

DR. JULIE SMITH

Aufstehen

oder

liegen

bleiben?

Tools für deine mentale
Gesundheit

 rowohlt
POLARIS



Dr. Dr. Julie Smith

Aufstehen oder liegen bleiben?

Tools für deine mentale Gesundheit

Aus dem Englischen von Kirsten Riesselmann

Über dieses Buch

Ist das schon eine Depression oder nur schlechte Laune? Wie gehe ich mit Stress und wie mit Ängsten um? Wie kann ich mein Selbstwertgefühl stärken und wie Motivation finden, wenn mir bereits das Aufstehen schwerfällt? Basierend auf jahrelanger Erfahrung als klinische Psychologin teilt Dr. Julie Smith Ideen, Einsichten und Techniken, die bereits das Leben vieler ihrer Klienten verändert haben – und uns allen helfen können. Ihr Buch ist ein Mental-Health-Toolkit, mit Werkzeugen für die verschiedensten Herausforderungen des Lebens, für Resilienz in schweren Zeiten und die tagtägliche Verbesserung unserer mentalen Gesundheit.

«Smart, einfühlsam, warmherzig. Dr. Julie ist die Expertin und kluge Freundin, die wir alle brauchen.» *Lori Gottlieb*

Vita

Dr. Julie Smith arbeitet seit mehr als zehn Jahren als klinische Psychologin. Sie begann, TikTok, Instagram und YouTube zu nutzen, um möglichst viele Menschen kostenfrei über mentale Gesundheit aufzuklären, und entwickelte sich nach Ausbruch der Pandemie innerhalb von zwei Jahren zu einer Social-Media-Sensation mit einer Reichweite von über 3,5 Millionen Follower:innen. Ihr Buch schoss nach Erscheinen direkt an die Spitze der britischen Bestsellerliste. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in Hampshire, England.

Impressum

Die Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel «Why Has Nobody Told Me This Before?» bei Michael Joseph, part of Penguin Random House, London.

Veröffentlicht im Rowohlt Verlag, Hamburg, November 2022
Copyright © 2022 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg «Why Has Nobody Told Me This Before?» Copyright © 2022 by Dr Julie Smith

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt, jede Verwertung bedarf der Genehmigung des Verlages.

Covergestaltung Hauptmann & Kompanie Werbeagentur,
Zürich

Schrift Droid Serif Copyright © 2007 by Google Corporation
Schrift Open Sans Copyright © by Steve Matteson, Ascender Corp

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

ISBN 978-3-644-01086-4

www.rowohlt.de

Alle angegebenen Seitenzahlen beziehen sich auf die Printausgabe.

Inhaltsübersicht

Widmung

Einleitung

Die Reise bis hierher ...

1 Über dunkle Orte

Kapitel 1 Stimmungstiefs verstehen

Kapitel 2 Achtung vor Stimmungsfallen!

Kapitel 3 Was hilft

Kapitel 4 Aus einem schlechten Tag einen besseren machen

Kapitel 5 Die Basics richtig verstehen

2 Über Motivation

Kapitel 6 Motivation verstehen

Kapitel 7 Wie sich Motivation aufrechterhalten lässt

Kapitel 8 Wie du es schaffst, etwas zu tun, obwohl dir überhaupt nicht danach ist

Kapitel 9 Große Lebensveränderungen: Wo anfangen?

3 Über emotionalen Schmerz

Kapitel 10 Mach, dass es weggeht!

Kapitel 11 Was wir mit Emotionen tun sollten

Kapitel 12 Wie du dir die Macht der Worte zunutze machst

Kapitel 13 Andere unterstützen

4 Über das Trauern

Kapitel 14 Trauer verstehen

Kapitel 15 Die Phasen der Trauer

Kapitel 16 Die Traueraufgaben

Kapitel 17 Die Säulen der Stärke

5 Über Selbstzweifel

Kapitel 18 Mit Kritik umgehen

Kapitel 19 Der Schlüssel zur Entwicklung von Selbstvertrauen

Kapitel 20 Wir sind nicht unsere Fehler

Kapitel 21 Genügen

6 Über Ängste

Kapitel 22 Die Angst soll weggehen!

Kapitel 23 Was die Angst noch größer macht

Kapitel 24 Wie du in einer akuten Situation Ängste abbauen kannst

Kapitel 25 Was tun mit angstvollen Gedanken

Kapitel 26 Die Angst vor dem Unausweichlichen

7 Über Stress

Kapitel 27 Was unterscheidet Stress von Angst?

