

DR. MED. HARALD KRAUSS

Willkommen in der Welt für seelische Gesundheit

Dr. med. Harald Krauß

Willkommen in der Welt für seelische Gesundheit

Warum die Seele leidet – und was sie stark macht

ARISTON 

Haftungsausschluss

Die Ratschläge im Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie ersetzen jedoch keinen Arztbesuch. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlags.

Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter www.dnb.de abrufbar.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

© 2021 Ariston Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten

Unter Mitarbeit von: Gabriele Borgmann, www.gabrieleborgmann.com
Redaktion: Evelyn Boos-Körner
Umschlaggestaltung und Motiv: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich
Illustration auf Seite 73: Josefine Britz, Hamburg
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-20249-6

Inhalt

Grußnote von Milka Loff Fernandes.	10
Einleitung: Schmerz auf der Seele	13
Wenn die Seele leise ruft.	15
Der Held in meinem Buch	16
Kapitel 1: Das Verschwinden des Fixsterns.	19
Wenn das innere Leuchten verschwindet	22
Übung: Den Fixstern leuchten lassen.	22
Seelische Widerstandskraft trainieren	24
Eigensinn bewahren	26
Körper und Seele ganzheitlich betrachten	27
Tägliche Übung: Die Belastungen erfassen	29
Neue Säulen finden.	30
Übung: Dankbarkeit empfinden	31
Kapitel 2: Die zwei Gesichter der Angst.	33
Lauf ums Leben	35
Angstfrei geboren	36
Die dunkle Seite der Angst	38
Unbegründete Ängste frühzeitig benennen	41
Selbsttest: Gefühle der Angst	43
Panik aus dem Nichts – und zwei Techniken zur Lösung	45
Flooding – Die Reizüberflutung in Reinform.	47
Reizkonfrontation – Desensibilisierung	49

Kapitel 3: Zurück zur Pureness	53
Abwenden von der Fülle	55
Der Wert des Verzichts	57
Das Unverständnis der anderen	60
Die neun Stufen vom Verzicht bis zum Stolz	62
Kapitel 4: Gemüse für die Seele	65
Weg mit dem Fett	66
Sechs-Minuten-Attacke durch Alkohol	69
Das Drama aller Diäten	70
Das Glück im Darm	74
Detox für die Seele: intermittierendes Fasten	75
Sorge tragen, Zukunft gestalten	77
Übung: Die Vorstellung von einer intakten Welt	78
Kapitel 5: Die biologische Uhr zurückdrehen	80
Der 45-Minuten-Plan für Ihre Jugendlichkeit	83
Werner läuft	84
Telomere: Fäden mit Verjüngungspotenzial	86
Der fast vergessene Faktor der Jugendlichkeit	87
Übung: Holen Sie Ihre Träume zurück	88
Kapitel 6: Chronologie des Schlafes	91
Das Schlafzentrum im Gehirn	92
Schlaflos auf hoher See	94
Vier Szenen der Nacht	96
Schlafstörung, und nun?	98
Selbsttest: Ist Ihre Schlafarchitektur gesund?	102
Kein Hype ums Träumen	105
Kapitel 7: Die persönlichen Faktoren von Glück	107
Raus aus der Vergangenheit, das Jetzt zählt	111
Übung: Vom Krisenpunkt in die Gegenwart	112

Wie glücklich sind Sie?	113
Was die Seele will	115
Kein Glück ohne Krisen	118
Die Formel für persönliches Glück	118
 Kapitel 8: Individuelle Stärken für die seelische Gesundheit.	123
Was sind Ihre Stärken?	124
Vita activa	126
Kein Talent, nirgendwo?	128
Selbsttest: 5 aus 24. Die Wahl der Stärken	132
Der Held in Ihnen wacht auf	137
 Kapitel 9: Mit Disziplin und Freude den persönlichen Fixstern polieren	139
Verlaufen, und nun?	141
Ihre Lebensgeschichte im Zeitraffer.	144
Kein Fixstern ohne Disziplin	146
Eine moderne Methode zur Zielerreichung	149
Übung: Das ist mein Fixstern.	149
 Kapitel 10: Der Beraterstab der Königin.	151
Den Krakeeler vor die Tür setzen	156
Die innere Versammlung der Berater	157
Teambuilding der besonderen Art	160
Übung: Wer zählt zu Ihrem Beraterstab?	161
 Kapitel 11: Zeitplanung für die Seele.	165
Zeitplan als Stresskiller	167
Achtung: Absturzgefahr!	169
Übung: Die Quadratur der Zeit	171
Ode an die Disziplin	173

