



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

### *Buch*

Der erfahrene Psychologe Rafael Santandreu weiß eins ganz genau: Nicht was uns im Leben widerfährt, sondern wie wir damit umgehen, macht uns glücklich oder unglücklich. Im Laufe unseres Lebens nehmen wir zahlreiche schädliche Denk- und Verhaltensmuster an, die viel Leid und Enttäuschung nach sich ziehen können. Dadurch wird unser Wohlbefinden beeinflusst, und psychische Probleme wie Ängste oder Depressionen treten auf. Anhand zahlreicher Fallbeispiele hilft uns Santandreu dabei, diese negativen Gedanken und Ängste zu überwinden und ein neues, glücklicheres Leben zu führen. Ganz egal, ob es um die Angst vor dem Alleinsein, Stressbewältigung im Beruf, Beziehungsprobleme oder mangelndes Selbstvertrauen geht, seine wissenschaftlich fundierte Methode hält für jeden den Schlüssel zum Neuanfang bereit. Erlernen auch Sie die Kunst, sich das Leben nicht zu vermiesen!

### *Autor*

Rafael Santandreu ist Psychologe mit eigener Praxis in Barcelona. Nach einem Lehrauftrag an der Universität Ramon Llull in Barcelona arbeitete er mit dem bekannten italienischen Therapeuten Giorgio Nardone in dessen Zentrum für strategische Therapie (Centro di Terapia Strategica) in Arezzo zusammen. Gegenwärtig konzentriert er sich auf das Unterrichten von Ärzten und Psychologen und das Schreiben, unter anderem als Chefredakteur für die Zeitschrift »Mente Sana«.

Rafael Santandreu

# **Mach's dir leicht**

Die Kunst, sich das Leben nicht zu vermiesen

Aus dem Spanischen  
von Imke Brodersen

GOLDMANN

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



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

#### 1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Oktober 2014  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Copyright © 2014 der deutschsprachigen Ausgabe  
Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
By arrangement with Zarana Agencia Literaria.  
Copyright © 2011 Rafael Santandreu  
Erstmals auf Spanisch erschienen 2011 bei Oniro.  
Originaltitel: El arte de no amargarse la vida  
Originalverlag: Oniro  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagillustration: FinePic®, München  
Redaktion: Kirsten Lohmann  
Satz und Layout: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
KW/ML · Herstellung: IH  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-17454-6

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*Für meine Mutter, Maria del Valle,  
eine außergewöhnliche Frau  
und meine erste Lehrmeisterin in Glücksfragen*



# Inhalt

Vorwort .....	9
---------------	---

## Teil 1

<b>Die Grundlagen</b> .....	11
Veränderung ist möglich! .....	13
Wie unsere Gedanken unsere Gefühle beeinflussen .....	23
Schluss mit dem Theater! .....	37
Wunsch oder Anspruch .....	53
Die Top Ten der irrationalen Überzeugungen .....	70
Hindernisse für eine erfolgreiche Therapie .....	74

## Teil 2

<b>Die Vorgehensweise</b> .....	85
Das Standardvorgehen .....	87
Rationales Visualisieren .....	99
Grundsätzliche Überlegungen .....	124
Gute Vorbilder .....	134

## Teil 3

<b>Die praktische Umsetzung</b> .....	145
Die Angst vor dem Alleinsein ablegen .....	147
Die Angst vor der Blamage überwinden .....	161
Beziehungen verbessern – auf jeder Ebene .....	176
Ruhe bewahren: Mehr Selbstbeherrschung .....	190
Die eigene Umgebung beeinflussen .....	199

Stressbewältigung im Beruf .....	210
Frustrationstoleranz ist lernbar .....	227
Verpflichtungen abschütteln .....	236
Besessen vom Wunsch nach Gesundheit? .....	247
Sich einschwingen auf den persönlichen Traum .....	259
Alle Ängste loslassen .....	269
Sich selbst zu schätzen wissen .....	277
Zusammenfassung .....	290

## **Aus der Praxis**

<b>Erfahrungsberichte</b> .....	309
Einleitung .....	311
Ich habe mein Schicksal endlich selbst in der Hand .....	313
Ich bin wieder ich selbst .....	319
Ich brauche nicht mehr perfekt zu sein .....	324
Jeder kann den Chip wechseln .....	329
Da wurde mir alles klar, und ich begann, mich zu verändern .....	333
Krankheit und Tod als Teil des Lebens .....	340
Quellen .....	345
Sachregister .....	346
Personenregister .....	350



# Vorwort

Nach über 20-jähriger Tätigkeit als Allgemeinmediziner, während derer das emotionale Gleichgewicht der Bevölkerung zunehmend aus dem Blick geriet und gleichzeitig die Verschreibungen von psychoaktiven Präparaten von fragwürdigem Nutzen und umstrittener Wirkung in die Höhe kletterten, durfte ich Rafael Santandreu kennenlernen.

Seine berufliche Laufbahn, seine geduldige Arbeit und seine Beiträge und innovativen Konzepte machen ihn ohne Zweifel zu einem der angesehensten Referenten der Gegenwart für Ärzte, die im Bereich der geistig-seelischen Gesundheit arbeiten.