Kapitel 28 Warum Stressreduktion nicht die einzig richtige Antwort ist

Kapitel 29 Wenn aus gutem Stress schlechter Stress wird

Kapitel 30 Wie wir den Stress für uns arbeiten lassen

Kapitel 31 Klarkommen, wenn's drauf ankommt

8 Über ein sinnerfülltes Leben

Kapitel 32 Das Problem mit dem «Ich will doch nur glücklich sein»

Kapitel 33 Herausfinden, was uns wichtig ist

Kapitel 34 Wie wir uns ein sinnerfülltes Leben bauen

Kapitel 35 Beziehungen

Kapitel 36 Wann wir uns Hilfe holen sollten

Quellenangaben

Weiterführende Literatur und Orientierung

Danksagung

Für Matthew.

Wenn ich die Tinte bin, bist du das Papier. Wie bei allen unseren Abenteuern sind wir auch in dieses zusammen hineingeraten.

Einleitung

In meinem Therapiezimmer sitzt mir eine junge Frau gegenüber. Sie hat sich locker in den Sessel gelehnt, ihre Arme sind geöffnet und leicht in Bewegung, während sie mit mir redet. Verglichen damit, wie verspannt und nervös sie in der ersten Sitzung war, erscheint sie wie verwandelt. Wir hatten nur zwölf gemeinsame Termine. Sie schaut mir direkt in die Augen, fängt an zu nicken und sagt mit einem Lächeln: «Soll ich Ihnen etwas sagen? Ich weiß, es wird nicht einfach, aber ich weiß, ich schaffe es.»

Meine Augen brennen, ich muss schlucken. Ein Lächeln breitet sich über jeden Muskel in meinem Gesicht aus. Sie hat eine Ahnung bekommen von Wandel und Veränderung. Und ich jetzt auch. Als sie diesen Raum zum ersten Mal betrat, hatte sie Angst vor der ganzen Welt und allem, was auf sie zukam. Der alles beherrschende Selbstzweifel hatte bei ihr dazu geführt, dass sie jede Veränderung und jede neue Herausforderung als Bedrohung wahrnahm. An jenem ersten Tag ging sie aus der Therapiestunde und trug den Kopf schon ein wenig höher. Was nichts mit mir zu tun hatte. Ich verfüge über keine magischen Fähigkeiten, mit denen ich andere heilen oder ihr Leben verändern könnte. Diese Frau brauchte einfach keine jahrelange Therapie, in der ihre gesamte Kindheit auseinandergenommen wird. Wie so oft bestand meine Rolle

vor allem darin, Pädagogin zu sein. Ich habe ihr nur ein paar Erkenntnisse über den Stand der Wissenschaft weitergegeben – und darüber, was für andere funktioniert hat. Sobald sie diese Ansätze und Skills verinnerlicht und damit begonnen hatte, sie auch anzuwenden, begann ihre Transformation. Sie hatte wieder Hoffnungen für die Zukunft. Sie fing an, an ihre eigene Stärke zu glauben. Sie begann, anders, gesünder, mit schwierigen Situationen umzugehen. Und mit jedem Mal wuchs ihr Vertrauen in ihre Fähigkeit, mit solchen Situationen fertigzuwerden.

Als wir noch einmal durchgingen, woran sie sich erinnern sollte, um sich der kommenden Woche stellen zu können, sah sie mich nickend an und fragte dann: «Warum hat mir das eigentlich noch nie jemand gesagt?»

Diese Worte gingen mir nicht mehr aus dem Kopf. Denn sie war weder die Erste noch die Letzte, die sie mir gegenüber äußerte. Immer und immer wieder spielt sich in meiner Praxis das folgende Szenario ab: Menschen kommen zu mir in Therapie, weil sie glauben, ihre intensiven, schmerzhaften Emotionen seien Folge eines Mankos – weil etwas mit ihrem Gehirn oder ihrer Persönlichkeit nicht stimmt. Erst wollen sie dann nicht glauben, dass sie derartige Emotionen aktiv beeinflussen können. Während eine längere, tiefergehende Therapie für manche sicher geeigneter ist, brauchen sehr viele lediglich ein wenig Aufklärung darüber, wie ihr Geist und ihr Körper funktionieren und wie sie ihre psychische Gesundheit im Alltag selbst managen können.

