

## KAPITEL 1

# EIN ALLZU VERTRAUTES GEFÜHL

Im Sommer 1994 dachte ich, Kevin, meine Depression habe den Tiefststand erreicht, sie könne nicht schlimmer werden, nicht schmerzlicher. Ein Todesfall, eine Firmenpleite, der Jobverlust, das Scheitern meiner Ehe, die bevorstehende Scheidung und der Verlust meines Zuhauses hatten meine Bewältigungsmechanismen so überstrapaziert und die Auswirkungen meiner normalerweise zyklischen Depression in so hohem Maße verstärkt, dass ich das Gefühl hatte, hilflos in einen Strudel der Dunkelheit hineingezogen worden zu sein.

Der Cocktail von Antidepressiva, die man mir verschrieben hatte, machte die Sache zumindest kurzfristig nur noch schlimmer. Ich war vor möglichen Nebenwirkungen gewarnt worden, hatte jedoch keine Ahnung, wie unangenehm sie sein würden.

In den ersten beiden Monaten nach Beginn der Medikamenteneinnahme fühlte ich mich, als habe ich den Deckel einer mit chaotischer Negativität gefüllten Büchse der Pandora geöffnet und sei dort hineingestiegen. Ich zitterte am ganzen Körper, hatte ständig körperliche Schmerzen und schlief im Durchschnitt nur anderthalb Stunden pro Nacht, obwohl ich zusätzlich Schlafmittel nahm. Ich lag Tag und Nacht stundenlang mit geschlossenen Augen da, während mein Geist sich auf

einer Achterbahnfahrt albtraumhafter Szenarios befand. Ich konnte kaum gehen oder essen. Ich versuchte herauszufinden, wie ich Selbstmord begehen könnte und würde, um den Schmerzen ein Ende zu setzen, konnte mich aber nicht darauf konzentrieren und wusste auch nicht genau, wie ich es anstellen sollte.

Schließlich ließen die schlimmsten Nebenwirkungen nach, und ich blieb zurück in einer neuen, irgendwie unwirklichen Existenz. Die Schmerzen und die Schlaflosigkeit nahmen ab, verschwanden dann vollständig; doch ich hatte das seltsame Gefühl, in den Körper und das Leben von jemand anderem verpflanzt worden zu sein. Ich wurde allen gegenüber unverhohlen unhöflich und aggressiv, gereizt und boshaft, von meinen besten Freunden bis hin zu Leuten, die ich nicht einmal kannte. Ich begann, es krachen zu lassen und mehr Alkohol zu trinken, als selbst ich es gewohnt war. Ich fühlte mich total außer Kontrolle, was mir jedoch völlig egal war. Ich erkannte mich selbst nicht mehr.

Ich hatte den größten Teil meines Lebens mit einer Depression gelebt, doch so schlimm wie zu diesem Zeitpunkt war sie noch nie gewesen. Die Hilfe, die ich bei Medizinern und Psychotherapeuten suchte, machte die Sache in gewisser Hinsicht noch schlimmer. Ich versuchte es mit Persönlichkeitsentwicklung, Affirmationen, positivem Denken, Meditation und der Lektüre spiritueller Texte – mit so gut wie allem, was ich finden konnte oder wovon wohlmeinende Freunde mir erzählten. Ich hörte mir Tonbänder an, besuchte Wochenendseminare und fühlte mich eine Weile lang gut, nur um wieder in dieselben depressiven Muster abzugleiten.

Inzwischen weiß ich, dass mein Kampf mit der Depression nichts Ungewöhnliches ist, dass er weltweit von rund 360 Millionen Menschen in der einen oder anderen Form geteilt wird. Die Depression gilt als die weitest verbreitete psychische

Störung in der westlichen Welt. Laut Vorhersagen der Weltgesundheitsorganisation WHO wird sie im Jahr 2020 global die zweitgrößte Ursache für Invalidität sein. Nur Herzkrankheiten werden ihre zerstörerischen Wirkungen noch übertreffen.

Schätzungen zufolge werden in den Vereinigten Staaten 35 bis 40 Millionen Menschen zu irgendeinem Zeitpunkt ihres Lebens unter einer Depression leiden. Heute nimmt jeder Zehnte Antidepressiva, bei Frauen im Alter zwischen vierzig und fünfzig Jahren ist jede Vierte davon betroffen. Im Jahr 2013 erhielten mehr als 1,4 Millionen Amerikaner vom Staat Erwerbsunfähigkeitsleistungen wegen »affektiver Störungen« – was heißt, dass sie aufgrund einer Depression oder ähnlicher Probleme nicht arbeiten konnten.

EurActiv Deutschland berichtet, dass die Depression in Deutschland zwischen 2000 und 2013 um 70 Prozent zunahm, in der Europäischen Union insgesamt dreißig Millionen Menschen unter einer Depression leiden, sie der zweithäufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit ist und die Länder der EU insgesamt geschätzte 120 Milliarden Euro pro Jahr kostet.

Doch die Statistiken zur Depression sagen nichts über die menschlichen Schicksale: den Schmerz und das Leid von Millionen von Menschen, die täglich mit einer Krankheit kämpfen, die die medizinische Wissenschaft nur minimal lindern, geschweige denn heilen kann. Das ist der eigentliche Preis der Depression.

»Bitte, Gott, lass sie am Leben sein ...«

Die Wurzeln meiner Depression lassen sich bis weit zurück in meine Kindheit verfolgen, ja, bis hin zu meinem vierten Lebensjahr. Doch vor allem eine Ursache sticht heraus. Es begann an einem Samstag im Sommer, als ich acht Jahre alt war.

»Könntest du mit Debs für eine Stunde oder so in den Park gehen?«, hatte meine Mutter gefragt. »Ich muss ein bisschen Hausarbeit erledigen, und es wäre sehr hilfreich, wenn sie mir eine Weile lang aus dem Weg wäre.«

Beschwingt und fröhlich schob ich den altmodischen Kinderwagen die Straße entlang. Drinnen lag meine zehn Monate alte Schwester unter einer weißen Häkeldecke. Ihre blauen Augen leuchteten, als sie das niedrigste bis auf die Vorderzähne zahnlose Lächeln zeigte. Ich wuchs um einen halben Meter.

Man hatte mir die Betreuung meiner kleinen Schwester anvertraut, und mein achtjähriges Herz schwoll an vor Stolz bei dem Gedanken, mit ihr vor meinen Freunden und Nachbarn prahlen zu können, die an einem so sonnigen Sommertag sicher im Park oder auf dem Spielplatz wären. Ich stellte mir ihr Entzücken und ihren liebevollen Beifall vor.

Als ich Debs' Gesicht betrachtete, entfachte ihr unschuldiges und vertrauensvolles Lächeln etwas in mir. Es weckte in mir den Wunsch nach mehr: mehr Verbindung, vielleicht mehr Freude. Und ich schnitt eine Grimasse und streckte ihr die Zunge heraus. Sie kicherte. Ich tat es noch einmal, und sie lachte laut auf.

