

Weltbestseller – über 300 000 verkaufte Exemplare

MARIAN ROJAS ESTAPÉ

WIE DU
BEWIRKST,
DASS
DIR GUTES
GESCHIEHT

Verstehe dein Gehirn, **steuere** deine Gefühle und **verbessere** dein Leben



YES

MARIAN ROJAS ESTAPÉ

WIE DU BEWIRKST, DASS DIR
GUTES GESCHIEHT

MARIAN ROJAS ESTAPÉ

WIE DU BEWIRKST, DASS DIR GUTES GESCHIEHT

Verstehe dein Gehirn, steuere deine Gefühle und verbessere dein Leben

Aus dem Spanischen
von Birgit Irgang

YES

Dieses Buch richtet sich an Menschen aller Geschlechter. Dass des Öfteren die männliche Form gewählt wird, ist der besseren Lesbarkeit geschuldet.

1. Auflage 2020

© 2020 by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR

Türkenstraße 89, 80799 München

info@yes-publishing.de

Alle Rechte vorbehalten.

Die spanische Originalausgabe erschien 2018 bei Espasa, Editorial Planeta, S. A., unter dem Titel *Cómo hacer que te pasen cosas buenas: Entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida*

© Marian Rojas Estapé, 2018

© Espasa Libros S. L. U., 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

All rights reserved.

Redaktion: Kristin Lohmann

Umschlaggestaltung: Ivan Kurylenko (hortasar covers)

Layout und Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: CPI books GmbH, Leck

eBook: ePubMATIC.com

ISBN Print 978-3-96905-023-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96905-024-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96905-025-5

Für meine vier Männer

INHALT

EINE REISE BEGINNT

1. DAS ZIEL: GLÜCK

Selbstachtung und Glück

Glück und Leid

Das Trauma

Die Haltung des Arztes erleichtert das Leid

Leiden hat einen Sinn

2. DAS BESTE MITTEL GEGEN DAS LEID: DIE LIEBE

Die Liebe zu einem anderen Menschen

Die Liebe zu anderen

Die Liebe zu Idealen und Überzeugungen

Die Liebe zu Erinnerungen

3. CORTISOL

Seinen Reisegefährten kennen

Was passiert bei der Rückkehr an den Ort eines traumatischen Ereignisses?

Was geschieht, wenn man sich permanent sorgt?

Das Nervensystem verstehen

Die durch »toxisches Cortisol« bedingten Symptome
Körper und Seele unterscheiden nicht zwischen Realität
und Fiktion

Ernährung, Entzündung und Cortisol

Welche Rolle spielt der Verdauungsapparat bei einer
Entzündung?

Kann die Depression als Entzündungs erkrankung des
Gehirns bezeichnet werden?

4. FREI VON VERGANGENHEIT UND ZUKUNFT

Die Verletzungen der Vergangenheit überwinden und mit
Freude in die Zukunft blicken

Schuld

Wie man Schuldgefühle mindert

Depression

Vergebung

Was ist Mitgefühl?

Angst vor der Zukunft. Sorgen und Angststörungen

Emotional aufgeladene Erinnerungen

Wie stellt man sich einer »Amygdala-Entführung«?

5. IN DER GEGENWART LEBEN

Eine grundlegende Entdeckung

Das Glaubenssystem

Das Befinden

Die Aufmerksamkeit und das aufsteigende retikuläre
Aktivierungssystem (ARAS)

Lernen, wieder die Wirklichkeit zu sehen
Neuronale Plastizität und Aufmerksamkeit

6. EMOTIONEN UND IHRE AUSWIRKUNGEN AUF DIE GESUNDHEIT

Was sind Emotionen?

Die positive Psychologie

Eine Studie mit überraschenden Teilnehmern

Die Basisemotionen

Die Moleküle der Emotion

Wer Emotionen herunterschluckt, erstickt

Wir müssen lernen, unsere Emotionen auszudrücken

Was geschieht mit unterdrückten Emotionen?

Was geschieht beim Weinen?

Die wichtigsten psychosomatischen Symptome bei unterdrückten Emotionen

Die Einstellung als entscheidender Faktor für die Gesundheit

Und wie ist es mit Krebs?

Was passiert bei Metastasen?