Kapitel 12: Der Vertrag zum persönlichen Glück	177
Der Rost auf den Tagen.	180
Kämpfen, nicht aufgeben!.	182
Das Glücklichsein trainieren	186
Vertrag mit sich selbst: Ich stärke täglich meine Seele	191
Schlusswort: Ein Stück vom Himmel jeden Tag.	193
Dank	195
Anhang: Gesund leben	197
Ernährung.	197
Bewegung	198
Achtsamkeitsübungen	199
Übung: Sitzmeditation am Morgen	199
Übung: Meditation im Stehen	200
Übung: Meditation im Gehen	201
Vorsorge	202
Achten Sie auf Ihren Schlaf	202
Was Sie sonst noch für die Stärkung Ihrer Seele tun können	203
Über den Autor	205

*Dieses Buch sei all jenen gewidmet, die sich auf die Suche begeben,
ein gesundes, aktives und selbstbestimmtes Leben zu führen.*

Seien Sie auf ihrem Weg wohlbehütet.

Grußnote

von Milka Loff Fernandes

Gut, reden wir über Seelenschmerz. Ich kenne mich aus mit diesen Knoten in der Stimmung, die derart hart und unnachgiebig werden können, dass die Luft zum Atmen wegbleibt. In der Kindheit, ich war zwölf Jahre, spürte ich sie das erste Mal. Stopp, anders! Ich spürte gar nichts. Nebel um mich herum, wenn Freundinnen lachten. Anfangs dachte ich, ich sei eben anders im Temperament, später habe ich es als normal empfunden. Wenn man lange genug auf der Toilette sitzt, merkt man auch nicht mehr, dass es stinkt. So etwa arrangierte ich mich mit meiner permanenten Traurigkeit. Sie wurde dichter mit den Jahren, wuchs zu einem kaum zu durchdringenden Schwaden heran. Als wäre meine Seele kein durchlässiger Stoff mehr.

Warum ich Ihnen das erzähle? Weil ich will, dass Sie sich frühzeitig gegen das Gewicht stemmen, das Sie bei Gleichgültigkeit, Schlaflosigkeit, bei fehlenden Plänen, bei einer dauerhaften Müdigkeit gegenüber dem Leben empfinden. Ich will, dass Sie diese ersten Anzeichen spüren und ernst nehmen – und nicht warten, wie ich es tat.

Jahrelang dachte ich, es lässt irgendwann nach und heilt sich selbst. Bis ich einsah, dass nichts, gar nichts geschehen würde. Dass meine Haltung zum Leben vermutlich dunkel bliebe. Das war der Zeitpunkt, an dem ich Tabletten schluckte. Ich wollte so nicht sein, war am Ende meiner Zukunft angelangt mit nur 16 Jahren. Glücklicherweise überlebte ich, und endlich stellte man eine Diagnose: Depression. Aber eine Diagnose ist noch keine Heilung. Es sollte ein langer Weg werden, bis ich wieder sagen konnte: Ich liebe dieses Leben, es ist ein Geschenk!

Obwohl ich kurz nach meinem Suizidversuch eine glänzende Karriere als Moderatorin bei Viva startete, obwohl mein Umzug nach Köln Veränderungen bringen sollte, brachte das alles keine Ruhe für die Seele. Die Depression blieb, als hätte sie Widerhaken. Körperliche Reaktionen kamen hinzu. Und wenn ich Ihnen sage, dass ich äußerlich strahlte, innerlich matt war, dann denke ich: Sie wissen, was ich meine. Wie sonst würden Sie das Buch von Harald Krauß aufschlagen, würden nach einem Gegengift suchen, um Stress, Ängste, Antriebslosigkeit zu tilgen?

Dass ich sofort, völlig ohne Zögern dieses Vorwort geschrieben habe, hat natürlich mit meiner Geschichte zu tun. Ich weiß, wie sich dieser Sturz auf den Seelengrund anfühlt. Zur Traurigkeit kommen Ängste, das Leben könnte gänzlich entgleiten. Auf meinem Nachttisch lagen damals die Schlaftabletten, die mir in der ambulanten Therapie zuvor verordnet wurden. Mehr als einmal dachte ich: Was wäre wenn ...