Ich weiß, dachte ich. Lass uns das Guckguck-Spiel spielen. Debs liebt das.

Ich schob den Kinderwagen an, ließ den Griff los und den Wagen ein Stückchen rollen, sodass Debs mich aus den Augen verlor, holte sie dann schnell wieder ein und überraschte sie mit einer Grimasse, den Daumen in den Ohren, wackelnden Fingern und herausgestreckter Zunge. »Buh!«, rief ich aus.

Sie liebte es. Ihr Lächeln wurde breiter, und sie gluckste vor Freude. Es war das beste Spiel aller Zeiten. Bei jedem Schubs rollte der Kinderwagen ein Stückchen weiter von mir weg, und ich brauchte ein paar Schritte mehr und ein bisschen länger,

um ihn wieder einzuholen und sie mit dem Guckguck-Spiel zu überraschen. Schon bald schob ich sie ziemlich weit weg. Wir waren beide völlig unbekümmert.

Dann bogen wir um eine Ecke und gelangten zu einem Abhang im Park. Ich schob den Kinderwagen an und rannte hinterher, hatte die Situation jedoch falsch eingeschätzt. Der Kinderwagen war zu weit weg und außer Kontrolle. Ich rannte, so schnell ich konnte, doch es war hoffnungslos. Erstarrt vor Angst blieb ich stehen, während der Wagen den Hügel hinab-raste, nach rechts ausscherte, gegen einen Bordstein knallte, sich überschlug und kopfüber gegen den Stamm eines riesigen Kastanienbaums knallte.

In diesem traumatischen Moment durchfuhr mich der entsetzliche Gedanke: »Ich habe meine Schwester umgebracht!«

»Lieber Gott ... bitte lass sie am Leben sein!«, stieß ich laut hervor. »Wenn du es tust, *verspreche* ich, dass ich das nie wieder tun werde.«

Ich rannte, so schnell ich konnte, die Straße hinab. Die Decke lag unter dem umgedrehten Kinderwagen auf dem Gras. Ich schielte darunter, erwartete Blut, viel Blut. Da war nichts.

Vorsichtig drehte ich den Kinderwagen um. Während ich dies tat, blieb Debs fest darin liegen. Ihr Gurt war unter der Decke nicht zu sehen gewesen. Meine Mutter hatte sie im Kinderwagen festgeschnallt.

Debs hatte keine einzige Schramme abbekommen, war unverletzt und lächelte breit. Sie lachte laut auf, als sei es das beste, aufregendste Abenteuer aller Zeiten gewesen. Wenn sie hätte sprechen können, hätte sie mit Sicherheit gesagt: »Mehr!« Oder: »Noch mal!« Und sie lebte. Sie war in Sicherheit.

Mein Körper wurde von Angst und Schuldgefühlen durchflutet, als ich mich prüfend umsah. Ich hob die Decke auf und breitete sie wieder über Debs, stellte sicher, dass sie es bequem hatte. Waren irgendwelche Erwachsenen in der Nähe? Hatte

jemand den Unfall gesehen? Steckte ich in ernsthaften Schwierigkeiten?

Doch da war niemand: niemand, der mich verraten konnte, niemand, der mich ausschimpfen oder bestrafen konnte. Wir gingen weiter zum Spielplatz. Ich hielt den Griff des Kinderwagens so fest umklammert, als würde ich daran festkleben, trotete wie betäubt dahin, während Debs immer noch strahlte und die Spazierfahrt genoss.

Auf dem Spielplatz versammelten sich Freunde um den Kinderwagen, um das Baby zu sehen, zu bewundern und sanft und leise mit ihm zu sprechen. Ich stand daneben, fast stumm, fühlte mich von meinem Körper abgetrennt.

Eine Stunde verging, und wir machten uns ganz vorsichtig auf den Nachhauseweg.

»Wie war's im Park?«, fragte Mum.

»Gut.«

»Und Debs? Wie war sie drauf?«

»Gut.«

Mum öffnete den Gurt, holte Debs heraus, hätschelte sie und nahm sie mit in die Küche, um sie zu füttern. Ich ging in den Garten hinter unserem Haus und kickte halbherzig ein paar Steine herum. Ich wusste nicht, was ich mit mir anfangen sollte.

Ein Gefühl geheimer Schuld und »Schlechtigkeit« lauerte im Hintergrund und brachte mich aus dem Gleichgewicht. Ich versuchte auf meine eigene kindliche Weise, das Geschehen zu verarbeiten, das Trauma in meinem Kopf zu lösen, seine Bedeutung zu verstehen, das Ereignis sicher in meinem Hinterkopf zu verstauen. Doch ich wurde nicht schlau daraus, schaffte es nicht, die quälenden widerstreitenden Gefühle zu ordnen und zu vertreiben. Ich konnte nur immer wieder denken, dass Debs nicht verletzt war und alles in Ordnung sein sollte. Doch das war es nicht.

Obwohl es Debs gut ging und unser Missgeschick für sie keine negativen Folgen hatte, führten das Trauma des Vorfalls und das Versprechen, das es mir entlockt hatte, zu einer emotionalen Blockade, die zu einer wichtigen Grundursache der Depression wurde, unter der ich während der nächsten dreißig Jahre litt.

## Dichtmachen

Während ich im Garten Steine kickte, wollte mein Körper eigentlich zusammenbrechen, zittern und schluchzen, um den Schock und den Schmerz abzuschütteln und um Vergebung zu bitten. Mein *Körper* und mein Geist wollten erfahren, dass alles in Ordnung war, dass Debs sicher und unverletzt war. Aber ich war erstarrt, hatte dichtgemacht und die instinktive Angst unterdrückt, die das Ereignis in mir auslöste. Ich wehrte mich gegen meine Gefühle. Ich manipulierte meine natürlichen beziehungsweise instinktiven emotionalen Reaktionen. In der Folgezeit schwieg ich weiterhin alles tot, gab vor, dass es mir »gut« ging, dass es kein Problem gab. Ich tat nur so, als ob.

Im Lauf der Zeit vergaß mein Geist, mein Körper hingegen nicht. Mein Körper hielt an Spuren der Erinnerung fest, Überresten ihrer wild wuchernden, aber stecken bleibenden emotionalen Chemie – der Chemie des ursprünglichen Grauens und der ursprünglichen Angst, dass ich meine Schwester umgebracht hatte –, und lagerte sie in meinen Zellen ab. Ohne es zu wissen, hielt ich an diesem Trauma fest, einem ungelösten Trauma, das ich nicht auf gesunde Weise zu einem emotionalen Abschluss hatte bringen können, und mein Körper schuf eine »Zellerinnerung«, deren Wirkungen mich jahrzehntelang verfolgen sollten.

