird auf diesem Weg schneller vorankommen – ihm helfen vielleicht schon die drei im Vorfeld umrissenen Erkenntnisse weiter – hier noch mal in Kurzform: 1. Glück stammt zu 80% aus inneren Quellen und die wirklich notwendigen äußeren Voraussetzungen dafür sind recht gering. 2. Sie sind nicht von der Wertschätzung Ihrer Mitmenschen abhängig – zur Not finden Sie ein anderes soziales Umfeld oder lernen, als Eigenbrötler zufrieden zu sein. 3. Was Sterben und Tod wirklich bedeuten, wissen wir nicht. Der Körper eines Sterbenden verschwindet von der Landkarte, die uns unser Gehirn von der äußeren Realität malt. Aber diese Landkarte ist außerordentlich unvollständig. Dass mit dem Tod alles endet ist ebenso unbewiesen, wie die Annahme, dass unsere Existenz nur ihre Form wechselt, wie die Raupe zum Schmetterling.

Für andere werden diese groben Hinweise nicht ausreichen. Sie werden mehr innere Arbeit bei der Weiterentwicklung ihrer Lebensphilosophie leisten müssen, um ihren Tiefenängsten den Boden zu entziehen. Entscheidend ist, wir alle können auf diesem Weg vorankommen. Und dieses Gefühl, das es einen Weg gibt, auf dem man vorankommt, ist viel wichtiger als das absolute Maß der Zielerreichung.

Diese auf eine Tiefenumstrukturierung zielende innere Arbeit schafft dann die Basis dafür, dass Sie auch Ihre oberflächlichen Alltagsängste immer wirkungsvoller entkräften können.

Wann immer Sie Anspannung und Angst bei sich wahrnehmen, treten Sie innerlich einen Schritt zurück und fragen Sie sich nach der Ursache. Stellen Sie dann Fragen wie: Was könnte in dieser Sache schlimmstenfalls passieren? Wie schlimm wäre das wirklich? Und dann beziehen Sie sich auf das Worst-case-Szenario, das Sie sich erarbeitet haben.

Ein Beispiel: Was macht mich angespannt? Ah, der Chef hat mich vorhin nicht begrüßt. Was könnte schlimmstenfalls passieren? Ich werde entlassen. Wäre das eine Katastrophe? Nein, sicher finde ich wieder eine andere Arbeit. Und wenn ich meine inneren Quellen von Lebenszufriedenheit entwickle, um mich vom Materiellen unabhängiger zu machen, könnte ich mich wohl sogar in Harz 4 einrichten. Ich würde das als eine positive Herausforderung annehmen, auch wenn es anfangs schwer würde. Dann würde ich vielleicht dazu gezwungen, endlich meinen alten Lebenstraum zu verwirklichen, ein Krimi-Autor zu werden.

Und noch ein Beispiel: Jetzt bin ich schon bei der dritten Frau hintereinander abgeblitzt. Ich muss wohl etwas sehr unsympathisches an mir haben – das macht mir richtig Angst. Womöglich muss ich Single bleiben und es wenden sich auch noch andere Menschen von mir ab. Doch wäre das wirklich die absolute Katastrophe? Gibt es nicht viele Singles die sehr zurückgezogen leben und trotzdem glücklich sind? Sind nicht viele von ihnen glücklicher als Menschen, die in kaputten Beziehungen leben? Sollte dieser unwahrscheinliche Fall eintreten, dann würde ich auch ihn als Wachstumschance annehmen.

Sprechen Sie es immer wieder wie ein Mantra vor sich her: All das muss meine Chancen auf Glück nicht zerstören. Ich weiß, dass ich die Hauptquellen des Glücks nur in meinem Inneren entwickeln kann. Auch ich kann auf diesem Weg weit genug voran kommen, auch wenn es anfangs vielleicht schwer würde.

Wenn Sie Gedankengänge dieser Art automatisieren und verinnerlichen, entstehen jene vorhin erwähnten Leitplanken, die das Chaos der Angstgedanken eindämmen und unterbinden.

