KRAFT DER HOFFNUNG

Mit Depression, Angst, Schuld und Stress umgehen

Inhalt

		Vorwort 7
1		Gesundheit ist Kopfsache
2		Angst: Zu viel Zukunft21
3		Depression: Zu viel Vergangenheit
4		Stress: Zu viel Gegenwart51
5		Traumatische Erfahrungen
6		In Abhängigkeiten gefangen73
7		Schuldgefühle87
8		Wut und ihre Folgen93
9		Wie viele Ärzte sind nötig?101
0	I	Die Kraft der Hoffnung115
	ı	Weiterführende Angehote 122

Die Autoren

Julián Melgosa machte seinen Universitätsabschluss in Psychologie in Madrid, Spanien, und promovierte in Pädagogischer Psychologie an der Andrews University, Michigan. Als Mitglied der British Psychological Society war er Universitätsdozent und ist überdies Autor verschiedener Artikel und Bücher auf dem Gebiet der emotionalen Gesundheit. Der gebürtige Spanier lebt derzeit in den USA.

Der Journalist Michelson Borges hat einen Bachelorabschluss von der Universidad Federal de Santa Catarina in Santa Catarina, Brasilien, und einen Masterabschluss in Theologie von der Universitärio Adventista de São Paulo, Brasilien. Er ist Herausgeber der Zeitschrift *Vida e Saúde* (dt.: Leben und Gesundheit) und Autor von Büchern zu den Themen Medien, Wissenschaft und Religion. Borges bereist im Rahmen seiner Vortragstätigkeit verschiedene Orte in Brasilien und weltweit.

1 | Gesundheit ist Kopfsache

Nach einem harten Arbeitstag voller Schwierigkeiten, unzähliger abzuarbeitender E-Mails und anstrengender Telefonate wollte Paul nur noch nach Hause. Er wollte etwas essen, sich auf dem Sofa entspannen und irgendwas im Fernsehen anschauen. Doch der Feierabendverkehr war so dicht, dass aus den üblichen Minuten Fahrzeit über eine Stunde wurde. Als Paul heimkam, war es draußen schon dunkel. Er zog seine Schuhe aus, warf seine Tasche in die Ecke, begrüßte seine Frau flüchtig und warf einen kurzen Blick zu seinen Kindern rüber, die auf dem Teppich im Wohnzimmer spielten. Nach einer heißen Dusche zog er sich bequeme Klamotten an und setzte sich an den Esstisch.

"Gibt es was zu essen?", fragte er trocken.

"Deine Mutter hat vorhin angerufen. Sie hat sich beschwert, dass du sie schon seit ein paar Monaten nicht mehr besucht hast."

"Sie weiß, dass ich dafür keine Zeit habe. Ich habe Besseres zu tun, als sie zu besuchen. Zum Beispiel Rechnungen bezahlen und Probleme lösen. Außerdem lässt mir meine neue Vorgesetzte einfach keine Ruhe. Was für eine schreckliche Frau! Sie hat offenbar Angst, die Firma würde pleitegehen. Es ist eine Zumutung, mit ihr zusammenzuarbeiten. Sie treibt mich in den Wahnsinn!"

"Du redest in letzter Zeit nur noch von Problemen, Rechnungen und deiner Vorgesetzten. Ist dir überhaupt schon aufgefallen, dass deine Kinder im Wohnzimmer sind? Den ganzen Nachmittag über hat Mark gefragt, wann du endlich nach Hause kommst."

"Fängt die alte Leier jetzt schon wieder an? Immer nur Beschwerden! Auf der Arbeit werde ich schikaniert und mit dir geht es daheim weiter! Denkst du, es ist einfach, eine Familie mit nur einem Gehalt durchzubringen?"

Diese Worte trafen bei Silvia einen wunden Punkt. Das war nicht fair. Sie musste ihren Beruf aus gesundheitlichen Gründen aufgeben, und Paul wusste das genau. Auch wenn sie es als Segen empfand, mehr Zeit für die Kinder zu haben, wurde es für sie langsam unerträglich, täglich durch die bissigen Kommentare ihres Mannes daran erinnert zu werden.

