

OWEN O'KANE
Zehnmal glücklicher

Auch von Owen O’Kane:

Der kleine Alltagsentschleuniger

OWEN O'KANE

Zehnmal
glücklicher

Wie du loslässt,
was dich zurückhält

südwest

1. Auflage © 2023 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81637 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Hinweis: Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Gender Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird an manchen Stellen auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörter gelten gleichermaßen für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet also keine Wertung, sondern hat lediglich redaktionelle Gründe.

Projektleitung: Philipp Christ

Übersetzung: Antje Seidel (trans texas publishing services GmbH), Köln

Lektorat: Christina Kuhn, Köln

Korrektorat: Katharina Pöhls, Köln

Umschlaggestaltung: Vera Schlachter (Veruschkamia Grafik & Illustration)

unter Verwendung eines Bildmotivs von © shutterstock / s_oleg

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Herstellung: Timo Wenda

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® 001967

ISBN 978-3-517-10182-8
www.suedwest-verlag.de

*Dieses Buch ist all meinen Klient:innen gewidmet, die ihre
Geschichte mit mir geteilt und mich ausgewählt haben, sie auf
ihrem Weg zu einem glücklicheren Leben zu begleiten.*

ÜBER DEN AUTOR

Owen O’Kane ist Arzt und Psychotherapeut und war als ärztlicher Leiter für psychische Gesundheit im staatlichen Gesundheitsdienst des Vereinigten Königreichs (NHS) tätig. Sein erstes Buch *Der kleine Alltagsentschleuniger* war ein Bestseller des Sunday Times Verlags. Owen O’Kane lebt in London, wuchs aber während der Unruhen in Belfast auf – für ihn eine hervorragende Voraussetzung für seine heutige Arbeit. Er verbrachte viele Jahre mit unheilbar kranken Menschen, was seine Arbeit stark beeinflusst hat. Neben seiner Tätigkeit als Autor leitet Owen O’Kane eine private Therapiepraxis, hält Vorträge und veröffentlicht Beiträge zum Thema geistige Gesundheit. Er ist ein großer Hundeliebhaber.

INHALT

Einführung	9
1. Blick nicht zurück – du gehst in die andere Richtung	17
2. Schlag's dir aus dem Kopf	41
3. Keine Reue	59
4. Die Sorgenfalle	83
5. Die Hölle, das sind die anderen	105
6. Gewohnheiten ablegen	131
7. Selbstverantwortung statt Schuldzuweisung	157
8. Vergleiche hinken	181
9. Ein Leben im Drama	205
10. Leben im Jetzt	225
Nachwort: Es ist der Mühe wert	244
Weitere Hilfsangebote	249
Danksagung	255

EINFÜHRUNG

Bist du manchmal unzufrieden mit deinem Leben und hast das Gefühl, dass du eigentlich viel glücklicher sein könntest? Ich denke, das ist durchaus möglich – vorausgesetzt, du bist bereit, dich von Dingen in deinem Leben zu lösen, die dich daran hindern.

Diese Überzeugung, die auf 25 Jahren Erfahrung im Bereich der physischen und psychischen Gesundheit basiert, hatte mich dazu bewogen, das Buch *Der kleine Alltagsentschleuniger* zu schreiben. Was auch immer deine Geschichte ist, ich glaube, dass du glücklicher als jetzt sein kannst, ob doppelt so glücklich oder zehnmal glücklicher!

Bei meiner therapeutischen Arbeit begegnen mir Tag für Tag Menschen voller Leid, vielleicht hat auch dir das Leben bereits übel mitgespielt. Aber hast du schon einmal darüber nachgedacht, dass du selbst unbewusst mehr zu deinem Leid beiträgst, als dir guttut? Ich bin fest davon überzeugt, dass genau das einer der Hauptgründe dafür ist, warum Menschen in

ihrem Leben nicht zurecht kommen. Jeder Mensch hat es selbst in der Hand, sein Leben zu ändern.

Ich möchte von Anfang an ehrlich sein: Du wirst auf deiner Suche nach dem Glück hier keine schnelle Lösung und keinen Ansatz finden, der auf Hoffen, Wünschen und Affirmationen basiert. Diese Art von Mensch oder Therapeut bin ich nicht. *Meine* Bestimmung ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ein glücklicheres, erfüllteres Leben zu führen, indem ich ihnen ein Verständnis dafür beibringe, warum sie sich quälen und wie sie stattdessen weiterkommen können.