Sein therapeutischer Ansatz orientiert sich unter anderem an Albert Ellis, dem Begründer der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie. Allerdings geht er in seiner Arbeit darüber hinaus, weil ihm besonders daran liegt, die irrationalen Denkschablonen, Konventionen und Glaubenssätze zu ergründen, die wir im Laufe unseres Lebens annehmen. Sie können derart viel Leid und Enttäuschung nach sich ziehen, dass sie das Wohlbefinden beeinträchtigen und psychische Probleme wie Ängste und Depressionen hervorrufen können. In diesem Buch, das durch zahlreiche Fallbeispiele aus dem Erfahrungsschatz des Autors sehr lebendig gehalten ist, legt er sein Konzept vor: Es besagt, dass unsere Wahrnehmung der Realität paradoxerweise dadurch bedingt wird, für welche Reaktion wir uns entscheiden. Und diese Entscheidung wird durch unser Denken, unsere Emotionen und das Verhalten beeinflusst, das wir an den Tag legen. Das Besondere

an Santandreu ist, dass er die Schlüssel zum Neuanfang bereithält, ohne dass man unbedingt in die persönliche Vergangenheit eintauchen muss – damit wir uns verwandeln, andere akzeptieren, bessere Menschen werden und letztendlich insgesamt von Glück erfüllt sein können.

Wie der Autor aufzeigt, ist das Leben keineswegs leicht. Es ist voller Fallstricke und Widrigkeiten, die es zu überwinden gilt. Wer dieses Buch liest, erhält nicht nur Denkanstöße, sondern auch Anregungen zum wohlüberlegten Handeln. Und zugleich werden wir auf eine erfülltere, lohnendere Zukunft vorbereitet.

Ich hoffe, dass alle Leser dieses Buch mit der gleichen Begeisterung lesen wie ich. In meinen Augen enthält es die Grundlagen für eine neue Ära in der Behandlung emotionaler und adaptiver Störungen.

Dr. Manuel Borrell Muñoz

Facharzt für Familienmedizin und Gesundheitswesen

Preisträger des »Premio a la Excelencia Profesional« des Ärztebunds COMB Barcelona 2009

# Teil 1

## Die Grundlagen



# Veränderung ist möglich!

## **Alles auf eine Karte!**

An einem kalten Wintermorgen im Jahr 1940 hütete der junge Robert Capa in seinem Koffer seine kleine Leica-Kompaktkamera, einen ganzen Haufen neuer Filme und etwas Kleidung. In der rechten Jackentasche steckte ein Ticket für das nächste Schiff mit Kurs auf den Zweiten Weltkrieg. Capa war einer der ersten Kriegsphotografen in der Zeitungsgeschichte und eine beeindruckende Persönlichkeit. Den gut aussehenden, sympathischen, trinkfesten, mutigen und durchaus romantischen New Yorker und gebürtigen Prager lockte das Abenteuer.

Am D-Day, im Sommer 1944, erstürmten Hunderttausende blutjunger Amerikaner aus ihren Amphibienfahrzeugen heraus die Strände der Normandie. Das Donnern der Geschütze und die Bomben der deutschen Verteidigung versetzten sie in Angst und Schrecken. Im Inneren jener eiskalten Panzerfahrzeuge würgten viele ihr Frühstück wieder heraus, aber keiner ließ sich davon aufhalten. Sie hatten einfach keine Zeit, über derart Belangloses nachzudenken. Zwischen diesen jungen Männern überprüfte Capa mit zitternden Fingern ein ums andere Mal seine Kamera, als ob dieses Ritual die dröhnenden feindlichen Kanonen zum Schweigen bringen könnte.

Und plötzlich ließ ein knirschender Aufprall das Fahrzeug erbeben. Sie hatten den Strand erreicht. Der Lärm der Geschütze war ohrenbetäubend, aber der Sergeant, der die Einheit befehlig-

te, überbrüllte ihn noch: »Raus, schnell! Neuformierung in zwanzig Metern! Los!« Er sprang mit erhobenem Gewehr ins Wasser und stürmte vor, obwohl ihm das Herz bis zum Halse schlug.

Die jungen Soldaten stolperten geradezu über ihre eigenen Beine und hefteten ihren Blick fest auf den Rücken ihres Vorgesetzten. Das Schlimmste für sie wäre der Verlust ihres Sergeants gewesen, des einzigen zuverlässigen Führers durch dieses Inferno. Es war ein einziges Chaos: überall rennende Soldaten, Schreie, Explosionen. Capa lief ihnen nach und folgte ihrem Vorbild, überwand die gut zwanzig Meter, indem er nur auf den Hinterkopf des Sergeants starrte. Dieser schnauzbärtige, erst 25-jährige »Veteran« erhob von Neuem die Stimme und rief: »Weiter, zwanzig Meter vorwärts und neu formieren! Jetzt! Los!« Wie von Sprungfedern angetrieben hetzte er die Düne hinauf.

Von den zwanzig Männern, die Capa an jenem Morgen begleitete, überlebten nur zwei. Dem Fotografen blieb kaum Zeit, auf jenen ersten paar Metern der Schlacht ein paar Schnappschüsse zu machen, ehe er gezwungenermaßen auf ein Schiff der Alliierten zurückkehrte. Dennoch: Jene leicht unscharfen Fotos waren der erste Beleg für die Befreiung Europas. Schon am Folgetag prangten sie auf der Titelseite der britischen Zeitungen, und die ganze Welt konnte die letzte Phase des Krieges, den Kampf um die Freiheit, mitansehen.