Ich weiß, dass nicht ich der Auslöser für den Wandel dieser Menschen bin, sondern das Wissen, das ich ihnen eröffne. Eigentlich sollte niemand dafür bezahlen müssen, zu jemandem wie mir zu kommen und erst so Zugang zu Erkenntnissen über die Funktionsweise von Geist und Seele zu finden. Natürlich kann man sich darüber auch selbsttätig informieren, das Wissen ist da draußen frei verfügbar. Aber in einem Ozean voller Fehlinformationen muss man schon ziemlich genau wissen, wonach man überhaupt sucht.

Immer wieder habe ich meinem armen Mann die Ohren vollgeheult, wie anders das doch alles sein sollte. Bis er schließlich meinte: «Na dann los, stell doch ein paar Videos auf YouTube oder so.»

Und das haben wir gemacht. Gemeinsam haben wir angefangen, Videos zu drehen, in denen ich über mentale Gesundheit spreche. Wie sich herausstellte, hatten auch andere Gesprächsbedarf. Ehe ich mich versah, stellte ich fast täglich Videos ins Netz, für Millionen von Followern auf den diversen Social-Media-Plattformen. Die Plattformen, auf denen ich die meisten Leute erreichte, waren die mit den kurzen Filmchen. Heute habe ich eine große Sammlung an Videos, in denen mir gerade mal sechzig Sekunden für meine Botschaft zur Verfügung stehen.

Auch wenn es mir gelungen ist, die Aufmerksamkeit vieler Menschen zu erringen, ihnen die eine oder andere Erkenntnis zu vermitteln und sie dazu zu motivieren, sich über mentale Gesundheit auszutauschen: Das reicht mir nicht. Ich will noch

einen Schritt weiter gehen. In einem Sechzig-Sekunden-Video muss ich so viel weglassen, so viele Details aussparen. Daher kommen die Details jetzt hier, in Buchform. Alles, was ich in einer Therapiesitzung über die jeweiligen Ansätze und Begrifflichkeiten sagen würde, sowie eine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung dafür, wie man sie anwendet.

Die in diesem Buch vorgestellten Werkzeuge werden sehr oft in einer Psychotherapie vermittelt. Aber es sind nicht nur Therapiewerkzeuge, sondern Tools fürs Leben. Tools, die jeder und jedem Einzelnen von uns helfen können, uns durch schwierige Zeiten zu navigieren und an Schwierigkeiten zu wachsen.

Alles, was ich in meinem Beruf als Psychologin an Wissen angesammelt habe, werde ich in diesem Buch in einfachen Worten wiedergeben. Ich werde sämtliche wertvollen Informationen, Weisheiten und alltagspraktischen Techniken zusammentragen, die ich kenne und die sowohl bei mir als auch im Leben derjenigen, mit denen ich gearbeitet habe, zu positiven Veränderungen geführt haben. Hier soll jede und jeder Klarheit gewinnen über die Realität emotionaler Erfahrungen und eine genaue Vorstellung davon bekommen, wie mit solchen Erfahrungen umzugehen ist.

Wenn wir nur im Ansatz verstehen, wie unsere Seele funktioniert, und wenn wir über ein paar Anhaltspunkte verfügen, wie ein gesunder Umgang mit unseren Emotionen aussehen kann, machen wir uns nicht nur resilienter, sondern können uns entfalten und mit der Zeit an uns wachsen.

Bevor sie aus ihrer ersten Therapiestunde gehen, wollen viele Menschen irgendein Werkzeug an die Hand bekommen, irgendetwas, das sie mit nach Hause nehmen, benutzen und damit ihr Leiden ein wenig lindern können. Aus genau diesem Grund geht es mir in diesem Buch nicht darum, wie man sich in die eigene Kindheit hineinfuchst und herausfindet, wie oder warum es dazu gekommen ist, dass man sich an diesem oder jenem Punkt immer wieder schwertut. Hierfür gibt es andere großartige Bücher. Bevor wir aber in einer Therapie von irgendjemandem erwarten, an der Heilung vergangener Traumata zu arbeiten, kümmern wir uns doch zuerst einmal darum, dass dieser Mensch Werkzeuge zur Hand hat, um die eigene Resilienz und die Fähigkeit zu entwickeln, schmerzhaft Gefühle in einem sicheren Rahmen zulassen zu können. Wenn wir verstehen, dass wir auf ganz vielfältige Art und Weise Einfluss darauf nehmen können, wie wir uns fühlen, und dass wir so unsere mentale Gesundheit stärken können, gewinnen wir eine enorme Kraft.

Genau darum geht es in diesem Buch.

