

Leseprobe

Phil Stutz

Lessons for living

Warum Schwierigkeiten das Leben leichter machen - Vom Autor des internationalen Bestsellers "The Tools"

Bestellen Sie mit einem Klick für 13,00 €



Seiten: 208

Erscheinungstermin: 20. November 2024

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguin.de

Inhalte

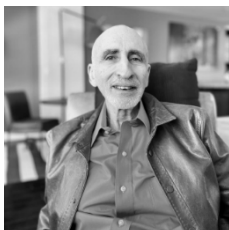
- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

In heutigen Zeiten mehr denn je werden wir mit Leid, Katastrophen und Krisen konfrontiert – auf globaler Ebene ebenso wie ganz persönlich und privat. Wie können wir, trotz dieser Schwierigkeiten, ein gutes, zufriedenes Leben leben?

Phil Stutz hat mit dem internationalen Bestseller *The Tools* fünf Praktiken vorgestellt, die er als Therapeut anwendet. Nun hat er in dreißig Essays, die er seit den 1990ern als Kolumnen sammelt, die großen Probleme des Lebens zusammengestellt und zeigt konkret, wie wir uns ihnen stellen können. Denn es gibt Probleme, und es gibt *Probleme* – Liebe, Verlust, Erfolg, Versagen, Hoffnung, Reue, Leben, Tod. Nur wenn wir anerkennen, dass das Leben voller Schmerz ist und kein Mensch dem von Natur aus gewachsen ist, können wir verstehen und versuchen unser volles Potenzial zu entfalten.

Eine Einladung, ganz neu über das Leben und die Herausforderungen, die es uns stellt, nachzudenken. Vom internationalen Bestsellerautor und Protagonisten der Netflix-Doku »Stutz« von Hollywood-Star Jonah Hill.



Autor

Phil Stutz

Phil Stutz studierte am City College in New York Medizin und promovierte an der New York University. Er arbeitete als Gefängnispsychiater auf Rikers Island, bevor er seine eigene psychotherapeutische Praxis eröffnete. 2022 erschien die Doku-Serie *Stutz* bei Netflix, die seine

Die englische Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel
»Lessons for Living« bei Random House, New York.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe November 2024

Copyright © 2023 der Originalausgabe: Phil Stutz

Copyright © 2024 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Redaktion: Birthe Vogelmann

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © FinePic®, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

GS · MW

ISBN 978-3-442-18024-0

www.goldmann-verlag.de

Barbara McNally gewidmet,
mit der alles anfang

Inhalt

Vorwort.	9
Nur eine Illusion	15
Raus aus dem Blues.	20
Der dankbare Flow	26
Der Himmel stürzt ein	31
Kostbare Zeit	35
Positiv wütend: die fruchtbare Seite des Zorns	41
Machen Sie das Beste aus Ihren schlechten Angewohnheiten	47
Entscheidungen, Entscheidungen	53
Der einzig echte Erfolg	60
Den Menschen an Ihrer Seite lieben	66
Stellung beziehen	73
Glaube: ohne Zweifel	79
Ein Beziehungsmodell	85
Wahre Freiheit: Werden Sie eine Autorität	92

Unsere am häufigsten verschwendete natürliche Ressource: die Worte der Weisen	98
Was Kinder brauchen.	105
Was Teenager brauchen	111
Weisheit durch Handeln	118
Willkommen im Club: Wir alle sind unsicher	124
Frieden schließen mit Konflikten	131
Gewinnen durch Verlieren	137
Von Ihren Träumen lernen	143
Freiheit oder Verpflichtung?	150
Sich über Neid erheben.	157
Wie man sich selbst liebt	163
Wie man aufhört zu urteilen	169
In der Spur bleiben	174
Die Freiheit zu bleiben, die Freiheit zu gehen	181
Hoch motiviert	189
Ein Sonderfrieden: Schuld und die Familie	196
Danksagung	207

Vorwort

Vielleicht halten Sie dieses Buch in den Händen, da Sie *The Tools* gelesen oder mich in der Netflix-Dokumentation *Stutz* gesehen haben. Ich bekam als »Psychiater der Stars« gewisse Aufmerksamkeit, wobei diese Bezeichnung mich vermutlich ebenso ärgert wie Sie. Das Missverständnis, das diesem Spitznamen zugrunde liegt, kann ich am besten dadurch auflösen, dass ich Ihnen erzähle, was ich in den letzten vierzig Jahren als Psychiater gelernt habe. Zusammen mit meinem Freund Barry Michels entwickelte ich in dieser Zeit eine neue Art der Psychotherapie. Sie unterscheidet sich von dem alten Modell in einem entscheidenden Aspekt: Sie funktioniert.