Einfache Regeln zum richtigen Umgang mit Emotionen

Telomere

7. WELCHE FAKTOREN ODER EINSTELLUNGEN ERHÖHEN DEN CORTISOLSPIEGEL?

Angst vor Kontrollverlust

Perfektionismus

Chronopathie - von der Besessenheit, die Zeit zu nutzen

Das digitale Zeitalter

8. WIE MAN DEN CORTISOLSPIEGEL SENKT

Bewegung

Der Umgang mit toxischen Menschen

Sechs Tipps im Umgang mit toxischen Menschen

Positiv denken

Ein paar »einfache« Ideen, wie man sich weniger Sorgen macht ...

Meditation und Achtsamkeit

Omega-3

9. MEIN BESTES ICH

Wer bin ich?

MBI: *Mein bestes Ich*

Wissen

Der Wille

Ziele setzen und Pläne machen

Die Leidenschaft

ES IST NIE ZU SPÄT, UM VON VORNE ANZUFANGEN.
DER FALL DER PORNODARSTELLERIN JUDITH

Anmerkungen der Autorin zur 10. spanischen Auflage

Danksagung
Bibliografie

EINE REISE BEGINNT ...

Auch der längste Marsch beginnt mit dem ersten Schritt.

LAOTSE

Flugzeuge, Züge, Transportmittel generell sind wunderbare Orte, an denen überraschende Dinge geschehen können. Man muss sich nur mitnehmen lassen, wachsam sein und aktiv werden, sobald sich eine gute Gelegenheit bietet. Tatsächlich sind die besten Geschichten in meinem Leben in genau solchen Situationen entstanden.

Vor ein paar Jahren saß ich auf einem Flug von New York nach London auf einem Fensterplatz. Ich entscheide mich grundsätzlich für den Platz am Fenster, weil ich es genieße, den Himmel, die Wolken, das Meer zu beobachten, und vor allem, weil ich mir gern vor Augen führe, wie klein und unbedeutend der Mensch angesichts der Unermesslichkeit der Natur ist – das relativiert, was uns auf Erden widerfährt. Ich achte immer darauf, wer sich neben mich setzt. Bei so vielen Flugstunden tritt man schließlich unweigerlich auf die eine oder andere Weise mit seinem Nachbarn in Kontakt. Man registriert, was er liest, was er sich auf dem Bildschirm ansieht, ob er isst, ob er schläft ...; und ob man will oder nicht, spekuliert man irgendwann über seine Lebensumstände und die Gründe für seine Reise. Ob er wohl Familie hat? Ist er auf Dienstreise? Natürlich gibt es auch Situationen, in denen man kurz den Platz verlässt und aus Höflichkeit ein paar einfache Worte miteinander wechselt.

Und am Ende der Reise verabschiedet man sich normalerweise freundlich voneinander.

Ich habe immer an den Satz geglaubt: »Man muss jemanden nur aufmerksam ansehen, und schon verwandelt er sich in einen interessanten Menschen.« Irgendwann im Laufe des Flugs kommt man normalerweise ins Gespräch. Dank solcher Interaktionen habe ich schon einige faszinierende Menschen kennengelernt, und mir sind Dinge passiert, die mein Leben in vielerlei Hinsicht geprägt haben.

Bei diesem konkreten Flug ab New York saß ich neben einem älteren Herrn. Er las Zeitung, während ich Mitschriften meines Studiums aus der Tasche holte - nicht besonders gelungene anatomische Zeichnungen, ich hatte fürs Zeichnen noch nie ein Händchen. Während ich versuchte, mir Hunderte von Begriffen einzuprägen, merkte ich, dass der Blick meines Nachbarn auf den Zeichnungen ruhte. Ich lächelte und sagte:

»I study Medicine.«

Er antwortete:

»My father is a doctor.«

Mein Interesse war geweckt. Ich nahm den Mann genauer unter die Lupe - das habe ich schon als Jugendliche gern getan -, doch er behielt seinen kühlen, undurchdringlichen Blick bei. Das machte mich neugierig, und so fragte ich ihn:

»Haben Sie den Beruf Ihres Vaters denn übernommen?«

»Nein. Mich hat schon immer mehr die Forschung interessiert.«

»Welcher Bereich?«

»Ich forsche im Bereich Terrorismus.«

Ich schloss meine Notizen. Ich hatte den Eindruck, dass sich eine ziemlich interessante Unterhaltung entwickeln könnte. Meine Ansammlung von Muskeln und seltsamen Knöchelchen würde auch bis nach meiner Ankunft auf mich

warten. Mein Gesprächspartner erzählte mir, dass er nach 30 Jahren bei der CIA gerade in den Ruhestand gegangen sei. Seit einiger Zeit war es ihm erlaubt, »freier« über seine Arbeit zu sprechen. Während des restlichen Flugs erklärte er mir den Irakkrieg und die geopolitischen Spannungen in der Region, den Kampf ums Öl und die Erdgasleitungen, die Interessen der verschiedenen westlichen Länder ... und all das anhand einer improvisierten Landkarte des Mittleren Ostens mit Pfeilen nach allen Seiten.