"Unsere Kinder werden immer größer und sie kennen ihren Vater kaum. Und über den Zustand unserer Ehe will ich erst gar nicht sprechen!"

"Kannst du mich nicht einfach in Ruhe lassen? Ich bin müde, habe Kopfschmerzen und keine Nerven für dieses Thema."

In diesem Moment gab Pauls sechsjährige Tochter ihm einen Umschlag.

"Nicht jetzt! Merkst du nicht, dass deine Mutter und ich uns unterhalten?", blaffte Paul.

Er stopfte den Brief achtlos in seine Hosentasche und bemerkte nicht, wie sich seine kleine Tochter mit tränengefüllten Augen davonschlich.

"Hast du sie noch alle? Siehst du nicht, was du deiner Familie antust?"

"Mir reicht's! Ich geh ins Schlafzimmer. Mir ist der Appetit vergangen."

Paul spürte, dass er die Kontrolle über sein Leben verlor. Der Mann, der früher immer selbstbewusst gewesen war und gewusst hatte, was er wollte, war nicht länger in der Lage, sein Leben in den Griff zu bekommen. Er wurde von negativen Gedanken beherrscht. Sein Verstand war in Aufruhr, und schlechte Erinnerungen verschlimmerten die Lage zunehmend. Körperlich war er aufgrund seines Bewegungsmangels äußerst erschöpft. Seine gestresste Vorgesetzte verlangte andauernd irgendwelche Berichte von ihm. Alles, wonach er sich sehnte, waren Ruhe und Schlaf – wie wäre es wohl, einfach nicht mehr aufzuwachen?

Als er sich zur Seite drehte, bemerkte er etwas in seiner Hosentasche. Er zog den zerknitterten Umschlag heraus, öffnete ihn und entdeckte mit Wachsmalkreide geschriebene Worte. Sein Magen krampfte sich zusammen, als er las: "Papa, ich hab dich lieb."

Ein schwarzes Loch

Wer kennt nicht dieses Gefühl von Paul – zumindest ansatzweise –, von Verpflichtungen überfordert und nicht in der Lage zu sein, so viel Drängendes gleichzeitig zu erledigen? Wie attraktiv scheint da der Gedanke, einfach alles hinzuwerfen und auf eine einsame Insel zu fliehen. Gerade jetzt in diesem Moment leiden Millionen Menschen unter den Auswirkungen von Angst, Stress und Depression. Diese Themen nehmen global immer stärker zu.

Vor einiger Zeit traf Stephen Hawking, der berühmte britische Physiker, eine Aussage, die durch die Medien ging. Dabei ging es keineswegs um fantastische Theorien über parallele Universen. Hawking, der wegen einer degenerativen neurologischen Erkrankung an den Rollstuhl gefesselt ist, gab Menschen, die an Depressionen leiden, einen Rat: "Die Botschaft dieses Vortrags lautet, dass schwarze Löcher nicht so schwarz sind, wie sie dargestellt werden. Sie sind nicht die ewigen Gefängnisse, für die man sie einst hielt. Dinge können aus einem schwarzen Loch wieder hervorkommen, sowohl nach draußen als möglicherweise auch in ein anderes Universum. Wenn du also den Eindruck hast, du befändest dich in einem schwarzen Loch, dann gib nicht auf – es gibt einen Weg heraus."

Vielleicht können Hawkings ermutigende Worte jemanden wie Paul nicht beruhigen. Er lebt in einem "schwarzen Loch" aus Verzweiflung, Angst und Selbstmordgedanken. Gibt es wirklich einen Ausweg aus diesen Problemen? Gibt es Hoffnung? Kann man aus den schwarzen Löchern dieses Lebens wieder herausfinden?