Ich wuchs in New York auf und besuchte das dortige City College sowie die medizinische Fakultät der New York University, an der ich meine medizinische und psychiatrische Ausbildung erhielt. Anschließend arbeitete ich fünf Jahre lang als Gefängnispsychiater auf Rikers Island und unterhielt daneben eine private Praxis. Doch das Unvermögen der Psychiatrie, Patientinnen und Patienten wirklich zu helfen, ärgerte mich zunehmend.

Mein Umzug nach Los Angeles änderte daran nichts Grundlegendes. Ich war weiter entschlossen, eine bessere Methode zu entwickeln, doch da ich niemanden hatte, bei dem ich Rat und Hilfe finden konnte, fühlte ich mich orientierungslos. Aus reiner Dickköpfigkeit heraus suchte ich weiter, mal hier, mal dort, und forschte intensiv nach Ideen und Antworten, bis ich sie endlich

bei einer Gruppe fand, die ich bei meiner Suche zuvor nie in Betracht gezogen hatte: meine eigenen Patientinnen und Patienten.

Ich erkannte, dass sie, sobald ich das Lehrbuch weglegte und sie mit dem Respekt behandelte, den sich jedes menschliche Wesen wünscht – die Patienten also nicht wie eine Ansammlung genetischer oder psychologischer Anomalien behandelte –, gern bereit waren, dorthin zu gehen, wohin meine Instinkte mich führten. Das war mein Glück, denn diesen Weg konnte ich nur durch Ausprobieren finden, was natürlich auch mit Fehlern einherging. Dank der Ermutigung durch meine Patienten entwickelte ich etwas, das ich »Tools« nannte.

Diese Werkzeuge unterschieden sich deutlich von der Psychotherapie, wie sie zur damaligen Zeit praktiziert wurde. Bei mir hatte sich so viel Frust aufgestaut, da ich das Gefühl nicht loswurde, die traditionelle Psychotherapie sei entwickelt worden, um den Patientinnen eine Veränderung unmöglich zu machen. Der Patient war entweder in einer Vergangenheit gefangen, die nicht länger existierte, oder lebte in einer Fantasie über eine Zukunft, die noch nicht erreicht war – und es womöglich auch nie wurde. Nur die Tools konnten die Tür zur unendlichen Weisheit der Gegenwart öffnen.

Es gibt drei wesentliche Bausteine der Tools-Therapie.

1. Hausaufgaben: Es wäre naiv zu glauben, dass die Erfahrungen aus dem Praxisbesuch bei einem Therapeuten ausreichen, um ein Leben zu verändern. Das Leben ist kein statisches Etwas, das man nur mit einer Schicht frischer Farbe bestreichen muss. Das Leben ist ein Prozess. Möchten Sie einen Prozess ändern, müssen Sie täglich daran arbeiten.

2. Vorwärtsbewegung: Die herkömmliche Therapie hielt den Patienten in der Vergangenheit fest, und man legte größten Wert darauf zu verstehen, was ihm früher einmal passiert war. Wenn Sie die Tools verwenden, richten wir unser Hauptaugenmerk darauf, dass Sie den nächsten Schritt in die Zukunft machen.

3. Höhere Kräfte: Wir sind nur ein winziger Teil eines unendlichen Universums. Ganz allein erreichen wir gar nichts. Doch wie durch ein leises Wunder setzt das Universum seine Energien für die Evolution der Menschen ein. Das wird dann am deutlichsten, wenn das Leben eines Individuums zu zersplittern droht (finanzieller Ruin, emotionale Ablehnung, niedriges Selbstwertgefühl et cetera). In einer solchen Verzweiflung sind wir bereit, dafür unser begrenztes Bild des Universums hinter uns zu lassen. Wenn wir die Gegenwart höherer Kräfte nicht anerkennen, können sie uns nicht helfen. Wir müssen sie in unserem Hier und Jetzt spüren. Die Tools vermitteln uns die Fähigkeit, die höheren Kräfte zu verkörpern.