Bei seiner Rückkehr nach London nahm sich Capa ganze zwei Tage frei, die er mit seiner frisch Verlobten, einer Engländerin, gut zu nutzen wusste. Etliche Flaschen Scotch später befand er sich bereits an Bord eines Flugzeugs, von dem aus er mit griffbereiter Kamera mit dem Fallschirm absprang, um das weitere Vorrücken des amerikanischen Heers in Europa zu begleiten.

Was hat die Geschichte von Capa in einem Buch über Psychologie zu suchen? Dafür gibt es genau *einen* Grund: Capa nutzte seine Zeit. Er lebte intensiv. Er setzte alles auf eine Karte, ohne zu zögern, und ritt auf der Welle seines Schicksals, seines Lebens. Er war der beste Bildberichterstatter seiner Zeit, verheiratet mit Gerda Taro, später mit Ingrid Bergman zusammen und ein enger Freund von Hemingway. Dank seines unbezwingbaren Mutes führte er ein Leben voller Gefahr, bis er im Alter von 41 Jahren im Indochinakrieg umkam.

## **Ein Geist voller Klarheit, ein Leben voller Gefühl**

Für mich ist Capa ein Meister der Lebenskunst. Es gibt viele weitere: den Entdecker Ernest Shackleton, den Musiker und Schriftsteller Boris Vian, den Physiker Stephen Hawking, »Superman« Christopher Reeve ... Von einigen dieser Menschen wird in diesem Buch noch die Rede sein, weil solche Männer und Frauen gute Vorbilder sind. Für die kognitive Psychologie stellen sie das Gegenteil dessen vor, was wir bekämpfen, des unausgeschöpften Lebens.

Der Hauptfeind des Psychologen ist der so genannte *Neurotizismus*, das heißt, die Kunst, sich durch geistige Selbstfolter das Leben zu vermiesen. Unsere Hauptgegner sind die Depression, die Angst und die Zwangsvorstellung, denn wenn wir uns von ihnen ins Bockshorn jagen lassen, verlieren wir die Möglichkeit, unser Leben voll auszuschöpfen. Das Leben ist dazu da, es zu genießen – indem wir lieben, lernen und entdecken. Doch dazu sind wir nur in der Lage, wenn wir unsere Neurose (oder ihr Hauptsymptom, die Furcht) überwunden haben.

Zu meinen ersten Patienten zählte ein 40-jähriger Mann, Raúl, der mich wegen Panikattacken aufsuchte. Zum Auftakttermin kam er mit dem Taxi, in Begleitung seiner Mutter. Raúl war unablässig von der Vorstellung gepeinigt, er könne jederzeit eine Angstattacke erleiden. Aufgrund dieser Furcht verließ er kaum noch das Haus. Mit zwanzig hatte man ihn für dauerhaft arbeitsunfähig erklärt, und seither führte er ein völlig zurückgezogenes Leben. Zwanzig Jahre im Kerker der Angst!

Raúls schlimmste Befürchtung war, mitten auf der Straße, fern von zu Hause oder von einem Krankenhaus, wo er Hilfe erhalten könnte, einen Nervenzusammenbruch zu erleiden. Letztendlich hatte er sogar Angst vor den Fernsehnachrichten, weil er einmal angesichts von Kriegsszenen in Panik geraten war. Aus diesem Grund sah er nicht einmal mehr fern. Natürlich ist das angesichts der Programmauswahl kein schlimmer Verlust, aber vor lauter Angst nicht einmal fernsehen zu *können* ist definitiv zu viel.

Das Leben von Raúl und das von Robert Capa waren extrem gegensätzlich: Das eine bewegte sich in der Grauzone der Existenz, das andere mitten im prallen Leben.

Es ist ein gehöriger Unterschied, ob man im Leben oben auf der Welle surft oder ständig fast am Ertrinken ist und von den unterschiedlichsten Meeresströmungen heruntergezogen wird. Man kann sein Leben genießen oder es wie eine feindliche Woge erdulden, die uns unerbittlich beherrscht.

Den Patienten in meiner Praxis in Barcelona sage ich gern, dass es mir in erster Linie darum geht, sie auf emotionaler Ebene zu stärken. Diese Stärke gestattet ihnen, sich der ganzen Fülle ihres Lebens zu erfreuen. »Wir wollen hier kein ›normales‹, graues oder einfach nur stabiles Leben«, sage ich dann, »sondern wir wollen



lernen, unser gesamtes Potenzial zu nutzen.« Die Neurose ist die Bremse, die uns die wahre Fülle vorenthält, und emotionale Gesundheit ein Freibrief für Leidenschaft und Lebensfreude.

