

DR. DANIEL G. AMEN

# HAPPY BRAIN



# HAPPY YOU

Mit  
7 Strategien  
aus der Neuro-  
wissenschaft

riva

Wie Glück das Gehirn gesund hält und  
den Körper vor Krankheiten schützt

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

**Wichtige Hinweise**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englischsprachige Originalausgabe erschien 2022 bei Tyndale House Publishers unter dem Titel *You, Happier: The 7 Neuroscience Secrets of Feeling Good Based on Your Brain Type*. © 2022 by Daniel G. Amen, MD. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Simone Fischer

Redaktion: Dr. Susanne Meinrenken

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildung: Shutterstock/Jolygon

Abbildungen im Innenteil: alle Fotos, Scans und Illustrationen wurden vom Autor zur Verfügung gestellt;

Waschbär: Shutterstock/Sonsedska Yuliia; Gehirn-Icon (Kasten): Shutterstock/Marish

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-2263-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2057-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2056-5



**Wir produzieren  
nachhaltig**  
[www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

DR. DANIEL G. AMEN

HAPPY  
BRAIN  
HAPPY  
YOU

Wie Glück das Gehirn gesund hält und  
den Körper vor Krankheiten schützt

**riva**



---

# INHALT

---

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>Die sieben Geheimnisse des Glücks, über die niemand spricht</b> ..	11
<b>TEIL 1</b>	
<b>DIE NEUROWISSENSCHAFT</b>	
<b>DER GEHIRNTYPEN UND DES GLÜCKS</b> .....	37
KAPITEL 1	
<b>Glück im Gehirn finden</b> .....	38
<b>Strategie 1 LERNEN SIE IHREN GEHIRNTYP KENNEN</b> .....	52
KAPITEL 2	
<b>Eine Einführung in die Gehirntypen</b> .....	53
KAPITEL 3	
<b>Der ausgeglichene Gehirntyp</b>	
Glückliche Gehirnsysteme und ausgeglichene Nervenbotenstoffe	61
KAPITEL 4	
<b>Der spontane Gehirntyp</b>	
Der präfrontale Kortex und Dopamin .....	69
KAPITEL 5	
<b>Der beharrliche Gehirntyp</b>	
Die Schalthebel des Gehirns und Serotonin .....	86
KAPITEL 6	
<b>Der sensible Gehirntyp</b>	
Das limbische System, Oxytocin und Endorphine .....	100

## KAPITEL 7

### **Der vorsichtige Gehirntyp**

Die Angstzentren und GABA ..... 120

## **TEIL 2**

**DIE BIOLOGIE DES GLÜCKS** ..... 145

### **Strategie 2 OPTIMIEREN SIE DIE PHYSISCHE FUNKTION**

**IHRER GEHIRNS** ..... 146

## KAPITEL 8

### **Kluge Köpfe sind glücklicher**

Elf grundlegende Strategien zur Optimierung Ihres Gehirns  
für einen positiven Ausblick ..... 147

**Strategie 3 NÄHREN SIE IHR GEHIRN OPTIMAL** ..... 171

## KAPITEL 9

### **Nutrazeptika für das Glück**

Natürliche Wege zum Wohlbefinden ..... 172

**Strategie 4 ENTSCHEIDEN SIE SICH FÜR LEBENSMITTEL,  
DIE IHNEN GUTTUN** ..... 189

## KAPITEL 10

### **Die Glücksdiet**

Nahrungsmittel, die glücklich machen, versus Nahrungsmittel,  
die unglücklich machen ..... 190

## **TEIL 3**

**DIE PSYCHOLOGIE DES GLÜCKS** ..... 225

**Strategie 5 BEHERRSCHEN SIE IHRE GEDANKEN UND  
GEWINNEN SIE ABSTAND VOM LÄRM IN IHREM KOPF** ... 226

## KAPITEL 11

### **Das Glück in Ihrem Nervensystem verankern**

Die besten Praktiken, um Ihr Gehirn aufs Glücklichein zu  
trainieren ..... 227

## KAPITEL 12

### **Trainieren der positiven Grundhaltung**

Lenken Sie Ihre Gedanken auf das Gute ..... 247

## **TEIL 4**

### **DIE SOZIALE KOMPONENTE DES GLÜCKS** ..... 281

**Strategie 6 ACHTEN SIE MEHR AUF DAS, WAS SIE AN  
ANDEREN MÖGEN, ALS AUF DAS, WAS SIE NICHT MÖGEN** .. 282

#### **KAPITEL 13**

##### **Glückliche Verbindungen**

Die Neurowissenschaft des Beziehungsglücks ..... 283

#### **KAPITEL 14**

##### **Glück auf der ganzen Welt**

Was uns verschiedene Kulturen über Glück lehren ..... 303

## **TEIL 5**

### **DIE SPIRITUALITÄT DES GLÜCKS** ..... 323

**Strategie 7 LEBEN SIE JEDEN TAG AUF DER GRUNDLAGE  
IHRER KLAR DEFINIERTEN WERTE, BESTIMMUNGEN  
UND ZIELE** ..... 324

#### **KAPITEL 15**

##### **Klarheit**

Grundwerte, Bestimmung und Ziele in den vier Kreisen ..... 325

##### **Schlusswort**

Die tägliche Reise zum Glück ..... 343

#### **Anhang**

Lernen Sie Ihren Gehirntyp kennen ..... 353

Der Oxford-Happiness-Test ..... 357

Quellen und Empfehlungen ..... 360

Stichwortverzeichnis ..... 393

Über Dr. Daniel Amen ..... 398

Dank ..... 400



---

# EINLEITUNG

---

Ich schreibe dieses Buch in einer Zeit, in der die Welt aus den Fugen geraten ist und viele Menschen so unglücklich sind wie seit 50 Jahren nicht mehr, wie nicht nur Zahlen aus den USA zeigen.<sup>1</sup> Laut dem Glücksatlas 2021 waren auch zum Beispiel die Menschen in Deutschland mit einem Wert von 6,58 auf einer Skala von 0 bis 10 seit Beginn dieser Aufzeichnung 1984 noch nie so unglücklich wie derzeit.<sup>2</sup> Die Gründe für dieses Unglücklichsein sind vielfältig: Bis Anfang Oktober 2022 hatten sich bereits über 615 Millionen Menschen weltweit mit dem Coronavirus infiziert, und mehr als 6,5 Millionen von ihnen waren an der Pandemie gestorben<sup>3</sup> – ein Leid, das in fast jedem Haushalt zu sozialer Isolation, Trauer und Angst führte. Nimmt man noch die hohe Arbeitslosigkeit, die angeschlagene Wirtschaft und die politische Spaltung in vielen Ländern dieser Welt hinzu, so wird deutlich, warum wir emotional am Boden sind. Als Nation ist beispielsweise die USA derart gestresst und unglücklich, dass dies zu einem dramatischen Anstieg der Verschreibung von Rezepten für Antidepressiva, Medikamente gegen Angstzustände und Schlafmittel geführt hat.<sup>4</sup> Die Depressionsrate – also genau das Gegenteil vom Glücklichen – verdreifachte sich Anfang 2020 von 8,5 Prozent, was bereits ein Rekordhoch war, auf erschreckende 27,8 Prozent nur wenige Monate später.<sup>5</sup> Für Deutschland zeigen regelmäßige Erhebungen, dass Kinder und Jugendliche deutlich unter der Coronapandemie und den damit verbundenen Einschränkungen sowie dem Krieg in der Ukraine leiden und psychische Krankheiten wie Depression oder Angststörungen bei ihnen seit 2020 deutlich häufiger geworden sind.<sup>6</sup> Die Statistiken mögen düster

erscheinen, aber Sie haben es verdient, glücklich zu sein, und Sie können selbst dann, wenn es scheint, dass die Welt um Sie herum zusammenbricht, Glück finden.