Allein das Lesen dieses Buches wird dein Leben nicht verändern, aber die Umsetzung der Ratschläge wird es. Das kann ich dir versprechen.

ÜBER MICH

Wenn ich schon Ratschläge für ein glücklicheres Leben erteile, sollte ich auch meine eigene Geschichte erzählen.

Ich bin Psychotherapeut und in verschiedenen Therapieformen ausgebildet, die bei der Bewältigung von Alltagsproblemen und beim Umgang mit Emotionen und psychischen Störungen helfen. Ich habe ein Medizinstudium absolviert und bin ausgebildeter Psychotherapeut mit über 25 Jahren praktischer Erfahrung im Gesundheitsbereich. Während dieser Zeit arbeitete ich einige Jahre in der Palliativpflege und war ärztlicher Leiter im staatlichen Gesundheitsdienst für psychische Gesundheit in London.

Ich bin auch Autor. In meinem ersten Buch *Der kleine Alltagsentschleuniger* ging es mir darum, Ruhe in den Alltag zu bringen. In diesem neuen Buch beschäftige ich mich mit dem Thema Glück, denn seien wir ehrlich: Wer möchte nicht glücklicher sein?

Außerhalb meines Berufslebens weiß ich, wie es ist, sich zu behaupten. Genau das hat mich an meinem Job gereizt. Ich bin kein Mensch, der in einer Blase aus ständiger Glückseligkeit und Gemeinplätzen lebt. Das könnte man niemand anderem zumuten.

Ich wuchs während des Nordirlandkonflikts in Belfast in einer normalen Arbeiterfamilie auf. Es war eine sehr traumatische Erfahrung für mich, da ich die meiste Zeit meiner prägenden Jahre in einem Kriegsgebiet verbrachte.

In meiner Jugend wurde ich häufig gemobbt, und ich hatte das Gefühl, nicht dazuzugehören – was damit zusammenhängt, dass ich mich aufgrund meiner Sexualität anders fühlte, wie ich im Nachhinein herausfinden sollte. In den 1970er-, 1980er- und 1990er-Jahren war es wirklich kein Zuckerschlecken, irisch, katholisch und schwul zu sein. Es war wie eine »dreifache Bedrohung«. Auf der anderen Seite habe ich auch viel Liebe empfangen, was mich aufrecht hielt.

Mit Anfang 20 verließ ich Irland und zog nach London, wo ich meinen Partner Mark kennenlernte; heute leben wir zusammen mit unserer Hündin Kate. Im Laufe der Jahre habe ich mich beruflich weiterentwickelt, die Welt bereist und hart daran gearbeitet, eine schwierige Vergangenheit in eine Lernerfahrung zu verwandeln. Ich musste viele Dinge verlernen und vieles loslassen. Ich lebe nach dem Prinzip, das Beste aus

meinem Leben zu machen. Auch glaube ich, dass Glück wichtig ist.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es mir nicht leichtgefallen ist, ein glückliches Leben zu führen. In diesem Buch spreche ich als Fachmann – und als jemand, der diesen Weg selbst gegangen ist.

GLÜCK

Wenn ich über Glück spreche, möchte ich nicht erklären, was Glück für jede:n Einzelne:n bedeutet. Ich denke, niemand kann das. Jeder Mensch entscheidet für sich, wie ein glücklicheres Leben aussieht, ob sie oder er sich zufriedener, freier, entspannter, leichter oder authentischer fühlen möchte. Eine Eigenschaft mag schon ausreichen.

Ich bin am glücklichsten, wenn ich mit mir selbst und den Menschen in meinem Leben im Einklang bin. Das ist nicht immer selbstverständlich. Manchmal kann dieser Zustand verloren gehen, aber praktischerweise kenne ich Wege zurück, die ich mit dir teilen möchte. Dir den Weg zurück zu deinem Glück zeigen – was auch immer das für dich bedeutet. Doch es erfordert Anstrengung, Engagement und die Bereitschaft, Dinge loszulassen, die hinderlich sind. Das alles werde ich dir erklären.

SO BENUTZT DU DIESES BUCH

Bei der Planung dieses Buches dachte ich über eine Struktur nach, die für alle verständlich ist. Als ich eines Tages mit meinem Hund spazieren ging, hatte ich eine Eingebung. Um ehrlich zu sein, war ich gerade dabei, das Hundehäufchen wegzumachen, als mir die Frage in den Sinn kam: Womit haben die meisten deiner Klient:innen zu kämpfen? Damit war der Grundstein für dieses Buch gelegt.