Heute weiß ich, nach der dunkelsten Stunde beginnt die Heilung. Vielleicht war der folgende Klinikaufenthalt meine Rettung. Vielleicht waren es die Spaziergänge in der Natur, das Loslassen von digitalen Medien. Auch fand ich einen Halt in der Philosophie des Buddhismus. Dieser besagt nämlich, dass jede Ursache im Leben ihre Wirkung schon in sich trägt. Das bedeutete für mich: Wenn ich gesund werden wollte, würde ich auch gesund werden. Ganz sicher. Selbst wenn es sich im Moment nicht so anfühlte. An diesem Glaubenssatz hielt ich mich fest und machte meine Schritte.

Ich kam in Bewegung. Die mag trivial erscheinen, aber für mich bedeutete sie das Wechseln von einer Galaxie in eine andere: Ich räumte meine Wohnung auf! Ich schaffte Ordnung. Ich nahm mir vor, zukünftig zuverlässig zu sein, pünktlich zu sein, meine Termine einzuhalten. Nichts mehr schleifen zu lassen. Keinen Flug mehr aus Unachtsamkeit zu verpassen. Einschätzbar zu sein, empathisch, wertschätzend den anderen gegenüber – und mir selbst. Ich traute mir zu, ohne Kosmetik zu sein, mein Gesicht ungeschminkt zu zei-

gen. Kein Verstecken mehr. Keine zum Schein errichtete Perfektion. Wenn ich mich heute täglich vor dem Wert dieses Lebens verneige, dann blicke ich auf eine lange Reise zurück. Eine Reise hin zu mir. Ich kann sagen: Ich bin, wie ich bin – und so bin ich richtig gut! Ich empfinde Glück und will dieses Glück mit so vielen Menschen wie möglich teilen. Und sollten Sie an sich selbst zweifeln, sollten Sie die Verantwortung für Ihr Wohlfühl abgeben wollen, so lautet mein Rat: Tun Sie es nicht. Nicht Selbstvorwürfe, Fremdvorwürfe helfen weiter, sondern einzig Ihr Selbstvertrauen gibt Ihnen Kraft, auch schwierige Phasen gesund zu überstehen.

Und genau hier setzt das Buch von Dr. Harald Krauß an: Warten Sie nicht, laufen Sie nicht auf falscher Spur weiter. Verlieren Sie das Vertrauen in sich selbst niemals! Sie können verändern, was Sie stört. Dazu ist Mut erforderlich: Mut hinzusehen, in sich hineinzufühlen. Von falschen Routinen zu lassen. Abzureißen, was ein perfektes Gerüst ist, wenn die Fassade dahinter leidet. An die Seele kommen Sie erst heran, wenn Sie abziehen, was Sie erstickt. Dann erst können Sie frei atmen. Genau diesen Mut wünsche ich Ihnen. Natürlich wird sich damit das Leben nicht rosarot färben. Es wird immer Momente geben, in denen Sie heulen. Tun Sie es. Aber lassen Sie sich nicht vereinnahmen. Nicht von Situationen, nicht von fremden Zielen. Achten Sie auf sich und auch auf die Menschen, die Ihnen wichtig sind! Das ist auch der Kern der buddhistischen Lehre – mitfühlend zu bleiben. Denn Depression ist eine verflucht selbstbezogene Krankheit – und Mitgefühl ein wunderbares Gegenmittel. Nicht Self-Care, sondern I care.

So, das war's von mir zum Thema. Nun ist der Autor dran, der Experte für seelische Gesundheit. Ich wünsche Harald Krauß den Bucherfolg – und Ihnen, dass Sie sehr bald wieder dem Leben entgegenlachen.

Milka Loff Fernandes ist Fernsehmoderatorin, Schauspielerin und Autorin des Buches *#Selbstwert. Die Happiness-Connection*, Adeo, 2021.

Einleitung: Schmerz auf der Seele

Wir müssen reden! Über Traurigkeit, Ängste, Stress, über das Leiden der Seele. Denn die Seele ist ~~jenes Element~~ in uns, den wir zu lange schon vernachlässigen. Wir pflegen unseren Körper, trainieren die Muskeln. Wir ernähren uns ausgewogen, meiden Gifte wie Alkohol und Nikotin, schlucken Vitamine und Mineralien. Wir investieren Zeit und Geld für die Gesundheit. Wir dürfen auf Beziehungen bauen, sind vielleicht gut unterwegs auf der Karrierespur. Und wundern uns doch, dass all dies nicht reicht, um glücklich zu sein.