## **Der Mensch ist lernfähig!**

Viele Menschen stehen der Möglichkeit, sich in starke, emotional stabile Persönlichkeiten zu verwandeln, skeptisch gegenüber. Im Gespräch äußert sich dies in Sätzen wie: »Aber wenn ich doch schon mein ganzes Leben so bin, wie sollen mich da ein paar Monate Therapie verändern?«

Eine solche Frage ist durchaus logisch, weil wir alle den Eindruck haben, dass der Charakter unveränderbar ist. Mein Großvater, der noch im Bürgerkrieg gekämpft hatte, pflegte mit ernster Stimme zu sagen: »Wer mit 20 Jahren nicht erwachsen ist, wird es niemals sein!« Eine radikale Veränderung ist tatsächlich eher ungewöhnlich, aber keineswegs unmöglich. Inzwischen wissen wir auch, dass es mit der entsprechenden Anleitung nicht nur möglich ist, sondern dass es *jedem*, selbst dem Verwundbarsten, gelingen kann. Dafür hat die moderne Psychologie die passenden Methoden entwickelt.

Und genau das ist eines meiner zentralen Anliegen: meinen Lesern zu zeigen, dass man sich durchaus verändern und in eine emotional gesunde Person verwandeln kann. Natürlich geht das! Ich habe unzählige Beweise dafür, darunter die Veränderungen, die Tausende auf der ganzen Welt während ihrer Therapien vollbracht haben. Allein auf meinem Blog erzählen viele meiner Patienten von sich und ihren Erfolgsgeschichten. Im Laufe der Jahre

habe ich Hunderte Patienten gesehen, so dass ich mit Fug und Recht bestätigen kann, dass Veränderung möglich ist.

Wie in dem folgenden wahren Fall: Abend für Abend ging María Luisa ins Theater und trat dort in einer in Madrid sehr erfolgreichen Komödie auf. Sobald der Vorhang sich hob, betrat sie die Bühne mit all der Ausstrahlung, Grazie und Eleganz, die einen klassischen Schauspieler auszeichnen. Das Ergebnis war immer wie erwartet: Knapp zehn Minuten ununterbrochener Applaus für eine geniale Leistung. María Luisa war eine wahrhaft gute, sympathische Schauspielerin voller Vitalität.

Was das Publikum jedoch nicht wusste, war, dass María Luisa sofort den Mut verlor und im Abgrund der Depression und Selbstzweifel versank, sobald sie am Abend nach Hause zurückkehrte. Mit fünfzig Jahren durchlebte sie ohne ersichtlichen Grund die schlimmste Zeit ihres Lebens. Ihr Psychiater sagte, ihr Problem wäre hausgemacht. Sie neigte zu Depressionen und Ängsten, und so verträdelte sie viel Zeit und verbrachte abgesehen von ihrer geliebten Arbeit – und nicht einmal die konnte sie richtig genießen – fast den ganzen Tag im Bett. Das ist die wahre Geschichte der großen Schauspielerin María Luisa Merlo aus Madrid, die sie in ihrem Buch *Cómo aprendí a ser feliz (Wie ich lernte, glücklich zu sein)* mit folgenden Worten beschreibt:

»Die Jahre zwischen 44 und 50 waren die schlimmste Zeit meines Lebens. Ich konnte mich vom Bett ins Theater begeben und vom Theater ins Bett, mehr nicht. So ging es Tag für Tag. Ich hatte Angst vor finanziellen Problemen (die es in Wahrheit gar nicht gab), Angst vor der Einsamkeit, Angst vor dem Grübeln, Angst vor allem. [...]

In meiner letzten Depression war ich vollständig in meinem eigenen Denken und Fühlen verstrickt. Wenn mir etwas zu schaffen machte, eine harmlose Meinungsverschiedenheit, eine Kleinigkeit ... konnte ich ewig darüber nachdenken, und dieses Gedankenkarussell führte schließlich dazu, dass mir die Sicherungen durchbrannten.«

Merlo gesteht, dass sie nie richtig im Gleichgewicht gewesen war. Sie hatte eine wunderbare Kindheit, aber ab Beginn des Erwachsenenlebens war sie ein Spielball ihrer Emotionen. Natürlich wies sie eine gewisse angeborene Neigung zur Depression auf (die als endogene Depression bezeichnet wird), aber ihr Charakter und ihre Weltanschauung trugen ebenfalls zu ihrer Verletzlichkeit bei. In ihrem Fall wurde die Geschichte noch komplizierter, weil sie auf Modedrogen und frei verkäufliche Arzneimittel zurückgriff: »Bei meiner ersten Depression bekam ich Schlaf- und Beruhigungsmittel, und ich begann, meine Pillen zu lieben. Schlafmittel, Muntermacher, für jede Gelegenheit das Passende. An manchen Tagen nahm ich zwischen zehn und fünfzehn Pillen für alles Mögliche, weil ich dazu neige, von Dingen süchtig zu werden. Ich war auch süchtig nach Haschisch und Kokain.«