Die Kraft der Gedanken

Das Sprichwort "Wo ein Wille, da auch ein Weg" enthält viel Wahres. Jeder Sportler weiß, dass ein neuer Rekord nicht einfach das Ergebnis körperlicher Vorbereitung ist, sondern auch aus der richtigen Einstellung, also den Gedanken, resultiert. In ähnlicher Weise haben unsere Handlungen, die Gefühle, die wir empfinden, sogar die Krankheiten, an denen wir leiden, ihren Ursprung in unseren Gedanken.

Das *Umfeld* (Menschen, Orte und Umstände), die *Persönlichkeit* (optimistisch oder pessimistisch, misstrauisch oder vertrauensvoll, gesprächig oder still) und *Erinnerungen und Erfahrungen* sind Schwungräder, die unsere Gedanken antreiben. Der Mensch hat die Fähigkeit, seine Gedanken zu beherrschen und seinen Willen zu lenken. Mit Ausnahme unserer instinktiven Reaktionen und aus Gewohnheit wiederholter Verhaltensweisen hat unser Tun seinen Ursprung in unseren Gedanken. Hierzu drei Beispiele:

- Bevor Martin einen Makler kennengelernt hatte, hatte er nicht daran gedacht, ein Haus zu kaufen. Doch die zuvorkommende Atmosphäre, die wunderschönen Fotos der zur Verfügung stehenden Objekte und die einfache Finanzierung regten ihn an, über einen möglichen Kauf nachzudenken. Martin stellte sich vor, in eine weitläufigere, sicherere Wohngegend zu ziehen, in der die Kinder es nicht weit zur Schule hätten und die Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr gut wäre. Nach zwei Tagen unterzeichnete er den Kaufvertrag.
- Luise traf sich mit zwei ehemaligen Schulfreundinnen zum Essen. Sie hatten viel Spaß dabei, alte Erinnerungen aufleben zu lassen und sich über ihre jetzige Situation auszutauschen. Als Luise wieder zu Hause war, verglich sie ihr Leben mit dem ihrer Freundinnen. Sie überdachte all die Details, erinnerte sich an die Vergangenheit und kam zu dem Schluss, ihre Freundinnen seien glücklicher als sie selbst. Unverzüglich überkamen sie depressive Gedanken. Ihre gedrückte Stimmung hielt mehrere Tage an.

 Viktoria verstand sich eigentlich mit allen Menschen um sich herum gut. Vor einigen Monaten aber hatte sie einen unschönen Streit mit ihrem Bruder und seitdem sprachen die beiden nicht mehr miteinander. Viktoria wollte keinen Frieden mit ihrem Bruder schließen, da sie unter seinen Kränkungen litt. Wenn sie an den Streit dachte, regte sie sich auf und fühlte sich schlecht.

In allen drei Fällen besteht eine eindeutige Beziehung zwischen Gedanken, Verhalten und Gemütsverfassung. Was wäre geschehen, wenn Martin, Luise und Viktoria ihre jeweiligen Gedanken unterbrochen hätten? Sie hätten wahrscheinlich ganz anders reagiert.

Wir können unsere Gedanken zu jeder Zeit beherrschen. Und deshalb können wir sie – mal schwerer, mal leichter – steuern, in eine Richtung lenken, weiterverfolgen, links liegen lassen oder ablehnen. Viele Menschen wissen, was zu tun ist, wenn sie körperliche Beschwerden verspüren wie zum Beispiel eine Erkältung, Kopf- oder Magenschmerzen. Doch wenige wissen, was zu tun ist, wenn sie sich ängstlich, nervös, besorgt, aufgebracht oder ungeduldig fühlen. Dies sind auf Dauer für die Seele schädliche Zustände, mit denen man sich auseinandersetzen sollte.

Wie lassen sich negative Gedanken identifizieren? Wie kann man erkennen, ob sie zu unerwünschtem Verhalten oder in eine negative Stimmung führen? Um schädliche Gedanken zu meiden, ist ein Lebensstil förderlich, der von moralischen Prinzipien und Werten geprägt ist. Werte wie Ehrlichkeit, Verantwortungsbewusstsein, Gerechtigkeit, Respekt gegenüber anderen Menschen, Integrität und Wahrheitstreue. Die Grundidee dabei ist, positive Werte zu kultivieren und einen Lebensstil zu entwickeln, der prinzipientreu und auf Wachstum ausgelegt ist. Wer sich von diesen Werten leiten lässt, hat ganz natürlich und spontan optimistische und aufbauende Gedanken. Das bleibt nicht ohne positive Folgen für einen selbst.