Ich habe es selbst erlebt. Als mir im Jahr 2021 klar wurde, dass die Menschen infolge der Pandemie emotional leiden, rief ich eine 30-tägige Online-Challenge zum Glücklichein ins Leben, an der sich erstaunliche 32 000 Menschen beteiligten (Sie können an der Challenge unter [www.30DayHappinessChallenge.com](http://www.30DayHappinessChallenge.com) teilnehmen). An jedem Tag der Challenge teilte ich wissenschaftlich fundierte Tipps und Strategien, von denen Sie einige auch in diesem Buch finden, die das Glück und die Positivität steigern. Ich wollte sehen, wie sehr sich die Teilnehmer im Laufe der Challenge verbessern konnten, also bat ich sie, den Oxford-Happiness-Fragebogen auszufüllen – auch als Oxford-Glückstest bekannt –, eine anerkannte Bewertungsmethode, die eine Punktzahl auf einer Skala von 1 bis 6 ermittelt.<sup>7</sup> (Weitere Informationen zu diesem Fragebogen, den Sie im Rahmen meiner 30-Tage-Glücks-Challenge ausfüllen können, finden Sie im Anhang auf Seite 357). Die Teilnehmer füllten den Fragebogen zweimal aus, einmal zu Beginn des Programms und einmal am Ende. Am ersten Tag lag der durchschnittliche Glückswert der Teilnehmer bei 3,58, was mit »nicht besonders glücklich« gleichzusetzen ist. Bei den Teilnehmern, die den Kurs abgeschlossen hatten, stieg der Durchschnittswert am 30. Tag auf 4,36, eine Verbesserung um 22 Prozent, was »eher glücklich, ziemlich glücklich« bedeutet! Noch beeindruckender ist, dass das von den Teilnehmern selbst angegebene Glücksniveau um 32 Prozent anstieg. Und das erreichten sie, indem sie nur etwa zehn bis fünfzehn Minuten pro Tag dafür aufwendeten. Das zeigt zum einen, dass man tatsächlich Glücksgefühle entwickeln kann, und zum anderen, dass das schnell gehen kann. So schrieb einer der Teilnehmer in einem Beitrag: »Vor 30 Tagen war ich so unglücklich, so hoffnungslos und so deprimiert! Die Challenge hat mein Leben buchstäblich verändert und es nicht nur erträglich, sondern sogar voller Freude gemacht.«

Das wünsche ich mir auch für Sie. Auf den folgenden Seiten werden Sie erfahren, wie das geht.

---

# DIE SIEBEN GEHEIMNISSE DES GLÜCKS, ÜBER DIE NIEMAND SPRICHT

---

*Erfolg ist nicht der Schlüssel zum Glücklichen.  
Glücklichsein ist der Schlüssel zum Erfolg.*

Albert Schweitzer, Arzt und Missionar in Afrika und Nobelpreisträger

Entgegen der landläufigen Meinung ist das Glück nicht nur den Reichen, Berühmten, Glückspilzen oder Schönen vorbehalten. Ich hatte viele dieser Menschen in der Therapie und festgestellt, dass sie zu den unglücklichsten Menschen gehören, die ich kenne. Man muss nicht im Lotto gewinnen, um glücklich zu sein, und man ist auch nicht dazu verdammt, immer niedergeschlagen zu sein, wenn das Leben nicht so wie gewünscht verläuft. Sie können lernen, wie Sie unabhängig von Ihrem Alter, Ihrem Einkommen oder Ihrer Lebenssituation dauerhaft positive Gefühle entwickeln können, indem Sie praktische neurowissenschaftliche Erkenntnisse nutzen und die sieben Geheimnisse oder Strategien des Glücks kennenlernen, über die niemand spricht.

Warum sollten wir uns darauf konzentrieren, glücklich zu sein? Als Psychiater habe ich über Angst, Depression, bipolare Störungen, Aufmerksamkeitsdefi-

zeit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Altern, Gewalt, Fettleibigkeit, Gedächtnisverlust, Liebe, Elternschaft und andere wichtige Themen geschrieben. Der Grund, warum die meisten Menschen zu uns in die Amen Clinics kommen, ist jedoch die Tatsache, dass sie unglücklich sind. Wir helfen den Menschen, Tag für Tag glücklicher zu werden, weil dies die Grundlage dafür ist, geistig und körperlich gesund zu werden und zu bleiben. Umfangreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass Glück mit einer niedrigeren Herzfrequenz, einem niedrigeren Blutdruck und einem allgemein gesunden Herzen einhergeht. Glücklichere Menschen bekommen seltener Infektionen, haben einen niedrigeren Cortisolspiegel (das Stresshormon) und weniger Schmerzen und Beschwerden. Glückliche Menschen leben in der Regel länger, haben bessere Beziehungen und sind beruflich erfolgreicher. Und Glück ist ansteckend, denn glückliche Menschen machen andere glücklicher.<sup>1</sup>

Eines meiner Lieblings-Kurzvideos, das ich allen meinen Patienten ans Herz lege, stammt von Dennis Prager. In *Why Be Happy* vertritt er die Ansicht, dass Glück eine moralische Verpflichtung ist. Er sagt:

»Ob man glücklich ist oder nicht, und vor allem, ob man sich glücklich verhält oder nicht, hat mit Altruismus zu tun, nicht mit Egoismus – denn es geht darum, wie wir das Leben anderer Menschen beeinflussen. (...) Fragen Sie jemanden, der von einem unglücklichen Elternteil großgezogen wurde, ob Glück eine moralische Angelegenheit ist oder nicht, und ich versichere Ihnen, die Antwort wird »ja« lauten. Es macht keinen Spaß, von unglücklichen Eltern erzogen zu werden, mit einer unglücklichen Person verheiratet zu sein, Eltern eines unglücklichen Kindes zu sein oder mit einem unglücklichen Kollegen zusammenzuarbeiten.«<sup>2</sup>

## Die Lügen über das Glück

Bevor wir uns mit der Frage beschäftigen, wie man die Neurowissenschaften nutzen kann, um glücklicher zu werden, und die sieben Geheimnisse lüften, über die niemand spricht, ist es wichtig, die Lügen über das Glück zu durchschauen. Aus finanziellem Gewinnstreben haben Marketingspezialisten den Menschen jahrzehntelang eine regelrechte Gehirnwäsche verpasst und ihnen weisgemacht, dass Glück auf Dingen beruht, die in Wirklichkeit unser Gehirn schädigen, unseren Verstand ruinieren, Depressionen verstärken und uns unglücklich machen.

**Lüge 1: Immer mehr von etwas zu haben (Liebe, Sex, Ruhm, Drogen und so weiter) wird Sie glücklich machen.**

Je mehr Vergnügen Sie haben, desto mehr von diesem Vergnügen werden Sie leider in Zukunft brauchen, um weiterhin glücklich zu sein. Das bezeichnet man als hedonistische Treitmühle. Ihr Gehirn passt sich an Erfahrungen im Zusammenhang mit hohem Vergnügen an, sodass Sie jedes Mal mehr brauchen, um die gleiche Wirkung zu erzielen, ähnlich wie bei Kokain. Das Streben nach immer mehr Vergnügen führt oft zu Depressionen, weil es die Vergnügungszentren in Ihrem Gehirn abnutzt; darüber werden wir noch sprechen. Ich habe dieses Phänomen wiederholt bei Olympioniken und Profisportlern, Filmstars und Künstlern beobachtet, die nie gelernt haben, ihren Verstand kontrolliert einzusetzen.

**Lüge 2: Die Einstellung »Don't Worry, Be Happy«, die durch den beliebten gleichnamigen Grammy-Song von Bobby McFerrin aus dem Jahr 1988 propagiert wird, wird Sie glücklich machen.**

In Wirklichkeit macht diese Einstellung unglücklich und führt zu einem frühen Tod. Laut einer der längsten Studien zur Lebenserwartung, die jemals veröffentlicht wurde, sterben die »Don't worry, be happy«-Leute früh an Unfällen und vermeidbaren Krankheiten.<sup>3</sup> Um glücklich zu sein, braucht man ein gewisses Maß an sorgenvoller Angst. Denn eine den Situationen angemessene Angst ermöglicht es uns, bessere Entscheidungen zu treffen. So bewahrt sie uns davor, als Kinder auf die Straße zu rennen und dabei in einem Unfall zu Schaden zu kommen. Außerdem verhindert sie, dass wir uns als Erwachsene kopfüber in toxische Beziehungen stürzen und dadurch ein gebrochenes Herz riskieren.