Ich kann mich für Geschichte und internationale Beziehungen ziemlich begeistern und machte mir unaufhörlich Notizen. Im Laufe unserer Unterhaltung erzählte ich ihm auch, dass ich nach dem Studium Psychiaterin werden wolle. Da sah er mich forschend an und sagte eine Weile nichts, bevor er mir sehr spezielle Fragen über meine Vorlieben und mein Wesen stellte. Ich bin es nicht gewohnt, dass mich jemand so intensiv über mich ausfragt - normalerweise bin ich diejenige, die Fragen stellt; aber ich versuchte, so ehrlich wie möglich zu antworten.

Nach einer Pause schlug er mir vor, nach dem Ende meines Studiums als forensische Psychologin oder Wissenschaftlerin bei der CIA zu arbeiten. Ich strahlte. Was für eine spannende Welt! Dann meinte ich lächelnd:

»Solange ich nicht in den Mittleren Osten muss - ich bin nämlich ein ziemlicher Angsthase.«

Er gab mir seine Kontaktdaten, und wir verabschiedeten uns. Ich schrieb ihm mehrfach, und wir korrespondierten einige Jahre lang per E-Mail miteinander.

Das Leben hat mich beruflich auf andere Pfade geführt, doch in meinem Geldbeutel steckt noch immer die Visitenkarte meines »Analystenfreunds« und erinnert mich daran, dass wir umgeben sind von Chancen - wir müssen nur die Augen aufmachen.

Meiner Meinung nach hat kaum ein Satz mehr Schaden angerichtet als dieser: »Es wird geschehen, wenn du es am wenigsten erwartest.« Niemand wird zu uns nach Hause kommen, um uns das Projekt unseres Lebens vorzuschlagen. Man muss ihm schon entgegengehen.

Wie kann ich wissen, in welchem Bereich ich einmal arbeiten möchte, wofür ich mich entscheiden soll? Diese Entscheidungsunfähigkeit gehört zu den beängstigendsten Phänomenen unserer Zeit. Die Entscheidung wird zur unüberwindlichen Herausforderung. Wir leben in einer Welt voller Gelegenheiten: Noch nie hatten wir mit so wenig Aufwand so vieles in Reichweite. Zu keiner Zeit waren die Menschen mehr Reizen ausgesetzt, als wir es heute sind: Musik, Geräusche, Speisen, Geschmäcker, Bilder, Videos ...

Diese Reizüberflutung erschwert die Entscheidungsfindung zusätzlich. Die jungen Menschen – insbesondere die sogenannten Millenials, die zwischen den frühen 1980er- und dem Ende der 1990er-Jahre geboren wurden und zu denen auch ich noch knapp zähle – sind wie betäubt; sie wissen einfach nicht, wofür sie sich entscheiden oder welche Richtung sie einschlagen sollen. Es gibt unzählige Orte, an denen man studieren und nach dem Studium arbeiten kann, sodass die Wahl unmöglich scheint. Plötzlich taucht eine Vielzahl an Möglichkeiten auf, und man weiß überhaupt nicht mehr, in welche Richtung man sein Leben lenken soll. Unsere Gesellschaft ist ratlos und tut sich mit Verbindlichkeit schwer. Ich sehe immer mehr junge Menschen, die unbewusst »blockiert« sind; denn um Entscheidungen treffen zu können, müssen sie etwas fühlen.

Das Leben der Millenials ist voll von Spannung und Gefühlen. Um weiterzumachen, sind sie auf ständige Belohnung angewiesen. Für ein besseres Verständnis dessen, was im Kopf vieler junger Leute vor sich geht, wird davon später noch die Rede sein. Zwischen zweien der heutigen Generationen existiert eine besonders große Kluft:

zwischen den vor den 1980er-Jahren Geborenen und jenen, die ab dem Jahr 2000 auf die Welt kamen. Menschen, die wie ich in den 1980er- oder auch in den 1990er-Jahren geboren wurden, haben eine wichtige Übergangszeit mitbekommen.