8. Kapitel: Depressionen und Burnout überwinden

Wir hatten Ihnen vorgeschlagen, bei psychischen Störungen zwischen einer Ausgangsproblematik und einer Eskalationsproblematik zu unterscheiden.

Alles bisher Besprochene diene vorrangig dem Ziel, die Eskalationsspirale zurückzudrehen. Um aber Depressionen oder einen Burnout vollständig und nachhaltig zu überwinden, müssen wir uns auch der Ausgangsproblematik stellen. Während die Eskalationsmechanismen bei vielen Betroffenen ähnlich ablaufen, stellt sich die Ausgangsproblematik deutlich vielfältiger dar. Im Ergebnis steht aber immer ein struktureller Energiemangelzustand.

Die durch funktionelle Kurzschlüsse bedingte Eskalationsproblematik lässt sich meistens innerhalb weniger Wochen zum Abklingen bringen, zumindest nach Krankschreibung, Entlastung und mit professioneller Hilfe. Das Leben wird nun wieder erträglich, die Beschwerden kehren in den Bereich des Aushaltbaren zurück, die Verzweiflung legt sich und es zeichnen sich Wege ab, die Besserung versprechen. Gleichwohl: Besserung vollzieht sich nie in Form einer gerade aufsteigenden Linie. In der Natur ist alles rhythmisch. Auch die Besserungskurven bei psychischen Störungen haben zumeist die Form einer ansteigenden Wellenlinie. Wichtig ist jetzt zweierlei: Zum ersten sollten Sie immer besser lernen, das Ingangkommen von Eskalationsproblematiken zu vermeiden, wenn die Kurve wieder eine kurze Eindellung bekommen sollte. Rechnen Sie mit solchen Dellen, das ist normal und kein Hinweis dafür, dass Ihre Bemühungen um Selbstveränderung nichts gebracht hätten.

Für eine nachhaltige Lösung der Ausgangsproblematik ist ein Zweites von zentraler Bedeutung: Sollten Sie nach der Besserung der schlimmsten Beschwerden in Ihren Alltag zurückkehren und es zulassen, dass die alten Gewohnheiten wieder vollständig von Ihnen Besitz ergreifen, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie einen Rückfall erleiden. Einen Teil der zurückgewonnenen Energie müssen Sie für nachhaltige Veränderungsarbeit aufwenden. Falls nötig, sollten Sie sich auch entlasten, um hierfür die nötige Zeit und Kraft aufbringen zu können. Sie könnten sich aus bestimmten Zusatzverpflichtungen zumindest eine Zeitlang ausklinken: Ein Ehrenamt aufgeben, die Pflege von Angehörigen teilweise in die Hände eines Pflegedienstes geben, eine Haushälterin einstellen, Dinge dieser Art. Schaffen Sie sich Zwänge im Alltag, die Sie immer wieder dazu anhalten, die notwendige innere Arbeit zu leisten. Sie sollten Leitplanken aufstellen, die den Strom Ihrer Alltagsgewohnheiten dauerhaft umlenken. Hier könnten regelmäßige, ritualisierte Reflexionstermine mit sich selbst wichtig sein – z.B. einer am Morgen und einer am Abend.

Wandeln Sie Ihren Alltag in einen Lern- und Veränderungsprozess um, nur dann wird sich etwas an den Strukturen Ihres Gehirns verändern. Nur so können Sie Ihre strukturellen Energiemobilisierungsprobleme nachhaltig beseitigen.

Wenn Sie objektiv überlastet sind, wird es um das Erlernen von Abgrenzung, Neinsagen und Stressmanagement gehen. Vielleicht wäre es gut, wenn Sie doch wieder häufiger in den Urlaub fahren würden. Oder Sie machen wieder Bergwanderungen, treiben Sport, gehen in die Sauna und gönnen sich regelmäßig und ritualisiert Zeiten der Muße.

