

Kapitel 1:

Das Verschwinden des Fixsterns

Es gibt keine Zahlen und Daten, um Ihr Glück zu definieren. Ebenso wenig gibt es einen Marker, um den Grad Ihrer Traurigkeit festzustellen. Wie einfach wäre eine solche Diagnose, könnte ich meinen Patienten wenige Milliliter Blut entnehmen und diese ins Labor tragen. Auf dem Auftrag stünde: Bitte Parameter für Verstimmung isolieren. Ich könnte Ihrem Mangel an Glück eine Zahl zuordnen, könnte Ihre Traurigkeit in einer Matrix vermerken. Aber leider bietet das Blut keinen Messwert für die Seele.

Und wenn Sie nun einwenden sollten, dass körperliches Leid ein Hinweis auf eine Unterversorgung mit Glück wäre, dann will ich hier widersprechen: Auch ein kranker Mensch kann glücklich sein. Wer einen Körperteil unfallbedingt verliert, wessen Herz nur noch mit Schrittmacher schlägt, wer unter akuten oder chronischen Malaisen leidet, kann dennoch eine wunderbare Stabilität in sich finden. Er kann sich mit seinem Schicksal arrangieren, kann seine Muskeln in der Physiotherapie stärken, einen Trainingsplan umsetzen. Mehr noch, er kann eine Dankbarkeit für sein Leben spüren, die bis in die Zellen wirkt. Umgekehrt wissen wir aus zahlreichen Beispielen, dass Gesundheit, Reichtum und Prominenz keine Garanten für Zufriedenheit sind. Sie können sogar negative Aspekte auf die Seele setzen, wenn die Gier getriggert wird, mehr, immer mehr vom Gleichen zu wollen. Mehr Geld, mehr Macht, mehr Anerkennung. Gier führt immer in den Stress. Hier wehrt die Seele sich. Sie ist zu zart für diese Art Emotion.

Und damit beginnt das Dilemma: Es gibt keine Standards in der Psychologie, um einen Seelenschmerz auf den ersten Blick zu identifizieren. Lange können Menschen das Leiden der Seele ignorieren und der Außenwelt das Bild vermitteln, dass alles stimmig läuft, alles sich im grünen Bereich befindet. Ich halte solche Ignoranz für gefährlich. Obwohl Ihre Seele leise leidet, obwohl Sie Ihnen viele Fehler und Nachlässigkeiten verzeiht, bilden sich doch Risse auf ihrer Oberfläche. Anfangs können durchaus Ihre Selbstregulierungskräfte wirken, aber auf Dauer wird das nicht ausreichen, und dann verliert Ihre Seele die Balance. Traurigkeit, Erschöpfung und Depression sind die Folge. Das ist der Punkt, an dem Patienten mir gegenüber sitzen und Hilfe suchen. Vermutlich, so denke ich, gab es bereits in frühen Phasen des Leidens einige Momente, in denen die Seele einen leisen Hilferuf von sich gab. Dieses Erkennen der frühen Momente ist wichtig, um nicht abzurutschen in eine seelische Dunkelheit. Denn Traurigkeit kann zur depressiven Verstimmung, zur Depression werden. Dann gibt es kaum noch Energie, um den Alltag zu bewältigen. Man fühlt sich ausgebrannt, leer, kraftlos. Burn-out ist der Begriff dafür, wenn das seelische Leid auch den Körper schwächt, bis keine Idee von einem Morgen mehr entsteht.

Über Seelenschmerz redet man nicht gerne. Warum eigentlich? Ich vermute, es ist die Angst vor einem Stigma. Männer gelten dann als verweichlicht oder als jemand, der nicht belastbar genug ist, seine Aufgaben zu erledigen. Frauen werden als hysterisch oder launisch bezeichnet. Man strengt sich also an, nach außen routiniert zu erscheinen. Wer will schon seine Karriere oder seine Beziehung gefährden? Trotz Druck auf der Seele und Anzeichen von Erschöpfung versucht man, sich mit eingefrorenem Lächeln durch den Tag zu retten. Man nimmt Termine wahr im Business, bleibt als Partner und Elternteil präsent. Man trifft Freunde, sagt die wöchentliche Tennisrunde nicht ab, man funktioniert – und vielleicht käme niemand auf die Idee, dass etwas stockt im Denken und Fühlen, dass plötzlich alles, was bisher gut und richtig war, wie von einem Nebel überzogen ist. Erst schwindet die Freude, dann kommt der Schmerz, später der Zusammenbruch. Passen Sie auf sich auf!

