

MARK FREEMAN

DAS MIND- WORKOUT

In 20 Schritten
zu mentaler Stärke

© des Titels »Das Mind-Workout« (ISBN 978-3-86882-860-3)
2017 by mvvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvvg-verlag.de>

EINFÜHRUNG

Wenn Sie nicht laufen, ist es nicht sonderbar, dass Sie nicht laufen können

In diesem Buch geht es um Alltagshandlungen, mit denen Sie Ihren psychischen Gesundheitszustand bewahren und verbessern können. Wir alle befinden uns auf einem verschiedenen Stand an ausbaufähiger psychischer Gesundheit, und wir verbessern psychische Gesundheit genauso, wie wir körperliche Fitness verbessern: Indem wir uns durch schwierige Erfahrungen hindurcharbeiten und unsere Fähigkeiten und unser Geschick steigern, mit diesen Erfahrungen umzugehen.

Wenn ich sage, dass die Verbesserung Ihres psychischen Gesundheitszustands genau dasselbe ist wie die Verbesserung Ihrer körperlichen Fitness, so meine ich damit nicht, dass psychische Krankheiten nicht echte biologische Erfahrungen sind. Körperliche Fitness ist reine Biologie.

Stellen wir uns einen zufällig ausgewählten Dreißigjährigen vor, der nicht trainiert. Seit der Schule hat er nicht mehr trainiert. Er sagt, er sei gegen Training allergisch. Er hasst es. Aber das Leben hat so seine Methode, ihn in Situationen zu bringen, wo er gezwungen ist, sich anzustrengen. Neulich war er gerade in seinem Bürogebäude angekommen, bereits ein paar Minuten zu spät für eine Besprechung, da war der Aufzug ausgefallen. Also musste er seine Taschen dreißig Etagen bis zum Büro die Treppe hinauftragen. Aber schon in der dritten Etage schlug sein Herz heftig, und

er rang nach Atem. Er spürte bereits, dass sein Hemd durchgeschwitzt war.

Er hatte keinerlei Zweifel, was er tun wollte, aber wie sehr er auch mit sich haderte, er solle diese Treppen so schnell wie möglich hinaufkommen, so musste er doch häufig innehalten, um wieder zu Atem zu kommen. Seine Muskeln brannten. Bei jedem Schritt spürte er einen stechenden Schmerz in den Knien. Für ihn bestand keinerlei Hoffnung, die dreißig Etagen leicht hinter sich zu bringen. Es war keine bewusste Wahl. Er konnte es sich nicht einfach aussuchen, genügend Kraft, Flexibilität und Ausdauer zu haben, die er genau in diesem Augenblick benötigt hätte. Keine Menge an positivem Denken hätte ihm die Fähigkeit oder Geschwindigkeit verleihen können, um diese Treppen irgendwie schneller hinaufzukommen.

Wenn wir in diesem Augenblick den Spiegel von Cortisol, Adrenalin und Blutsauerstoff hätten messen können, wären wir zum Ergebnis gekommen, bei ihm hätte ein »chemisches Ungleichgewicht« vorgelegen. Seine Hormon- und Neurotransmitterspiegel wären völlig durcheinander. Hätten wir einen Gehirns캔 bei ihm durchführen und mit den Scans von Leuten vergleichen können, die regelmäßig trainieren, so hätten wir höchstwahrscheinlich Unterschiede in der Gehirnaktivität und -struktur festgestellt. Aber keiner dieser biologischen Indikatoren hätte bedeutet, dass er krank war. Sie wären kein Hinweis darauf gewesen, dass er außerstande war, das Geschick und die körperlichen Fähigkeiten zu entwickeln, um mit dieser Erfahrung zurechtzukommen. Wir hätten diesem Mann keine hyperkinetische Störung zugeschrieben. Selbst wenn er gezwungen gewesen wäre, diese Treppen eine Woche lang jeden Tag hinaufzurennen, und es wäre ihm nicht gelungen, ohne unterwegs innezuhalten, wäre das kein Hinweis auf eine chronische Störung gewesen. Ein Monat schweißtreibendes, anstrengendes

des Training, während er zugleich seine ganze Lebensführung umstellt, und er könnte den Aufstieg bewältigen, ohne innezuhalten.