## Mein Versprechen

In diesem entsetzlichen Moment, in dem ich in Panik geriet und Angst hatte, Debs umgebracht zu haben, machte ich einen Fehler, den vielleicht jeder von uns gemacht hätte. Angesichts überwältigender Angst versuchte ich, einen Handel mit dem Leben zu schließen, ohne zu erkennen, was mein Teil der Abmachung bedeutete, wozu er führen würde.

Ich gab Gott ein Versprechen, eines, das eine sehr große Wirkung haben sollte: »Wenn du sie rettetest, werde ich *das nie wieder* tun.« Natürlich hatte ich in diesem Moment nicht überlegt, was »das« eigentlich war. Ich vermute, dass ich in meiner kindlichen Naivität meinte, ich würde nie wieder etwas Gefährliches tun, nie wieder leichtsinnig, unkontrolliert oder unverantwortlich handeln und nie wieder die Sicherheit meiner Schwester riskieren. Und da sie gerettet war, nahm das Versprechen konkrete Gestalt an. Ich musste meinen Teil der Abmachung einhalten.

Heute weiß ich, dass das Versprechen eine ihm eigene Dynamik entwickelte. Es weitete sich unbeabsichtigt auf alle möglichen Bereiche meines Lebens aus, hatte unvorhergesehene Folgen – wie ein Kieselstein, der in einen Teich geworfen wird und Wellen erzeugt, die sich immer weiter ausbreiten. Im Lauf der Zeit schloss »das« *verspielt, albern* und *kindisch* mit ein, schloss *fröhlich, aufgeregt, spontan* oder *zu glücklich* mit ein, und nichts davon war erlaubt.

Ich glaubte schließlich, dass Spielen, Albernheit, Leichtfertigkeit, Loslassen dem Tod gleichkamen oder zumindest dem Risiko des Todes. Auf einer tiefen, unbewussten Ebene gelangte ich zu der Überzeugung, dass jemand verletzt werden oder ums Leben kommen würde, wenn ich mich nicht verantwortungsbewusst verhielt, und dass es dann meine Schuld sei. Diese Überzeugungen gaben der bereits vorhandenen Blockade

Nahrung, verstärkten sie und waren der Ausgangspunkt für das zur Gewohnheit werdende emotionale Ausweichen, das Unterdrücken und Manipulieren von Gefühlen.

Und obwohl die Erinnerung an das Versprechen irgendwann tief in meinem Hinterkopf vergraben und ich mir meiner einschränkenden Überzeugungen nicht bewusst war, verwandelte ich mich schnell in einen »Mini-Erwachsenen« oder in das, was ich mir unter einem Erwachsenen vorstellte. Ich glaubte, ich müsse ernst, zurückhaltend, bedächtig und verantwortungsvoll sein, meine Gefühle, mein Verhalten und alles andere unter Kontrolle haben. Für mich waren dies die ersten kleinen Anzeichen einer sich anbahnenden Depression.

Vor Kurzem ist Debs fünfzig geworden, und unsere Familie feierte ihren Geburtstag mit einer großen Dinnerparty. Ein alter Amateurfilm wurde gezeigt, unter anderem Aufnahmen von Debs' Taufe, einer großen Familienfeier, die rund drei Monate vor dem Unfall stattgefunden hatte. Während stolze Eltern und Großeltern, die alle den für die Mitte der Sechzigerjahre typischen Sonntagsstaat trugen, mit dem kleinen Mittelpunkt der Aufmerksamkeit posierten, war ein kleiner Junge ins Spielen vertieft.

Während ich den unscharfen Stummfilm ansah, spürte ich, wie in Erinnerung an eine unschuldige Zeit Tränen in mir hochstiegen. Ich betrachtete eine lang vergessene Version meines Ichs, einen sorglosen Jungen, der lief, sprang, hüpfte und fröhlich spielte, während die Erwachsenen sich unterhielten und verlegen unhörbare Worte in die Kamera sprachen.

Es war schmerzlich zu erkennen, dass sich nur wenige Monate später ein völlig anderes Bild geboten hätte und der kleine Junge mürrisch, verschlossen und distanziert geworden war, als sei der Funke der kindlichen Verspieltheit ausgelöscht und der Mantel der Verantwortung und des weltverdrossenen Erwachsenseins um seine kleinen Schultern gelegt worden.

Als der Frühling in den Sommer übergang, hatte ich bereits emotional dichtgemacht und steuerte ungewollt auf eine Depression zu.

Während der folgenden Jahre gab es viele weitere Erfahrungen, Faktoren, Episoden, die zu dem einschränkenden, erdrückenden Gefühl der Schwere und der Verantwortung beitrugen, die ich im Leben empfand. Einige Zeitabschnitte waren besser, andere schlechter, einige waren extrem schmerzlich. Und hier hatte alles begonnen.

Während wir uns gemeinsam auf unsere Reise begeben, werde ich mehr von meiner Geschichte mit Ihnen teilen, in der Hoffnung, dass sie bei Ihnen ein emotionales Echo hervorruft, ein Gefühl des »Ich auch«. Ich vertraue darauf, dass Ihnen dies helfen und Sie in die Lage versetzen wird, das Geschehene zu erkennen und zu sehen, dass die Vergangenheit geheilt werden kann. Bevor es in diesem Buch an die praktische Arbeit geht, würde ich mir gern Zeit dafür nehmen, zu erforschen, was die Depression ausmacht, und einige Mythen über dieses Leiden aufzudecken.

## KAPITEL 2

# DIE MYTHEN ÜBER DIE DEPRESSION ZERSCHLAGEN

Der Begriff »Depression« deckt ein breites Spektrum an Erfahrungen ab, und seine Bedeutung ist oft unklar und verwirrend. Um zu verstehen, was eine Depression tatsächlich ist, hilft es in vielen Fällen, einige ihrer Symptome zu beschreiben. So können Sie leichter einordnen, unter welchem Grad an Depression Sie möglicherweise derzeit leiden oder in der Vergangenheit gelitten haben. Lassen Sie uns also mit der leichten Depression beginnen und einige ihrer Symptome betrachten.

### Symptome einer leichten Depression

Bei einer leichten Depression können wir Ruhelosigkeit oder eine allgemeine Unzufriedenheit mit unserer Situation empfinden. Wir spüren, dass etwas in unserem Leben aus dem Gleichgewicht geraten ist oder verändert werden muss, obwohl uns vielleicht nicht deutlich bewusst ist, wo das Problem liegt. Wir sind »down« oder »traurig«, fühlen uns von anderen Menschen oder dem Leben abgetrennt, sind lustlos, energielos, apathisch oder müde. Unsere Ziele und Sehnsüchte können ihre Bedeutung verlieren oder vage werden, und uns entgleitet die Fähigkeit, die Regie zu übernehmen, um unsere Ziele zu verwirklichen und unsere Situation zu verändern. Wir werden

oft passiver sowie den Herausforderungen des Lebens und sogar seinen Möglichkeiten gegenüber ein wenig negativ und zynisch. Auf dieser Stufe können auch eine undeutliche Angst, eine unbestimmte Nervosität oder ein allgemeines Gefühl des Unbehagens auftreten. Wir schlafen vielleicht schlecht, liegen wach und machen uns Sorgen. Möglicherweise fangen wir an, mehr zu essen, und nehmen zu, sitzen öfter vor dem Fernseher oder spielen ständig Videospiele, statt an die frische Luft zu gehen, einen Spaziergang zu machen oder das Fitnessstudio aufzusuchen. Zuweilen haben wir das Gefühl, uns sei »alles egal«, etwas stimme nicht oder etwas mit uns oder in unserem Leben sei »nicht in Ordnung«.