Mangelt es Ihnen an innere Quellen von Lebenszufriedenheit, könnte die Aufgabe darin bestehen, sich neue Interessengebiete oder Hobbys zu erschließen. Vielleicht sollten Sie dafür auch Ihre geistigen „Ernährungsgewohnheiten“ verändern und z.B. den Fernseher abschaffen und wieder mehr lesen. Und das durchaus mit so anspruchsvollen langfristigen Zielen wie Ihr Weltbild und Ihre

Lebensphilosophie zu verändern und weiterzuentwickeln. Es wird hier darum gehen, sich förderliche Geisteshaltungen zu erarbeiten und zu verinnerlichen.

Sich psychologisches Grundwissen anzueignen und sich vor diesem Hintergrund selbst besser kennen zu lernen, könnte hilfreich sein und die Grundlage bilden für ein erfolgreicherer Selbstmanagement. Es ist wichtig, eigene Stärken, Bedürfnisse und Neigungen besser kennen zu lernen. Passt Ihre Lebensnische zu diesem Profil? Müssen Sie hier etwas anpassen oder gar einen gravierenden Wechsel z.B. in Berufstätigkeit und Karriereplanung anstreben? Können Sie in Ihrer Lebensnische überwiegend das tun, was Sie gut können, was Ihnen Freude macht und Sinn spendet? Ähnlich zentrale Fragen sind: Sind Sie ein Alleiner oder ein Familienmensch? Sollten Sie sich einen Partner suchen? Und wenn Sie einen haben – passt der zu Ihnen?

Veränderungen dieser Art können langfristig dazu beitragen, dass die Energiebilanz Ihres Gehirns deutlich positiver ausfällt.

Hoffentlich hat Sie diese martialische Aufzählung jetzt nicht erschreckt oder entmutigt. Niemand von Ihnen wird in all diesen Bereichen tätig werden müssen. Sie müssen Ihre Veränderungen nicht vollständig und in kurzer Zeit bewältigen. Und manchmal geht es auch schneller und leichter, als erwartet. So wie es Teufelskreise bzw. Abwärtsspiralen gibt, so gibt es ja auch Aufwärtsspiralen, also selbstverstärkende Prozesse in die positive Richtung: Erste Erfolge stärken Ihre Kraft und das führt zu weiteren Erfolgen usw. Sollte dies eintreten, wäre es wichtig, dass Sie Ihre Veränderungsbe-mühungen trotzdem konsequent fortsetzen und zu Ende bringen. Und schließlich können Sie ja die weiterführende Literatur zu Rate ziehen oder auch einen Therapeuten bzw. Coach um Hilfe bitten.

Das Wichtigste aber ist vielleicht: All das soll und muss keine Belastung sein. Wenn man es geschickt angeht, kann Selbstveränderung Freude machen wie jedes andere Lernen auch. Lassen Sie sich vom Virus „Freude an der Selbstentwicklung“ infizieren. Die Entwicklung Persönlicher Meisterschaft könnte und sollte zu einer sinnstiftenden Lebensaufgabe für Sie werden, die ihren Wert in sich selbst trägt.

Es geht hier nicht um die Reparatur von Defekten. Es geht in erster Linie um die Stärkung des Positiven und Gesunden. Wir wollen uns nicht damit begnügen, Sie auf der Befindensskala von -8 auf -1 zu bringen. Sie sollen lernen, wie man +8 erreicht, oder zumindest +5.

Über all das erfahren Sie mehr im Begleitbuch und in der weiterführenden Literatur. Ziel dieser Hörkapitel war es, Sie davon zu überzeugen, dass Selbstveränderung möglich ist, dass es Wege gibt, die auch für Sie gangbar sind. Durch Steuerung von Erfahrung ist das Gehirn in der Lage, seine eigene Substanz und Struktur zu verändern. Auch Ihr Gehirn verfügt über dieses Potenzial. Auch Sie können lernen, dieses Potenzial immer besser zu nutzen. Versuchen Sie in all dem ein Leuchtfeuer zu sehen wie unser Skipper, der inzwischen wohlbehalten das Land erreicht hat.

9. Kapitel: Zusammenfassung

Entspannen Sie sich, beruhigen Sie sich. Sie sind nicht wirklich in Gefahr - wie düster Ihre Situation auch immer scheinen mag. An äußere Verluste werden Sie sich gewöhnen. Und wahrscheinlich werden ja viele Ihrer gegenwärtigen Befürchtungen auch gar nicht eintreten.