Barry und ich wussten, dass diese Informationen zu wichtig waren, als dass wir sie hätten für uns behalten können. Zusammen schrieben wir *The Tools* und dessen Nachfolger *The Force*. Beide Bücher wurden sehr positiv aufgenommen und eröffneten uns den Weg zu einem größeren Publikum. Sie entwickeln einen gangbaren Weg, wie wir höhere Kräfte in unser Leben einbinden können. Barry und mir war aber auch klar, dass sich ein bestimmter Aspekt der Tools nicht in dieses How-to-Modell, in dem unsere Bücher verfasst waren, übertragen ließ. Diese Konzepte besaßen noch eine ganz andere Ebene, doch ich fand lange keine Methode, wie ich sie hätte vermitteln können.

Dabei verging viel Zeit.

Eines Tages stieß ich beim Aufräumen in meinem Büro auf einen Stapel kurzer Aufsätze, die ich in den Neunziger- und frühen Zweitausenderjahren geschrieben hatte und die nun in meinem Regal lagen. Sie waren entstanden, nachdem ich die Tools als Methode entwickelt hatte, aber noch bevor Barry und ich das Buch *The Tools* veröffentlichten. Ich hatte gar nicht mehr an diese Texte gedacht; sie waren im Laufe der Zeit schlicht in Vergessenheit geraten.

Entstanden waren sie für einen Gesundheits- und Wellness-Newsletter mit dem Titel *A Real Life*, der seiner Zeit voraus war. Wir sprechen hier von Zeiten, als es das Internet noch nicht gab. Der Newsletter wurde auf echtes Papier gedruckt und dann verteilt.

Seine Herausgeberin Barbara McNally hatte sich für meine Arbeit interessiert und mir die Möglichkeit gegeben, in einer Kolumne des Newsletters einige meiner Ideen vorzustellen. Jeder Essay handelt von einem alltäglichen Problem wie Depression, Wut oder Einsamkeit. Als ich nun wieder auf die Texte in meinem Regal stieß, erinnerte ich mich an die Rückmeldungen, die wir damals von den Leserinnen und Lesern bekommen hatten: Selbst jene, die regelmäßig Selbsthilferatgeber lasen, spürten, dass diese Aufsätze etwas ganz Neues waren.

Mir wurde klar, dass ich sie einer breiteren Öffentlichkeit vorstellen musste. Nicht nur, weil sie die größeren, tieferen Themen ansprachen, die ich vermitteln wollte, sondern weil sie heute noch relevanter sind als zu dem Zeitpunkt damals, als ich sie vor vielen Jahren verfasst hatte.

Warum?

Weil die Probleme, mit denen sie sich beschäftigen, größer geworden sind, nicht kleiner. Als Psychiater erlebe ich die Auswirkungen dieser Zuspitzung jeden Tag. Die Pandemie, der Sie-

geszug der sozialen Medien, Neid, die Fehlfunktionen unseres spaltenden politischen Systems. All diese Dinge verstärken das Gefühl von Isolation weiter. Früher kam ein Patient in meine Praxis und ließ die Wirrungen der Außenwelt vor der Tür, bis wir das Gespräch beendet hatten. Heute müssen die persönlichen Sorgen der Patientin draußen bleiben, und wir können nicht anders, als uns in den Sitzungen um die Probleme der Welt zu kümmern. Das ergibt einen Sinn, schließlich können wir nicht länger glauben, dass unsere persönlichen Probleme keinen Einfluss auf die Welt haben und umgekehrt. Im Folgenden werde ich auf dieses Thema noch genauer eingehen.

(Ich sollte vielleicht noch erwähnen, dass ich die Essays vor der Veröffentlichung durchgearbeitet und so angepasst habe, dass sie in die heutige Zeit passen, was erschreckend wenig Arbeit gemacht hat. Aber ich glaube nun einmal nicht, dass heutige Leser davon erfahren müssen, wie einmal mein Beeper losging.)