Um es deutlich zu sagen: Deutschland, dieses Land im Wohlstand, wird zunehmend eine Region, in der fleißige, erfolgreiche – und traurige Menschen wohnen. Jeder vierte Bürger erfüllt die Kriterien einer psychischen Erkrankung, drei Millionen leiden an einer behandlungsbedürftigen Depression. Das ist eine erschreckend hohe Quote. Sie rüttelt auf. Hinter diesen Zahlen stehen Dramen, die in dieser Härte nicht geschehen müssten. Würden wir die ersten Signale der Seele wahrnehmen, so könnten wir viel Unglück vermeiden.

Denn erst leidet die Seele leise, dann erkrankt sie an den Umständen. Später schwindet der Lebensmut, und manchmal ruft eine kranke Seele sogar nach dem Tod.

Als Arzt und Psychotherapeut, als Klinischer Leiter eines Krankenhauses behandle ich Patienten, die an der Seele leiden. Frauen und Männer, die mir gegenüber sitzen, haben ihre Ziele verloren, ihre Lust auf Zukunft. Das war nicht immer so. Würde ich sie bitten, mir einige Schnappschüsse des bisherigen Lebens auf den Tisch zu legen, ich würde auf durchaus glückliche Momente blicken. Bei den meisten meiner Patienten gab es Hochzeiten, Geburten, Liebes-

schwüre, Häuserbau, Reisen zu exotischen Orten. Es gab die kleinen Perlen des Glücks, wenn Kinderaugen strahlten, wenn sich Münder bis zu den Ohren dehnten, wenn Hände nach den Sternen griffen.

»Eigentlich müsste ich glücklich sein«, sagen sie – und betrachten ihre Fotos, als stammten diese aus einer anderen Zeit, aus einem anderen Leben. Fast ungläubig schütteln sie den Kopf. »Eigentlich müsste ich glücklich sein« – bei diesem Satz werde ich hellhörig. Er ist ein Signal für eine diffuse Angst meiner Patienten. Dieser Satz gibt mir einen Hinweis darauf, dass deren Freude, Selbstrespekt und Dankbarkeit abhandenkam. »Es ist schon so lange her, dass ich mich unbeschwert fühlte, aktuell habe ich enormen Stress«, so und ähnlich lauten dann die Rechtfertigungen. Dabei schreibt das Gesetz des Lebens vor, dass den guten Tagen auch schlechte folgen, dass alles im Wandel begriffen ist. Niemand steht immer im Licht. Niemand hat ein Abonnement auf störungsfreie Jahre. Immer gibt es den Wechsel aus Freude und Traurigkeit.

Wie sieht es bei Ihnen aus? Gehen Sie mit den kleinen Alltagskatastrophen locker um? Oder steigern Sie sich in Sorgen und Unglück hinein und denken sogar, in Ihrem Leben wird es nicht mehr besser werden? Denken Sie, Druck, Ängste und Schwermut werden sich zementieren? Dann sollten Sie weiterlesen; ich werde Sie davon überzeugen, dass das nie, wirklich niemals der Fall sein wird. Sie können wieder glücklich werden, was immer Ihnen aktuell widerfährt. Sie werden Ihre hellen Gefühle wieder aktivieren – wenn Sie gut zu sich sind, wenn Sie sehr ernsthaft und konsequent Ihre Seele und Ihren Körper pflegen.

In den fünfundzwanzig Jahren meiner Tätigkeit habe ich erfahren, dass Menschen in Krisen hilflos bleiben. Sie aktivieren ihre Selbstheilungskräfte nicht, sondern vernachlässigen ihre Seele. Sie sind nicht bereit, einmal innezuhalten und die Situation, in der sie feststecken, zu akzeptieren. Dabei ist das der einzige Weg, um wieder glücklich zu werden: Tempo drosseln, stehen bleiben, Situation betrachten, Gefühle zulassen und dann: weiter im Leben! Die Seele braucht diese Pausen und diese Reflexion, denn sie will nicht ge-

trieben werden, weder in guten noch in schlechten Zeiten. Leider gibt es bis heute keine Pille, die vorbeugend gegen schlechte Tage hilft. Ich würde sie Ihnen gern verschreiben, um Sie glücklich zu sehen. Meine Einsicht aber, und das deckt sich mit allen wissenschaftlichen Studien, lautet: Nur Sie selbst können Ihre Seele wieder heilen. Sie können zu jeder Zeit entscheiden, Ihrem Leben mehr Ruhe, mehr Freude, mehr Zufriedenheit zu schenken, denn Sie besitzen die Kraft, einer depressiven Verstimmung zu entkommen.