**Lüge 3: Werbeagenturen und Fast-Food-Restaurants wissen, was Sie glücklich macht.**

Nehmen Sie zum Beispiel die Happy Meals von McDonald's (und die Kindergerechte auf den meisten Speisekarten von Restaurants). Sie machen Kinder ganz sicher nicht glücklich. Diese Mahlzeiten sollten »Unhappy Meals« genannt werden, denn die minderwertigen, nährstoffarmen, stark verarbeiteten lebensmittelähnlichen Substanzen sind entzündungsfördernd und wurden mit Depressionen, ADHS, Fettleibigkeit, Krebs und einem niedrigeren IQ in Verbindung gebracht.<sup>4</sup>

**Lüge 4: Irgendwo anders wirst du glücklich.**

Die Vorstellung, dass das Glück woanders liegt, ist falsch. Ein Paradebeispiel ist Disneyland, das behauptet, »der glücklichste Ort der Welt« zu sein. Ich bin in Süd-

kalifornien aufgewachsen, und Disneyland wurde 1955 eröffnet, als ich gerade ein Jahr alt war. Ich war schon viele Male dort. Abhängig davon, mit wem ich dort bin, kann es Spaß machen, oder es kann wegen der großen Menschenmengen, der langen Schlangen, der schreienden Kinder und des teuren Schnickschnacks stressig und anstrengend sein. Ich hoffe sehr, dass es nicht der glücklichste Ort der Welt ist, weil Stress die wichtigsten Stimmungs- und Gedächtniszentren im Gehirn schrumpfen lassen kann.<sup>5</sup>

**Lüge 5: Sie brauchen ein Smartphone, eine Smartwatch, ein Tablet oder die neueste Technologie, um glücklich zu sein.**

Technologie kann süchtig machen, weil die Geräte und Apps unsere Aufmerksamkeit beanspruchen und uns von wichtigeren Dingen wie Familie, Freunden, Fitness oder Glauben ablenken. So sitzen beispielsweise viele Menschen beim Essen an einem Tisch zusammen, beschäftigen sich aber eher mit ihren Handys als miteinander. Aktuelle Untersuchungen haben ergeben, dass viele Jugendliche mehr Zeit mit sozialen Medien verbringen (durchschnittlich neun Stunden) als mit Schlafen.<sup>6</sup> Kinder zwischen acht und zwölf Jahren sind täglich sechs Stunden online. Die Technologie beherrscht die sich entwickelnden Gehirne, was für viele Kinder schwerwiegende Folgen haben kann.

**Lüge 6: Videospiele machen glücklich.**

Bei Menschen, die zunehmend Zeit mit Videospielen und Technologie verbringen, nehmen Depressionen und Fettleibigkeit zu. Ian Bogost, berühmter Videospielentwickler (*Cow Clicker* und *Cruel 2 B Kind*) und Lehrstuhlinhaber für Medienwissenschaften und Professor für interaktive Computertechnik am Georgia Institute of Technology, bezeichnete die gewohnheitsbildenden Technologien als »die Zigaretten dieses Jahrhunderts« und warnte vor ihren ebenso süchtig machenden wie potenziell zerstörerischen Nebenwirkungen.<sup>7</sup> Dies wird auch dadurch bestätigt, dass die Weltgesundheitsorganisation 2018 die Spielstörung (Computerspielsucht) in die ICD-11 (Internationale Klassifikation der Krankheiten) aufgenommen hat.<sup>8</sup>

**Lüge 7: Ständig »auf dem Laufenden« zu sein, indem Sie die Nachrichten verfolgen, macht Sie glücklich.**

Die Nachrichtensender füttern unsere Gehirne ständig und absichtlich mit toxischen Gedanken und lassen uns hinter jeder Ecke Terror oder Katastrophen sehen – alles in dem Bemühen, ihre Einschaltquoten und Gewinne zu steigern.

Der wiederholte Anblick beängstigender Bilder aktiviert die primitiven Angstschaltkreise des Gehirns (in der Amygdala), die eigentlich unser Überleben sichern sollten, heute aber überflüssig sind.

Die Nachrichten bringen immer wieder skandalöse und erschreckende Geschichten, um Sie damit an ihre Sender oder Webseiten zu fesseln. Wenn Sie Ihren Nachrichtenkonsum nicht gezielt kontrollieren, gelingt es diesen Unternehmen, Ihre Stresshormone in die Höhe zu treiben, die, wie Sie jetzt wissen, die wichtigsten Stimmungs- und Gedächtniszentren in Ihrem Gehirn schrumpfen lassen und zudem auch die Ursache für Übergewicht sein können.

Nehmen Sie nach dem Aufwachen Ihr Handy oder Tablet in die Hand, um die aktuellen Weltnachrichten zu lesen? Sie wussten vielleicht nicht, dass schon ein paar Minuten negativer Nachrichten am Morgen Ihr Glücksgefühl im weiteren Verlauf des Tages um 27 Prozent verringern können,<sup>9</sup> doch jetzt sind Sie darüber informiert. Als ich dieses Buch schrieb, war ich in der *Dr. Phil*-Show zu Gast und erstellte eine Analyse über eine Frau, die im Zusammenhang mit den US-Wahlen 2020 einen kurzen psychotischen Schub hatte, weil sie dachte, einer der Kandidaten hätte ihre Tochter einer Gehirnwäsche unterzogen und hätte es nun auf sie abgesehen. Sie war nie politisch interessiert, fing aber an, rund um die Uhr die Nachrichten zu verfolgen, was schließlich dazu beitrug, dass sie kurzzeitig den Verstand verlor.

### **Lüge 8: Alkohol macht glücklich.**

Das stimmt nicht so ganz. Die amerikanische Krebsgesellschaft hat einen Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und sieben verschiedenen Krebsarten nachgewiesen. Und Krebs macht nicht glücklich. Alkohol kann dazu beitragen, dass Sie sich schnell besser fühlen, aber er kann auch Ihr Gehirn schädigen, die Qualität Ihrer Entscheidungen mindern und Ihren Beziehungen schaden. Wenn Sie suchtgefährdet sind, kann Alkohol Ihr Vergnügungszentrum lahmlegen und Ihr Leben ruinieren.

### **Lüge 9: Marihuana macht glücklich.**

Kurzfristig vielleicht, aber im Laufe der Zeit lässt Marihuana das Gehirn vorzeitig altern und verringert die allgemeine Durchblutung, was nicht mit einem glücklichen Gehirn zusammenpasst.<sup>10</sup> Außerdem haben Jugendliche, die Marihuana konsumieren, ein um 450 Prozent erhöhtes Risiko für Psychosen<sup>11</sup> sowie ein erhöhtes Risiko für Depressionen und Selbstmord im jungen Erwachsenenalter.<sup>12</sup>

**Lüge 10: Süßigkeiten und Desserts – jeglicher Zucker – machen glücklich.**

Ja, Süßigkeiten können für einen kurzen Moment des Glücks sorgen, aber definitiv nicht für langfristiges Glück. Zucker macht süchtig, ist entzündungsfördernd und wird mit Depressionen, Fettleibigkeit, Diabetes und Demenz in Verbindung gebracht. Ein Beispiel für diese Lüge ist das Erfrischungsgetränk von Coca-Cola, das mit dem Slogan »Open happiness« und dem deutschen Pendant »Mach dir Freude auf« wirbt. Der Slogan sollte eigentlich lauten: »Mach dir Depressionen, Fettleibigkeit, Diabetes, Sucht, Demenz und frühen Tod auf.«<sup>13</sup> Wenn Sie eine Cola oder ein anderes Erfrischungsgetränk trinken, nehmen Sie eigentlich Zuckerwasser zu sich, das entzündungsfördernd ist (Entzündungen können Depressionen, Krebs, Diabetes und Demenz begünstigen), Salz, das Sie durstig macht, und Koffein, das Ihre Energie erhöht und Sie dann wie einen Stein abstürzen lässt und den Schlaf negativ beeinflussen kann.