Eine Therapie ohne den Glauben an höhere Kräfte wird Sie vermutlich in einem schlechteren Zustand zurücklassen als in dem, mit dem Sie sie begonnen haben. An sich selbst zu arbeiten, muss nichts mit Egoismus zu tun haben. Wenn Sie es tun, werden Sie mehr Energie zur Verfügung haben, nicht weniger. Und sie wird die Welt verändern.

Dieses Buch zeigt Ihnen, warum und wie.

Nur eine Illusion

Unsere Kultur verleugnet die wahre Eigenart der Realität. Sie lockt uns mit dem Versprechen, wir könnten in einer idealen Welt leben, in der die Dinge einfach sind, in der man unangenehme Erfahrungen aus dem Weg gehen kann und immer mit unmittelbarer Belohnung rechnen darf. Noch schlimmer, unsere Kultur erweckt die Vorstellung, dass etwas falsch mit uns ist, wenn wir nicht in dieser Welt leben. Dabei gehört dieses ideale Dasein ins Reich der Illusion. Ganz egal, wie vielversprechend sie auch erscheinen mag, diese Welt existiert schlicht nicht.

Seien Sie ehrlich zu sich: Die Erfahrungen Ihres eigenen Alltags sind alles andere als ideal. Aber nur das, was Sie durchlebt haben, ist das Reale, nicht das, was Sie gern erfahren hätten. Die Realität lässt sich in aller Kürze wie folgt charakterisieren:

- Zum Leben gehören Schmerz und Widerstände.
- Die Zukunft ist ungewiss.
- Um etwas zu erreichen, brauchen Sie Disziplin.
- Sie sind keine Ausnahme. Ganz egal, was Sie tun, Sie können diesen Aspekten des Lebens nicht entkommen.
- Und das wird sich auch nie ändern.

Es gibt natürlich Liebe, Freude, Überraschung, Transzendenz und Kreativität, jedoch tauchen sie niemals völlig losgelöst von den oben erwähnten fünf Punkten auf.

Allerdings scheint es immer diese anderen Menschen zu geben, die von den Schwierigkeiten des Alltags ausgenommen sind. In den Medien sind sie allgegenwärtig. Sie sind körperlich perfekt, machen sich keine Sorgen und gehen selbstsicher durchs Leben. Ihnen fehlen niemals Liebe oder Gesellschaft, sie ruhen zudem in sich selbst. Diese Menschen scheinen die negativen Aspekte des Lebens abgeschüttelt zu haben. Und diese Macht lässt sie zu etwas Besonderem werden. Die Werbung bietet uns Produkte mit dem Versprechen an, dass wir dank ihrer zu diesem Kreis von Menschen aufschließen. Wir alle spüren den Druck, unsere Umgebung davon überzeugen zu müssen, dass wir Teil dieser besonderen Gruppe sind. Das gilt für das Kind, das nicht weiß, ob es heute Abend etwas zu essen gibt, ebenso wie für den Milliardär mit sechs Villen. Wenn jeder so tut, als sei eine Fantasie real, dann scheint sie Wirklichkeit zu werden.

Doch immer nur für die anderen. In Ihrem eigenen Leben erleben Sie sich als unfähig, ein Risiko einzugehen. Sie tun sich schwer damit, eine Entscheidung zu treffen. Die finanzielle Absicherung Ihrer Zukunft steht auf dem Spiel. Ihr Gesicht hat schon wieder neue Fältchen. Sie haben nicht genug Zeit für die Erziehung Ihrer Kinder. Sie bekommen Ihr Leben einfach nicht in den Griff. Doch daran ist nichts falsch, denn genau das bedeutet, lebendig zu sein. Das Problem ist vielmehr, dass die andere Gruppe zur Norm geworden ist und dass das Selbstwertgefühl inzwischen davon abhängt, so wie sie zu sein. Stößt man auf eine Schwierigkeit, fühlt es sich an, als geschehe etwas, das eigentlich nicht geschehen dürfte. Die natürlichen Erfahrungen des Lebens vermitteln Ihnen das Gefühl, versagt zu haben.