Wer die Zeit vor den 1980ern erlebt hat, musste im Normalfall ziemlich kämpfen. Viele Eltern dieser Kinder haben den Krieg noch miterlebt, mussten Familienmitglieder durchbringen. Vor allem aber sind sie mit der digitalen Welt, dem Internet und den sozialen Netzwerken erst nach ihrer Jugend konfrontiert worden. Das ist ganz entscheidend. Ihre persönlichen Kontakte, ihre Art zu arbeiten und mit dem Leben zurechtzukommen sowie ihre Überzeugungen basieren auf völlig anderen Konzepten. Dabei beziehe ich mich nicht auf konkrete Ideologien, sondern auf die Art und Weise, wie Ideologien entstehen.

Nach den Neunzigern gab es einen entscheidenden Wendepunkt: Das Internet entstand. In diesem Buch wird erläutert, welchen Einfluss die Reizüberflutung hat, der die Jüngsten unserer heutigen Gesellschaft von Geburt an ausgesetzt sind. Auch die Auswirkung der sozialen Netzwerke auf das Belohnungssystem des Gehirns wird untersucht – sie ist der Grund dafür, dass wir es mit einer zutiefst unzufriedenen Generation zu tun haben. Um sie zu motivieren – beim Lernen, im Bereich der Gefühle und Affekte, beruflich und wirtschaftlich – sind häufig immer stärkere, intensivere Reize erforderlich.

Wie du bewirkst, dass dir Gutes geschieht hängt von verschiedenen Faktoren ab. Es gibt im Leben harte Phasen, in denen es einfach nur wichtig ist, zu überleben und Halt zu finden. In allen anderen Zeiten aber müssen wir kämpfen, um MBI – *Mein bestes Ich*¹ – hervorzubringen. Es geht in diesem Buch viel um Einstellung und Optimismus; denn die Art, wie wir uns dem Leben stellen, hat großen Einfluss auf das, was uns passiert. Die Einstellung, also die Haltung

angesichts einer Situation, bestimmt, wie wir mit ihr umgehen.

Jahrelange Experimente zeigen, dass die Art, wie jemand auf Probleme und Fragen des Alltags reagiert, das Ergebnis beeinflusst. Das Gehirn, unsere körperlichen Merkmale, die Gene, die Zellen, unsere Einstellung, unsere Gefühle und Gedanken, all das funktioniert als zusammenhängendes System. Bei körperlichen Erkrankungen besteht daher in vielen Fällen eine direkte Verbindung zu den Emotionen. Wir können immer beeinflussen, wie sich eine körperliche Krankheit auf unser Befinden auswirkt, zumindest können wir es versuchen. Um das Gehirn verständlicher darzustellen, werde ich versuchen, die komplexen Zusammenhänge zu vereinfachen. **Wenn wir unser Gehirn verstehen und unsere Gefühle lenken, verbessern wir unser Leben.** Heute erklärt die Neurowissenschaft, insbesondere die Neurobiologie und das, was wir als das Unbewusste bezeichnen – von den Emotionen bis in die Tiefe unserer Psyche –, einen Großteil unseres Verhaltens.

In diesem Buch geht es um das Glück, nach dem wir alle streben, und um Erfolg; Erfolg allerdings ist der große Lügner bei der Sache. In meiner Praxis habe ich oft Gelegenheit, über Menschen zu staunen, die einen Leidensweg oder eine Geschichte voller Schmerz und Misserfolgen überwunden haben. Das Scheitern lehrt, was der Erfolg verbirgt, sagt mein Vater, mein größter Lehrmeister überhaupt.

Ich möchte in diesem Buch nicht nur auf mentale, körperliche und Herzensprobleme eingehen, sondern insbesondere auf die guten und heilsamen Aspekte des Lebens – also die Aspekte, die zu einer besseren mentalen und körperlichen Gesundheit verhelfen können. Vielleicht kommen wir ja auf diese Weise dem ersehnten Glück ein Stück näher.

Hier beginnt ein spannender Weg, auf dem wir uns selbst verstehen und neu erfinden können. Es gibt immer und für jeden die Möglichkeit, wieder Hoffnung zu schöpfen und einen besseren Weg einzuschlagen.

1. DAS ZIEL: GLÜCK

Glück lässt sich nicht definieren, Glück »erlebt« man. Man erkennt es nur, wenn man es schon einmal empfunden hat – aber auch dann fehlen einem die Worte, um es zu erklären. Trotzdem werden wir versuchen, uns dem Glück aus verschiedenen Perspektiven zu nähern.