In ihrem Handbuch für psychische und körperliche Gesundheit beschreiben die Forscher David Sobel und Robert Ornstein, welche Auswirkungen optimistische Gedanken und das Gefühl, über das eigene Leben bestimmen zu können, auf verschiedene Bereiche der Gesundheit haben.

Immunsystem: Der menschliche Speichel enthält chemische Substanzen, die uns vor Infektionen schützen. Der Schutz durch diese Substanzen ist an den Tagen wirksamer, an denen wir uns glücklich und zufrieden fühlen, im Gegensatz zu jenen, an denen wir unglücklich sind.

Krebs: Eine Gruppe Krebspatienten wurde angewiesen, positiv und optimistisch zu denken und Entspannungstechniken anzuwenden. Die Studie zeigte, dass die Antikörper dieser Patienten viel aktiver wurden als die der Patienten, die diese Anweisungen nicht erhalten hatten.

Langlebigkeit: Einer Gruppe älterer, in Pflegeheimen lebender Personen wurde gestattet, in einigen Bereichen der Tagesgestaltung eigene Entscheidungen zu treffen (zum Beispiel, was sie zu Abend essen oder welchen Film sie einmal wöchentlich sehen wollten). Dadurch wurden sie insgesamt glücklicher und zufriedener. Nach eineinhalb Jahren war die Sterberate dieser Gruppe um 50 Prozent niedriger als die der Senioren, denen diese Entscheidungen verwehrt blieben.

Genesung nach Operationen: Basierend auf Persönlichkeitsdaten wurden Patienten, die sich einer Herzoperation unterziehen mussten, in zwei Kategorien eingeteilt: in Optimisten und Pessimisten. Die Optimisten erholten sich schneller, litten weniger unter Komplikationen und kehrten früher zu ihren gewohnten Aktivitäten zurück als die Pessimisten.

Allgemeine Gesundheit: Die Teilnehmer einer Studie wurden gebeten, eine Liste der positiven und negativen Ereignisse aufzustellen, die in den nächsten Jahren auf sie zukommen könnten. Zwei Jahre später wurde der Gesundheitszustand aller Teilnehmer untersucht. Diejenigen, die optimistisch in die Zukunft gesehen hatten, zeigten weniger

Krankheitssymptome als diejenigen, die eine negative Sichtweise gehabt hatten.

Ein Weg zu einer optimistischen Denkweise besteht darin, negative Gedanken zurückzuweisen und sie durch positive Alternativen zu ersetzen. Paul aus der Eingangsgeschichte dachte oft, schon bevor es ihm bewusst wurde, an die Probleme auf der Arbeit, seine unangenehme Vorgesetzte, die Klagen seiner Frau und so weiter. Pessimistische Gedanken entstehen gewöhnlich von allein und überraschen uns; sie folgen keiner Logik. Deshalb ist es wichtig, sie zu identifizieren und diese Art von Gedanken zu verändern. Optimistisches Denken sollte zu einer konstanten Gewohnheit unserer geistigen Aktivität werden und sich auf alle Aspekte unseres Lebens beziehen.

Positive Gedanken über sich selbst: Der Vergleich mit Persönlichkeiten aus Film und Fernsehen oder des öffentlichen Lebens ist keine gute Grundlage für das Selbstbild. Prominente vermitteln ein unrealistisches Bild. Es ist gut, die eigenen Begrenzungen zu erkennen, aber noch besser, etwas dafür zu tun, in seiner Persönlichkeit zu wachsen und sich dabei vor allem die eigenen Werte und Fähigkeiten bewusst zu machen. Selbstzerstörerische Gedanken gehören in ihre Schranken gewiesen. Die folgende Aussage von Jesus kann dabei eine Unterstützung sein: "Ich selbst werde euch Weisheit geben und euch zeigen, was ihr sagen sollt. Dem werden eure Gegner nicht widersprechen können."