Es ersetzt keine Therapie – so wie ein Buch darüber, wie man die eigene körperliche Gesundheit unterstützen kann, keine Medizin ist. Dieses Buch ist vielmehr ein Werkzeugkasten, der bis zum Rand gefüllt ist mit unterschiedlichen Tools für diverse Zwecke. Alle Werkzeuge gleichzeitig zum Einsatz zu bringen, ist unmöglich. Mit diesem Vorhaben musst du dich also gar nicht erst abquälen. Am besten suchst du dir das Kapitel, das am ehesten zu deinen aktuellen Problemen passt, und nimmst dir

dann Zeit, um die darin enthaltenen Vorschläge umzusetzen. Jede neu erworbene Fertigkeit braucht Zeit, um ihre Wirkung voll zu entfalten. Also probier's einfach aus, im Zweifel auch ein paarmal, bevor du etwas ganz verwirfst. Auch ein Haus lässt sich nicht mit einem einzigen Werkzeug bauen. Jede Aufgabe, jedes Problem braucht wieder etwas latent anderes. Und egal wie geübt du irgendwann darin sein wirst, deine Tools zu benutzen: Nicht jede Herausforderung ist gleich groß, und manche sind einfach deutlich größer als andere.

Für mich macht es keinen Unterschied, ob wir uns um die Verbesserung unserer seelischen oder unserer körperlichen Gesundheit kümmern. Wenn wir unsere Gesundheit anhand einer Skala messen würden, auf der null für «neutral» steht, also für weder besonders schlecht noch besonders gut, wiese jedes Messergebnis unter null auf ein gesundheitliches Problem und jede Zahl über null auf eine gute Gesundheit hin. In den vergangenen Jahrzehnten ist es akzeptabel geworden, ja geradezu in Mode gekommen, die körperliche Gesundheit über Ernährung und Sport zu maximieren. Sich offen und sichtbar um die eigene seelische Gesundheit zu kümmern, war gesellschaftlich hingegen lange nicht sehr akzeptiert. Heute aber ist dieser Punkt erreicht, und das heißt: Niemand sollte so lange warten, bis tatsächlich ein psychisches Problem da ist, bevor er oder sie dieses Buch zur Hand nimmt. Denn es ist vollkommen in Ordnung, die eigene mentale Gesundheit und Resilienz zu unterstützen und zu fördern, auch wenn es uns

gerade eigentlich gut geht und wir nicht das Gefühl haben, ein Problem zu haben. Wer seinen Körper gut ernährt und durch regelmäßige sportliche Betätigung Widerstandsfähigkeit und Kraft aufbaut, weiß, dass sich der Körper auf diese Weise besser gegen Infektionen zur Wehr setzen oder nach einer Verletzung besser heilen kann. Bei der mentalen Gesundheit sieht das kein Stück anders aus: Je entschiedener wir daran arbeiten, Resilienz und ein klares Bewusstsein für uns selbst zu entwickeln, während eigentlich gerade alles gut läuft, desto besser können wir die Herausforderungen des Lebens meistern, wenn sie sich dann auftun.

Wenn du dir aus diesem Buch ein Tool aussuchst, das du nützlich findest, dann höre in schwierigen Zeiten nicht auf, dich in seiner Handhabung zu üben – auch dann nicht, wenn es dir wieder besser geht. Sogar, wenn es dir richtig gut geht und du glaubst, gerade gar keine Hilfe zu brauchen, benutzt du die Tools weiter, denn das ist Nahrung für deine Seele. So, als würdest du einen Immobilienkredit abbezahlen statt Miete. Die einübende Benutzung dieser Werkzeuge ist eine Investition in deine künftige Gesundheit.

Die Effektivität von allem, was ich in dieses Buch aufgenommen habe, ist wissenschaftlich erwiesen. Aber nicht nur das. Dass alles, was hier drinsteht, hilft, weiß ich auch, weil ich es erlebt habe – immer und immer wieder, bei ganz echten Menschen. Es gibt Hoffnung. Mit etwas Anleitung und einem entwickelten Bewusstsein für sich selbst kann aus schweren Zeiten Stärke erwachsen.

Wenn man wie ich anfängt, manches in den sozialen Medien zu teilen oder ein Selbsthilfebuch zu schreiben, denken viele Leute, man wüsste genau, wie der Hase läuft. In der Selbsthilfe-Industrie ist einer Menge Autor:innen tatsächlich daran gelegen, dieses Bild aufrechtzuerhalten. Sie glauben, den Eindruck erwecken zu müssen, als ob die Hindernisse, die das Leben auch ihnen in den Weg stellt, bei ihnen keine Schrammen oder Narben hinterlassen. Sie tun so, als ob die Antworten in ihrem Buch stehen. Und zwar sämtliche Antworten, die das Leben je von uns verlangt. Diese Vorstellung möchte ich umgehend entzaubern.