Diese leichten Symptome der Depression können kommen und gehen. Möglicherweise dauern sie jeweils Tage oder Wochen an, aber auch Jahre oder sogar Jahrzehnte. Doch sie können ebenso gut wieder verschwinden, was oft geschieht, wenn sich zum Beispiel unsere Beziehungen, unsere häusliche Umgebung, unsere Karriere oder unsere finanzielle Situation positiv verändern. Auf dieser Stufe fällt es uns leichter, uns die Depression auszureden oder etwas gegen sie zu unternehmen, als bei Depressionen schwereren Grades. Bei den meisten Menschen ist jedoch an irgendeinem Punkt schließlich eine Rückkehr der Symptome zu befürchten, so als würden unangenehme oder lästige alte Freunde wiederauftauchen. Das Muster der Depression muss sich nicht zwangsläufig verschlimmern. Es kann sich auf diesem Niveau halten, doch wenn es sich verschlechtert, spitzen sich die Symptome zu.

## Symptome einer mittelschweren Depression

Unsere Unzufriedenheit und Ruhelosigkeit können sich so verstärken, dass daraus große Traurigkeit sowie ein Gefühl der Leere, des Verlustes oder des Verlorenenseins erwachsen. Das Le-

ben erscheint uns sinn- oder bedeutungslos, und wir entwickeln ein Gefühl der Ziellosigkeit. Wir werden immer verschlossener, gehen unseren Freunden aus dem Weg und verkriechen uns zu Hause. Unser Sexualtrieb kann nachlassen, und möglicherweise meiden wir jegliche Intimität. Wir rutschen vielleicht in eine Opferrolle hinein, die uns das Gefühl gibt, wir wären Marionetten und das Leben zöge die Fäden.

Auf dieser mittelschweren Stufe versinken wir vielleicht zunehmend unter der »Decke« der Depression, so als würden wir uns von den Schmerzen des Lebens abschirmen, indem wir uns mit dicken, dichten oder vermiedenen Schichten des energetischen Selbstschutzes umhüllen. Wir sind dem Leben gegenüber empfindungslos oder taub, als könnte uns nichts wirklich erreichen oder berühren. Es ist, als hätten wir uns medikamentös behandelt. Oder wir beginnen tatsächlich, uns selbst mit Substanzen zu »therapieren«, und essen mehr Süßigkeiten oder Junkfood als »Futter für die Seele«, trinken mehr Alkohol oder nehmen sogenannte Partydrogen – in dem letzten Endes vergeblichen Versuch, unser Unbehagen zu lindern. Das unbestimmte Gefühl der Angst oder Nervosität kann nun deutlicher zutage treten und zu sinnlosen, zweckfreien, rein mechanischen Aktivitäten führen, die uns von unseren eigentlichen Gefühlen ablenken.

Nimmt dieser Grad der Depression zu, stellt sich vielleicht immer mehr das Gefühl ein, dass wir in der Falle sitzen, begleitet von einem wachsenden Gefühl der Hilflosigkeit und des Erdrücktwerdens. Wir wenden uns stärker nach innen, während wir zunehmend von dem Kampf mit unseren scheinbar unlösbaren Problemen vereinnahmt werden. Falls das Muster sich weiterhin verschlimmert, kann es zu einer schädlichen Verschiebung der Wahrnehmung kommen, die zur Folge hat, dass wir unsere Probleme als *persönlich, allgegenwärtig und dauerhaft* betrachten. Das wiederum kann zu

einem tief sitzenden Gefühl der Macht- und Hoffnungslosigkeit führen.

In diesem Stadium beginnt unser Körper oft, wirklich zu leiden: Unsere physische Energie sackt ab, die Müdigkeit wird als überwältigend erfahren, unsere verborgenen Unsicherheiten und Ängste werden deutlicher und gegenwärtiger. Unser Immunsystem kann Schaden nehmen, sodass wir häufig Erkältungen, Infektionen oder andere Krankheiten bekommen. Während die Symptome zunehmen, fällt es uns immer schwerer, »uns zusammenzureißen« und eine grundlegend positive Einstellung zu finden. Trotz der Ermunterung derer, die uns zugetan sind, wird es zunehmend schwieriger, nachhaltige Gegenmittel zu finden, das heißt, unsere Interessen, unseren Fokus und unsere Aktivitäten zu verändern.

Der Grad der mittelschweren Depression kann zu- oder abnehmen – obwohl diese Form der Depression meiner eigenen Erfahrung nach selten vollständig von ganz allein zurückgeht, sobald wir ihr erlegen sind. Die emotionale Qualität unserer täglichen Erfahrungen kann zwar stark variieren, doch sobald wir in die Abwärtsspirale hineingeraten sind und diesen Grad an Schmerz erfahren, scheinen wir uns seiner in gewisser Weise ständig bewusst zu sein oder zu fürchten, dass er – selbst an sonnigeren Tagen – unerwartet zurückkehrt. Wie eine verborgene Gefahr, die irgendwo in der Nähe lauert, kann er plötzlich ohne offensichtliche Vorwarnung über uns herfallen.

## Symptome einer schweren Depression

Wie gesagt, die Symptome nehmen nicht zwangsläufig zu. Doch wenn dies geschieht, wird das Leben noch schmerzlicher, weil sich ein Wandel vollzieht und wir in eine schwere Depression abgleiten. Hier kann es sich anfühlen, als würden

wir unbarmherzig in eine tiefere Dunkelheit hineingezogen. Unser Leben kann uns völlig leer erscheinen, als befänden wir uns in einem Loch. Es kann sich anfühlen, als wären wir gefangen in einem Strudel der Negativität, aus dem es kein Entkommen gibt, oder in einem Tunnel ohne Licht am Ende.

Wir können desorientiert werden, losgelöst von unserer Umgebung und unseren Lebensumständen, selbstvergessen. Unsere stereotypen Verhaltensmuster können sich auflösen und ersetzt werden durch ein wildes oder manisches »Sich-im-Kreis-Drehen«, während wir verzweifelt versuchen, einer Konfrontation mit der Realität und unseren schmerzlichen Gefühlen auszuweichen.

Während wir uns noch stärker abschotten und uns immer weiter in uns selbst zurückziehen, können wir von einem allgegenwärtigen Gefühl der Hilflosigkeit durchdrungen werden und den Eindruck bekommen, wir würden regelrecht erdrückt.