Aber zunächst möchte ich festhalten, dass es weder Kurzanleitungen noch Abkürzungen gibt auf dem Weg zum Glück. Selbsthilfebücher, die Glück nach Schnellrezept versprechen, werden scharf kritisiert – allerdings stehen uns heute eine Vielzahl von relativ präzisen Studien und wissenschaftlichen Daten zum körperlichen und psychischen Wohlergehen zur Verfügung, das unbedingte Voraussetzung ist, um glücklich zu sein.

Wir Psychiater beschäftigen uns mit psychischen Störungen oder besser gesagt mit Menschen, die an einer psychischen Erkrankung oder einer Störung der seelischen Verfassung leiden. Unsere Zunft hält häufig Kongresse über die unterschiedlichsten Themen ab: über das Gehirn oder konkrete Bereiche davon, über neuronale Marker und deren Physiologie, über innere oder äußere Faktoren, die psychiatrische Krankheiten begünstigen, über die neuesten Versuche bei der Behandlung oder darüber, wie zuverlässigere Diagnosen erstellt werden können. Im Allgemeinen behandeln wir psychische Leiden mithilfe einer ganzen Reihe unterschiedlicher wissenschaftlicher Ansätze.

Seit meiner Jugend fühle ich mich dazu berufen, Menschen zu helfen, die unter Niedergeschlagenheit und Ängsten leiden, und sie zu heilen. Das hat mich auch dazu

gebracht, Themen wie Glück, Genuss, Liebe, Mitgefühl und Freude zu erforschen und mir eine Reihe von schwer zu beantwortenden Fragen zu stellen: Warum leiden und beklagen sich manche Menschen - unabhängig von ihrer Situation - eher als andere? Haben manche Menschen einfach mehr Glück als andere, oder ist Glück gar nicht so zufällig, wie es scheint? Welche Rolle spielen die Gene bei der Ausbildung von Geist und Charakter? Welche Faktoren beeinflussen, ob ich mehr oder weniger glücklich bin? Die Recherche zu diesen Themen hat mich vielfältige Wege einschlagen und äußerst anregende Bücher lesen lassen.

Im Vergleich ist unsere heutige Gesellschaft so reich wie nie zuvor. Niemals haben wir so viel besessen wie heute. Unsere Bedürfnisse sind erfüllt, wir können über fast alles verfügen: Die meisten Dinge sind nur einen Mausklick entfernt. Auch wenn das kein wünschenswerter Zustand ist und wir ihn vermeiden sollten, ist dieser Überfluss für uns längst zur Normalität geworden.

Gelegentlich denken wir, dass wir das alles schließlich auch verdient haben; dazu trägt nicht zuletzt der vorherrschende Materialismus bei, der uns glauben lässt, es sei gut, dass wir Zugriff auf alles haben, was wir uns wünschen. Dennoch wird eine Ansammlung von Dingen allein keinen Zugang zum Glück ermöglichen, zu diesem inneren Zustand vollkommener Zufriedenheit.

Glück besteht vielmehr in einem erfüllten Leben, in dem wir versuchen, das Beste aus unseren Werten und Fähigkeiten herauszuholen. Glück ist, aus seinem Leben ein kleines Kunstwerk zu machen und sich jeden Tag zu bemühen, sein bestes Ich hervorzuholen.

Glück steht in engem Zusammenhang mit dem Sinn, den wir unserem Leben, unserer Existenz geben.

Der erste Schritt auf dem Weg zum Glück besteht also darin, zu erkennen, was wir uns vom Leben wünschen. In einer Welt, die Sinn und Orientierung verloren hat, neigen wir jedoch dazu, »Sinn« durch »Reize« zu ersetzen. Unsere Gesellschaft leidet unter einer großen spirituellen Leere, die der Mensch durch eine hektische Suche nach Reizen – wie körperlichen Befriedigungen, Sex, Essen, Alkohol usw. – zu ersetzen versucht. Es herrscht ein unstillbares Verlangen danach, neue und immer intensivere Gefühle und Reize zu spüren. An sexuellen Beziehungen, einem gepflegten Restaurantbesuch oder dem Genuss eines guten Weins ist ja per se nichts Schlechtes; ungut wird es erst, wenn die Suche nach diesen Reizen den wahren Sinn des Lebens ersetzt. In solchen Fällen von Desorientierung bringt eine Anhäufung von Reizen zwar eine kurzzeitige Belohnung mit sich; währenddessen aber wächst die Leere in unserem Inneren wie ein schwarzes Loch und vereinnahmt allmählich unser Leben – was zwangsläufig zu psychischen Brüchen und destruktivem Verhalten führt.