Ich bin Psychologin. Das heißt, ich habe viele wissenschaftliche Veröffentlichungen zum Thema Psychologie gelesen und bin darin geschult, Forschungsergebnisse so einzusetzen, dass andere bei ihrem Wunsch nach positiver Veränderung unterstützt und angeleitet werden. Gleichzeitig aber bin ich auch Mensch. Die Werkzeuge, die ich mir draufgeschafft habe und die ich an euch weiterreichen kann, werden das Leben nicht davon abhalten, dir Sand ins Getriebe zu werfen. Diese Tools können dir helfen, dich zu orientieren, Problemen auszuweichen, Schläge abzufangen und wieder auf die Beine zu kommen. Sie können aber nicht gänzlich verhindern, dass du auch mal vom Weg abkommst. Sie helfen dir zu bemerken, dass du falsch abgebogen bist, und ermutigen dich, auf dem Absatz kehrzumachen und wieder auf ein Leben zuzusteuern, das sich sinnerfüllt und zielgerichtet anfühlt. Dieses Buch ist nicht der Schlüssel zu einem problemfreien

Leben. Es ist ein Kasten voll wunderbarer Werkzeuge, die mir und vielen anderen dabei helfen, den eigenen Weg durchs Leben zu finden.

Die Reise bis hierher ...

Ich bin kein Guru und kenne nicht alle Antworten auf die universellen Fragen. Dieses Buch ist ein Ratgeber, durchsetzt von ein paar selbst erlebten Geschichten und eigenen Erfahrungen. Irgendwie war ich schon immer auf einer sehr persönlichen Suche, um herauszufinden, wie das alles zusammenpasst. Dieses Buch ist also mein Versuch, die vielen Stunden, in denen ich gelesen, geschrieben und in der Therapie mit echten Menschen gesprochen habe, so zu verwerten, dass uns das Menschsein und das, was uns als Menschen eine Hilfe ist, etwas begreiflicher wird. Und es bildet nur meine Reise bis hierher ab. Ich lerne weiter und bin immer wieder begeistert und überwältigt von den Menschen, die mir begegnen. Weiterhin sind es die Wissenschaftler:innen, die die besseren Fragen stellen und die besseren Antworten finden. Dieses Buch versammelt also das Wichtigste, was ich *bisher* gelernt habe, das sowohl mir als auch denjenigen, mit denen ich therapeutisch arbeite, dabei hilft, sich einen Weg durch menschliche Probleme, Kämpfe und Untiefen zu bahnen.

Es ist aber keine Garantie dafür, dass du den Rest deines Lebens mit einem Lächeln im Gesicht durch die Welt spazieren wirst. Es wird dir lediglich dabei helfen, die richtigen Werkzeuge zu benutzen und sicherzustellen, dass, wenn du

lächelst, du es tust, weil dir wirklich danach ist. Es beschreibt die Tools, die du brauchst, um dir dein Leben in regelmäßigen Abständen genau anzusehen, es einer Evaluation zu unterziehen, zu gesünderen Gewohnheiten und mehr Selbst-Bewusstheit zurückzukehren und darin deine Richtung zu finden.

Manche Werkzeuge sehen toll aus, wenn sie im Kasten liegen. Aber helfen tun sie nur, wenn du sie herausholst und anfängst, mit ihnen zu arbeiten. Du solltest mit jedem Tool regelmäßig trainieren. Wenn du mit dem Hammer den Nagel verfehlst, probiere es später einfach noch mal. Das mache ich auch nicht anders, schließlich bin auch ich nur ein Mensch. In diesem Buch finden sich ausschließlich Techniken und Fertigkeiten, die ich ausprobiert und für nützlich befunden habe, sei es für mich selbst oder für die Personen, mit denen ich arbeite. Dieses Buch ist für mich genauso Hilfsmittel wie für dich. Wenn ich das Gefühl habe, ich brauche es, werde ich immer wieder zu ihm zurückkehren. Ich würde mir wünschen, dass du es genauso machst und dieses Buch für dich ein Toolkit fürs Leben wird.

1 Über dunkle Orte

Kapitel 1 Stimmungstiefs verstehen

Jede und jeder ist mal nicht gut drauf.

Das geht allen so.