Im Alter von 50 Jahren hatte die beliebte Schauspielerin schließlich eine schlechte Prognose. Sie machte sich selbst das Leben sehr schwer, und mit den Jahren war das Problem immer schlimmer geworden. Aber dann nahm ihr Schicksal eine neue Wende. Ein neuer Hoffnungsschub und ihr unerschöpflicher Kampfgeist brachten sie dazu, sich in die Hände von Therapeuten und geistigen Führern zu begeben, die ihr eine Veränderung ermöglichten. »Und Schritchen für Schritchen verließ

ich mit Gottes Hilfe und aus eigener Kraft die Depression, denn das Loch, in das ich gefallen war, war sehr, sehr tief«, berichtet sie. »Heute geht es mir besser denn je, ungefähr so wie einem glücklichen kleinen Mädchen. Und ich bin stolz auf die Arbeit, die ich an mir geleistet habe. Dass ich aus den Abgründen hervorklettern konnte, in denen ich feststeckte, erfüllt mich mit einer enormen Sicherheit. Ich kann behaupten, dass ich zum ersten Mal im Leben das Gefühl habe, mich verwirklicht zu haben.«

María Luisa hat sich aus eigener Kraft verändert. Und das kann jeder von uns. Wir müssen nur sicher sein, dass es möglich ist. Der Charakter setzt sich aus verschiedenen angeborenen Weisenszügen zusammen, aber auch aus vielem, was wir im Laufe unserer Kindheit und Jugend erlernt haben, und über diese mentalen Strukturen werden wir handlungsfähig.

Wie wir im Verlauf dieses Buches sehen werden, können wir ein Leben ohne Ängste schmieden, voller Abenteuerlust und Erkenntnisse. Wenn wir unser Denken und Fühlen verändern, können wir uns der kleinen und großen Dinge des Lebens wieder besser erfreuen, intensiver lieben – und uns lieben lassen – und dabei glücklich und zufrieden sein. Wir wären ein bisschen mehr wie der abenteuerlustige Fotograf Robert Capa und könnten das Leben wirklich lieben – unser eigenes Leben.

## **Der wissenschaftliche Ansatz**

Im Verlauf dieses Buches werden wir uns insbesondere mit dem ABC-Modell der kognitiven Therapie beschäftigen, die bestimmte Prinzipien der antiken Philosophie aufgreift und sich in der

zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts aus der intensiven Forschungstätigkeit von Universitäten der ganzen Welt entwickelte.

Gegenwärtig ist die kognitive Therapie die Schule der Psychologie mit der breitesten wissenschaftlichen Grundlage und zugleich die Therapierichtung, die sich in Wirksamkeitsstudien am besten bewährt hat. Es liegen über 2000 unabhängige Untersuchungen vor, die in Fachzeitschriften publiziert und von Fachleuten überprüft wurden. Keine andere Form der Psychotherapie hat einen vergleichbaren therapeutischen Erfolg vorzuweisen.

Das vorliegende Buch soll der breiten Öffentlichkeit als Handreichung dienen. Es enthält Geschichten, Berichte und Metaphern, die dazu beitragen sollen, die verschiedenen Botschaften leichter zu verstehen. Ich möchte jedoch unterstreichen, dass es in erster Linie auf wissenschaftlichen Studien und Essays basiert.

Weltweit arbeiten Tausende von Psychologen mit der kognitiven Verhaltenstherapie und erleben tagtäglich, wie wirksam ihre Methoden sind. Hunderttausende von Patienten konnten ihr Leben dank dieser Vorgehensweise verändern, doch ich bin sicher, dass wir in Zukunft noch bessere Wege finden werden, diese Prinzipien einzusetzen. Denn die kognitive Therapie ist eine Wissenschaft, die sich beständig weiterentwickelt.

Als Leser werden Sie feststellen, dass ich auf das Zitieren einzelner Autoren und Untersuchungen weitgehend verzichte, um den Lesefluss zu erleichtern. Zumindest aber möchte ich die beiden großen Vorreiter der kognitiven Psychologie erwähnen: Aaron Beck, Professor für Psychiatrie an der Universität Pennsylvania, und natürlich den verstorbenen Dr. Albert Ellis, Gründer des Albert-Ellis-Instituts in New York.

## **IN DIESEM KAPITEL HABEN WIR GELERNT:**

---

1. Veränderung ist möglich. Sie erfordert kontinuierliche Anstrengung – aber sie ist erreichbar.
2. Um sich des Lebens zu erfreuen, ist es wichtig, ein positiver Mensch zu werden. Emotionale Stärke ist unser wichtigstes Rüstzeug, um in die Welt hinauszuziehen.

## Wie unsere Gedanken unsere Gefühle beeinflussen

*Der junge Epiktet schleppte etliche Pakete und musste dabei den Passanten ausweichen, die unaufhörlich durch die Via Magna in Rom, die wichtigste Handelsstraße der Stadt, strömten. Sein Herr, Epaphroditos, der vor ihm ging, wurde schneller, ohne zu bemerken, welche Schwierigkeiten sein schwer beladener Sklave hatte, bei diesem Tempo mitzuhalten.*

*Epaphroditos wusste seinen jungen Dienstboten zu schätzen, und zwar in erster Linie wegen dessen überragender Intelligenz. Er hatte Epiktet als kleines Kind in seiner Geburtsstadt Hierapolis in Phrygien entdeckt und sofort erkannt, wie klug der Junge war. Dieses Bürschchen, das mit knapp vier Jahren schon Griechisch und Latein las und schrieb, ohne dass es ihm jemand beigebracht hatte – er hatte es sich von den Schildern an den Geschäften und den Tempeln abgesehen –, wollte Epaphroditos unter seinen Sklaven wissen!*