Das ist bei jeder Herausforderung an die Fitness so. Wenn Sie nicht laufen, ist es nicht sonderbar, dass Sie nicht laufen können. Aber Sie können es lernen.

Eine radikale Vorstellung

Ich habe das alles erwähnt, um etwas Radikales vorzuschlagen, das wir im gesamten Buch erforschen werden. Es ist nicht sonderbar, dass Sie mit Ihrer psychischen Gesundheit zu kämpfen haben, wenn Sie nicht regelmäßig etwas tun, um sie aufrechtzuerhalten und zu verbessern.

In der Gesellschaft ist uns diese Vorstellung anscheinend nicht fremd, wenn es um körperliche Fitness geht. Körperliche Fitness können Sie nicht einfach so voraussetzen. Wenn Sie nichts dafür tun, werden Sie nicht fit sein. Dasselbe gilt für psychische Gesundheit. Aus irgendeinem Grund erwarten wir jedoch, psychisch großartig in Form zu bleiben, ohne Arbeit hineinzustecken oder gewisse Fertigkeiten zu erlernen. Und wenn wir bemerken, dass wir mit ihr zu kämpfen haben, suchen wir nach einer raschen und leichten Reparaturmöglichkeit.

Gegenwärtig verfiert unsere Gesellschaft den Ansatz: Erst die psychische Krankheit, dann die Hilfe. Hilfe ist erst erhältlich, wenn man betrunken und nackt im eigenen Erbrochenen mitten auf der Straße liegt und mit unsichtbaren Affen spricht. Wir tun so, als hätte niemand Probleme mit der psychischen Gesundheit, der nicht offensichtlich schmerzvoll durchs Leben stolpert und beständig daran scheitert. Aber alle haben ein Gehirn, also haben alle einen gewissen psychischen Gesundheitszustand. Das habe ich auf die harte Tour gelernt ...

Ich habe ein Gehirn

Wenn Sie mir vor zehn Jahren gesagt hätten, dass ich ein Buch zum Thema ›Überwindung einer psychischen Krankheit und Aufbau einer besseren psychischen Gesundheit‹ schreiben würde, so hätte ich Sie für verrückt erklärt. Ich wusste nichts über psychische Gesundheit, und ich hatte ganz bestimmt keine psychische Krankheit. Aber da hatte ich mich sehr geirrt.

Mit Ende zwanzig hatte ich zunehmend mit der Realität zu kämpfen. Jedes Mal, wenn ich meine Wohnung verließ, vollführte ich eine Reihe an Ritualen, um zu überprüfen, ob der Herd ausgeschaltet war, ob Haushaltsgeräte ausgeschaltet waren, ob sie sich nicht warm anfühlten. Ich trennte alles von der Steckdose, was sich trennen ließ, überprüfte, ob die Fenster verschlossen waren, und verließ dann endlich die Wohnung. Danach schloss ich die Eingangstüre ab, überprüfte, ob die Eingangstüre abgeschlossen war, dann lag ich mit mir selbst im Zwiespalt, ob meine Erinnerung, den Herd überprüft zu haben, tatsächlich von gerade eben stammte oder vom Tag zuvor. Ich ging weg und kehrte dann zurück, um nachzusehen, ob mein Laptop unter meinem Bett versteckt war, sodass Einbrecher ihn nicht finden würden, und dann bemerkte ich, dass die Vorhänge offen waren und zog sie zu, weil die Einbrecher vielleicht gesehen hatten, wo ich meinen Laptop versteckt hatte. Dann holte ich ihn unterm Bett hervor und legte ihn in meinen Kleiderschrank unter einige meiner Kleidungsstücke, bevor ich das Gebäude durch eine andere Tür verließ als die, durch die ich hereingekommen war (um die Einbrecher auszutricksen, die mich beobachteten). Aber dann musste ich zurück und erneut das Schloss überprüfen, weil ich so konzentriert auf meine Fluchtroute gewesen war, dass ich vergessen hatte, ob ich die Wohnungstür abgeschlossen hatte, und da ich sowieso zurück in der Wohnung war, konnte ich doch genauso gut den Herd noch einmal über-

prüfen, den Hintereingang, vielleicht den Toaster und ob etwas in der Nähe der Steckdosen lag, das vielleicht Feuer fangen konnte, und dann rüttelte ich auf dem Weg nach draußen erneut an der Tür, weil ich sie beim ersten Mal vielleicht aufgeschlossen hatte. Schließlich riss ich mich los, beschäftigt mit imaginären Gesprächen in meinem Kopf zwischen mir und Leuten, über die ich mich wegen etwas geärgert hatte, das tags zuvor beinahe geschehen wäre.