Mit unserer körperlichen Gesundheit kann es rasch bergab gehen, da wir uns nachlässige Ernährungsgewohnheiten aneignen und es uns nicht mehr gelingt, uns um unsere Grundbedürfnisse zu kümmern. Möglicherweise beginnen wir, uns selbst zu bestrafen oder Schaden zuzufügen. Unsere Körperfunktionen können beeinträchtigt und unsere Biochemie ernsthaft gestört werden. Der körperliche Schmerz nimmt zu; unsere psychische Funktionsfähigkeit verschlechtert sich und kann vollständig lahmgelegt werden. Wenn wir auf dem Tiefststand angelangt sind, erwägen und planen wir vielleicht ernsthaft einen Suizid. Im schlimmsten Fall setzen wir dieses Vorhaben in die Tat um und nehmen uns das Leben.

Puh! Es ist fraglos sehr schmerzlich, mit solchen Mustern zu beginnen und sie genau zu betrachten (mit denen ich, außer natürlich dem Selbstmord, in der Vergangenheit ausnahmslos meine Erfahrungen gemacht habe). Doch ich halte es für wich-



tig, sich zu vergegenwärtigen, dass der Begriff »Depression« ein breites Spektrum von Leiden abdeckt, von dem subtilen und kaum merklichen »Trübsinn« über die schmerzlichen und quälenden Grade von Dunkelheit bis hin zu den unerträglichen und lebensbedrohlichen Extremen der Hoffnungslosigkeit.

*An dieser Stelle möchte ich eines klar herausstellen: Dieses Buch ist für jene von uns gedacht, die derzeit unter einer leichten bis mittelschweren Depression leiden oder in der Vergangenheit gelitten haben. Mit der Arbeit, die hier vorgestellt wird, werden bei diesen Leiden seit Langem nachhaltige Erfolge erzielt. Das Buch wendet sich nicht an diejenigen, die mit den körperlichen und/oder psychischen Auswirkungen einer schweren Depression zu kämpfen haben. Wenn Sie vermuten oder erkennen, dass Sie unter einer schweren Depression leiden, sollten Sie professionelle medizinische Hilfe in Anspruch nehmen, eine genaue Diagnose erstellen lassen und die Ratschläge befolgen, die man Ihnen gibt.*

Wenn Ihr Leiden dann unter Kontrolle gebracht wurde, kommen Sie vielleicht auf dieses Buch zurück und probieren einige seiner Übungen sowie die Prozessarbeit aus.

Wenn ich also von nun an von der Depression spreche, sind damit nur die leichte sowie die mittelschwere Form gemeint.

## Was man über die Depression wissen sollte

Während ich die hier vorgestellte Liste der Symptome in dem Wissen betrachte, dass sie nur eine Auswahl aufführt und mitnichten eine umfassende Liste darstellt, wird mir einmal mehr klar, dass keine dieser einzelnen Beschreibungen tatsächlich die Depression definiert. Sosehr sie auch die mit einer Depression verbundenen Empfindungen und Gefühle heraufbeschwören mögen, sie sagen nichts darüber, *was diese ihrem Wesen nach tatsächlich ist.*

Was also ist eine Depression?

Es könnte hilfreich sein, sich zuerst darüber klar zu werden, was sie nicht ist. Lassen Sie uns deswegen mit ein paar weitverbreiteten Mythen aufräumen.

### ***Die Depression ist keine psychische Erkrankung***

Ich weiß, dass dies eine strittige Aussage ist, der nicht jeder zustimmen und die einige Leser verärgern wird. Manchmal reagieren die Teilnehmer von Workshops mit Ungläubigkeit auf diese Aussage, vor allem jene, bei denen ebendiese »psychische Erkrankung« namens »Depression« diagnostiziert wurde. Aber lassen Sie mich noch einmal wiederholen: Die Depression als solche ist keine psychische Erkrankung. Es gibt keine bekannte, identifizierbare psychische Dysfunktion, die den Kern der Depression bildet und sie definiert. Es gibt keinen gültigen Beweis dafür, dass die Depression ihrem Wesen nach eine psychische Erkrankung ist.

Ebenso wenig ruft eine psychische Erkrankung üblicherweise oder zwangsläufig eine Depression hervor. Es gibt keine klinischen Beweise dafür, dass eine psychische Erkrankung eine Voraussetzung für das Auftreten einer Depression ist. Jüngste von einer Reihe Wissenschaftler in den USA durchgeführte Forschungen stellen sogar die Verbindung zwischen der Depression und einem niedrigen Serotoninspiegel infrage, die Grundannahme vieler, die die Depression als psychische Erkrankung klassifizieren, was die Verordnung riesiger Mengen sogenannter »der Depression entgegenwirkender« SSRIs (Serotonin-Wiederaufnahmehemmer) wie Prozac (Fluoxetin), Zoloft und Paxil vorantreibt. Man kann wohl davon ausgehen, dass es nie einen überzeugenden, unabhängigen, auf Forschungsergebnissen basierenden Beweis für die Existenz einer solchen Verbindung gab und dass es sich um eine These von Pharmaunternehmen handelte, die aus finanziellen Gründen

daran interessiert waren, mit Medikamenten zu handeln, die ursprünglich nicht zur Behandlung der Depression, sondern von *Angstzuständen* entwickelt worden waren.

Richtig ist jedoch (und es gibt zahlreiche Beweise, die dies unterstützen), dass die Depression eine Störung der normalen Wahrnehmung und der mentalen Verarbeitung hervorrufen kann. Die Depression, vor allem die schwere, kann mentale Dysfunktionen *verursachen*. Sie tut dies allerdings nicht zwangsläufig.

Wenn wir also mit der Vorstellung an die Behandlung der Depression herangehen, dass es sich um eine psychische Erkrankung handelt, geraten wir in die Falle, das Leiden heilen zu wollen, indem wir einige seiner möglichen Nebenwirkungen behandeln. Das ist so, als würden wir Antazida nehmen, um ein Magengeschwür zu heilen: Dies mag vorübergehend einige der Symptome lindern, ändert aber nichts an dem eigentlichen Problem.

### ***Die Depression ist keine körperliche Erkrankung***

Die Depression ist im medizinischen Sinne keine physische Erkrankung. Mit ihr ist kein spezifisches beobachtbares Krankheitsbild verbunden, sie führt keine bestimmten vorhersagbaren Zellveränderungen herbei und entwickelt sich nicht linear. Sie ist weder ansteckend noch übertragbar. Die Depression als Krankheit zu bezeichnen ist so, als würde man Stress als Krankheit bezeichnen: Ständige Überforderung kann Krankheiten hervorrufen, sie ist selbst jedoch keine Erkrankung.

Natürlich kann die Depression körperliche Leiden und Funktionsstörungen *verursachen*. Wenn sie schwer genug ist, wird sie unser endokrines System durcheinanderbringen und das hormonelle Gleichgewicht stören. Sie kann unser Immunsystem schädigen und uns anfälliger machen für Infektionen und andere Krankheiten.