*Jahre später zogen die beiden ins damalige Zentrum der Welt um, nach Rom, in die Hauptstadt des Imperiums, wo Epaphroditos mit Luxusgütern zu handeln begann.*

*An jenem Morgen waren Herr und Sklave auf dem Weg zur Villa der Amalia Rulpha, einer reichen alten Frau, die direkt am Forum wohnte. Sie hatten Proben von kostbarem Duftöl aus Persien und orientalische Seide dabei. Wegen der vielen Pakete konnte Epiktet kaum noch sehen, wohin er lief. In diesem Moment kreuzten zwei Knaben seinen Weg. Eines der Kinder stieß mit Epiktet zusammen, brachte ihn aus dem Gleichgewicht, und er fiel hin. Wie in Zeitlupe*

sah Epiktet das Fläschchen mit dem wertvollsten Parfüm in hohem Bogen durch die Luft segeln und dann auf das Pflaster prallen, wo es klirrend zersprang und den Duft über seine Kleider verspritzte.

Einen Augenblick lang schien die Zeit stehen zu bleiben. Plötzlich rissen ein trockenes Geräusch und ein furchtbarer Schmerz in seinem linken Bein ihn in die Gegenwart zurück. Sein Herr Epaphroditos prügelte mit seinem harten Eichenstab auf ihn ein!

»Nimm das, du Räuber, damit du lernst, vorsichtiger zu sein!«, schrie Epaphroditos wutentbrannt, während er immer wieder auf dasselbe Bein seines Sklaven einschlug.

Epaphroditos hielt sehr viel von seinem Diener – immerhin hatte er ihm eine erstklassige Ausbildung an einer philosophischen Akademie finanziert, aber er war für sein aufbrausendes, impulsives Temperament berüchtigt. Normalerweise diente ihm der junge Epiktet bei den Verhandlungen mit seinen Lieferanten und Kunden als seine rechte Hand und als mäßigendes Element. Wenn jedoch der Zorn mit Epaphroditos durchging, war ihm gleichgültig, wer ihm sonst getreu zur Seite stand. Zudem nahm im alten Rom ohnehin niemand Notiz davon, wenn ein Herr seinen Sklaven hemmungslos verprügelte. Schließlich war der Junge sein Eigentum.

Dennoch bildete sich an jenem Morgen bald eine Menschentraube um die beiden Männer, allerdings aus einem völlig unüblichen Grund. Denn zum Erstaunen aller, die diese Szene mitansahen, begann der junge Sklave nicht zu jammern und zu schreien, sondern sah seinen Herrn nur mit völligem Gleichmut an – was diesen umso mehr erzürnte.

»Tut es dir noch nicht weh, du Unverschämter? Da hast du das Doppelte!«, brüllte der Kaufmann, der vor Anstrengung schon heftig schwitzte, und prügelte weiter.



*Epiktet ließ sich nicht erschüttern, bis er schließlich doch den Mund aufmachte und sagte: »Vorsicht, Herr. Wenn du so weitermachst, zerbrichst du noch den Stock.«*

Unser Protagonist, Epiktet, lebte von 55 bis 135 nach Christus. Er war von Kindesbeinen an ein Sklave, konnte sich jedoch dank seiner wunderbaren Begabung für die Philosophie die Freiheit erkaufen. Er wurde einer der angesehensten Denker seiner Zeit und war sowohl bei den Römern als auch bei den Griechen berühmter als Platon.

Auch später ließ die Geschichte ihm Gerechtigkeit widerfahren. Noch heute gilt er als einer der größten Philosophen aller Zeiten. Seine Ideen sind in viele Denkrichtungen eingeflossen, die wir noch heute kennen, selbst in das Christentum.

Epiktet hat keine Schriften hinterlassen, doch seine Schüler haben seine Worte aufgezeichnet, so dass wir sie heute im *Handbüchlein der Moral (Encheiridion)* und den *Gesprächen (Diatriben)* nachlesen können.

Um das Leben jenes Philosophen ranken sich viele Legenden. Eine der bekanntesten davon ist die anfangs erzählte. Der Überlieferung nach hatte Epiktet seit dieser Begebenheit ein lahmes Bein. Es handelt sich jedoch offensichtlich um eine Übertreibung, die dazu dienen soll, die Philosophie des Epiktet zu veranschaulichen, was ihr allerdings nicht ganz gelingt. Die Fabel erweckt den Eindruck, dass der Philosoph seine Emotionen vollständig unter Kontrolle gehabt hätte. Das lag jedoch keineswegs in seiner Absicht. Epiktet hat eine derartige Selbstbeherrschung weder vorgelebt noch gelehrt.

Epiktets Anliegen war vielmehr die emotionale Stärke, und

das bedeutet nicht etwa »keine negativen Emotionen empfinden«, sondern »keine übertriebenen negativen Emotionen empfinden«. Genau das werden wir in diesem Buch lernen! Ein Mensch, der sich mental derart im Griff hat, wird weiterhin Schmerz, Reue oder Ärger empfinden, aber er hat das nötige Selbstvertrauen, dennoch die wundersamen Möglichkeiten auskosten zu können, die das Leben uns bietet.