Positive Gedanken über die Vergangenheit: Die Vergangenheit lässt sich nicht mehr ändern. Deshalb ist es wichtig, selbst das Unschöne, das passiert ist, zu akzeptieren. Es führt zu nichts, die Vergangenheit für die schwierigen Umstände in der Gegenwart verantwortlich zu machen. Anstatt dass unangenehme Ereignisse der Vergangenheit das Denken dominieren, sollten die Erinnerungen an glückliche und schöne Momente die Gedanken füllen. Wer sich darin übt, dessen Einstellung wird positiver werden. Der Apostel Paulus macht mit diesen Worten Mut: "Aber eins steht fest: Ich will vergessen, was hinter mir liegt, und schaue nur noch auf

das Ziel vor mir. Mit aller Kraft laufe ich darauf zu, um den Siegespreis zu gewinnen, das Leben in Gottes Herrlichkeit. Denn dazu hat uns Gott durch Jesus Christus berufen."²

Positive Gedanken über die Zukunft: Jeder Mensch hat Einfluss auf seine Zukunft, und die Einstellung von heute wirkt sich auf den Erfolg von morgen aus. Zuversicht und Hoffnung erhöhen die Wahrscheinlichkeit einer zufriedenen Zukunft. Darauf, dass möglicherweise etwas Negatives auf uns zukommt, können wir uns vorbereiten, damit wir nicht davon überwältigt werden, falls es tatsächlich eintrifft. Gott gibt folgendes Versprechen: "Denn ich allein weiß, was ich mit euch vorhabe: Ich, der Herr, habe Frieden für euch im Sinn und will euch aus dem Leid befreien. Ich gebe euch wieder Zukunft und Hoffnung. Mein Wort gilt!"³

Positive Gedanken bezüglich des eigenen Umfelds und anderer Menschen: Es ist immer wieder einen Versuch wert, die eigene Umgebung durch die "Brille der Toleranz" zu betrachten. Auf dieser Welt ist beileibe nicht alles perfekt, aber dieser Blick macht es möglich, wunderbare Dinge zu entdecken und angenehme Erfahrungen zu sammeln. An die Stelle des Urteils über andere Menschen tritt dann der Versuch, sie zu respektieren, das Gute an ihnen zu schätzen, ihre Probleme zu verstehen und ihnen sogar zu helfen. Dieser Umgang macht zufriedener. Auch dazu kennt die Bibel zwei wertvolle Gedanken: "Seid nicht selbstsüchtig; strebt nicht danach, einen guten Eindruck auf andere zu machen, sondern seid bescheiden und achtet die anderen höher als euch selbst."4 Und: "Deshalb sollt ihr einander Mut machen und einer den anderen stärken."5

Manchmal lassen wir zu, dass uns unvernünftige und irrationale Gedanken kontrollieren. Diese Gedanken bewirken Unzufriedenheit und legen uns Steine in den Weg. Hier einige Beispiele für nicht rationale Annahmen:

 Wir sind immerzu von Gefahren und Risiken umgeben; deshalb es ist nur natürlich, dass wir uns Sorgen machen und Angst haben.

- Menschen, denen es nicht gut geht und die unglücklich sind, können nichts tun, um ihre Lage zu verbessern.
- Um glücklich und in innerem Frieden zu leben, müssen wir von jedem, der uns kennt, geschätzt und geliebt werden.
- Es gibt für jedes Problem die perfekte Lösung, und wenn diese Lösung nicht erreicht werden kann, sind die Folgen verheerend.

Diese Annahmen sind heimtückisch. Sie zu verinnerlichen kann zu seelischem Schmerz und Unglücklichsein führen. Es ist also umso entscheidender, solche und ähnliche Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen. Mit Bedacht zu denken hilft dabei, sie zurückzuweisen und sich auf bessere Alternativen zu fokussieren.