Doch es ist nicht sinnvoll, die Depression so zu definieren oder so an sie heranzugehen, als sei sie eine Krankheit an sich. Wenn wir dies tun, laufen wir Gefahr, ihre tatsächlichen, persönlichen und umfeldbedingten Ursachen aus dem Auge zu verlieren und uns selbst schließlich als Opfer dieser »Sache« zu sehen. Wir erwarten dann vielleicht, dass sie sich durch eine Pille heilen lässt, was jedoch nicht möglich ist. *Es gibt kein Medikament auf der Welt, das sich zur Heilung der Depression als effektiv erwiesen hat – kein einziges.*

### ***Die Depression ist keine Emotion***

Eine Depression kann von Gefühlen begleitet sein, sie kann aber auch verhindern, dass man noch irgendeine Regung wahrnimmt. Abhängig von ihrem Grad kann sie wie gesagt ein leichtes Unbehagen hervorrufen, uns das Gefühl geben, taub zu sein und alles wie durch einen Schleier zu erleben, oder aber sehr schmerzlich sein – doch sie ist keine Emotion an sich. Gefühle kommen und gehen in unserem Leben; sie nehmen in Sekunden- bis Minutenschnelle ab und zu. Wenn Sie zum Beispiel ein kleines Kind beobachten (eins, das zu jung ist, um irgendwelche Spiele oder Strategien des emotionalen Widerstands gelernt zu haben), das beim Spielen verletzt wird – weil ein Spielkamerad etwas Harsches, Gemeines zu ihm sagt, es von einem Spiel ausgeschlossen wird oder sich eine Schramme oder Schürfwunde zuzieht, die es emotional erschüttert –, werden Sie ungefähr Folgendes erleben: Die Tränen fließen leicht, verwandeln sich schnell in Zorn oder Verdrießlichkeit, dann in Schmerz oder Traurigkeit, die wiederum in eine Art Verlorenheit oder Empfindsamkeit übergehen, worauf Offenheit folgt ... und binnen Kurzem spielt dieses Kind wieder ganz natürlich, glücklich und unbekümmert und spürt, was immer es als Nächstes eben zu spüren gibt. Es hat seinen Gefühlen erlaubt, zu fließen, sich durch seinen Körper und

wieder aus ihm hinauszubewegen. Es hat zugelassen, dass der normale emotionale Prozess abgeschlossen wird.

Emotionen kommen und gehen von allein. Doch wenn wir versuchen, sie zu manipulieren – ihnen zu widerstehen, sie zu verändern oder zu dämpfen –, gerät dieser Prozess ins Stocken, und wir schaffen uns selbst dauerhafte Probleme. Denn wir verwandeln unsere Emotionen dann in eine Gemütslage, und Gemütslagen können sehr lange anhalten. Wenn wir mit unserer Manipulation fortfahren, uns Geschichten erzählen, die unser »Dichtmachen« rechtfertigen, verwandeln wir eine Gemütslage zunehmend in einen Zustand und letztlich in einen Gefühlszustand – und dieser kann Monate, Jahre und sogar Jahrzehnte andauern.

Die Depression ist also keine Emotion. Sie ist ein Zustand, einer, den wir selbst geschaffen haben, indem wir uns unseren natürlichen Gefühlen widersetzt oder sie manipuliert haben.

### *Die Depression ist keine genetisch vererbte Unvermeidbarkeit*

Vor der Jahrtausendwende wurden riesige Geldsummen in die Genforschung und die Entschlüsselung des menschlichen Genoms gesteckt, die DNA-Blaupause der Menschheit. Das verwegene Ziel bestand darin, ein Modell zu entwerfen, das so umfassend sein sollte, dass es die Qualität, die Ausdrucksform und das Schicksal des menschlichen Lebens vorhersagen würde. Eine wissenschaftliche »Kristallkugel« sollte geschaffen werden, die es einigen wenigen Privilegierten erlauben würde, tief in uns hineinzuschauen und zu beobachten, wie wir ticken. Eine Methode, mit deren Hilfe man exakt unsere Neigungen, unser zukünftiges Verhalten und unsere Gesundheit voraussagen könnte, einschließlich unserer Krankheiten. Letztlich sollte sie (zur Freude von Lebensversicherungsspezialisten) vorhersagen, wann und woran wir sterben würden.

Das menschliche Genom wurde schließlich vollständig entschlüsselt, der Code geknackt, doch es gab ein Problem: Es sagte sehr wenig voraus. In den Folgejahren gab es zahlreiche wissenschaftliche Enttäuschungen, da man erkannte, dass die Verhaltensweisen, die Gewohnheiten und die Gesundheit der Menschen sehr schwer zu verstehen sind und es so gut wie unmöglich ist, genaue Voraussagen zu treffen. Man fand schnell heraus, dass andere Faktoren als unsere Gensequenzen eine Rolle spielen, wenn es um unser biologisches und medizinisches Schicksal geht.

Der Fokus der Forschung änderte sich, da deutlich wurde, dass die Blaupause für menschliches Leben nichts weiter war als das: eine Blaupause. Und Blaupausen sind einfach nur Leitlinien: Hinweise auf die mögliche Form einer Struktur, nicht auf die Struktur selbst. Letztlich sind sie Metaphern – variabel, fließend und interpretierbar. Infolgedessen hat man in den letzten Jahren im Rahmen der Forschung auf dem Gebiet der sogenannten Epigenetik herausgefunden, dass die einzelnen Gene in unseren DNA-Sequenzen scheinbar willkürlich abschalten und unexprimiert oder anschalten und exprimiert sein können. Mit anderen Worten: Zu jeder beliebigen Zeit können spezifische Gene oder Gengruppen Einfluss nehmen oder nicht.

Im Zuge der fortschreitenden epigenetischen Forschung fand man heraus, dass bestimmte Verhaltensweisen und Vorlieben zwar epigenetisch von einer Generation an die andere weitergegeben werden können, doch auch so ungemein einfache Faktoren wie unsere persönlichen Überzeugungen das An- oder Abschalten bestimmter Gene direkt zu beeinflussen scheinen. Die persönlichen Entscheidungen, die wir treffen, und die Art, wie wir unsere Erfahrungen und unsere Umwelt wahrnehmen und »entschlüsseln«, wirken sich unmittelbar darauf aus, wie unser Erbgut reagiert und welche Ergebnisse es pro-

duziert. Letztlich sind wir also keine Sklaven unseres genetischen Erbes.

Was immer man Ihnen über Depressionen gesagt haben mag, sie sind kein unausweichliches Erbe, das von einer Generation an die nächste weitergegeben wird. Sie sind nichts, was zwangsläufig auftreten wird. Obwohl unser Umfeld und das Verhalten sowie die Einstellungen anderer uns zutiefst beeinflussen können, sind Depressionen *nie* in irgendjemandes Leben unvermeidlich.