Viele meiner Patienten sagen nach einem Zusammenbruch: »Hätte ich doch früher reagiert. Hätte ich die ersten Anzeichen dieser Traurigkeit ernst genommen.« Die Krux ist nur: Sie dachten, diese Traurigkeit sei nur temporär, sie werde bald wieder ohne Weiteres verschwinden. Sie alle haben nicht im Traum daran gedacht, dass es sich um eine beginnende Depression handeln könnte! Vielleicht haben sie eine berufsbedingte Überlastung vermutet oder haben ihre Stimmungen hinter dem Begriff Hormonschwankung versteckt. Oder sie haben sich gesagt, dass niemand immer gleich gut drauf sein könne, es werde sich schon bessern mit der Zeit. Nur ist das nicht geschehen.

Eine beginnende Depression ist tatsächlich von einer niedergeschlagenen Laune nicht zu unterscheiden. Zunächst sind die Anzeichen ähnlich. Aber im weiteren Verlauf lichtet sich der Nebel nicht mehr, und die Niedergeschlagenheit wird zum Dauerzustand. Hinzu kommen diffuse Ängste, dann das matte Gefühl, die Freude an der Arbeit, der Liebe, am Leben zu verlieren. Zum matten Gefühl gesellt sich das schlechte Gewissen, denn von außen betrachtet gibt es keinen Grund zur Sorge. *Eigentlich* könnte man zufrieden sein. Man hat einen Job, eine Familie, gesunde Kinder. Man kann sich Urlaub und Hobby leisten. *Eigentlich* steht man auf der Sonnenseite, aber die Seele friert.

Es können Monate vergehen, bis Sie ahnen, dass Ihre Seele krank ist und Pflege braucht. Der Grund für die Abwehr dieser Einsicht ist übrigens Ihr Ego. Ihr Ego nämlich ruft Ihnen zu, dass Sie stark genug sind, ein Siegertyp sind, nicht aufgeben sollen, dass Sie trotz dieses »Psychogedöns« weitermachen sollen wie bisher. Sie lächeln in den Spiegel und sagen sich: »Nach Schatten kommt wieder Licht.« Sie übergehen die Signale weiterhin, drücken sie fort. Aber das Unterbewusstsein ist eine starke Macht, es lässt sich nicht mit Plattitüden beruhigen. Meist meldet es sich nachts zu Wort, bringt an die Oberfläche, was Sie tagsüber ignoriert haben. Das ist der Punkt, an dem sich die Grübelspirale verselbstständigt und fortlaufend schneller dreht. Schlaflosigkeit wird zum Dauerthema.

Ich halte diese Sorgen in der Nacht für ein erstes, ernst zu nehmendes Indiz einer beginnenden Depression. Sie fühlen sich zunehmend erschöpft und verlieren Ihre innere

Klarheit. Wie unter einer Dunstglocke aus Traurigkeit stecken Sie fest, und bald schon werden Sie Ihren Fixstern im Leben nicht mehr sehen.

Wenn das innere Leuchten verschwindet

Sie und ich und jeder andere Mensch auf dieser Erde trägt in sich einen Fixstern. Er leuchtet über Ihrem Gedanken- und Wertehimmel. Er ist Ihre Orientierung im Leben und weist Ihnen den Weg zu Ihrem höchstpersönlichen Glück. Wo Ihre Talente, Werte und Träume zusammentreffen, dort finden Sie ihn. Er steht also hoch am Himmel, weit über all Ihren beruflichen und privaten Zielen. Man könnte sagen: Er ist eine Vision, die Sie niemals in Gänze erreichen, weil die Vision zu groß und mächtig ist und unsere Zeit auf dieser Erde zu kurz.

Ich möchte das Bild des Fixsterns als Metapher verstehen für das, was uns antreibt, was in der Seele seinen Anfang nimmt und sich in Teilen in unserem Leben realisiert. Und sollte er in Ihrer Phase der Traurigkeit nicht leuchten, dann rufen Sie ihn bitte in Ihre Erinnerung zurück.

ÜBUNG: DEN FIXSTERN LEUCHTEN LASSEN

Legen Sie Notizbuch und Stift bereit.

Achten Sie auf eine ungestörte Atmosphäre.

Schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich die Wunderfrage:

Würden alle Hindernisse verschwinden, wären alle Quantensprünge möglich, dürften Sie aus allen Möglichkeiten die für Sie beste suchen, welche wäre das?

Trauen Sie sich, groß zu denken! Es gibt keine Grenzen, Ihr Fixstern braucht Höhe und Weite sowie Ihren Mut, das Unmögliche wahr zu machen.

Wenn Sie Bundeskanzler werden wollen, schreiben Sie das in Ihr Notizheft.

Wenn Sie davon träumen, vor 10.000 Zuhörern in der Royal Albert Hall Saxofon zu spielen, schreiben Sie es auf.

Wenn Ihr Herz warm wird bei der Vorstellung, in dreißig Jahren mit neun Enkelkindern im eigenen Garten nahe Ihrem Olivenhain in der Toskana zu spielen, schreiben Sie es auf.

Wahrscheinlich werden Sie nie der Bundeskanzler von Deutschland sein, aber Sie werden viele der kleinen untergeordneten Ziele erreichen und dabei Ihrem Glück einen Vorschub leisten: Sie werden Mitglied in einer Partei. Sie lassen sich in den Ortsvorstand wählen. Sie werden Schatzmeister oder Pressesprecher. Sie werden Beauftragter in Ihrem Kreis. Sie engagieren sich für Themen, die Ihnen wichtig sind, geben Interviews in der regionalen Presse. Sie sehen Ihren Fixstern vor sich und empfinden Sie einen tiefen Sinn in dem, was Sie tun.

Nur den wenigsten Menschen gelingt es, mit Saxofonspielen eine der berühmtesten Hallen der Welt zu füllen. Aber sobald der Fixstern leuchtet, werden Sie die Schritte in die für Sie richtige Richtung setzen. Sie leihen sich ein Instrument, nehmen Unterricht, üben mit Freude und empfinden irgendwann den Wunsch, in einer Band zu spielen, mit Ihrem

Können andere Menschen zu erfreuen. Vielleicht geben Sie für Freunde hin und wieder ein Hauskonzert?

Oder Sie werden einmal im Jahr für zwei Wochen aussteigen und auf einem Gut in der Toskana die Seele baumeln lassen.

Fazit: Ein Fixstern kann nach einem Schicksalsschlag aus Ihrem Blickfeld verschwinden, untergehen aber wird er nie. Davon erzählen Mutgeschichten von Menschen, die am Abgrund standen. Sobald sie sich nach überwundenem Leid wieder auf den Weg zu ihrem Fixstern machen, finden diese Menschen ihre Orientierung. Es kommt übrigens nicht darauf an, das Große ganz zu erreichen, oft reicht ein Stück vom Glück, um die Seele wieder heilen zu lassen.

Seelische Widerstandskraft trainieren

Wenn ich die steigende Zahl der an Depression erkrankten Menschen betrachte und mit den Umfragen zur Unzufriedenheit am Arbeitsplatz vergleiche, dann fällt ein Zusammenhang auf: Wenn wir dauerhaft in einem Umfeld agieren, das uns Unbehagen bereitet, leidet die Seele. Und doch müssen Sie sich nicht fürchten, dass jede Missstimmung in einer Depression endet. Sie dürfen traurig, wütend oder ängstlich sein und reagieren, wie es Ihrem Temperament entspricht. Solange dieser Zustand von begrenzter Dauer ist, wird er Ihrer Seele keinen Schaden zufügen. Im Gegenteil: Wohldosierte Anstrengung trainiert die seelische Abwehrkraft. Das gilt auch für den Körper.

Stellen Sie sich vor, Sie ernährten sich perfekt und Ihre Lebensumstände wären vollkommen. Es gäbe keinerlei Giftstoffe für Ihre Zellen, kein schädliches Bakterium würde die Luft in Ihren Räumen verunreinigen. Es gäbe nur Sterilität um Sie herum. Nur ausgewogenes, höchst reines und pures Essen gelangte in Ihren Körper, nie würde Ihnen nur eine Minute Schlaf fehlen, nie würde eine Aufregung Ihren Gedankenrhythmus stören. Ihr Schlaf- und Wachrhythmus würde sich in vorbildlichster Manier abwechseln und jede Sporteinheit wäre perfekt auf Ihr Herz-Kreislauf-System abgestimmt. Ich darf Ihnen als Mediziner sagen, dass ein solches Verhalten Ihnen nicht gut bekäme! Ihre Abwehrkräfte würden erschlaffen und würden der Mutation einzelner Zellen nicht mehr begegnen können. Sie würden Krankheiten wie Krebs nicht verhindern können, denn keine Selbstregulation wäre mehr möglich. So geht es auch Ihrer Seele. Bei einer Überbehütung würde sie verlernen, mit Traurigkeit, Angst und Zweifel umzugehen. Sie würden sich schwach fühlen und dem Leben ausgeliefert. Deshalb bin ich kein Freund davon, jedem Problem aus dem Weg zu gehen.