Gibt es einen anderen Weg? Können Sie das Leben mit all seinen Konflikten, Unsicherheiten und Enttäuschungen bewältigen und sich dennoch gut fühlen? Sie können. Das verlangt

allerdings eine völlige Neuausrichtung. Der erste Schritt ist, sich klarzumachen, dass unser Dasein ein Prozess ist. Unsere Kultur verleitet uns dazu, diese Tatsache zu vergessen und an der destruktiven Annahme festzuhalten, wir könnten das Leben perfektionieren und es dann anhalten. Die ideale Welt mit den überlegenen Menschen ist wie ein Schnappschuss oder eine Postkarte: ein in der Zeit eingefrorener Moment, der eigentlich nie existierte. Das wahre Leben ist hingegen ein Prozess, es bewegt sich und hat Tiefe. Das Reich der Illusion besteht aus Bildern, tot und oberflächlich. Trotzdem wirken sie erstrebenswert, denn in ihnen gibt es kein Durcheinander.

Wie können Sie sich umgewöhnen, damit Sie das bevorzugen, was real und lebendig ist, obgleich es häufig schmerzvoll ist? Der Schlüssel liegt in einer einfachen Wahrheit, der wir oft widerstehen: Das Leben besteht aus einer Abfolge von Ereignissen. Der einzig echte Weg, das Leben anzunehmen, besteht darin, die Ereignisse zu bejahen, aus denen es sich zusammensetzt. Und der Fluss der Ereignisse steht niemals still. Die Triebkraft des Universums selbst offenbart sich durch die Ereignisse unseres Lebens. Warum widerstehen wir dieser Wahrheit? Weil sie uns in eine Welt verortet, die nicht perfekt oder vorhersehbar ist. Die Tatsache, dass niemand weiß, was als Nächstes geschieht, hat etwas Ehrfürchtiges und Geheimnisvolles an sich. Sie sorgt aber auch dafür, dass wir uns klein fühlen und ohne Kontrolle. Das Reich der Illusion wiederum suggeriert uns, wir könnten über dem Fluss der Ereignisse stehen. Das würde jedoch den spirituellen Tod bedeuten, denn es sind nur Ereignisse, die es uns erlauben, mit dem lebendigen, bedeutungsvollen Universum in Berührung zu kommen. Wenn das Schicksal aus einer Abfolge von Ereignissen besteht, dann bedeutet mentale Gesundheit, dass wir in der Lage sind, unser Schicksal mit Begeisterung anzunehmen.

Mit Geschehnissen richtig umzugehen, ist ähnlich komplex wie ein guter Elternteil zu sein: Es reicht nicht aus, nur anwesend zu sein, sondern man braucht einen Standpunkt und eine Reihe von Werkzeugen. Es ist unmöglich, Ereignisse konstruktiv anzugehen, wenn man nicht vorbereitet ist. Aber warum sind so wenige Menschen vorbereitet? Weil sie hoffen, dass die Dinge, insbesondere die schlechten, nie eintreffen. Sie glauben, dass die ideale Welt die echte ist und dass sie in einer Bequemlichkeit leben können. Sie spielen jeden Tag Lotto. In unserer Kultur bereiten sich nur sehr wenige Menschen auf etwas vor.

Wenn Sie sich mithilfe einer Philosophie darauf einstellen, können Sie die Bedeutung eines negativen Ereignisses verändern. So können Sie offensiv die Wahrnehmung von Ereignissen verändern. Die Philosophie der Ereignisse funktioniert folgendermaßen.

- Es wird zu Ereignissen kommen, die Ihnen Widerstand leisten.
- Deren Existenz bedeutet nicht, dass etwas an Ihnen nicht stimmt.
- In einem negativen Ereignis steckt immer eine Chance.
- Es ist wichtiger, spirituelle Fähigkeiten zu entwickeln, als ein gutes Ergebnis zu erzielen.