Falls Sie Interesse haben, dann führen Sie doch Ihre eigene Internetrecherche zum Thema »Depression« durch. Möglicherweise werden Sie schockiert sein herauszufinden, was auch ich entdeckt habe: dass die Depression nicht das ist, was wir üblicherweise glauben. Sie ist nicht das, was die Pharmaunternehmen und die orthodoxe medizinische Gemeinde uns glauben machen wollen.

Wenn die Depression also nichts von dem oben Genannten ist, was könnte sie dann sein? Was ist sie *wirklich*?

*Die Wurzel der Depression ist ein Muster des emotionalen Sichverschließens und Blockierens, eine **Gewohnheit**, die uns davor schützen soll, etwas Bedrohliches, Schwächendes oder anderweitig Schmerzliches zu fühlen.*

Die eigentliche Ursache der Depression ist unsere unbewusste Gewohnheit der emotionalen Selbstmanipulation, das heißt unser Versuch, die Angst, das Leid und den Schmerz in unserem Leben auszuschalten. Und im Laufe der Zeit wird diese Gewohnheit stärker; sie geht uns in Fleisch und Blut über, wird automatisch und führt schließlich dazu, dass wir uns emotional verschließen. Die Depression ist also letztlich ein Gemütszustand, der aus unseren verzweifelten und zumeist ineffektiven Versuchen erwächst, die belastenden Dinge des Lebens in Schach zu halten.

*Folgendes möchte ich unbedingt hervorheben: Die Depression ist keine Krankheit – weder eine mentale noch eine physische. Vielmehr ist sie in ihrem Kern ein **Gemütszustand**.*

Das Ironische an der Sache ist, dass unsere Gewohnheit der inneren emotionalen Manipulation, sofern wir nichts gegen sie unternehmen, schließlich weitaus *mehr* Leid erzeugen kann als das, wovor sie uns eigentlich schützen sollte. Wir machen uns die Gewohnheit des Dichtmachens und der Verdrängung – die uns ursprünglich vor Schmerz und emotionaler Intensität abschirmen sollte – so sehr zu eigen, dass wir uns schließlich immer mehr auf sie verlassen. Wenn wir uns mit ihrer Hilfe nicht besser fühlen, greifen wir unbewusst noch stärker zu ihr: Wir tun dasselbe intensiver als zuvor. Wir ziehen uns weiter in uns zurück, isolieren uns immer mehr und schalten weitere emotionale Reaktionen ab. Wir zwingen uns in eine selbst gestrickte emotionale Zwangsjacke. Dann wird der Schutz zum Schmerz, das Antidot zum Gift, und die Depression bricht aus, setzt sich schließlich fest und verstärkt sich.

Wenn ich von der Freiheit von Depressionen spreche, meine ich damit in Wirklichkeit die Freiheit von dieser unbewussten Gewohnheit, dieser Selbstmanipulation. Freiheit von der Falle der Isolation. Freiheit vom Gefängnis des emotionalen In-Schach-Haltens: Freiheit von der Unterdrückung natürlicher menschlicher Gefühle, die schließlich so viel Schmerz verursacht. Ich meine auch die Freiheit, das Leben in vollen Zügen zu genießen, die Freiheit, zu fühlen und den Gefühlen Ausdruck zu verleihen, die Freiheit, authentisch und erfüllt zu sein. *Ich meine die Freiheit, wir selbst zu sein: **unser wirkliches Selbst**.*

Unser Ziel ist im Grunde genommen ein klares: Wir müssen einen Weg finden, einige unserer alten restriktiven Gewohnheiten abzulegen und gesünder auf die Herausforderungen, Dramen und Unsicherheiten des Lebens zu reagieren. Wir

müssen einen Weg finden, es unseren Gefühlen zu erlauben, gefühlt zu werden, zu fließen und auf natürliche Weise wieder abzuklingen. Im Wesentlichen besteht unsere Herausforderung darin, emotional gesünder zu werden.

Für den Moment bitte ich Sie nur darum mitzumachen. Verlassen Sie sich nicht auf die von anderen übernommenen Überzeugungen oder Einschränkungen, sondern bleiben Sie bei unseren bevorstehenden Erforschungen offen für Ihre eigenen, aus erster Hand stammenden Erfahrungen. Diese Offenheit wird ein Thema bleiben, während wir gemeinsam arbeiten und Sie selbst die verschiedenen hier beschriebenen Selbstbeobachtungen und Techniken ausprobieren.

Ich bitte Sie, offen zu bleiben für Ihre direkte persönliche Erfahrung. Lösen Sie sich von Ihren vorgefassten Ideen oder Überzeugungen, davon, was wahr ist und was nicht, was helfen kann und was nicht, und bleiben Sie offen für Ihre ehrliche, persönliche und subjektive Erfahrung, die Sie bei der Arbeit mit diesem Buch machen werden. Ihre direkte Erfahrung ist das Wichtigste. Direkte Erfahrung bildet den Kern der Übungen in diesem Buch.

Lassen Sie uns also ein kleines Experiment versuchen, um einige der Gefühle zu entdecken, denen Sie in Ihrem Leben vielleicht automatisch ausweichen. Wir alle meiden einige unserer Gefühle, und es ist wichtig, dies zu erkennen, und gut, einige der spezifischen Gefühle benennen zu können, denen Sie persönlich aus dem Weg zu gehen versuchen. Hierzu werden wir uns vorstellen, in eine Zeit zurückzukehren, in der wir emotional »getriggert« wurden oder aufgebracht waren, und herausfinden, was wir damals wirklich empfunden haben. Vielleicht erhalten Sie nur einen flüchtigen Eindruck von diesem Gefühl, vielleicht erkennen Sie es vollständig. Beides ist gut. In beiden Fällen werden Sie wahrscheinlich ein Gespür für ein Gefühl bekommen, das damals auftauchte, aber nicht

zu Ende gefühlt, sondern auf irgendeine Weise weggedrückt und gemieden wurde. Lassen Sie uns auf Forschungsreise gehen!



Zur Orientierung: Für alle Übungen (normalerweise als Selbstbeobachtung oder Prozess bezeichnet) müssen Sie sich etwas Zeit nehmen. Einige lassen sich parallel zum Lesen ausführen. Sie können sie in kürzester Zeit ausprobieren und weiterlesen. Für andere müssen Sie sich ein ruhiges Eckchen suchen, bereit sein, sich zu entspannen, und dann länger arbeiten. Bei den kürzeren werde ich Ihnen einen Hinweis darauf geben, wie lange sie dauern könnten und ob Sie jemanden benötigen, der Sie unterstützt, während Sie sich an die Erforschung machen. Wann immer Sie in einem dieser Abschnitte die drei Auslassungspunkte ... sehen, dann bedeutet dies, dass wir Ihnen hier eine kurze Pause empfehlen.

Für die erste Selbstbeobachtung brauchen Sie nicht viel Zeit – etwa fünf bis sieben Minuten.