Erst wenn der Schaden bereits entstanden ist, wird dem Betroffenen oder jemandem aus dessen Umfeld klar, dass der Weg zurück die eigenen Kräfte übersteigt und er Hilfe von außen benötigt. Dann ist es Aufgabe des Psychiaters oder Psychologen, dabei zu helfen, dieses Leben wieder ins Lot zu bringen.

Der Mensch strebt nach Besitz und verbindet auch das Glück damit. Wir verbringen unser ganzes Leben mit der Suche nach wirtschaftlicher, sozialer, beruflicher und emotionaler Stabilität. Sicherheit haben, Ansehen haben, materielle Dinge haben, Freunde haben ... Das wahre Glück liegt jedoch nicht im Haben, sondern im Sein. Unsere Wesensart, das was uns ausmacht, ist Grundlage des wahren Glücks.

Doch Vorsicht im Umgang mit jenem »Glück light«, das uns als mit nur einem Klick erreichbar verkauft wird. Wenn 20 Prozent unserer Gesellschaft wegen psychischer Probleme medikamentös behandelt werden, muss mit diesem materialistischen Konzept etwas nicht stimmen.

Nur: Wenn das Anhäufen von materiellen Gütern nicht der Schlüssel zum Glück ist - was ist er dann? Meiner Meinung nach kann Glück in dieser wechselhaften, schnelllebigen Welt nur auf Werten basieren. Und was sind Werte? Werte sind, was uns hilft, ein besserer und vollkommenerer Mensch zu sein. Werte sind etwas Grundlegendes, das in chaotischen und unsicheren Zeiten zum Leitfaden wird.

Wenn man nicht mehr weiß, wonach man sich richten und wohin man sich wenden soll, helfen Werte und klare Leitlinien, damit das Schiff nicht untergeht. Schon Aristoteles meinte in seiner *Nikomachischen Ethik*, man solle mit seinem Leben umgehen wie ein Bogenschütze, der sein Ziel klar vor Augen hat. Nur haben wir heute keine Zielscheibe mehr vor uns, Bogenschützen sind ausgestorben, und die Pfeile fliegen chaotisch in alle Richtungen.

Um zu verstehen, mit welcher Welt wir es zu tun haben, gefällt mir das vom US Army War College eingeführte Akronym VUCA, das dazu aus soziologischer Sicht Stellung bezieht.

VUCA steht für *volatility, uncertainty, complexity* und *ambiguity*: Unbeständigkeit, Unsicherheit, Komplexität und Mehrdeutigkeit. Diese Abkürzung soll den Zustand beschreiben, in dem sich die Welt nach Ende des Kalten Kriegs befand. Heute wird sie in der strategischen Führung, bei soziologischen Analysen und im Bildungswesen verwendet, um soziokulturelle, psychologische und politische Bedingungen zu beschreiben.

Unbeständigkeit bezieht sich auf rasche Veränderungen. Nichts scheint von Dauer zu sein: Die Startseiten der Nachrichtenportale verändern sich alle paar Sekunden, um die Leser zu ködern, Trends wie Kleidung oder angesagte Orte können sich innerhalb weniger Tage ändern, Wirtschaft und Börse können einem stündlichen Wandel unterliegen ...

Mit Unsicherheit ist gemeint, dass sich nur wenige Dinge vorhersagen lassen. Dinge geschehen einfach, und man kann schon beeindruckt sein angesichts der unerwarteten Wendungen, die manche Situationen nehmen. Obwohl man versucht, mithilfe von Algorithmen die Zukunft vorwegzunehmen oder vorherzusagen, beginnt die Realität letztlich, die Fiktion zu übertreffen.

Komplexität meint die umfassende Vernetzung unserer Welt und das fast unendliche Präzisionsniveau in allen Bereichen menschlichen Wissens. Auch das kleinste Detail beeinflusst den Lauf unseres Lebens - das ist der berühmte Schmetterlingseffekt aus der Chaostheorie.