Man kann nie wissen, welche widerständigen Ereignisse einem in der Zukunft bevorstehen, doch was immer auch geschehen wird – Missverständnisse, Verlassenwerden, Risiken, Konflikte, Verluste –, diese Philosophie hilft Ihnen, sich nicht überraschen zu lassen. Sie ermöglicht Ihnen die nötige Distanz, um einen Schritt zurückzutreten, die Begebenheit einzuordnen und ihr einen Wert zu verleihen, der höher ist und jenseits seiner offen-

sichtlichen Ausgestaltung liegt. Das Ereignis wird verallgemeinert. So entwickelt man, beispielsweise wenn man verlassen wird, eine Reihe von Fähigkeiten, die einen emotional unabhängiger macht. Ordnet man ein Ereignis nicht ein, kann man dessen Wert nicht erkennen. Man möchte nur, dass es vorbeigeht, und sobald es dann vorüber ist, vergisst man es umgehend. So liegt der Lerneffekt bei null. Einen Vorfall einzuordnen, und sei es auch nur, ihn als widerständiges Ereignis zu bezeichnen, erlaubt es Ihnen, das Geschehene zu nutzen, anstatt sich von ihm ausnutzen zu lassen.

Am besten stellen Sie sich die Fähigkeit, die Sie durch ein Ereignis hinzugewinnen, eher als spirituelle denn als psychologische Fähigkeit vor, was Sie zugleich daran erinnert, dass es das bedeutungsvolle Universum ist, dass Sie durch die Ereignisse Ihres Lebens (und insbesondere durch die widerständigen) berührt. Diese spirituellen Fähigkeiten helfen Ihnen, sich mit dem Universum in Beziehung zu setzen, indem Sie in den alltäglichen Geschehnissen eine Bedeutung erkennen.

Wagen Sie ein Experiment. Das nächste Mal, wenn Sie auf einen Widerstand stoßen, wenden Sie die Philosophie der Ereignisse an. Beobachten Sie, wie Sie sich fühlen. Wenn Sie offen dafür sind und dies regelmäßig wiederholen, werden Sie bald den ersten Schimmer einer höheren Bedeutung erkennen. Ihre Erfahrung wird sich verändern. Indem Sie trainieren, Ereignisse zu Ihren Lehrern zu machen, bauen Sie mit realen Erfahrungen das Fundament Ihrer Philosophie.

Das ist der Sinn des menschlichen Lebens.

Raus aus dem Blues

Für einen Arzt ist es manchmal sehr schwer, *keine* Medizin zu verschreiben. Ab und an verlangt eine Patientin nach Tabletten, die ich ihr jedoch zu ihrem eigenen Wohl verweigern muss. Richtig eingesetzt können Antidepressiva wie Fluoxetin ein Geschenk des Himmels sein, in anderen Fällen jedoch sind sie eine Kur, die schlimmer ist als die Krankheit selbst. Das wäre bei Joe so gewesen, einem dreißigjährigen Englisch-Professor an einem Elite-College. Er war ein charismatischer Dozent, der im Hörsaal und bei gesellschaftlichen Veranstaltungen aufblühte. Zudem war er auf dem Weg, ein versierter Romanautor zu werden, da er bereits einen Bestseller veröffentlicht hatte. Sein Problem: Auf sich allein gestellt, versank er in einer paralysierenden Angst, in der er verharrte, bis er den nächsten Vortrag halten oder eine Signierstunde veranstalten konnte. Die Wochenenden waren schlimm, die vorlesungsfreie Zeit und die Sommerferien noch schlimmer. Er saß dann typischerweise vor dem Fernseher, das Haus um ihn herum in Unordnung, und hatte nicht die geringste Idee, was er mit dem Rest des Tages anfangen sollte. Er war irgendwo zwischen einem verlorenen Kind und einem desillusionierten alten Mann eingeklemmt, und seiner Literatenkarriere drohte das vorzeitige Ende. Joe betrachtete seine Lage aus einem fast komisch verzerrten Winkel. Jedes Mal, wenn ihn die dunkle Stimmung übermannte, wollte er von mir wissen: »Warum jetzt?«, so als wäre dieser Moment überra-

schend aus dem Nichts aufgetaucht. Dann, wie aufs Stichwort, fragte er klagend, wann nur die Freude zurückkäme, so als wäre sie der Weihnachtsmann oder der Messias. In einem Film von Woody Allen wäre all das lustig anzuschauen, im echten Leben allerdings bahnte sich hier eine Katastrophe an.