Suche einen bequemen Sitzplatz, entspann dich und atme ein paarmal tief ein und aus ... Lade dann, während du dich entspannst und deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung lenkst, deinen Verstand dazu ein abzuschalten ... sich zu entspannen und sich zu öffnen ... Entspann nun deinen Körper von Kopf bis Fuß ... innen und außen ... Gestatte es deinem ganzen Sein, Stille zu finden und auszuruhen ...

Stell dir nun eine Zeit vor, in der etwas im Leben Gefühle in dir ausgelöst hat ... erinnere dich an eine Zeit, in der etwas passierte, vielleicht vor Kurzem, was dich wirklich bedrückt oder emotional getroffen hat ... Es könnte

ein Unfall gewesen sein, ein Drama, ein Streit oder eine Konfrontation ... oder etwas anderes emotional Verstörendes ... Du weißt, was gemeint ist? ...

Wunderbar ... Stell dir diese Erinnerung nun als Film vor, den du in jeder von dir gewählten Geschwindigkeit abspielen lassen kannst. Du kannst ihn vorwärts oder rückwärts und so langsam laufen lassen, dass du deutlich sehen und hören wirst, was passiert ist ...

Stell dir nun vor, dass du den Film langsam rückwärts bis zu dem Punkt laufen lässt, an dem du »getriggert« wurdest ... also zu genau dem Punkt, an dem es zu dem unangenehmen Vorfall kam ... und halt den Film genau hier an ...

Halt den Film genau dort an, wo du durch diesen Vorfall emotional erschüttert wurdest ... bei dem Sekundenbruchteil, bevor du dem ausgewichen bist, was du tief in deinem Inneren empfandest ... bevor du auf das Ereignis reagiertest ... Und stell dir vor, diesen Augenblick zu öffnen, bis er ausgedehnter und zugänglicher wird ... Entspann dich einfach und lass zu, dass sich deine Wahrnehmung vertieft ... und spüre, was du in dem Mikromoment, bevor du auf den Auslöser (Trigger) reagierst, emotional fühlst ... Welches Gefühl empfindest du wirklich? ... Welche intensive oder schmerzliche oder unangenehme Emotion ist hier? ... Du erhältst vielleicht nur einen flüchtigen Eindruck von dieser Empfindung, achte also genau und einfühlsam auf deinen Körper ... Wie sieht deine tatsächliche emotionale Reaktion aus? ... Spüre tief in deinen Körper hinein ... Welches Gefühl war es, das vollständig zu spüren du in der Folgezeit vermieden hast? ...

Flüstere es laut ... Und wenn es um mehr als ein Gefühl geht, benenne einfach alles, was auftaucht ... es muss nicht das genaue oder perfekte Wort für dein Ge-

fühl sein, nur der Name, den du dafür wählst ... Flüstere laut, was du wirklich fühlst ... Und erlaube es deinem Körper, zu fühlen, sich zu öffnen und zu akzeptieren, was immer hier ist ... Nimm dir einen Moment lang Zeit, dich mit der Emotion oder den Emotionen zu verbinden, die hier sind ... Und lass sie schließlich auf natürliche Weise abklingen ... Wunderbar ...

Komm nun zurück ins Hier und Jetzt, und wenn sich deine Augen zu irgendeinem Zeitpunkt geschlossen haben, öffne sie langsam wieder ... Gut. Danke.

Was also haben Sie entdeckt? Welches Gefühl oder welche Gefühle haben Sie erkannt? Was haben Sie sich in dem Moment, in dem Sie emotional »getriggert« wurden, nicht vollständig zu fühlen erlaubt?

Natürlich lösen unterschiedliche Lebensumstände bei jedem von uns unterschiedliche emotionale Reaktionen aus, so dass Sie die Übung vielleicht mit anderen Erinnerungen wiederholen möchten, um herauszufinden, was Sie wirklich gefühlt und was Sie durch Ihr Dichtmachen vermieden haben. Sie werden womöglich sehr unterschiedliche emotionale Reaktionen entdecken oder auch emotionale Themen, wiederkehrende Emotionen oder Gruppen von Emotionen. Jedes Ergebnis ist in Ordnung und normal.

Wann immer ich im Lauf der Jahre das Experiment, »den Film zurücklaufen« zu lassen, durchgeführt habe, war ich überrascht, ja manchmal sogar schockiert über die Emotionen, denen ich auswich. Ich entdeckte tief liegenden Zorn, Wut, Schwäche, Hilflosigkeit, Wertlosigkeit, Furcht und Angst (um nur eine Auswahl zu nennen), Gefühle, die ich gründlich verdrängt hatte.

Jedes Mal, wenn ich mich auf diese Weise erforschte, ent-

deckte ich Emotionen, die mir in meinem alltäglichen Leben nicht bewusst waren. In vielen Fällen hatte ich gar keine Ahnung, dass ich eigentlich Angst oder Zorn empfand, wenn ich mit meiner normalen »Macht-nichts«-Haltung auf irgendetwas reagierte. Mir war nicht klar, dass meine tiefer liegenden Reaktionen auf das Leben so gefühlsbeladen waren. Ja, ich war so daran gewöhnt, mich emotional zu verschließen, und es kam mir so »normal« vor, dass ich keinen blassen Schimmer davon hatte, dass wir Menschen so emotionale Wesen sind.

In den nächsten Kapiteln werden wir unsere Emotionen viel detaillierter betrachten. Meine Geschichte geht weiter, und natürlich gibt es noch mehr Übungen.

### KAPITEL 3

## WIE EMOTIONEN UNS FORMEN

Wie das Experiment am Ende des vorherigen Kapitels einmal mehr zeigen sollte, empfinden wir Menschen nicht nur Gefühle, sondern werden maßgeblich von ihnen geleitet. Wir sind in der Tat sehr emotionale Wesen.

Im Laufe des Tages erleben wir eine Fülle verschiedenster Empfindungen. Wir sind glücklich oder aufgeregt, verletzt oder ängstlich, fühlen uns geschätzt oder geliebt, unzulänglich, unwürdig oder unbehaglich, sind beschämt, wütend, eifersüchtig oder einsam oder empfinden eines der vielen anderen gewöhnlich empfundenen Gefühle. Der Punkt ist, *dass wir alle Gefühle haben und dass diese Gefühle für uns lebenswichtig sind*. Auch wenn wir es noch so sehr leugnen oder uns dagegen wehren, jeder nimmt unwillkürlich die Ereignisse des Lebens wahr und reagiert emotional auf sie.

Unsere Gefühle sind eine entscheidende Komponente bei der Bestimmung unseres Lebenswegs. Sie beeinflussen unser Verhalten, unsere Reaktionen, unsere Entscheidungen und sogar unsere Wahrnehmungen. Wir werden von unseren Gefühlen angetrieben und motiviert. Und letztlich bestimmen Gefühle auch die Qualität unseres Lebens: Sie sind der entscheidende Faktor dafür, wie wir unser Dasein empfinden – ob als wunderbar oder armselig.