Mehrdeutigkeit schließlich würde ich mit dem Relativismus in Verbindung bringen. Sie lässt eine Klarheit des Denkens nicht zu. Alles kann sein oder eben auch nicht. Es gibt in praktisch keiner Hinsicht klare Vorstellungen.

Ich habe schon immer gedacht, dass die Psychiatrie ein wunderbarer Beruf ist - die Wissenschaft der Seele. Wir helfen Menschen, die uns um Unterstützung bitten, die Funktionsweise ihres Geistes zu verstehen, die Verarbeitung von Informationen, ihre Gefühle und ihr Verhalten. Wir versuchen, alte Wunden zu heilen oder den Patienten zu vermitteln, wie sie mit schwierigen oder unkontrollierbaren Situationen umgehen können. Es gibt zahlreiche Bücher, mit deren Hilfe man lernen soll, sich besser auf das Leben zu konzentrieren und mit verschiedenen Themen umzugehen. Wie überall muss man filtern können und vor allem die Art oder den Stil finden, der am besten zu einem passt. Wir Psychiater und Psychologen müssen uns auf unsere

Patienten einstellen, wir müssen ihr Schweigen, ihre Situation verstehen, ihre Ängste und ihre Sorgen erkennen, systematisch, mit Gelassenheit und ohne zu urteilen, und wir müssen Ruhe und Optimismus vermitteln.

Ich finde es faszinierend, zu begreifen und zu erkennen, wie wir denken, warum wir wie reagieren; es begeistert mich, Emotionen zu verstehen und zu durchschauen, wie sie sich in unserem Geist widerspiegeln. Glück hat tatsächlich viel damit zu tun, wie ich mich selbst beobachte, analysiere und beurteile, und damit, was ich von mir und dem Leben erwarte - kurz: Glück besteht im Gleichgewicht zwischen meinen persönlichen, emotionalen und beruflichen Vorstellungen und dem, was ich mit der Zeit tatsächlich erreicht habe. Das Ergebnis ist eine angemessene Selbstachtung, eine angemessene Wertschätzung der eigenen Person.

DER FALL MAMEN

Mamen ist eine 33-jährige Patientin, die als Sachbearbeiterin in einem großen Unternehmen tätig ist. Sie lebt bei ihren Eltern, zu denen sie ein gutes Verhältnis hat. Ihr Partner ist schüchtern, zurückhaltend und kümmert sich sehr um sie. An ihrem Arbeitsplatz herrscht eine positive Atmosphäre, und manchmal verabredet Mamen sich mit Leuten aus dem Büro.

Eines Tages erscheint sie bei mir in der Praxis. Sie erzählt, dass ihr Selbstwertgefühl im Keller ist, ohne dass sie wüsste warum, und fügt hinzu:

»Meine Eltern lieben mich, ich mag meine Arbeit und habe Freunde, halte mich aber für nichts Besonderes ...«

Nachdem sie kurz ihre Lebensgeschichte zusammengefasst hat, hält sie plötzlich inne und sagt:

»Ich schäme mich, hier zu sein und einer Fremden von meinen Problemen zu erzählen; eigentlich gibt es doch gar nichts, worüber ich mich beschweren könnte.«

Sie steht auf, geht zur Tür und verlässt den Raum. Ich folge ihr und fordere sie auf, zurückzukommen, damit wir die Sitzung weiterführen können - denn wenn sie traurig ist oder Kummer hat, liegt das daran, dass

etwas in ihr nicht richtig funktioniert. Schließlich beruhigt sie sich und willigt ein, zurückzukommen.

Mamen ist nun seit acht Monaten in Therapie. Es geht ihr viel besser, aber ich weiß, dass sie im Sprechzimmer jedes Mal »ihre Augenblicke« hat, wie ich sie bezeichne. Müde gesteht sie mir dann:

»Ich schäme mich, hier zu sein und einer Unbekannten mein Leben zu erzählen.«

Dann versucht sie jedes Mal, zu gehen. Es fällt ihr schwer zu akzeptieren, dass sie ihr Leben mit einer anderen Person teilt. Nach und nach wird sie sich jedoch über die Gründe klar, derentwegen sie bestimmte innere Konflikte lösen muss, die eine Weiterentwicklung verhindern.

Einem Menschen, der sich so verhält, kann man natürlich auch sagen:

»Geh ruhig. Ruf einfach an, wenn dir danach ist, dann vereinbaren wir einen Termin.«

Aber ich akzeptiere diesen »Augenblick« und setze das Gespräch einfach fort, als sei nichts gewesen.