Trotz seiner Situation wollte ich ihm keine Antidepressiva verschreiben. Erst versuchte er es mit Wimmern, dann mit Betteln. Ich blieb hart, denn seine Haltung gegenüber den Medikamenten basierte auf derselben Einstellung, die die Depression überhaupt erst ausgelöst hatte. Einmal abgesehen davon: Empfiehlt Ihnen Ihr Psychiater, Medikamente einzunehmen, dann sollten Sie sich unbedingt daran halten. Anders als in Joes Fall sind die Dinge manchmal schlimmer, als sie erscheinen. Nicht so bei Joe. Er konnte sich erst dann zum Besseren hin entwickeln, wenn er sich über die Illusion klar geworden war, um die herum er sein Leben organisiert hatte. Vereinfacht gesagt, glaubte er, dass er seine Stimmung und seine Motivation durch äußere Ereignisse regulieren konnte. Joe wollte, dass Dinge außerhalb seines Selbst, also beispielsweise Alkohol, der Applaus seiner Studierenden oder Ruhm, ihn in eine positive Verfassung versetzten. Er grübelte über eine Freundin aus Collegezeiten nach, mit der er eine sexuell aufregende, aber gefährlich instabile Beziehung geführt hatte, und verlangte zu wissen, wann er wieder dermaßen »verliebt« sein werde. Liebe war eine weitere Sache, die ihn glücklich machen sollte. Und Fluoxetin gehörte für ihn eindeutig in dieselbe Kategorie.

Zu glauben, dass von außen kommende Dinge Sie glücklich machen werden, ist eine trügerische Hoffnung. Die alten Griechen sprachen in diesem Zusammenhang vom »zweifelhaften Geschenk der Götter«. In Wirklichkeit kann diese Hoffnung nur zu zwei Ergebnissen führen. Entweder passieren die Dinge, auf

die man so sehr gehofft hatte, gar nicht – oder sie ereignen sich doch und ihre Effekte nutzen sich rasch ab. In beiden Fällen sind Sie anschließend schlimmer dran als zuvor, denn Sie sind nun daran gewöhnt, sich auf von außen kommende Ergebnisse zu fixieren. Ein extremes Beispiel dafür findet sich in Viktor Frankls Buch ... *trotzdem Ja zum Leben sagen*. Darin beschreibt der Psychiater, der im »Dritten Reich« mehrere Konzentrationslager überlebte, wie sich im Jahr 1944 unter seinen Mithäftlingen das Gerücht verbreitete, die Alliierten würden das Lager bis Weihnachten befreit haben. Der Weihnachtstag kam und ging vorüber, doch es sollte noch Monate dauern, bis die Befreier tatsächlich anrückten. Frankl erklärt in seinem Buch, dass er in diesem Jahr zwischen Weihnachten und Neujahr mehr Todesfälle im Lager registriert habe als zu jeder anderen Zeit. Er führt dies auf die zerstorbenen Hoffnungen der Häftlinge zurück. So extrem die Umstände auch waren, Frankl, der auch in Auschwitz interniert war, leitet sein eigenes Überleben davon ab, dass er innere Werkzeuge entwickelt habe, um seine innere Verfassung zu stabilisieren.

Um es eindeutig zu sagen: Menschen können in der materiellen Welt nie glücklich gemacht werden. Wir sind spirituelle Wesen und bleiben nur dann emotional gesund, wenn wir die Verbindung zu einer höheren Welt aufrechterhalten. Wir brauchen die höheren Kräfte genauso wie wir Luft brauchen. Das ist keine abstrakte Philosophie, sondern die Beschreibung unserer Natur. Mit diesen Kräften in Kontakt zu bleiben, verlangt stetige Arbeit. Und es gehört ebenso zu unserer Natur, dass wir diese Arbeit vermeiden wollen. Daher fallen wir der Illusion zum Opfer, wir könnten spirituell passiv bleiben, denn etwas von außen Kommenendes wird unsere Stimmung schon wieder heben. Angesichts dieser Hoffnung kann man Depression als das Versagen

der Außenwelt verstehen, sich um Sie zu kümmern. In diesem Sinne kann sie eine gute Lehrerin sein.