**Lüge 11: Geld macht glücklich.**

Das stimmt, aber nur bis zu einem Einkommen von rund 75 000 Dollar pro Jahr in den USA; dann kippt das Verhältnis. Wer sagt, Geld sei unwichtig, sollte sich die Obdachlosen ansehen; wer sagt, Geld mache glücklich, sollte sich die Selbstmorde der Schönen, Reichen und Berühmten ansehen. Beides ist nicht wahr. Geld kann die Lebensumstände bis zu einem gewissen Grad verändern, aber sobald die Grundbedürfnisse erfüllt sind, hilft es nicht mehr weiter. Bei einer Umfrage unter wohlhabenden Menschen, was sie bräuchten, um eine perfekte Stufe 10 des Glücks zu erreichen, gaben die meisten das Zwei- bis Zehnfache an.<sup>14</sup> Das Bedürfnis nach mehr macht viele Menschen unglücklich, weil es nie vollständig befriedigt werden kann. Interessanterweise ergab eine kürzlich durchgeführte Studie über einige sehr arme Länder, dass diese Bürger ihr Glück in der Verbundenheit mit ihrer Gemeinschaft und Familie sowie in der Zeit, die sie in der Natur verbringen, finden. Für sie spielte Geld eine minimale Rolle für ihr subjektives Wohlbefinden.<sup>15</sup> Wir können von ihrem Beispiel durchaus etwas lernen. Geld kann allerdings auch zum Glücklichen beitragen, wenn Sie den Schwerpunkt Ihres finanziellen Engagements auf Dinge und Menschen verlagern, die Ihnen wichtig sind. Es macht uns außerdem glücklicher, Geld dafür auszugeben, um mit anderen Menschen etwas zu erleben, als Dinge zu kaufen. Anstatt also einen Einkaufsbummel im Einkaufszentrum zu machen, sollten Sie das Geld nutzen, um Ihren Glücksquotienten dadurch zu verbessern, dass Sie sich mit jemandem ein Sportevent ansehen, ein Konzert besuchen oder mit Menschen, die Sie mögen, ein köstliches Essen zu sich nehmen.<sup>16</sup>

## Die sieben Geheimnisse des Glücks, über die niemand spricht

Seit Jahrzehnten sind Sozialwissenschaftler auf der Suche nach den Wurzeln des Glücks. Auf der Grundlage ihrer Forschungen wird allgemein angenommen, dass Glück zu etwa 40 Prozent genetisch bedingt ist (man erbt es von seinen Vorfahren), zu 10 Prozent von der Lebenssituation oder dem, was einem widerfährt, abhängt und zu 50 Prozent von Gewohnheiten und Denkweisen. Das bedeutet, dass Sie mehr Einfluss auf Ihr Glück haben, als die meisten Menschen denken.

Laut der Forschung wird Glück in der Regel mit etwas Neuem in Verbindung gebracht, zudem mit schönen Erlebnissen, positiven Beziehungen, Lachen, Dankbarkeit, Vorfreude, Hilfe für andere, der Vermeidung von Vergleichen, Meditation, der Natur, dem Leben im Augenblick (statt einem Leben mit Bedauern über die Vergangenheit oder mit Angst vor der Zukunft), produktiver Arbeit, einem Sinn für das Wesentliche, spirituellem Glauben und dem Wunsch nach dem, was man hat, im Gegensatz zum Wunsch nach mehr. Die meisten Glücksforschungen lassen jedoch sieben wichtige Aspekte völlig außer Acht:

1. Es ist von entscheidender Bedeutung, Glücksstrategien auf Ihren individuellen Gehirntyp abzustimmen – eine Einheitslösung wird niemals funktionieren.
2. Die Gesundheit des Gehirns (die tatsächliche physische Funktion des Organs) ist die wichtigste Grundvoraussetzung für Glück.
3. Ihr Gehirn braucht jeden Tag ausgewählte Nährstoffe, um Ihr Glück zu stärken.
4. Die Lebensmittel, die Sie zu sich nehmen, steigern entweder das Glück oder mindern es.
5. Um das Glück zu bewahren, ist es wichtig, seine Gedanken zu beherrschen und sich vom »Lärm« (also den vielen Gedankenkreisel) im Kopf zu trennen oder psychisch zu distanzieren.
6. Ein Rezept für glückliche Beziehungen und allgemeines Glück besteht darin, mehr auf das zu achten, was man an anderen mag, als auf das, was man nicht mag.
7. Klar definierte Werte, Zwecke und Ziele sind eine wichtige Grundlage für das Glück.

Wenn Sie kontinuierlich gute Entscheidungen treffen, werden Sie auch ein gutes Leben führen. Auf der Grundlage meiner Forschungen zum Thema Glück und meiner Erfahrung bei der Therapie von Patienten aus den letzten 40 Jahren habe ich sieben Fragen zusammengestellt, die Sie sich regelmäßig stellen sollten. Dieses Buch wird jedes der sieben Geheimnisse sowie die sieben Fragen erforschen, um Ihnen zu helfen, glücklicher und erfolgreicher in allem zu sein, was Sie tun.

## GEHEIMNIS 1 Lernen Sie Ihren Gehirntyp kennen

### **Frage 1: Konzentriere ich mich auf das, was mich persönlich glücklich macht?**

Als ich Ende der 1980er-Jahre begann, mich mit dem Gehirn zu beschäftigen, suchte ich nach Instrumenten, die mir helfen sollten, meine Patienten effektiver zu behandeln. Ich liebte den Beruf des Psychiaters, stellte aber schnell fest, dass Psychiater im Vergleich zu anderen Fachärzten benachteiligt waren. Diagnosen allein auf der Grundlage von Symptomgruppen – wie Angst, Depression, Sucht oder kurze Aufmerksamkeitsspanne – zu stellen, war unzureichend. Die Symptome sagten nichts über die zugrunde liegenden biologischen Mechanismen der Probleme aus. Alle anderen Mediziner betrachten die Organe, die sie behandeln, mit bildgebenden Verfahren. Uns Psychiatern aber wurde beigebracht, die biologischen Prozesse zu entdecken und zu verstehen, die Depression, ADHS, bipolaren Störungen und Sucht zugrunde liegen, ohne jemals einen Blick auf das Gehirn zu werfen. Und das, obwohl unsere Patienten genauso krank waren wie die Patienten mit Herzerkrankungen, Diabetes oder Krebs.

Meine Kollegen und ich begannen, das Gehirn mit einer Methode namens *quantitatives EEG* (QEEG) zu untersuchen, mit der anhand der Analyse der elektrischen Aktivität des Gehirns ein »Bild« der Hirnfunktion erstellt wird. Sobald wir das Gehirnmuster einer Person kannten, konnten wir es den Patienten erklären und sie dabei unterstützen, ihr Gehirn mithilfe von Medikamenten, *Nutrazeutika* (Nahrungsergänzungsmitteln mit pharmazeutischer Wirkung) und Techniken wie *Neurofeedback* (Nutzung des Gehirns zur Selbstregulierung) zu verändern. Dies war die erste Inspiration für mein Buch *Das glückliche Gehirn*. Man muss nicht mit dem Gehirn leben, das man hat; man kann es verbessern, und wir konnten das beweisen.

1991 nahmen wir die SPECT-Untersuchung des Gehirns in unser Instrumentarium auf. SPECT-Aufnahmen (*Single Photon Emission Computed Tomography*, also *Einzelphotonen-Emissionscomputertomografie*) bewerten den Blutfluss und

die Aktivitätsmuster im Gehirn. Strukturelle CT- oder MRT-Scans, von denen Sie wahrscheinlich schon gehört haben, ermöglichen es nur, die Anatomie des Gehirns zu beurteilen. Mittels SPECT lässt sich hingegen untersuchen, wie das Gehirn funktioniert, und sagt uns im Wesentlichen drei Dinge über die Gehirnaktivität: ob es gesund, unteraktiv oder überaktiv ist. Anfangs suchte mein Team ganz naiv nach einzigartigen elektrischen oder Blutfluss-Signaturmustern für jedes der großen psychiatrischen Probleme – wie Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen, bipolare Störungen, Zwangsstörungen, Autismus und ADS/ADHS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom/Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung). Aber wir entdeckten bald, dass es kein einheitliches Gehirnmuster gibt, das mit einer dieser Krankheiten assoziiert ist. Das ergab Sinn, denn es wird nie nur ein Muster für Depressionen geben, da nicht alle depressiven Menschen gleich sind. Manche ziehen sich zurück, andere sind wütend und wieder andere sind ängstlich oder zwanghaft. Eine Einheitslösung für Menschen mit einem psychischen Problem, die sich ausschließlich auf ihre Symptome stützt, führt zu Misserfolg und Frustration.