Wo ein Angriff von außen erfolgt, sollten Sie parieren. Es ist gut, wenn Sie ein ganzes Repertoire an Techniken zur Verfügung haben, um den kleinen und großen Einbrüchen auf dem Lebensweg zu begegnen.

Fazit: Stärken Sie Ihre Seele, aber überlasten Sie sie nicht. Diesen Rat möchte ich Ihnen zu Beginn unserer Reise mitgeben. Tarieren Sie aus, wo Ihre persönlichen Grenzen sind,

wo die gesunde Angst zur Panik wird, wo die vorübergehende Traurigkeit sich zur Depression verfestigt. Finden Sie heraus, wie weit Sie sich von Ihrem Fixstern entfernen dürfen, um sich dennoch nicht zu verlieren.

Finden wir also gemeinsam Ihr persönliches Programm, um widerstandsfähig zu werden und fit zu bleiben. Um es auf den Punkt zu bringen:

- Sie dürfen negative Gefühle empfinden – solange diese vorübergehend sind.
- Sie dürfen kleine Blessuren nach Fehlentscheidungen davontragen – solange Sie sich eine Zeit der Heilung gönnen.
- Sie dürfen innehalten auf Ihrem Weg und sich sammeln – solange die Phase der Passivität begrenzt bleibt.

Nur eines dürfen Sie nicht: Dauerstress und Dauerschmerz als gegeben hinnehmen und dabei die Idee aufgeben, dass Sie in Ihrem Leben ein Recht auf Glück haben! Das nämlich würde Ihre Seele zerstören. Die Risse würden tief, die Wunde würde bluten.

Eigensinn bewahren

Wenn ich einige Zeilen zuvor geschrieben habe, das Festschreiben in Grübelspiralen sei ein erstes Merkmal für eine beginnende Depression, so ist das zweite Merkmal die Unfähigkeit, schädliche Situationen abzuwenden. Immer wieder höre ich den Satz: »Ich kann nicht Nein sagen, weil mich dann die anderen nicht akzeptieren oder Freunde sich von mir abwenden.«

Wir sagen zu oft Ja, wenn wir Nein meinen. Wir lassen uns zu oft in fremde Angelegenheiten hineinzerren und verlieren damit den Sinn für das, was für uns selbst im Leben wirklich zählt.

Nein zu sagen, unbequem zu sein, sich selbst immer wieder in einer stillen Stunde zu korrigieren und dann mutig seine Entscheidungen den anderen vorzutragen, das sind Handlungen, um einer depressiven Verstimmung vorzubeugen. Es schläft sich besser, wenn Sie mit sich selbst im Reinen sind.

Leider ist ein solcher Eigensinn in Unternehmen und auch in Beziehungen nicht gerne gesehen. Jedenfalls mögen auch Sie festgestellt haben, dass es einer Karriere zuträglicher sein kann, öfter zu nicken und die Faust in der Tasche zu ballen. Das ist der Grund, warum wir uns vom eigenen Fixstern entfernen. Wir verbiegen uns und verlassen den Weg, den wir einschlagen wollten, um ein flüchtiges Dankeschön oder ein Lob von den anderen zu erhalten. Es mag zunächst Vorteile bieten, freundlich und hilfsbereit zu sein, aber Achtung: Hier verbirgt sich eine Zeitfalle, wenn wir eigene Aufgaben hintanstellen, um andere zu unterstützen. Das führt Sie auf Dauer in einen ungesunden Stress. Außerdem scheinen wir uns in einer zunehmend kontaktarmen Gesellschaft nach Schulterklopfen zu sehnen. »Gut gemacht«, heißt es dann, und wir fühlen ein kleines bisschen Zufriedenheit. Aber mal Hand aufs Herz: Kann dieses schmallippige Lob derart