Wir alle werden zu einem bestimmten Zeitpunkt von drei Systemen gesteuert:

- **Bedrohung:** Angst, Furcht, Schutzmechanismen, vorsichtiges Verhalten, Vermeidung
- **Antrieb:** Leistung, Ablenkung, Schnelllebigkeit, Medikamente oder Drogen zum Durchhalten
- **Beruhigung:** Selbstberuhigungsstrategien, die uns helfen, das Leben zu meistern (z. B. Meditation, Auszeit, Selbstmitgefühl, sanfte Stimme)

Fast jeder Mensch, den ich therapeutisch behandelt habe, möchte ein wenig glücklicher sein. Die meisten werden von Bedrohungs- und Antriebssystemen beherrscht, die nicht im Gleichgewicht sind, und nur wenige Menschen können sich selbst entspannen. Nahezu alle meine Klient:innen haben ähnliche Themen, auch wenn sie mit sehr unterschiedlichen Geschichten zu mir kommen. Direkt oder indirekt hängen sie stets mit aktivierten Bedrohungs- und Antriebssystemen zusammen.

Ich habe die zehn wichtigsten Themen ermittelt:

1. Festhalten an der Vergangenheit
2. Der Verstand
3. Bedauern
4. Sorge
5. Andere Menschen
6. Selbstschädigendes Verhalten
7. Schuldzuweisung
8. Vergleich
9. Der Hang zu Dramen
10. Die Zukunft

Als Verhaltensmuster tragen diese Themen maßgeblich dazu bei, dass du dich unglücklich fühlst. Ich bin der Meinung, dass bei jedem Verhaltensmuster, mit dem du dich beschäftigst, für dich die Möglichkeit besteht, glücklicher zu werden. Dies gelingt dir, indem du dein Beruhigungssystem aktivierst und Bewältigungsstrategien anwendest, die ich dir beibringe.

Dabei durchläufst du einen vierstufigen Prozess, in dem jeder Bereich unter den folgenden Gesichtspunkten betrachtet wird:

- Warum kämpfst du, und welche psychologischen Prozesse liegen zugrunde?
- Vorschläge für das weitere Vorgehen.
- Welches Commitment ist erforderlich?
- Wie du dadurch zu mehr Lebensqualität und Glück in deinem Leben findest.

Die einzigen Voraussetzungen dafür sind ein offener Geist und ein wenig Zeit, um über meine Vorschläge nachzudenken. In einem Notizbuch, das wie ein Tagebuch oder Journal verwendet wird, kannst du deine Gedanken aufschreiben und Fortschritte festhalten.

Ich bin fest davon überzeugt, dass du so zu Erkenntnissen kommst, die dir helfen, dein Leben und dein zukünftiges Glück zu gestalten.

EIN PAAR PRAKTISCHE HINWEISE

Die Namen und einige andere Merkmale der im Buch erwähnten Klient:innen, Geschichten oder von Fallbeispielen habe ich geändert und Details ergänzt. Dies dient dem Schutz der Persönlichkeit und dem Respekt vor dem Schicksal der betroffenen Menschen. Ähnlichkeiten sind rein zufällig.

Ich hoffe, dass dieses Buch eine große Unterstützung für dich ist, doch ich bitte dich, dir unbedingt professionelle Hilfe zu suchen, wenn du nicht weiterweißt. Dieses Buch ist keine Therapie an sich, sondern bietet Hilfswerkzeuge, um Probleme zu bewältigen und in Bereiche vorzudringen, in denen du feststeckst. Am Ende des Buches findest du eine Liste von Hilfsorganisationen.

Doch jetzt beginnen wir zunächst mit dem ersten Kapitel deiner Reise zu einem glücklicheren Leben.

KAPITEL 1

BLICK NICHT ZURÜCK – DU GEHST IN DIE ANDERE RICHTUNG

Es war die vierte Woche eines zwölfwöchigen Gruppenkurses für zehn Klient:innen mit starken Depressionen. Ich war frischgebackener Therapeut am Anfang meiner Karriere. Ich hatte den Stuhlkreis schön aufgestellt, eine Duftkerze brannte, und ich trug sogar meine Therapeutenstrickjacke. Was konnte da schon schiefgehen? Kurzum – alles! Die Gruppe war wütend, frustriert und enttäuscht – und ich ebenso. Ich saß fest, und sie saßen fest. Der einzige Trost in diesem Raum war der Duft der Lavendel-Ingwer-Kerze.