Aber es gibt Unterschiede darin, in welchen Abständen die düsteren Tage kommen und wie schwerwiegend die Niedergeschlagenheit ist.

Mit den Jahren, die ich jetzt als Psychologin arbeite, ist mir klar geworden, wie sehr viele Menschen mit Stimmungstiefs zu kämpfen haben, aber nie auch nur irgendwem davon erzählen. Freund:innen, Familie, niemand weiß etwas davon. Sie verbergen oder verdrängen ihre Tiefs und konzentrieren sich darauf, Erwartungen gerecht zu werden. Manchmal machen sie das jahrelang so, bevor sie bei mir in der Therapie landen.

Sie haben das Gefühl, dass sie irgendetwas nicht kapieren oder falsch machen. Sie vergleichen sich mit Menschen, die anscheinend immer alles im Griff haben. Die stets lächeln und offensichtlich energiegeladen sind. Sie glauben, dass manche Leute einfach so sind, dass Glück und Zufriedenheit irgendwie

zur Persönlichkeit gehören – oder eben nicht. Man hat's, oder man hat's halt nicht.

Wenn wir Niedergeschlagenheit und depressive Verstimmungen nur als Fehler oder Manko im Gehirn interpretieren, glauben wir nicht, daran etwas ändern zu können. Also bemühen wir uns, zu verbergen, dass wir schlecht drauf sind. Erledigen unser Tagwerk, machen ständig alles richtig, lächeln immer die richtigen Leute an, fühlen uns aber die ganze Zeit über ein bisschen leer und von dieser Niedergeschlagenheit runtergezogen, können nichts so genießen, wie wir es genießen sollten.

Nimm dir einen Augenblick Zeit, um deine Körpertemperatur festzustellen. Vielleicht fühlst du dich absolut wohl, vielleicht ist dir aber auch zu heiß oder zu kalt. Abweichungen in deinem Wärme- oder Kältegefühl können ein Indiz sein für eine Infektion oder Krankheit, genauso gut aber können sie auch auf nichts anderes verweisen als auf die Umstände in deiner Umgebung. Vielleicht hast du deine Jacke vergessen, die im Normalfall reicht, um dich vor Kälte zu schützen. Vielleicht ist der Himmel plötzlich bewölkt, vielleicht hat es angefangen zu regnen. Vielleicht hast du Hunger oder bist dehydriert. Wenn du zum Bus gerannt bist, kannst du feststellen, dass dir warm wird. Unsere Körpertemperatur ist abhängig von unserer Umgebung, von der inneren wie der äußeren, aber gleichzeitig liegt es in unserer Macht, selbst Einfluss darauf zu nehmen. Mit der Stimmung verhält es sich fast genauso. Wenn wir schlecht drauf sind, kann diese

Verfassung von unterschiedlichsten Faktoren in unserer internen wie externen Welt hervorgerufen worden sein. Aber wenn wir verstehen, um welche einflussnehmenden Faktoren es sich handelt, können wir dieses Wissen nutzen, um sie in die Richtung zu verschieben, die wir anstreben. Manchmal nehmen wir dann noch eine Jacke zusätzlich mit und rennen zum Bus. Manchmal ist es etwas anderes.

Was die Wissenschaft uns ein ums andere Mal bestätigt und was viele Menschen in einer Therapie lernen, ist die Tatsache, dass wir unsere Emotionen stärker beeinflussen können, als wir oft denken.

Das heißt: Wir haben die Chance, uns um unser Wohlbefinden selbst zu kümmern und unsere emotionale Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen. Erinnern wir uns daran, dass unsere Stimmung nicht in Stein gemeißelt ist und dass sie nicht definiert, wer wir sind; sie ist nichts als ein Gefühl, das wir erleben.

Das heißt nicht, dass wir depressive Verstimmungen oder Depressionen ganz und gar loswerden können. Das Leben stellt uns weiterhin vor Probleme, ist schmerzhaft und voller Verluste, und das wird sich immer in unserer seelischen und körperlichen Gesundheit widerspiegeln. Aber es heißt eben, dass wir uns einen Werkzeugkasten zusammenstellen können mit Dingen, die uns helfen. Je häufiger wir uns darin üben, diese Werkzeuge zu benutzen, desto geübter werden wir. Und wenn uns das Leben dann Probleme beschert, die unsere

Stimmung in Grund und Boden ziehen, können wir uns trotzdem noch an etwas festhalten.