Jedes Mal, wenn die Depression zurückkehrt, erinnert dies daran, dass man sich nicht auf die äußere Welt verlassen kann. Dieses Bewusstsein ist der erste Schritt bei der Überwindung einer Depression.

Haben Sie schließlich die Hoffnung aufgegeben, externe Einflüsse würden Ihre Stimmung schon regulieren, bleibt als einzige Alternative, dass Sie selbst Ihre Gemütsverfassung steuern müssen, unabhängig von den äußeren Bedingungen. Diese Verantwortung anzunehmen, ist der zweite Schritt im Kampf gegen die Depression. Joe übernahm überhaupt keine Verantwortung für seine aktuelle Lage und wollte Fluoxetin verschrieben bekommen, um den Zustand der mangelnden Verantwortung fortzusetzen. Als ich ihm zum ersten Mal nahelegte, er könne seine Gefühle durch Zugriff auf sein Inneres kontrollieren, schaute er mich an, als sei ich verrückt. Zu seinen Gunsten muss gesagt werden, dass unsere gesamte Kultur darauf basiert, dass wir von außen kommende Dinge einsetzen, um unsere Stimmung zu regulieren. Es ist keine intellektuelle Entscheidung, Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen. Dazu muss man sich jeden Moment selbst überwachen. Das ist wohl das Befreiendste, was ein Mensch tun kann, zugleich aber auch das Ermüdendste. Ihre Verbindung zur höheren Welt muss über eine Vielzahl kleiner Augenblicke aufgebaut werden. Jedes Mal, wenn Sie demoralisiert, depressiv oder träge sind, müssen Sie augenblicklich darauf reagieren.

Wie Löcher in einem Schweizer Käse sind diese düsteren Zwischenspiele Löcher in unserer Beziehung zum Leben, Orte, an denen unsere Verbindung zur höheren Welt durchtrennt ist. Jeder erlebt diese Unterbrechungen, wenn auch in unterschied-

lichem Ausmaß. Doch selbst falls sie uns auffallen, empfinden wir meist keine Verantwortung dafür, aktiv zu werden und unseren Zustand zu ändern. Das ist tragisch, denn diese Löcher in unserer Energie bieten große Möglichkeiten, unsere Lebenskraft zu verändern. Letztere besteht in Wirklichkeit aus einer Reihe von Gewohnheiten. Sind Sie daran gewöhnt, außerhalb Ihres Selbst nach Stimulation oder Bestätigung zu suchen, werden Sie jedes Mal, wenn Sie die nicht bekommen, in eine Depression verfallen. Wenn Sie aber davon ausgehen, dass Sie selbst verantwortlich sind für Ihre Stimmung und daher Maßnahmen ergreifen, um sich genau in dem Moment mit höheren Kräften zu verbinden, in dem Sie das Gefühl haben, in ein Loch zu stürzen, dann werden Sie Gewohnheiten entwickeln, die Sie auf ein neues Level an Energie und Lebendigkeit heben.

Selbst bei jenen Menschen, die prinzipiell akzeptieren, dass sie für ihre Gemütslage selbst verantwortlich sind, gibt es die Tendenz, ihre Aufgabe gerade in den dunklen Momenten zu vernachlässigen. Ihnen fehlt noch das Gespür für die Möglichkeit, sich selbst aus einer trüben Stimmung heraus zu entwickeln und dazu nichts anderes als innere Werkzeuge einzusetzen. Dieses Gespür für die sich bietende Chance ist entscheidend, um eine Depression zu überwinden, und die einzige Option, dieses Vertrauen zu erlangen, besteht darin, ein Werkzeug in die Hand zu nehmen und zu erleben, wie es funktioniert. Nur dann werden Sie willens sein, das zu tun, was nötig ist – es nämlich immer und immer wieder zu nutzen, manchmal sogar mehrfach an einem Tag.

Ich stelle Ihnen nun ein sehr wirksames Werkzeug vor, das ich transmutierende Motivation nenne. Es hilft Ihnen, negative Emotionen in pure Motivation zu verwandeln, eine höhere