Die SPECT-Scans halfen uns zu verstehen, unter welcher Art von Depression, Angst, ADHS, Adipositas oder Sucht eine Person litt, sodass wir die Behandlung besser auf das individuelle Gehirn abstimmen konnten. Diese Idee führte zu einem dramatischen Durchbruch in der Wirksamkeit unserer Behandlungsmethoden und eröffnete eine neue Welt des Verstehens und der Hoffnung für die über 100 000 Menschen, die sich an uns gewandt haben, und für Millionen von Menschen, die meine Bücher gelesen oder meine Fernsehsendungen gesehen haben. In früheren Büchern habe ich über sieben Typen von Angst und Depression, sieben Typen von ADS/ADHS, sechs Typen von Suchterkrankungen und fünf Typen von Esssucht geschrieben. Um optimale Hilfe zu erhalten, ist es wichtig, den eigenen Gehirntyp zu verstehen.

Als ich anfang, SPECT-Aufnahmen durchzuführen, habe ich sie oft sozusagen blind ausgewertet, ohne zuvor irgendwelche Informationen über den Patienten zu haben, weil mir klar war, dass die Scans allein schon eine Menge über eine Person aussagen können. Wenn wir einen neuen Patienten untersuchen, sammeln wir natürlich detaillierte Informationen über sein Leben. Dennoch fand ich es spannend, allein aufgrund der Aufnahmen zu sagen: »Ich frage mich, ob Sie dazu neigen, sich so zu verhalten ...«.

Vor einiger Zeit traf ich Jim, den Leiter der örtlichen Alzheimer-Vereinigung, der mehr über unser Verfahren zur Behandlung von Menschen mit Gedächtnisproblemen erfahren wollte. Er bat darum, im Rahmen seiner Sorgfaltspflicht

gescannt zu werden. Auf meine Frage nach seiner Vorgeschichte weigerte Jim sich, mir irgendwelche Informationen zu geben, und sagte, er wolle, dass ich ihm nur anhand der Scans etwas über sich erzähle. Ich erklärte ihm, dass dies nicht unsere übliche Vorgehensweise sei. Wir versuchen immer, die Scans im Zusammenhang mit dem Leben einer Person zu sehen. Er lehnte erneut ab. Der vordere Teil seines Gehirns arbeitete viel zu stark (im Vergleich zu unserer gesunden Gruppe), was mit einem Gehirntyp korrelierte, den wir als beharrlich bezeichnen.

Im Beisein seiner Frau sagte ich: »Okay, Sie sind tendenziell beharrlich und zielorientiert und ziehen alles durch, was Sie anfangen.«

Jim nickte und gab mir damit recht.

»Gleichzeitig«, fuhr ich fort, »machen Sie sich viele Gedanken, können sturköpfig und unflexibel sein, und wenn die Dinge nicht so laufen, wie Sie es wollen, werden Sie schnell verärgert. Sie neigen auch dazu, nachtragend zu sein, bei Streitigkeiten die gegenteilige Position einzunehmen, ob Sie nun daran glauben oder nicht, und Sie können streitlustig und oppositionell sein.«

Während ich meine Beobachtungen schilderte, nickte seine Frau immer wieder: ja ... ja ... ja ... und ja. Jims Scan hatte mir also enorm viele Anhaltspunkte über seinen Gehirntyp und seine Persönlichkeit gegeben.

Im Laufe unserer Arbeit in der Erforschung des Gehirntyps und psychiatrischer Probleme erkannten wir, dass wir an den Scans auch die Persönlichkeitsmerkmale eines Menschen erkennen konnten.

- Wenn das Gehirn insgesamt eine volle, gleichmäßige, symmetrische Aktivität aufwies, bezeichneten wir es als *ausgeglichen*.
- Wenn der vordere Teil des Gehirns schläfrig oder im Vergleich zu anderen weniger aktiv war, war der Betreffende eher kreativ, impulsiv und *spontan*.
- Wenn der vordere Teil des Gehirns viel aktiver als der Durchschnitt war, wie bei Jim, zeigte dies, dass dieser Mensch dazu neigt, sich Sorgen zu machen und *beharrlich* zu sein.
- Probanden, bei denen der emotionale oder limbische Teil des Gehirns überdurchschnittlich aktiv war, neigten zu Traurigkeit und waren eher *sensibel*.
- Und Menschen, bei denen das Hirnareal um die Amygdala und die Basalganglien überdurchschnittlich aktiv waren, neigten dazu, ängstlicher und *vorsichtig* zu sein.

Die Scans erzählen eine wichtige Geschichte darüber, wer die Menschen sind, wie sie denken, wie sie handeln, wie sie mit anderen menschlichen Gehirnen interagieren und was sie glücklich macht. Dazu ein Beispiel: Als meine Frau Tana noch ein Kind war, nahm ihre Mutter Mary sie mit in Horrorfilme, die bei uns eine Altersfreigabe ab 17 Jahren hatten, wie *Hügel der blutigen Augen* und *Der stumme Schrei*. Mary hat den spontanen Gehirntyp und schätzt Aufregung und Stimulation. Sie liebt Horrorfilme, da diese ihr schläfriges Gehirn anregen. Tana hat eine Kombination aus dem spontan-beharrlich-vorsichtigen Gehirntyp. Sie fand die Filme verstörend und hatte Schwierigkeiten, sich von den schrecklichen Bildern zu lösen. Wenn Sie Ihren eigenen Gehirntyp und die Gehirntypen Ihrer Angehörigen kennen, kann dies dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen und besser mit Ihren Mitmenschen zurechtkommen.

Schauen wir uns dazu das Beispiel der 11-jährigen Anna und der 16-jährigen Amber an, zwei Schwestern, die sich ein Zimmer teilen. Anna hat den beharrlichen Gehirntyp (der vordere Teil ihres Gehirns ist sehr aktiv), liebt Ordnung und ist unglücklich, wenn Gegenstände nicht an ihrem Platz sind. Amber hat den spontanen Gehirntyp (mit geringer Aktivität im vorderen Teil ihres Gehirns), ist immer auf der Suche nach sozialen Kontakten und bemerkt nicht, wenn etwas nicht an seinem Platz ist. Sie muss sich sehr anstrengen, um ihren Teil des Zimmers in Ordnung zu halten. Dies führte bei den beiden zu Konflikten und Unzufriedenheit. Dadurch, dass sie ihre Gehirne etwas mehr ins Gleichgewicht brachten, kamen sie besser miteinander aus, ohne sich gegenseitig zu kritisieren und zu beurteilen.

## GEHEIMNIS 2 Optimieren Sie die physische Funktion Ihres Gehirns

### **Frage 2: Ist das gut oder schlecht für mein Gehirn?**

Ihr Gehirn ist an allem beteiligt, was Sie tun und was Sie sind. Nachdem ich mehr als 200 000 Gehirnschans von Patienten aus über 155 Ländern untersucht habe, ist mir Folgendes klar geworden: Die Menschen funktionieren optimal, wenn ihr Gehirn richtig funktioniert. Und wenn das nicht der Fall ist, ist es viel wahrscheinlicher, dass sie in ihrem Leben Probleme bekommen. Ihr Gehirn ist das Organ des Glücks. Mit einem gesunden Gehirn sind Sie glücklicher (weil Sie bessere Entscheidungen getroffen haben), gesünder (ebenfalls bessere Entscheidungen), wohlhabender (bessere Entscheidungen) und erfolgreicher in Beziehungen, bei der Arbeit und bei allem anderen, was Sie tun. Die Qualität Ihrer

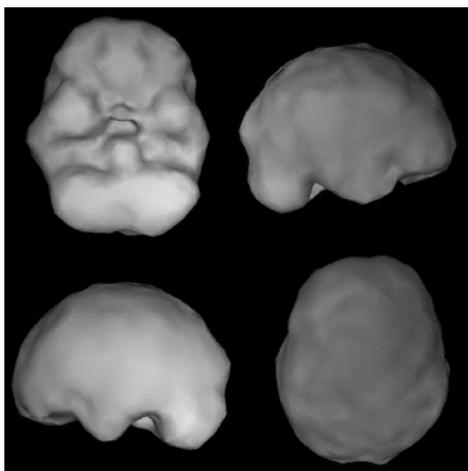
Entscheidungen (eine Gehirnfunktion) ist der gemeinsame Nenner für Glück und Erfolg in allen Lebensbereichen.