Die in diesem Buch vorgestellten Ansätze und Methoden richten sich an uns alle. Studien haben zwar gezeigt, dass sie Menschen mit Depressionen helfen, aber das macht sie noch lange nicht zu verschreibungspflichtigen Medikamenten. Vielmehr sind sie so etwas wie Lebenskompetenzen, Werkzeuge, die uns allen zur Benutzung freistehen, während wir durchs Leben gehen und dabei mit kleinen und größeren Stimmungsschwankungen zu tun bekommen. Für Menschen, die schwer und über einen längeren Zeitraum psychisch erkrankt sind, ist es am besten, neue Kompetenzen mit professioneller Unterstützung zu erlernen.

Wie Gefühle entstehen

Im Schlaf liegt Glückseligkeit. Dann klingelt der Wecker und beleidigt meine Ohren. Er ist zu laut, ich hasse diese Melodie. Die Töne schicken eine Schockwelle durch meinen Körper, auf die ich nicht vorbereitet bin. Ich drücke auf «Schlummern» und lege mich wieder hin. Mein Kopf tut weh, ich fühle mich gereizt. Ich drücke wieder auf «Schlummern». Wenn wir jetzt nicht bald aufstehen, kommen die Kinder zu spät zur Schule. Ich muss mich noch für mein Meeting fertig machen. Ich schließe die Augen und sehe die To-do-Liste auf meinem

Schreibtisch im Büro. Angst. Gereiztheit. Erschöpfung. Ich will nicht durch den heutigen Tag müssen.

Ist das ein Stimmungstief? Hat mein Gehirn es ausgelöst? Warum bin ich in einer derartigen Verfassung aufgewacht? Verfolgen wir das Ganze ein Stück zurück. Am Abend zuvor habe ich noch bis tief in die Nacht hinein gearbeitet. Als ich ins Bett ging, war ich zu müde, um noch mal nach unten zu gehen und mir ein Glas Wasser zu holen. In der Nacht ist mein Baby dann noch zweimal aufgewacht. Ich habe weder genug geschlafen noch genug getrunken. Das laute Klingeln des Weckers hat mich aus dem Tiefschlaf gerissen, was beim Wachwerden sofort Stresshormone durch meinen Körper gejagt hat. Mein Herz hat angefangen zu klopfen, und auch das hat sich irgendwie nach Stress angefühlt.

Jedes dieser Signale schickt Informationen an mein Gehirn: Etwas stimmt nicht. Mein Hirn fängt an, nach Gründen dafür zu suchen. Und wenn es sucht, findet es auch. Mein von Schlafmangel und Dehydrierung ausgelöstes körperliches Unwohlsein hat also nicht unwesentlich zu meinem Stimmungstief beigetragen.

Nicht jedes Tief hängt mit einem unbemerkten Wassermangel zusammen, aber wenn man sich mit Stimmungen auseinandersetzt, ist es wichtig, auf dem Schirm zu haben, dass nicht alles nur in unserem Kopf stattfindet. Auch unsere körperliche Verfassung, unsere Beziehungen, unsere Vergangenheit und Gegenwart, unsere Lebensumstände und unser Lebensstil leisten ihren Beitrag. Unsere Stimmungen sind

abhängig von allem, was wir tun und lassen, was wir essen und denken, wie wir uns bewegen und an was wir uns erinnern. Unsere Gefühlslage ist nicht nur Produkt unseres Gehirns.

Unser Gehirn ist konstant damit beschäftigt, sich aus allem, was uns widerfährt, einen Reim zu machen. Aber es hat nur eine bestimmte Anzahl an Hinweisen, mit denen es arbeiten kann: die Informationen, die es von unserem Körper (z.B. Pulsfrequenz, Atmung, Blutdruck, Hormone) und von unseren Sinnesorganen bekommt – das, was wir sehen, hören, anfassen, schmecken und riechen. Außerdem liefern unsere Handlungen und unsere Gedanken Informationen. All diese Hinweise kombiniert das Gehirn mit Erinnerungen an Situationen, in denen wir uns ähnlich gefühlt haben, und macht einen Vorschlag, stellt eine Vermutung darüber an, was gerade los ist und was als Nächstes zu tun ist. Diese Vermutung lässt sich manchmal als Emotion oder Stimmung erspüren. Welche Bedeutung wir dieser Emotion beimessen und wie wir auf sie reagieren, schickt im Gegenzug wieder Informationen zurück an Körper und Geist, darüber, was als Nächstes zu tun ist (Feldman Barrett, 2017). Wenn es also darum gehen soll, verändernd auf die eigene Stimmung einzuwirken, müssen wir bedenken, dass die Zutaten, die wir hineingeben, festlegen, was hinten herauskommt.