Wenn ich die Treppe hinaufstieg, sah ich mich hinfallen, sodass ich mir das Kinn an den Stufen aufschlug und die Zähne überall herumflogen. Meine Gesichtsknochen schmerzten so, als wäre das tatsächlich geschehen. An einer Kreuzung sah ich vor mir, wie die Autos die Fußgänger überfahren, wobei Eingeweide und Knochen über die Fahrbahn spritzten. Ich stand kurz davor, mich zu übergeben.

Die ganze Zeit über sah ich, wie anderen Menschen oder mir Gewalt widerfuhr, und an der Gewalt war oftmals ich selbst Schuld. Ich hatte Angst davor, in Anwesenheit Dritter in der Küche mit einem Messer umherzugehen, weil ich mich selbst sah, wie ich auf sie einstach. Ich konnte in der Küche kein Messer in die Hand nehmen, wenn die Katze, Glick, meines Wohnungsgenossen anwesend war, weil ich vor mir sah, wie das Messer durch Glicks Kopf fuhr. Wenn ich Gemüse schnitt, spürte ich, wie meine Finger abgeschnitten wurden.

Die Realität war eine subjektive, tief sitzende schmerzvolle Erfahrung. Ich entwickelte die stereotypen Symptome einer Zwangsstörung, wie zum Beispiel wiederholtes Händewaschen unter brühend heißem Wasser, dazu weniger bekannte Symptome wie wiederholte Überprüfung meines Personalausweises, wobei ich mich fragte, ob die darauf abgebildete Person tatsächlich ich selbst war. Ich war davon überzeugt, dass ich eines Tages den Ausweis einem Polizisten reichen und ins Gefängnis wandern würde, weil ich die Persönlichkeit eines anderen angenommen hatte. Das ist ei-

ne kleine Auswahl vom extremen Ende der Symptome, mit denen ich zu kämpfen hatte. Die meiste Zeit erkrankte ich geradezu völlig grundlos in Angst. Ich verbrachte meine ganze Zeit und Energie entweder mit Grübeln oder mit dem Versuch, jemanden zu finden, mit dem ich mich treffen konnte (dann jedoch, ohne ihn tatsächlich zu treffen, und zwar wegen meiner Unsicherheiten und meiner Ängste um meine Gesundheit).

Aber mir kam mein Verhalten nicht merkwürdig vor. Als ich zum ersten Mal zu einer Therapeutin ging, sagte ich ihr lediglich, dass ich ein wenig an Depressionen litt und Probleme mit dem Sex hatte. Das waren die einzigen Probleme in meinem Leben. Ich war sehr clever. Ich war nicht verrückt.

Während ich so durch das Therapiesystem stolperte, hing mir am Ende eine Wagenladung psychischer Krankheiten an: Zwangneurose, generalisierte Angststörung, Depression und Abhängigkeit. Diese Etikettierungen hatten ebenso viel mit dem Fachgebiet eines jeden Therapeuten zu tun wie mit dem, wessen ich mir bewusst war oder was ich mitteilen wollte.

Die spezifischen Symptome, mit denen ich zu kämpfen hatte, würden vielleicht großartigen Stoff für einen Leidensbericht oder Krankheitsporno darstellen – schließlich betätigt sich jeder gern als Gaffer bei Verkehrsunfällen, während er auf der Autobahn im Schleichtempo vorbeifährt –, aber glauben Sie mir, die weitaus interessantere Reise ist die einer Genesung. Ich habe nicht mehr mit einer dieser Diagnosen zu kämpfen, die mir angeheftet worden waren. Dieses Buch handelt nicht von meiner Vergangenheit. Auch nicht davon, an einer psychischen Krankheit zu leiden. Wir werden noch tiefer in einige weitere Symptome einsteigen, mit denen ich zu kämpfen hatte – weil sie ein Licht auf die Stufen werfen, die wir alle nehmen können, um unseren psychischen Gesundheitszustand zu verbessern –, aber wenn Sie auf der Suche nach einer

Beichte sind, wie es ist, an psychischer Krankheit zu leiden, dann ist das hier das falsche Buch.