Selbstachtung und Glück

Selbstachtung und Glück sind eng miteinander verbunden. Wer mit sich im Reinen ist, ein gewisses inneres Gleichgewicht hat und sich über die kleinen Dinge im Leben freuen kann, hat normalerweise ein angemessenes Selbstwertgefühl.

PERSÖNLICHKEIT OHNE PROBLEME MIT DEM SELBSTWERTGEFÜHL

Der große spanische Schriftsteller Miguel de Unamuno gehörte der literarischen Bewegung »Generación del 98« an. Er war freundlich, zugänglich und allgemein bekannt. Eines Tages bekam er von König Alfonso XIII. höchstpersönlich das Großkreuz des Ordens Alfons X. des Weisen verliehen.

Unamuno war dafür bekannt, aktives Parteimitglied der Sozialisten und Republikaner zu sein. Als ihm die Auszeichnung überreicht wurde, sagte er:

»Es ist mir eine Ehre, Majestät, dieses Kreuz zu erhalten, das ich so sehr verdiene.«

Der König war überrascht, kannte aber die Persönlichkeit des Schriftstellers und antwortete:

»Wie seltsam! Im Allgemeinen versichern die meisten Preisträger, dass sie den Orden nicht verdienen.«

In seiner typischen Art entgegnete Unamuno lächelnd:

»Nun ja, das trifft auf die anderen ja auch zu.«

Glück und Leid

Man weiß erst, was Glück ist, wenn man es verloren hat, heißt es. »Ich bin ein Unglücksrabe! Immer habe ich Pech, was geht es mir doch schlecht!«, jammern wir, wenn uns Schmerz, Leid, Trauer und finanzielle Probleme widerfahren. In solchen Momenten fällt es uns schwer, Augenblicke des Glücks in unserer Vergangenheit zu erkennen und das Aufblitzen von Freude zu schätzen, die wir in einer bestimmten Situation verspürt haben.

Dabei ist das Leben ein immerwährender Neubeginn, ein Weg durch schöne oder sogar glückliche Situationen, aber eben auch durch schwierige Phasen. Wer glücklich sein will, muss auch in der Lage sein, sich so weit wie möglich von Traumata und schwierigen Zeiten zu erholen. Es gibt keine

Biografie ohne Wunden. Niederlagen und wie man mit ihnen umgeht – das ist das Entscheidendste überhaupt auf unserem Lebensweg. Im Lauf des Lebens trifft jeder Mensch auf herausfordernde und schwierige Situationen; deshalb kann man nur glücklich sein, wenn man lernt, sie zu überwinden, oder es zumindest versucht.

Als Psychiaterin habe ich ganz unterschiedliche Arten von Traumata behandelt. Mir ist bewusst, dass es sehr harte Biografien gibt. Gewisse äußere Faktoren können wir nicht ändern. Einen Großteil dessen, was uns im Leben widerfährt, können wir uns nicht aussuchen, und doch ist jeder Einzelne von uns frei, über die eigene Haltung dazu zu entscheiden. Wir bekommen bessere oder schlechtere Karten ausgeteilt, aber andere als diese haben wir nun mal nicht – also müssen wir mit ihnen so gut wie möglich spielen.

Der Mensch benötigt Hilfsmittel, um mit den Wunden und Traumata der Vergangenheit klarzukommen. Ereignisse, die uns körperlich oder psychisch aus der Bahn werfen, prägen unsere Biografie. Die Art, wie man sie überwindet und wieder weitermacht, kennzeichnet unsere Persönlichkeit in vielerlei Hinsicht. Dieses Talent entspringt einer inneren Kraft, die bei uns allen mehr oder weniger stark entwickelt ist: der Resilienz.

Das Konzept der Resilienz kam durch den französischen Psychiater Boris Cyrulnik in Mode, einen Sohn jüdischer Emigranten ukrainischen Ursprungs, der 1937 in Bordeaux geboren wurde. Als er fünf Jahre alt war, wurden seine Eltern während der Besatzung durch die Nazis verhaftet und in ein Vernichtungslager deportiert. Er konnte fliehen, hielt sich an unterschiedlichen Orten versteckt und kam schließlich unter der fiktiven Identität eines nicht jüdischen Kindes namens Jean Laborde auf einem großen Bauernhof unter. Nach dem Krieg ermutigte ihn die Familie, die ihn aufgenommen hatte, Medizin zu studieren und Psychiater zu werden.