Die zweispurige Straße

In vielen Selbsthilfebüchern steht, dass nur die richtige Einstellung zählt. Wir lesen dann: «Deine Gedanken verändern deine Gefühle.» Oft allerdings übersehen diese Bücher etwas ganz Zentrales. Denn das ist nicht alles. Der Zusammenhang ist ein beidseitiger. Wie wir uns fühlen, nimmt im gleichen Maße Einfluss auf die Art von Gedanken, die uns überhaupt kommen können, und ob wir anfällig sind für negative und selbstkritische Gedanken. Sogar wenn wir wissen, dass unsere Gedankenmuster nicht besonders hilfreich sind, ist es in einem Moment, in dem es uns schlecht geht, unglaublich schwer, auf andere Gedanken zu kommen. Noch schwerer fällt es uns, die «Nur-positiv-denken!-»-Regel zu befolgen, die so häufig in den sozialen Medien kursiert. Dass negative Gedanken da sind, bedeutet aber eben nicht, dass diese Gedanken zuerst da waren und das Stimmungstief ausgelöst haben. Andere Gedanken zu denken, ist also vielleicht nicht die einzige Lösung.

Was und wie wir denken, ist nur das halbe Bild. Auch, was wir tun oder nicht tun, beeinflusst unsere Stimmung. Wenn wir niedergeschlagen sind, wollen wir uns nur noch verstecken. Uns ist nicht danach, das zu tun, was uns normalerweise Spaß macht, also lassen wir's sein. Wenn wir den Dingen, die uns Spaß bereiten, aber über längere Zeit nicht nachgehen, fühlen wir uns noch schlechter. Dieser Kreislauf macht sich auch bei unserer körperlichen Verfassung bemerkbar. Nehmen wir an, wir hatten ein paar Wochen viel zu viel um die Ohren, um Sport zu treiben. Jetzt fühlen wir uns müde und stimmungsmäßig angeschlagen. Sport ist also das Letzte,

worauf wir noch Lust haben. Je länger wir aber sportliche Betätigung vermeiden, desto lethargischer und kraftloser fühlen wir uns. Wer kraft- und energielos ist, macht wiederum mit deutlich geringerer Wahrscheinlichkeit Sport, proportional dazu rauscht die Laune in den Keller. Ein Stimmungstief drängt uns also dazu, genau das zu tun, was die Stimmung noch zusätzlich verschlechtert.



Abbildung 1: Die Abwärtsspirale eines Stimmungstiefs. Wie ein paar Tage Niedergeschlagenheit in die Depression führen können. Dieser Kreislauf lässt sich leichter durchbrechen, wenn wir ihn früh erkennen und entsprechend handeln. Angelehnt an Gilbert (1997).

In einen solchen Teufelskreis zu geraten, ist also recht einfach, weil sich die unterschiedlichen Aspekte unseres Erlebens aufeinander auswirken. Die Abbildung zeigt uns einerseits, wie wir in unseren Emotionen stecken bleiben können.

Andererseits aber weist sie uns auch den Weg hinaus.

Unser Erleben setzt sich aus der Interaktion all dieser Elemente zusammen. Aber wir haben unsere Gedanken, unsere körperlichen Empfindungen, unsere Gefühle und unsere Handlungen ja nicht alle unabhängig voneinander. Wir erleben sie gleichzeitig, als ein großes Ganzes. Wie bei einem Geflecht aus Weidenruten ist es schwer, jeden Strang klar vom jeweils anderen zu unterscheiden. Wir sehen nur das Weidenkörbchen als Ganzes. Deswegen sollten wir mehr Übung darin bekommen, es in seine Einzelteile zu zerlegen. So lässt sich einfacher feststellen, welche Veränderungen wir vornehmen könnten. Abbildung 2 auf der folgenden Seite zeigt eine einfache Möglichkeit, unser Erleben in seine Elemente zu splitten. Wenn wir das machen, können wir Schritt für Schritt erkennen, was an unserem Tun uns im Teufelskreis festhält, aber auch, was hilft.

Die meisten Menschen kommen in die Therapie und wissen, dass sie sich anders fühlen wollen. Sie haben unangenehme (manchmal auch unerträglich qualvolle) Gefühle, die sie nicht mehr haben wollen, oder möchten von manchen Emotionen gern mehr haben (Freude und Aufregung zum Beispiel). Wir können leider nicht einfach auf einen Knopf drücken und uns so die gewünschte emotionale Mixtur für den Tag