Die Hauptbotschaft dieses Buches lautet somit, dass jeder – wirklich *jeder* – lernen kann, auf emotionaler Ebene stärker und ausgeglichener zu sein. An zweiter Stelle steht, dass diese Lektion ein Umdenken voraussetzt, eine Veränderung der persönlichen Lebensauffassung und des eigenen inneren Dialogs, so wie Epiktet es uns vor zwei Jahrtausenden intuitiv vorgelebt hat.

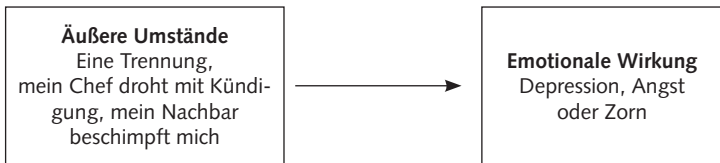
Denn es ist genau so, wie der Philosoph meinte: »Nicht das, was uns widerfährt, beunruhigt den Menschen, sondern das, was wir über das, was uns widerfährt, sagen.«

Erst viele Jahrhunderte später ermöglicht die kognitive Revolution, die im 20. Jahrhundert durch große Psychologen und Ärzte wie Aaron Beck und Albert Ellis vorangetrieben wurde, dass unzählige Menschen auf der ganzen Welt ihre Denkweise verändern können. Und jeder meiner Leser kann sich zu ihnen gesellen.

Sehen wir uns das einmal genauer an.

## Der Ursprung der Emotionen

Wir Menschen gehen normalerweise davon aus, dass die Einwirkung der äußeren Umstände auf unser Leben – das, was uns widerfährt – bestimmte Gefühle erzeugt: Wut oder Zufriedenheit, Freude oder Traurigkeit. Dieser Vorstellung zufolge müsste eine direkte Verbindung zwischen Ereignis und Emotion bestehen. Wenn mich also beispielsweise meine Frau verlässt, werde ich traurig. Wenn jemand mich beschimpft, reagiere ich beleidigt. Wir haben den Eindruck einer linearen Verbindung (Ursache und Wirkung) zwischen dem, was geschieht, und den dadurch entstehenden Gefühlen, ungefähr so wie in der folgenden Abbildung:

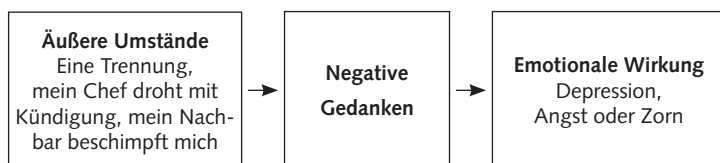


Die kognitive Psychologie als Methode zur persönlichen Transformation erklärt uns jedoch, dass es keineswegs so ist. Zwischen den äußeren Umständen und ihrer emotionalen Wirkung existiert eine Zwischeninstanz: die Gedanken. Dass ich unglücklich bin, weil meine Frau mich verlässt, ist keineswegs selbstverständlich. Es liegt daran, dass ich mir sage: »Oh, mein Gott, ich bin allein. Wie schrecklich! Ich bin verloren!« Erst diese Gedanken erzeugen in mir das entsprechende Gefühl, in diesem Fall Furcht, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung.

Es sind die Vorstellungen, die Interpretation der Situation und

mein innerer Dialog, die mich niederschmettern, nicht die Tatsache, dass meine Frau gegangen ist. Schließlich würde manch einer eher eine Lokalrunde schmeißen, wenn seine Frau ihn verlassen würde!

Deshalb müsste das richtige Schema für unsere inneren Abläufe eher so aussehen:



Und das entspricht genau den Worten von Epiktet: »Nicht das, was uns widerfährt, beunruhigt den Menschen, sondern das, was wir über das, was uns widerfährt, sagen.«

Der Mensch hingegen geht davon aus, dass die Umstände praktisch automatisch Emotionen erzeugen. Dieser Denkfehler ist der Hauptfeind des persönlichen Wachstums. Zum Beispiel sagen wir häufig Dinge wie: »Peter macht mich wahnsinnig«, und begehen damit gleich den ersten Fehler. Denn es ist nicht Peter, der mich wahnsinnig macht, sondern ich bin der, der sich wahnsinnig machen lässt.

Sobald wir unsere innere Verarbeitung genauer unter die Lupe nehmen, sehen wir, dass Peter bestimmte (vermutlich unangenehme) Dinge getan hat, woraufhin ich mir sage: »Das ist unerträglich! Das kann ich nicht dulden!«

Erst diese Bewertung hat die Macht, mich zu irritieren, nicht aber die Aktionen von Peter, die zunächst einmal gefühlsneutral sind. Deshalb reagiert auch nicht jeder gleich auf Peter – eini-

ge regen sich mehr auf als andere. Und es gibt sicher auch Menschen, die sein Handeln überhaupt nicht stört. Alles hängt vom jeweiligen inneren Dialog des Einzelnen ab, der – mitunter unbemerkt – der wahre Ursprung der Emotionen ist.