Wenn die Seele leise ruft

Wir erlauben uns im durchgetakteten Alltag kaum mehr Selbstreflexion und fragen nicht, ob Gefühle und Handlungen zueinander passen. Wir hören kaum mehr auf die leise innere Stimme, die zur Ruhe mahnt, denn die Devise lautet: höher, schneller, weiter. Aus dieser Hektik aber versucht Ihre Seele zu flüchten, denn sie erträgt keinen Stress. Sie zeichnet dann Fantasiebilder von einer Auszeit unter Palmen, von einem Trip rund um die Welt und will raus aus der Gefahr, ernsthaft krank zu werden. Viele von uns kommen mit der Beschleunigung der Zeit nicht zurecht: Sie fürchten sich vor der zunehmenden Komplexität der Aufgaben. Sie sind im Stress gelandet und sind doch weitergelaufen, so lange, bis sie erschöpft waren. Einige von ihnen erfuhren Schicksalsschläge oder zwischenmenschliche Krisen, auch Schulden, Arbeitsplatzverlust, Mobbing im Beruf können Gründe für Ängste und Traurigkeit sein. So viele Menschen es gibt, so viele unterschiedliche Geschichten erleben diese. Und auch jede Seele findet ihren eigenen Ausdruck für Schmerz. Wenn Sie darauf nicht frühzeitig reagieren, schwindet die Kreativität, die nötig ist, um das schleichende Gift auf der Seele zu stoppen. Es frisst sich durch die Gedanken, durch das Herz, erreicht den Körper. Es schwächt das Immunsystem, bringt das Herz aus dem Takt. Das Gift in der Seele macht einsam, bis kein Lebensmut mehr

übrig bleibt. Der Alltag wird zäh, kaum noch zu ertragen. Äußerlich gibt es keine Wunden, keine Hämatome sind sichtbar. Aber innerlich herrscht diese schier unendliche Leere, und kaum noch gibt es eine Erinnerung daran, wie wunderbar das Leben einmal war. Und wenn ich all die Geschichten in einem einzigen Satz bündeln sollte, dann hieße dieser eine Satz: Seele und Körper sind eine untrennbare Einheit; nur wenn beide gesund sind, empfinden wir Glück. Werden wir nicht müde, beides zu pflegen.

Der Held in meinem Buch

Dass Sie mein Buch in den Händen halten, verrät mir: Auch Sie leiden an der Seele. Ich weiß nicht, wie lange Sie diesen Schmerz zur Seite geschoben haben, wie oft Sie sich eingeredet haben, alles sei gut. Meist vergehen Monate, bis die Signale der Seele lauter werden, bis Menschen bereit sind, Hilfe und Expertenrat anzunehmen. Es ist gut, dass Sie nun handeln.

Sie finden auf den nächsten Seiten ein fachlich erprobtes, nach wissenschaftlichen Kriterien ausgearbeitetes Konzept, das Sie mit all Ihren Stärken und Schwächen, aber auch mit Ihren Lebenszielen in den Mittelpunkt stellt. Denn mir geht es auf den nächsten Seiten nur um eines: um Ihr persönliches Wohlfühl.

Verstehen Sie mein Buch als Trainingsprogramm zur Seelenkräftigung. Dabei ist es nicht leicht, die Seele zu beschreiben, ihr eine Definition zu geben. Woraus besteht die Seele? Wo wohnt sie? Und vor allem: Wie macht sie sich bemerkbar, wenn es ihr gut geht oder wenn sie leidet? Wir werden, das verspreche ich Ihnen, uns mit jedem Kapitel ein Stück mehr der Seele nähern. Wir werden erfahren, wie wir sie pflegen, gesund erhalten. Wir werden mit der Seele in Kontakt kommen. Und ich hoffe sehr, wenn Sie den Buchdeckel zuklappen, dass Sie wieder voller Zuversicht sein werden und sich selbst jeden Tag von Neuem disziplinieren, um den Ansprüchen

im Außen keine Priorität zu geben. Priorität Nummer eins sind Sie und nur Sie. Wenn es Ihnen an Seele und Körper gut geht, dann befinden Sie sich auf dem richtigen Weg, dann können Sie Liebe geben, Leistung erbringen, Freude zeigen und Ihre Chancen erkennen.