Was die meisten Glücksforscher und -autoren nicht erwähnen, ist die Tatsache, dass Menschen, deren Gehirn – aus welchen Gründen auch immer – gestört ist, dazu neigen, schlechtere Entscheidungen zu treffen. Dies führt dazu, dass sie trauriger, kränker, ärmer und weniger erfolgreich sind, was wiederum zu Depressionen und Unglücklichsein beiträgt. Wenn das Gehirn nicht gesund ist, kann man all die oben erwähnten Merkmale eines glücklichen Lebens haben und trotzdem das Bedürfnis haben, sein Leben beenden zu wollen. All die Dinge, die Sie glücklich machen »sollten«, verstärken nur Ihr Unglücklichsein. Wenn Sie glücklich sein wollen, ist es entscheidend, die physische Funktion Ihres Gehirns zu bewerten und zu optimieren, so wie es mein Patient Stephen getan hat.

Stephen Hilton, 46, litt fast sein ganzes Leben lang unter Depressionen. Er erinnert sich, dass er als Kind oft ohne Grund traurig war. Er kämpfte auch mit Gewichtsproblemen und begann, seine Traurigkeit mit Essen zu bewältigen. In der Schule fühlte sich Stephen oft ausgeschlossen, und allein der Gedanke daran, dorthin zu gehen, machte ihn nervös. Er schwänzte daher oft die Schule und brach sie vorzeitig ab, um sich der Musik zu widmen. Mit 16 Jahren entdeckte er Methamphetamin und berichtete, es sei gewesen, als wäre »das Licht in seinem Kopf angegangen«. Dies ist eine häufige Aussage meiner ADHS-Patienten, obwohl dies hier nicht der Fall war.

Im Alter von 18 Jahren hörte er auf, Methamphetamin zu nehmen, und wechselte zu Alkohol, um mit seinen Depressionen und Ängsten fertigzuwerden. Stephen wurde sofort zu einem starken Alkoholkonsumenten und trank auch als junger Erwachsener weiterhin fast täglich Alkohol. Während dieser Jahre hielt seine Depression trotz des Alkoholkonsums an. Und obwohl er in der Lage war so zu funktionieren, dass er Karriere als Musiker machte und an vielen Blockbuster-Filmen wie *Stirb an einem anderen Tag*, *Ocean's Eleven* und *Die Welt ist nicht genug* mitarbeitete, fühlte er sich oft sehr niedergeschlagen, hoffnungslos und »abgeschaltet«. Schließlich begab sich Stephen in einen Drogen- und Alkoholzug und blieb danach zehn Jahre lang clean. Nachdem er jedoch von England nach Los Angeles gezogen war, verlor er den Kontakt zu seinem Sponsor und nahm nicht mehr an den Treffen der Anonymen Alkoholiker (AA) teil. Bald darauf wurde er abhängig von verschreibungspflichtigen Medikamenten und begab sich in ein weiteres Entzugsprogramm. Bevor er in die Amen Clinics kam, war er seit sechs Jahren clean.

Ich lernte Stephen kennen, nachdem ich seine Frau, die Schauspielerin und Komikerin Laura Clery, untersucht hatte, die wegen Konzentrationsschwierigkeiten, Angstzuständen und negativen Gedanken zu uns kam. Laura filmte ihre Untersuchung bei mir und stellte die Videos online, wo sie mehr als zehn Millionenmal aufgerufen wurden. Im Rahmen von Stephens Untersuchung erstellten wir eine ausführliche Anamnese, um seine Lebensgeschichte zu verstehen, führten diverse Labortests durch und machten einen SPECT-Scan. Das folgende Bild zeigt die SPECT-Aufnahme eines gesunden Gehirns, das eine vollständige, gleichmäßige und symmetrische Aktivität aufweist.



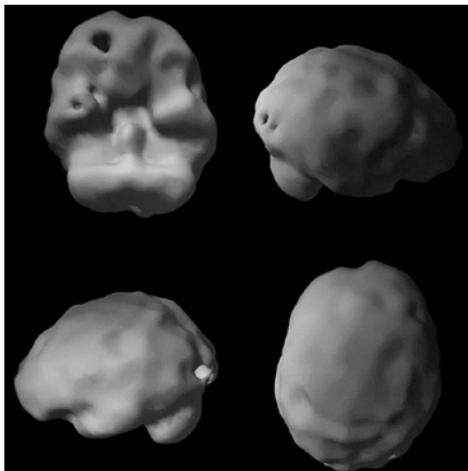
**SPECT-Aufnahme einer gesunden Gehirnoberfläche mit voller und gleichmäßiger Aktivität**

*Oben links: Blick von unten auf das Gehirn*

*Oben rechts: Blick auf die rechte Seite des Gehirns*

*Unten links: Blick auf die linke Seite des Gehirns*

*Unten rechts: Blick von oben auf das Gehirn*



**SPECT-Aufnahme von Stephens Gehirnoberfläche**

*Oben links: Löcher weisen auf einen geringen Blutfluss im präfrontalen Kortex und im rechten Schläfenlappen hin.*

*Oben rechts und unten links: Schädigungen im linken und rechten Okzipitallappen*

Stephens SPECT-Scan zeigte deutliche Hinweise auf eine frühere Kopfverletzung, die zu einem geringen Blutfluss im rechten präfrontalen Kortex, im rechten Temporallappen (Schläfenlappen) sowie im linken und rechten Okzipitalappen (Hinterhauptslappen) führte. Aus seiner Krankengeschichte ging hervor, dass er als sehr kleines Kind eine Treppe hinuntergestürzt und bewusstlos geworden war. Könnte dieser Sturz in jungen Jahren die Ursache für seine lebenslange Traurigkeit sein? Zweifellos.

Nicht diagnostizierte Hirnverletzungen sind ein wichtiger Faktor für Depressionen, Angstzustände, ADHS, Süchte, Obdachlosigkeit und Selbstmord. Obwohl er Psychiater, Psychologen und andere Therapeuten aufgesucht hatte, war die Krankheitsgeschichte seines Gehirns nie berücksichtigt worden, weil sich niemand sein Gehirn angesehen hatte. In den folgenden zwei Monaten linderte Stephen seine Hirnschäden mithilfe einer Lichttherapie und der Aufnahme von gezielten, auf seinen Gehirntyp abgestimmten Nahrungsergänzungsmitteln. Zudem lernte er, nicht jedem schlechten Gedanken nachzugehen, den er hatte. Und bereits nach dieser kurzen Zeit fühlte sich Stephen glücklicher, hoffnungsvoller und hatte seine Gefühle besser unter Kontrolle.

Während ich an diesem Buch arbeitete, baten wir in den Amen Clinics 344 unserer Patienten, die sich ebenfalls einer SPECT-Untersuchung unterzogen, den Oxford-Happiness-Fragebogen auszufüllen (diesen finden Sie im Anhang ab Seite 357). Aus den Scan-Daten ging hervor, dass ein gesünderes Gehirn mit einem glücklicheren Leben einhergeht. Mehr über diese faszinierende Studie erfahren Sie in Kapitel 1.

## GEHEIMNIS 3 Nähren Sie Ihr Gehirn optimal

### **Frage 3: *Versorge ich mein Gehirn mit den richtigen Nährstoffen?***

Bevor ich Medizin studierte, beschäftigte ich mich mit natürlichen Heilungsmethoden. Mein Großvater Dan, nach dem ich benannt wurde und der in meiner Kindheit mein bester Freund war, hatte einen Herzinfarkt, als ich ein Teenager war. Im Rahmen seiner Genesung ging meine Mutter mit ihm zu Naturheilkundlern, die seine Ernährung umstellten und ihm natürliche Nahrungsergänzungsmittel verabreichten. Ich sprach damals oft mit meiner Mutter über Gesundheit. Im Medizinstudium und in den fünf Jahren meiner psychiatrischen Facharzt Ausbildung sowie meiner Weiterbildung wurde jedoch nur sehr wenig über die Auswirkungen der Ernährung auf die psychische Gesundheit und so gut wie nichts über natürliche Nahrungsergänzungsmittel gelehrt, was leider auch heute noch

der Fall ist. Erstaunlicherweise gab es aber bereits 1991 eine umfangreiche Literatur über den Zusammenhang zwischen Nahrungsergänzungsmitteln und Gesundheit, einschließlich psychischer Gesundheit, die seitdem exponentiell gewachsen ist. Eine Suche in PubMed.gov der National Library of Medicine ergibt beispielsweise mehr als 2400 wissenschaftliche Zusammenfassungen über den Zusammenhang zwischen Omega-3-Fettsäuren und der Stimmung,<sup>17</sup> mehr als 3900 über Vitamin D und die Stimmung<sup>18</sup> und über 3500 über Johanniskraut, ein häufig verwendetes Nahrungsergänzungsmittel bei Stimmungsproblemen.<sup>19</sup>

Neue Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass bis zu 700 neue Gehirnzellen pro Tag neu entstehen können, wenn wir ihnen ein nahrhaftes Umfeld bieten (also gute Ernährung, Omega-3-Fettsäuren, Sauerstoff, eine gute Durchblutung und Stimulation).<sup>20</sup> Wenn wir unser Gehirn und unseren Körper nähren, kann der *Hippocampus* (der Name bedeutet »Seepferdchen«, weil der Hippocampus diesem ähnelt) stärker wachsen. Der Hippocampus ist paarig angelegt, wir haben einen im linken Temporallappen und einen im rechten Temporallappen des Gehirns. Diese Strukturen sind zuständig für das Lernen, das Gedächtnis und die Stimmung (Glück). Wenn der Hippocampus geschädigt wird, schrumpft er.