## **Der selbstmordgefährdete Schüler**

Um dieses Konzept besser verständlich zu machen, möchte ich die wahre Geschichte von Jordi erzählen, einem unglücklichen Jugendlichen. Ich erinnere mich gut daran, wie seine Mutter ihn in meine Praxis brachte. Sie war sehr besorgt, weil er zwei Wochen zuvor einen Selbstmordversuch unternommen hatte, und zwar einen sehr ernsthaften, der mehr als ein Schrei nach Aufmerksamkeit war. Jordi hatte sich in der Badewanne die Pulsadern aufgeschnitten, während seine Eltern den Tag außer Haus verbrachten. Rein zufällig waren sie vorzeitig zurückgekehrt und hatten ihn bewusstlos vorgefunden. Als er vor mir saß, fragte ich ihn ganz direkt:

»Sag mal, warum wolltest du deinem Leben ein Ende setzen?«

»Weil ich in der Schule in drei Fächern durchgefallen bin«, antwortete er, schlug die Hände vors Gesicht und blickte ins Leere.

Jordi fühlte sich schrecklich und war davon überzeugt, auf ganzer Linie versagt zu haben und sich an nichts mehr erfreuen zu dürfen. Nachts schreckte er immer wieder hoch und hatte das Gefühl, seine Brust wäre zu eng. Seinen Worten nach ging es darum, dass er durchgefallen war. Doch wie wir bald sehen werden, war dies nicht der wahre Grund für seine Emotionen.

Wir hatten etliche Gesprächstermine, in denen er Schritt

für Schritt die eigentliche Ursache seines schlechten Befindens schilderte, die in seiner ureigenen Denkweise wurzelte, dem Dialog, den er permanent mit sich selbst führte.

»Ich verstehe, Jordi. Du bist durchgefallen, und das ist ein harter Schlag. Aber es kommt mir so vor, als hättest du dir das zu sehr zu Herzen genommen. Kann das sein?«, fragte ich.

»Lass es mich erklären. Du weißt nämlich nicht, dass man in meiner Schule das Schuljahr nicht geschafft hat, wenn man am Ende in mehr als drei Fächern durchgefallen ist. Und natürlich dachte ich, dass ich diese drei Fächer vielleicht gar nicht mehr schaffe. Und wenn das passieren würde, dann müsste ich das Jahr wiederholen. Verstehst du jetzt? Was mir eigentlich Angst macht, ist das Sitzenbleiben«, antwortete er verärgert.

Jordis Familie war recht wohlhabend. Sein Vater hatte ihn auf eine angesehene Schule geschickt, die er einst selbst besucht hatte. Auch seine beiden älteren Brüder waren an dieser Schule und hatten gute Noten.

Also fragte ich: »Gut, ich verstehe, dass Sitzenbleiben für dich etwas Schlechtes wäre, weil du damit dem Ruf deiner Eliteschule schaden würdest. Aber musst du dich deshalb gleich umbringen? Das erscheint mir doch etwas übertrieben.«

»Mag sein, aber da ist noch etwas. Du weißt nämlich auch nicht, dass man an meiner Schule kein zweites Mal sitzenbleiben darf. Und ich dachte, wenn ich einmal wiederhole, geht es beim zweiten Mal wieder schief, und dann schmeißen sie mich raus! Ich könnte es nicht ertragen, wenn sie mich von der Schule werfen. Was für eine Schande!«

Jordi war ein sehr intelligenter Kerl mit einem hervorragenden mündlichen und schriftlichen Ausdrucksvermögen, das ihm

bisher immer gute Noten eingebracht hatte. In diesem Jahr jedoch hatte er in den Naturwissenschaften Schwierigkeiten gehabt. Dass er die Prüfungen nicht geschafft hatte, hatte ihn dennoch überrumpelt, und in der Einsamkeit seines Zimmers hatte er die Katastrophenvorstellungen entwickelt, die wir nun im therapeutischen Gespräch unter die Lupe nahmen.

Ich fuhr fort: »Gut, ich verstehe dich. Aber auch wenn man dich von der Schule werfen würde, weiß ich nicht, wieso das so tragisch wäre, dass man sich deshalb wünscht, diese Welt hinter sich zu lassen. Was meinst du dazu?«

»Das ist ja auch noch nicht alles: Wenn sie mich nämlich von der Schule werfen, wäre das für mich womöglich so schrecklich, dass ich die Oberstufe gar nicht mehr schaffe. Dann könnte ich nicht an die Universität, und dann ... Was wäre dann? Das wäre doch eine echte Schande! Du warst doch auch an der Universität. Du bist Psychologe, du *bist* jemand, du hast es geschafft. Jetzt verstehst du mich, oder?«

Und so ging es die ganze Stunde weiter, bis mir bewusst wurde, dass Jordi sich alle erdenklichen negativen Folgen von drei nicht bestandenen Prüfungen im Alter von 14 Jahren bis ins Letzte ausgemalt hatte.

Er erklärte mir sogar, dass er, falls er nicht studieren könnte, in seiner eigenen Familie zur Randfigur werden würde: »Ich wäre immer der Familientrottel, der einzige, der nicht Karriere macht«, sagte er. Und um dies zu unterstreichen, fügte er noch hinzu, dass er womöglich zu einer langweiligen, schlecht bezahlten Beschäftigung verdammt sein. Er fürchtete, höchstens im Supermarkt Regale auffüllen zu dürfen oder »Schlimmeres«.

An einem Punkt unserer Gespräche verstieg er sich sogar zu