Ich verstehe mein Buch als eine literarische Therapie, in der Sie der Held sind, der am Ende siegen wird. Meine Aufgabe ist es, Ihre Prosa im Leben wieder in die richtige Form zu bringen, mit Ihnen gemeinsam das angemessene Tempo zu finden. Wir werden nicht oft zurückblicken, die alten Wunden nicht aufkratzen, sondern im Hier und Jetzt bleiben und die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart richten. Denn jede Handlung, auch die in Ihrem Leben, kennt nur eine Richtung: vorwärts. Was Sie gestern erlebt haben, mag Sie traurig und ängstlich gemacht haben, aber das lässt sich nicht mehr ändern. Niemand kommt durch seine Zeit, ohne zu stürzen. Die Kunst ist es, wieder aufzustehen, weiterzugehen, und zwar mit dem guten Gefühl, sich selbst im Alltag immer wieder zu orientieren. Das können Sie trainieren. Fangen wir an. Packen wir erst einmal Ihren Zweifel ins Gepäck, den nehmen wir mit, den nehmen wir ernst. Halten Sie bitte ein Notizheft und einen Stift bereit. Schreiben Sie auf die erste Seite Folgendes:

Ich nehme an, was ist. Ich akzeptiere den Moment.

Knipsen wir Ihre Lebensfreude wieder an! Das wird nicht wie von Zauberhand geschehen, Sie benötigen vielmehr die Entschlusskraft, Ihre Heldenreise zu beeinflussen, Ihrem Leben einen anderen Rhythmus und eine andere Richtung zu geben. Ich weiß, wie herausfordernd das klingt, aber glauben Sie mir: Ein Ignorieren der Seelensignale würde keine Heilung bringen – im Gegenteil: Es würde Ihre Vitalfelder weiter schwächen, Ihre gesamten Systeme würden sich auf Ihr aktuell empfundenes Unglücklichsein einstellen. Der Hormonhaushalt würde sich verändern, die neuronale Mixtur der Botenstoffe im Gehirn ebenso. Es würden sich Synapsen im Gehirn bilden, die sich aufgrund von Unzufriedenheit, Ängsten und Traurigkeit verdicken würden. Sie würden die schlechten Gefühle trainieren, sie würden zu Ihrem inneren Programm. Am Ende dieser un-

säglichen Spirale steht die Dysbalance zwischen Körper und Seele, die eine Depression vorantreibt. Stoppen Sie unbedingt sehr früh und entschlossen diese Entwicklung. Sie bleiben nicht krank, wenn Sie bereit sind, mein ganzheitliches Konzept in Ihrem Alltag zu etablieren. Sie können kraft Ihrer Gedanken, Ihrer Sichtweise und Ihrer Pflege von Körper und Geist wieder aktiv Ihr Leben gestalten. Wohl-gemerkt: Ich rede nicht von einer klinischen Depression im engeren Sinne, denn diese gehört immer in eine stationäre fachmedizinische Betreuung. Alle anderen, vorübergehenden Krisen können Sie jedoch selbst heilen. Dazu möchte ich Ihnen einen roten Faden bieten, und ich hoffe sehr, er wird Ihren Alltag zukünftig zusammenhalten.

Mein Wunsch an Sie lautet deshalb: Halten Sie inne. Jetzt! Nehmen Sie an, was ist. Sie zweifeln aktuell an einer gelingenden Zukunft. Akzeptieren Sie das bitte. Keine Worte können Ihre Situation schönreden. Aus irgendeinem Grund, sei es schicksalsbedingt oder selbstverschuldet, haben Sie auf Ihrer Reise Ihren persönlichen Fixstern im Leben verloren. Sie sind von Ihrem Weg des Glücks abgekommen. Wie gesagt: Damit sind Sie nicht allein, das passiert zahlreichen Menschen in Deutschland. Nehmen Sie es an, und weinen Sie, wenn Sie das heulende Elend überfällt.

Dieses Buch ist also keines, das Ihnen suggeriert, alles sei halb so schlimm, Sie müssten nur den Spirit des Universums in sich bündeln und über Nacht würde dann alles wieder gut. Das ist leider nicht der Fall, denn eine depressive Verstimmung ist eine ernst zu nehmende Diagnose. Deshalb lassen Sie sich die nächsten Seiten lang Zeit, sich wieder Ihrer Seele zu nähern. Sagen Sie sich:

- Es ist, wie es ist.
- Ich stehe hier im Nirgendwo, habe meine Ziele verloren und auch den Sinn.
- Es ist, wie es ist – aber es wird nicht so bleiben!

Mit diesen Leitsätzen möchte ich mein Buch starten. Auf geht's.
Ihr Harald Krauß

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 iden-

tifizieren. 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 verweicht 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!