Für wen dieses Buch ist

Für Sie, Ihre Freunde, Ihren Partner ... Jeder mit einem Gehirn kann für sich einigen Gewinn aus diesem Buch ziehen, weil es darum geht, prächtige psychische Gesundheit und Fitness zu praktizieren – und darin kann sich jeder verbessern. Es geht darum zu lernen, wie man Gedanken, Emotionen und Bedürfnisse erfahren, akzeptieren und das Leben weiterführen kann. Es geht darum zu lernen, wie Sie heftige Emotionen aufgreifen und mit sich tragen können, während Sie das tun, was Sie gern tun, und zwar mit den Menschen, die Sie lieben.

Ich habe eine Reise unternommen, die ihren Anfang in schwerer Krankheit und ihr Ende in großartiger Gesundheit hatte, ähnlich wie jemand, der gefährlich außer Form war und schließlich Marathonläufe absolvierte. Vielleicht war es eine extreme Reise, aber was ich gelernt habe, kann jedem helfen, der daran interessiert ist, auf seine psychische Gesundheit zu achten, und die Tiefen meiden möchte, denen ich mich gegenüber gesehen hatte.

Ich biete keine sofortigen mythischen Geheimnisse, wie man Herausforderungen an die psychische Gesundheit überwinden kann. Psychische Fitness ist harte Arbeit, genau wie beim physischen Gegenstück. Die Veränderungen des Gehirns erfordern Zeit und Mühe, wie die Veränderungen bei jedem anderen Teil Ihres Körpers. Ich habe nie Medikamente für meine psychische Gesundheit eingenommen, also kann ich auch keine perfekte Chemikalie verteilen oder ein Gen benennen, dem Sie die Schuld an Ihren Problemen in die Schuhe schieben können. Ich werbe nicht für irgendwelche magischen Ergänzungsmittel oder spezielle Mantras.

Und ich werde Ihnen gewiss nicht sagen, Sie sollen all Ihre Besitztümer verbrennen und in einem Lendentuch in den Urwald ziehen, um irgendwelche Wurzeln zu kauen, während Sie sich mit einem Leguan über die Stirn reiben. In diesem Buch geht es einzig und allein um Handlungen. Wenn Sie bereit sind, Praktiken für Ihr Leben zu entwickeln, die Ihnen dabei helfen, mit schwierigen Situationen umzugehen, während Sie etwas tun, das Ihnen etwas bedeutet, dann ist dieses Buch richtig für Sie.

Wie dieses Buch vorgeht

Dieses Buch umfasst zwei Teile. Im ersten Teil geht es nur darum, die grundlegenden Fähigkeiten für bessere psychische Gesundheit zu erlernen und die Denk- und Verhaltensweisen zu verlernen, die in unserem Leben Herausforderungen an unsere psychische Gesundheit darstellen. Im zweiten Teil erhalten Sie Hilfestellungen, wie Sie von einem furchterfüllten, angstgetriebenen Leben in ein Leben umschalten können, das auf Ihren Wertvorstellungen beruht und darauf konzentriert ist, das zu erschaffen und aufzubauen, was Sie für Ihr Leben wollen, anstelle zu meiden und zu kontrollieren, was Sie nicht wollen.

Am Ende sämtlicher Kapitel, vom letzten abgesehen, finden Sie eine Übung. Absolvieren Sie sie – lesen Sie sie nicht bloß. Wenn Sie die Übungen in diesem Buch tatsächlich absolvieren, werden sie Ihnen nicht nur mehr Nutzen bringen, sondern Sie werden sich ebenfalls mehr auf den Inhalt des Buchs einlassen können, weil Sie den Herausforderungen entgegengetreten sind, die ich bespreche.

Einige der Übungen sind dazu gedacht, Veränderungen zu unterstützen, die Sie vornehmen müssen, um Ihr Leben zu meistern. Es sind aus der Geschäftswelt übernommene Übungen in Human Centered Design und Change Management (Veränderungsma-

nagement). Psychische Gesundheit und Fitness zu verbessern und beizubehalten, ist ein gewaltiger, komplizierter Prozess, aber lassen Sie sich davon nicht abschrecken. Er gleicht den komplizierten Veränderungen, die jede Firma immer wieder vornehmen muss, um sich erfolgreich zu erneuern. Wir können dieselben Werkzeuge anwenden, um unser eigenes Leben zu erneuern.