Mit einigen wenigen Grundnährstoffen und gezielten Nahrungsergänzungsmitteln können Sie jedoch die Gesundheit Ihres Gehirns verbessern, die an Ihrem Glück beteiligten Botenstoffe unterstützen und die spezifischen Bedürfnisse Ihres Gehirntyps ausgleichen.

## GEHEIMNIS 4 Entscheiden Sie sich für Lebensmittel, die Sie mögen und die Ihnen guttun

### **Frage 4: Wähle ich heute Lebensmittel, die ich mag und die mir guttun?**

Wissenschaftler aus den Bereichen Psychiatrie und Psychologie stellen zunehmend fest, dass die Ernährung eng mit der Stimmung und psychischen Problemen wie Depressionen und Angstzuständen verbunden ist. In einer Studie aus dem Jahr 2017, die in der Fachzeitschrift *BMC Medicine* veröffentlicht wurde, fanden Forscher heraus, dass sich die Symptome von Menschen mit mittelschweren bis schweren Depressionen deutlich verbesserten, wenn sie eine Ernährungsberatung aufsuchten und sich zwölf Wochen lang gesünder ernährten.<sup>21</sup> Die depressiven Symptome verbesserten sich sogar so sehr, dass über 32 Prozent der Teilnehmer das erreichten, was Psychiater als Remissionskriterien bezeichnen. Das bedeutet, dass die Patienten nicht mehr als depressiv eingestuft wurden. Auf der Grundlage dieser Ergebnisse schloss das Forschungsteam, dass

Ernährungsumstellungen eine wirksame Behandlungsstrategie für Depressionen sein könnten. Es wird immer deutlicher, dass man sich gut ernähren muss, wenn man sich wohlfühlen will.

Denken Sie an die »Lügen über das Glück« zurück. Die »Mach dir Freude auf«-Kampagne von Coca-Cola und die »Happy Meals« von McDonald's werden aus minderwertigen Zutaten hergestellt, die auf den ersten Blick gut schmecken, aber auf Dauer das Glücksgefühl beeinträchtigen. Generell gilt: Fast Food ist glückshemmendes Essen. Dies zeigen beispielsweise die Ergebnisse einer Studie über die Ernährung und ihre Auswirkung auf Depressionen auf zwei kleinen Inseln in der Torres-Straße zwischen Australien und Neuguinea.<sup>22</sup> Eine der Inseln ist übersät mit Fast-Food-Restaurants, während es auf der anderen, abgelegeneren Insel kein einziges Fast-Food-Restaurant gibt. Die Bewohner der Fast-Food-Insel gaben an, weniger Fisch zu essen, während die Bewohner der anderen Insel einen höheren Fischkonsum beschrieben. Als die Forscher die Bewohner auf Depressionen untersuchten, gaben 16 Personen von der Fast-Food-Insel mäßige bis schwere depressive Symptome an, im Vergleich zu nur drei Personen von der anderen Insel. Dies entspricht einer um 500 Prozent höheren Anzahl depressiver Menschen in Abhängigkeit vom Lebensmittelkonsum.

Was Sie essen und trinken, wirkt sich direkt auf Ihr Gehirn und dessen Fähigkeit aus, die chemischen Botenstoffe im Gleichgewicht zu halten, die Gesundheit zu fördern und optimal zu funktionieren – alles Faktoren, die Ihr Glück beeinflussen.

## **GEHEIMNIS 5** Beherrschen Sie Ihre Gedanken und gewinnen Sie psychisch Abstand vom »Lärm« in Ihrem Kopf.

### **Frage 5: Stimmt das? Was ist heute gut gelaufen?**

Ihre Gedanken können Ihnen das Leben sehr schwer machen. Meine tun das oft. Gedanken und Gefühle kommen aus den unterschiedlichsten Quellen. Dazu gehört zum Beispiel:

- Die Art und Weise, wie Ihr Gehirn zu einem bestimmten Zeitpunkt arbeitet (was von Ihrer Ernährung, Darmgesundheit, Immunabwehr, von Entzündungen, Giftstoffbelastung und von Ihrem Schlaf beeinflusst wird)
- Erfahrungen Ihrer Vorfahren, die in Ihrem genetischen Code gespeichert sind

- Genetische Veranlagungen: Meine älteste Tochter war zum Beispiel sehr schüchtern, als sie noch sehr klein war, und versteckte sich oft hinter meinem Bein, wenn jemand Fremdes vorbeikam, während ihre jüngere Schwester zu jedem, den sie traf, sagte: »Hallo, ich heiße Kaitlyn«. Und Chloe, unsere Jüngste, kam extrem sprachgewandt zur Welt (im Alter von zwei Jahren konnte sie bereits Sätze mit zwölf Wörtern bilden) und behauptete schon als Kleinkind: »Ich bin die Anführerin, ich bin der Boss«.
- Persönliche Erfahrungen (bewusst und unbewusst) und Erinnerungen
- Ihre Interpretation der Worte und Gesten Ihrer Eltern, Geschwister, Freunde, Feinde und Bekannten
- Die Nachrichten, Musik und sozialen Medien, denen Sie ausgesetzt sind, und vieles mehr

Sie werden nicht von Ihren Gedanken beherrscht. Ihre Fähigkeit, Ihre Gedanken sozusagen auf Abstand zu halten, sie zu kontrollieren und kein Opfer Ihrer Gedanken zu sein, ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, glücklich zu werden. Doch erst als ich 28 Jahre alt war und meine Facharztausbildung in der Psychiatrie begann, lernte ich, dass ich nicht von meinen Gedanken kontrolliert werde und dass ich nicht jeden dummen Gedanken glauben muss, der mir in den Sinn kommt. Ich lernte, dass meine Gedanken meine Gefühle erzeugen, dass meine Gefühle meine Verhaltensweisen erzeugen und dass schließlich meine Verhaltensweisen das bestimmen, was ich in Bezug auf Beziehungen, Arbeit, Finanzen und meine körperliche und emotionale Gesundheit erreichen kann. Wenn es mir gelingt, meine Gedanken auf Distanz zu halten und sie leidenschaftslos zu betrachten, dann kann ich mit der Zeit immer glücklicher werden und auch so handeln.

Eine hilfreiche psychologische Distanzierungstechnik, die Sie in Kapitel 11 finden, besteht darin, Ihren Gedanken einen Namen zu geben. Das ermöglicht eine Abgrenzung, und Sie entscheiden selbst, ob Sie auf die Gedanken hören wollen. Ich habe meinen Gedanken den Namen Hermie gegeben, nach dem Waschbären, den ich hatte, als ich 16 Jahre alt war. Ich habe Hermie geliebt, aber dieses Waschbärweibchen hat mir viel Ärger eingehandelt – wie meine Gedanken. Wegen ihr bekam ich Schwierigkeiten mit meinen Eltern, Geschwistern und meiner Freundin. (Ich erzähle Ihnen später mehr über Hermie.) Ich stelle mir oft vor, wie Hermie in meinem Kopf Schilder mit willkürlichen negativen Gedanken hochhält, wie zum Beispiel:

- Du bist ein Versager.
- Du bist ein Depp.
- Du wirst verklagt werden.
- Du bist nicht genug.
- Andere sind besser als du.