Gedankliche Neigungen kontrollieren

Weil die Lebensqualität von Paul sehr schlecht war, wurden auch seine Gedanken und Gefühle immer negativer. Während seine körperlichen und emotionalen Probleme das Ergebnis mehrerer äußerer Faktoren waren, hatte ein großer Teil der Unfreundlichkeit, die er ausstrahlte, mit seinem inneren Dialog zu tun. Seine Beziehungen im Außen funktionierten nicht gut, aber um seine Beziehung zu sich selbst war es noch schlechter bestellt.

In der Regel hat jeder Mensch eine generelle Neigung zu entweder positiven oder negativen Gedanken. Hauptsächlich hängt die jeweilige Tendenz von der Art des inneren Dialogs ab, der ständig und unweigerlich in uns stattfindet. Es ist entscheidend, für sich zu erkennen, welche Art des Dialogs man mit sich selbst führt, um schlechte Denkgewohnheiten aufzugeben und positive Alternativen anzustreben. So können wir aus diesen negativen Situationen aussteigen.

In Bezug auf das Beispiel von Paul könnten diese Dialoge lauten:

Negativer Selbstdialog: "Das ist alles einfach schrecklich." "Ich bekomme nichts auf die Reihe." "Mein Leben ist sinnlos." "Ich verliere meine Familie."

Positive Alternativen: "Im Moment ist es schlimm, aber es könnte schlimmer sein." "Vielleicht kann ich ein Problem nach dem anderen lösen, wenn ich mich darum bemühe und Geduld habe." "Es ist nicht alles perfekt, aber es gibt Gutes in meinem Leben." "Wenn ich mehr bewusste Zeit in meine Familie investiere, kann sich unsere Beziehung verbessern."

Manche Menschen glauben, Glück und Zufriedenheit beruhten auf Zufall, hingen von den Umständen ab oder etwa vom Schicksal. Doch meist sind Glück und Zufriedenheit Resultate persönlicher Entscheidungen. Zufriedensein ist eine Option. Manche sind lieber unglücklich; aber jeder kann sich entscheiden, optimistisch zu sein und ein zufriedenes Leben zu führen. Einfache Entscheidungen können, wenn sie bewusst getroffen werden, viel Positives hervorrufen und so Entmutigung verhindern. Wir könnten uns also Sätze wie die folgenden sagen: "Ich habe mich dafür entschieden, zufrieden zu sein." "Heute will ich zufrieden sein und nichts und niemandem erlauben, mich zu entmutigen." "Ich werde die Dinge von ihrer positiven Seite her sehen." "Selbst wenn meine Vorgesetzte versucht, mir den Tag zu vermiesen, werde ich es nicht zulassen, mich über sie aufzuregen."

Glücklich zu sein und ein Leben voller Zufriedenheit und Zuversicht zu genießen ist ein erstrebenswertes Ziel. Es lässt sich durch eigene Initiative erreichen.

Zuversichtliche Gedanken sind eine exzellente Möglichkeit, um die psychische Gesundheit zu erhalten und die eigenen Ziele zu verwirklichen. Es wäre aber falsch anzunehmen, alle Probleme ließen sich alleine durch positive Gedanken lösen. Auch wenn eine positive Grundhaltung hilfreich ist, wird diese durch bestimmte Umstände immer wieder in ihre Schranken gewiesen: durch den Tod eines geliebten Menschen, eine Naturkatastrophe oder einen kritischen medizinischen Befund, um nur einige Beispiele zu nennen. Es ist nahezu unmöglich, optimistische Gedanken zu haben, wenn man akut leidet oder sich in einem bedenklichen Gesund-

heitszustand befindet. Positive Gedanken können auch trügerisch sein und in manchen Fällen dazu führen, dass der Blick für gewisse traurige Realitäten verloren geht.

¹ Lukas 21,15

² Philipper 3,13–14

³ Jeremia 29,11

⁴ Philipper 2,3; Neues Leben Bibel

⁵ 1. Thessalonicher 5,11; Neues Leben Bibel