Lebenszufriedenheit entspringt zu 80% inneren Quellen. Viele Menschen in armen Ländern leben

vor, dass man auch fast ohne Besitz glücklich sein kann. Lassen Sie alle Verlustängste los. Auch Sie selbst könnten im Notfall lernen, mit wenig Besitz ein zufriedenes Leben zu führen. Wahrscheinlich würde das eine gewisse Zeit der Gewöhnung und des Umlernens erfordern, in der Sie sich nicht besonders gut fühlen würden. Entscheidend ist zu verstehen: Sie können diese Durststrecke überwinden. Auch wenn Ihnen jetzt noch nicht klar sein sollte, wie das gelingen kann – Ihr Gehirn und Ihre Psyche sind in ausreichendem Maß anpassungsfähig. Entwickeln Sie Vertrauen und Zuversicht in diesen Gedanken.

Stellen Sie sich Ihren Ängsten. Suchen Sie nach Sichtweisen, unter denen Ihre Befürchtungen aushaltbar und annehmbar werden. Sie tragen die Kraft dazu in sich. Wenn Sie vor Ihren Ängsten innerlich und äußerlich davonlaufen, dann werden diese wachsen und an Kraft gewinnen. Wenn Sie ihnen hingegen mutig ins Auge schauen und sie liebevoll umarmen, werden Sie dahin schmelzen, wie das Eis in der Frühlingssonne.

Vielleicht ist Ihr Befinden aber auch sehr schlecht, und Sie wissen gar nicht so recht, warum. Auch dann haben Sie allen Grund zur Zuversicht. Alles in der Natur und in Ihrem Körper ist rhythmisch. Auf jeden Winter folgt ein Frühling, auf jedes Ausatmen folgt ein Einatmen, auf jeden Schlaf folgt ein Erwachen. In gleicher Weise wird sich auch Ihr Befinden bald wieder bessern. Ein geschicktes Selbstmanagement, eine Psychotherapie oder auch Medikamente können das beschleunigen und Sie sollten sich darum bemühen. Aber auch wenn Sie von all dem nichts tun oder dabei Fehler machen, wird es irgendwann zu dieser Besserung kommen. Ihr Gehirn verfügt über Selbstheilungspotenziale, die die Verteilungsmuster der Botenstoffe in Ihrem Gehirn irgendwann auch von allein wieder korrigieren. Deshalb treten Depressionen fast immer in Form von Episoden auf.

Auf jeden Winter folgt ein Frühling. Vor jeder Geburt liegt eine Phase der Beschwerdis und des Schmerzes. Versuchen Sie, in diesen Gedanken eine feste Zuversicht zu entwickeln.

Wenn Sie gerade in einer Phase sind, in der Sie sich sehr schlecht fühlen und glauben, nicht handlungsfähig zu sein, dann schalten Sie auf Akzeptanz um. Kämpfen Sie nicht ohne Sinn und Konzept im Kreise herum. Versuchen Sie, Ihr schlechtes Befinden positiv anzunehmen. Unaushaltbar wird es erst dann, wenn Sie verzweifeln und sich hineinsteigern, wenn Sie glauben, dass das nie vorbei geht oder sogar noch schlimmer wird. Deuten Sie Ihr schlechtes Befinden als eine Art Geburtsschmerz, in dem Sie vieles alte loslassen, um mit gewachsenen Kompetenzen und größerer Freiheit in ein neues Leben hineingeboren zu werden. Nehmen Sie Ihren Schmerz positiv an. Lassen Sie sich fallen, geben Sie sich anheim im Vertrauen an ihre Selbstheilungspotenziale. Nehmen Sie sich das Recht und den Raum für diese Pause, wie lang sie auch immer sein mag. Ihr Wert als Mensch hängt nicht von Ihren äußeren Leistungen ab.

Wenn Sie sich dann wieder handlungsfähig fühlen, gönnen Sie sich erst einmal etwas Schönes und Angenehmes, um Ihre Energiespeicher weiter aufzufüllen.