Plötzlich erklärte eine der Teilnehmerinnen, Angela, eine kürzlich geschiedene Mutter von zwei kleinen Kindern: »Therapie ist Blödsinn, wir sitzen nur rum und jammern.« Die Gruppe applaudierte begeistert, und da war er auf einmal, mein Therapeuten-Geistesblitz.

Intuitiv forderte ich alle Gruppenmitglieder auf, sich hinzustellen. Eigentlich war ich mir nicht ganz sicher, was ich mit ihnen machen wollte, aber mir war klar, dass ich etwas tun musste. Mir blieb nicht viel Zeit zum Überlegen, und ich wusste, dass der Ententanz oder eine Gruppenumarmung in diesem Fall nicht ausreichen würde. Du kannst mir glauben, dass zehn wütende, deprimierte Klient:innen kein einfaches Publikum sind, und ich fühlte mich wie in der Höhle des Löwen.

Doch dann geschah etwas ganz Magisches. Als die Gruppe aufstand, wurde es plötzlich still, und eine Stimmung von Neugierde lag in der Luft. Ich tat, was jede:r Therapeut:in tun würde, und kommentierte den Stimmungsumschwung. Bald darauf sagte Angela: »Nun, zumindest tun wir jetzt etwas, um aus diesem Schlamassel rauszukommen.« Es war das *Tun*, das die Tür zu neuen Möglichkeiten öffnete.

Mein Gehirn ratterte. Mir wurde klar, dass die einzigen Hilfsmittel im Raum ein Fenster mit einem schönen Ausblick auf Bäume und eine ihm gegenüberliegende dunkle, unregelmäßige Wand waren. Ich beschloss, diese gegensätzlichen Ausblicke als Werkzeuge zu nutzen. Das Fenster würde für eine hoffnungsvollere Zukunft stehen und die dunkle Wand für all die Schwierigkeiten in der Vergangenheit, die zur Depression beitragen.

Ich bat die Gruppe, sich in einer Reihe aufzustellen, und erklärte ihnen, was das Fenster und die Wand darstellen sollten. Dann bat ich die Mitglieder, sich in die Richtung des Elements zu stellen, auf das sie sich in der Therapie konzentrieren möchten. Nahezu synchron drehten sich alle zum Fenster. Als sie auf

die Bäume schauen, war es ganz still, und ein spürbares Gefühl von Ruhe kam in den Raum.

Dann fragte ich sie, worauf sie in ihrem Alltag meistens ihre Aufmerksamkeit richteten. Wiederum wendeten sich alle ohne Zögern völlig synchron um und schauten auf die Wand. Während sie auf die Wand starrten, sagte niemand ein Wort. Nach einem Moment der Stille stellte ich eine einfache Frage: »Was, meint ihr, könnte das Problem sein, wenn ihr so viel Zeit mit der Wand verbringt?«

Diesmal kam die Antwort von John, einem 24-Jährigen, der nur selten etwas sagte.

Johns Karriere als Profisportler war nach einem Unfall mit schweren Verletzungen abrupt geendet. Er hatte jegliche Hoffnung aufgegeben und kämpfte darum, etwas aus seinem Leben zu machen. Leise sagte er: »Wenn ich weiter auf diese Wand starre, kehre ich der Zukunft den Rücken zu.«

Erstaunlicherweise drehten sich in diesem Moment alle unabgesprochen und unaufgefordert zum Fenster zurück, die einen langsam, die anderen mit etwas Widerstand, wiederum andere mit mehr Bedacht. Dies sollte in den verbleibenden Wochen den Mittelpunkt unserer Therapie bilden.

Wir waren uns alle einig, dass die dunkle Wand immer da sein würde, doch anstatt sie zu ignorieren oder zu verleugnen, wollten alle aus den dunklen Erfahrungen der Vergangenheit lernen, um sich zu entwickeln.

Die Arbeit mit dieser Gruppe veränderte meine Tätigkeit als Therapeut. Schon früh in meiner Therapeutenlaufbahn wurde mir bewusst, dass das Festhalten an der Vergangenheit hinderlich ist. Mir fiel besonders auf, dass meine Klient:innen