Da ich weiß, dass ich nicht von meinen Gedanken gesteuert werde, kann ich mich dafür entscheiden, Hermie zu ignorieren – und sie metaphorisch in ihren Käfig zu sperren. Fragen Sie sich immer, ob Ihre Gedanken Ihnen helfen oder schaden. Wenn Hermie Ärger macht, stelle ich mir oft vor, sie zu streicheln, mit ihr zu spielen oder die kleine Unruhestifterin auf den Rücken zu legen und sie zu kitzeln. Ich muss Hermie oder meine Gedanken nicht ernst nehmen. Ich kann psychisch Abstand gewinnen, und das können Sie auch. Hermie wird im Laufe des Buchs immer wieder auftauchen, um zu veranschaulichen, wie psychologische Distanzierung zu Ihrem Glück beitragen kann.

**GEHEIMNIS 6** Achten Sie mehr auf das, was Sie an anderen mögen, als auf das, was Sie an ihnen nicht mögen.

**Frage 6:** *Verstärke ich heute die Verhaltensweisen, die ich bei anderen mag oder ablehne?*

Eines Tages stürmte meine 16-jährige Patientin Jessie in mein Büro, setzte sich auf die Couch und erzählte mir, dass sie ihre Mutter hasse, von zu Hause weglaufen wolle und dass ich sie nicht aufhalten könne. Sie war eindeutig unglücklich. In den wenigen Jahren, in denen ich Jessie betreute, hatte ich ihre Familie gut kennengelernt. Es war mir klar, dass ihre Mutter an unbehandeltem ADS litt und Jessie häufig schikanierte, um ihr eigenes Gehirn zu stimulieren. Konfliktsuchendes Verhalten ist bei Menschen mit ADS, die keine Therapie erhalten, sehr verbreitet. Ich versuchte, ihre Mutter davon zu überzeugen, sich helfen zu lassen, aber sie wollte nicht ... und jetzt vergaulte sie damit ihre Tochter.

Mitten in der Schimpftirade richtete Jessie ihre Wut auf mich. »Dr. Amen, können Sie mir mal sagen, warum ein erwachsener Mann Pinguine sammelt?«, fragte sie.

In meinem Büro standen damals Hunderte von Pinguinen ... so ziemlich jede Art von Pinguin, die man sich vorstellen kann: Pinguin-Stifte, -Puppen und -Fi-

guren, ein Pinguin-Staubsauger und sogar eine Pinguin-Wetterfahne. Ich lachte und sagte: »Du kommst schon seit zwei Jahren zu mir und bemerkst erst jetzt die Pinguine? Dann erzähle ich dir mal die Geschichte dazu.

Vor langer Zeit, als mein Sohn sieben Jahre alt war, kamen wir beide nicht gut miteinander klar. Um an unserer Beziehung zu arbeiten, ging ich mit ihm in einen Zoo mit Meerestieren. Wir hatten viel Spaß bei der Wal- und der See-löwenshow, und zum Abschluss des Tages wollte mein Sohn die Pinguin-Show sehen. Der Pinguin hieß Fat Freddy. Er war ein erstaunlicher, pummeliger kleiner Pinguin. Er sprang von einem hohen Sprungbrett, balancierte Kegel auf seiner Nase, zählte mit seinen Flossen und sprang durch einen Feuerreifen. Dann, gegen Ende der Show, bat die Trainerin Freddy, etwas Bestimmtes zu holen, und Freddy watschelte los und brachte den Gegenstand sofort zu ihr.

»Wow«, dachte ich. Wenn ich meinen Jungen bitte, etwas für mich zu holen, diskutiert er 20 Minuten mit mir und tut es dann doch nicht. Dabei wusste ich ja, dass mein Sohn schlauer ist als der Pinguin.

Nach der Show ging ich also zu der Trainerin und fragte sie, wie sie Freddy dazu gebracht hat, all diese wirklich coolen Dinge zu tun. Die Trainerin schaute erst meinen Sohn und dann mich an und sagte: »Im Gegensatz zu den Eltern beachte ich Freddy immer, wenn er etwas tut, was ich von ihm möchte. Ich umarme ihn und gebe ihm einen Fisch.«

Obwohl mein Sohn keinen rohen Fisch mag, im Gegensatz zu meiner Tochter Chloe, die Sushi liebt, ging mir ein Licht auf. Wenn mein Sohn Dinge tat, die ich gut fand, beachtete ich ihn überhaupt nicht, weil ich, wie mein Vater, ein viel beschäftigter Mann war. Aber wenn er nicht das tat, was ich von ihm wollte, schenkte ich ihm viel Aufmerksamkeit, weil ich keine ungezogenen Kinder haben wollte. Ich habe ihm also ungewollt beigebracht, sich schlecht zu benehmen, um meine Aufmerksamkeit zu bekommen. Deshalb sammle ich jetzt Pinguine, um mich daran zu erinnern, dass ich die guten Dinge an den Menschen in meinem Leben viel mehr beachten sollte als die schlechten.«<sup>23</sup>

Als ich die Geschichte zu Ende erzählt hatte, kam mir diese wirklich verrückte Idee, die ich Jessie mitteilte. »Was wäre, wenn wir deiner Mutter beibringen würden, weniger wütend zu sein und dich weniger zu schikanieren?«, fragte ich.

»Wie soll das gehen?«, wollte sie wissen.

»Ich weiß, dass es schwer wird, aber immer, wenn deine Mutter auf dich losgeht, möchte ich, dass du nicht überreagierst. Fordere sie nicht heraus und werde nicht emotional.«

Bei diesem Satz sah mich Jessie mit großen Augen an. »Ich glaube nicht, dass ich das kann«, sagte sie, und ihre Stimme wurde leiser.

»Nicht so schnell«, warf ich ein. »Ich bitte dich, Folgendes zu tun. Wann immer sie nett zu dir ist, dir zuhört oder sich dir gegenüber richtig verhält, möchte ich, dass du ihr sagst, wie sehr du sie liebst und schätzt.«

Jessie begann zu verstehen. Wie die Trainerin, die Freddys Verhalten geformt hatte, konnte sie das Verhalten ihrer Mutter beeinflussen, indem sie ihre Aufmerksamkeit viel mehr auf das richtete, was ihr gefiel, als auf das, was ihr nicht gefiel. Ich brachte Jessie bei, ihre persönliche Macht einzusetzen.

Jessie wusste ganz genau, welche »Knöpfe« sie bei ihrer Mutter drücken musste. Mit einem Blick oder einem Wort konnte sie ihre Mutter auf die Palme bringen. Und wenn sie diese Macht hatte, dann hatte sie auch die Macht, die Situation zu beruhigen und ihr Leben zu verbessern.

Noch an diesem Abend erhielt ich eine SMS von Jessie, in der sie mir mitteilte, dass sie beschlossen hatte, nicht von zu Hause wegzulaufen. Eine Woche später erzählte sie, dass unser Plan funktioniere. Als ich sie zwei Wochen später wiedersah, berichtete sie, dass es ihr zu Hause viel besser ginge, und sie brachte mir einen Pinguin mit, den ich meiner Sammlung hinzufügen konnte.

Ich weiß, dass Sie den Satz »Es gehören immer zwei dazu, um eine Beziehung zu verbessern« schon einmal gehört haben. Das aber ist als Psychiater einfach nicht meine Erfahrung. Wenn ich meinen Patienten beibringe, wie mächtig sie sind, erkennen sie, dass sie es in der Hand haben, die Beziehung zu ihren Lieben entweder zu verbessern oder zu verschlechtern.

## **GEHEIMNIS 7** Leben Sie jeden Tag auf der Grundlage Ihrer klar definierten Werte, Bestimmungen und Ziele.

### **Frage 7: Tue ich das Richtige? Passt mein heutiges Verhalten zu den Zielen, die ich für mein Leben habe?**

Im Laufe der Jahre habe ich viele Patienten behandelt, die sich ausgegrenzt und unbedeutend fühlen. Sie empfinden keinen Sinn und keinen Zweck in ihrem Leben. Ihnen fehlt eine Beziehung zu Gott oder zu etwas, das größer ist als sie selbst. Unabhängig von Religion, Konfession oder sogar persönlichem Glauben an Gott erleben viele Menschen ohne eine spirituelle Verbindung ein unterschwelliges Gefühl der Verzweiflung oder Sinnlosigkeit. In ihrem Innersten sind sie unglücklich. Das muss aber nicht so sein.