Und sobald Ihre Kraft dann noch weiter zugenommen hat, könnten Sie den weiterführenden Empfehlungen des Selbsthilfe-Buches „Erfolgreich gegen Depression und Angst“ folgen. Erarbeiten Sie sich systematisch die Tools der persönlichen Meisterschaft.

Beginnen Sie damit, langfristig und systematisch innere Quellen von Energie und Lebenszufriedenheit aufzubauen: Üben Sie sich in Achtsamkeit und erlernen Sie vielleicht ein Meditationsverfahren

oder ein System wie Tai Chi oder Qi Gong. Treiben Sie Sport, entwickeln Sie Ihre Interessen und Hobbys. Engagieren Sie sich für Dinge, die Sie als sinnhaft empfinden.

Entwickeln und üben Sie darüber hinaus förderliche Geisteshaltungen, um Ihren psychischen Energieverbrauch zu reduzieren.

Seien Sie authentisch – Wenn Sie sich bemühen, das gute und richtige zu tun, dann gibt es in Ihnen und an Ihnen nichts, das Sie verbergen müssten, dessen Sie sich zu schämen hätten. Äußern Sie Ihre Gefühle und Wünsche ganz frei – daran kann nichts falsch sein, da können Sie keine wirklichen Fehler machen. Der andere sollte wissen, dass er Ihre Wünsche nicht erfüllen muss. Und Sie wissen, dass sie Ihre Wünsche nicht erfüllt bekommen müssen. Denn alles, was wirklich wichtig ist, haben Sie schon. Sie tragen es unverlierbar in sich. Lebenszufriedenheit stammt zu 80% aus inneren Quellen, das ist durch Studien bewiesen. Wünsche äußern, aber keine Erwartungen haben – das ist eine der einfachsten und hilfreichsten Lebensmaximen. Authentisch sein, Wünsche äußern, keine Erwartungen haben. Entsprechend können Sie Ihre Ziele verfolgen pendelnd zwischen spielerischem und leidenschaftlichem Engagement. Verkrampfen Sie nicht. Bleiben Sie immer bereit, Ziele aufzugeben, wenn der Preis zu hoch wird oder Ihre Kräfte nicht ausreichen. Lassen Sie mit Heiterkeit los, denn Sie wissen: alles wirklich Wichtige tragen Sie in sich.

Freuen Sie sich über alles, was Sie bekommen oder erringen. Aber machen Sie kein Alles oder Nichts daraus. Wer A sagt, muss eben nicht auch noch B sagen.

Entspannen Sie sich, beruhigen Sie sich. Sie sind nicht wirklich in Gefahr. Versuchen Sie, Ihre Krise als eine Lern- und Wachstumschance zu sehen. Auch Sie haben das Potenzial, ein gelingendes und glückliches Leben aufzubauen. Vielleicht stehen ungünstige Umstände dem Erreichen äußerer Ziele und dem Gelingen einer großen äußeren Karriere im Wege. Dann sollten Sie sich umso mehr um Ihre innere Karriere, um persönliche Meisterschaft bemühen. In diesem Bereich haben auch Sie immer die Möglichkeit, auf dem Weg zu innerem Erfolg, zu Glück und Gesundheit sehr weit voranzukommen. Entwickeln Sie Mut und Vertrauen zu diesen Gedanken. Sie sind nicht in Gefahr - entspannen Sie sich.

Autor:

Dr. med. Dietmar Hansch

Bei Fragen oder Hilfe zum weiteren Vorgehen, scheuen Sie sich nicht, Kontakt mit uns auf zu nehmen. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Bitte wenden Sie sich an:

Aufnahmeteam / Beratung / Prästationäres Management

Beratung vor der Aufnahme, Aufnahmetermin / allgemeines formales Vorgehen, Belegungsplanung.

Aufnahmeteam:

Anna Hillebrand, Alexandra Lacerti, Sabine Stier

Tel.: +49 (0)7520 927-260

aufnahme@wollmarshoehe.de

Oder über die Zentrale:

Tel.: +49 (0)7520 927-0

Fax: +49 (0)7520 2875

Bürozeiten:

8.00 – 17.00 Uhr