Probieren Sie also die Übungen aus: Spielen Sie mit ihnen herum, bringen Sie sie in Ihren Alltag ein. Konzentrieren Sie sich darauf, was Ihnen bei den Herausforderungen hilft, die Sie im Alltag zu überwinden haben. Entdecken Sie Ihre Grenzen und stoßen Sie mithilfe dieser Übungen weiter in das vor, was schwierig erscheint. Modifizieren Sie sie. Sprechen Sie darüber.

Bevor Sie jetzt in Versuchung geraten, sogleich zu Kapitel 1 vorzupreschen, ertragen Sie mich noch ein wenig – der folgende Abschnitt ist wichtig.

Die grundlegende Übung zur emotionalen Fitness

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, Ihre kardiovaskuläre Fitness zu verbessern. Sie können laufen, Fahrrad fahren, schwimmen, Tischtennis spielen, Intervalltrainig absolvieren, Gewichte heben, Jazzaerobics machen und so weiter und so fort. Jede Übung für die kardiovaskuläre Gesundheit weist etwas Spezifisches auf: Ihre Pulsfrequenz erhöht sich. Beim Gewichtheben geht es auch auf verschiedene Art und Weise um dieselbe simple Sache: Ihre Muskeln anspannen. Sie tun das so lange, bis es Ihnen schwerfällt, weiterzumachen. Und dann gehen Sie ein wenig darüber hinaus.

Es gibt fundamentale Prinzipien, wie Sie Ihre körperliche Fitness verbessern, ungeachtet der jeweiligen Übung. Bei körperlicher Fitness geht es darum, diesen bestimmten Augenblick des Unbeha-

gens zu finden, ihn zu spüren, zu glauben, dass Sie nun nicht mehr weitermachen können und aufhören müssen, sich dann aber aufzuraffen und weiterzumachen. Behalten Sie das hinsichtlich emotionaler Fitness im Sinn.

Ich definiere emotionale Fitness als Ihre Fähigkeit, Emotionen zu erfahren, während Sie sich weiterhin anhand Ihrer Wertvorstellungen für etwas entscheiden. Das entspricht der kardiovaskulären Fitness und ist ein Indikator Ihrer Fähigkeit, weiterhin auf die Ziele in Ihrem Leben zuzugehen, während Sie zugleich irgendwelche Emotionen erfahren. Es geht nicht darum, Gefühle zu vermeiden oder zu kontrollieren. Es geht im Grunde darum, viel mehr zu fühlen.

Wenn wir an unserer emotionalen Fitness arbeiten, besteht die grundlegende Übung darin, bei der jeweiligen internen oder externen Erfahrung zu bleiben und sie dann weiter zu verfolgen, indem Sie etwas tun, das Ihnen etwas bedeutet. Im Wesentlichen bedeutet dies, in Erfahrungsbereiche vorzudringen, die Ihnen nicht leicht fallen, während Sie sich darin üben, zugleich Sie selbst zu bleiben. Um die Übungsanalogie fortzuführen: Statt Ihre Pulsfrequenz zu steigern, während Sie eine Übung fortführen, steigern Sie Ihre Gefühle, während Sie nach wie vor funktionieren.

Wenn Sie die Fähigkeiten und Konzepte aus diesem Buch an Ihr eigenes Leben anpassen, sollten Sie diese grundlegende Übung immer im Sinn behalten.

Fehlschläge

Wie bei körperlicher Fitness sind Fehlschläge Teil der Verbesserung Ihrer emotionalen Fitness. Wenn Sie die Übungen in diesem Buch schwierig finden, ist das wunderbar! Wenn sie Ihnen misslingen, umso besser! Bleiben Sie dran. Jene Augenblicke, die sich unmög-

lich anfühlen, sind eigentlich diejenigen, in denen die Veränderung erfolgt. In gewissem Sinn ist die Annahme jeglicher Herausforderung an die Fitness mit dem vorhandenen Gehirn oder Körper eigentlich unmöglich, aber diese Herausforderung auf gesunde Art und Weise zu meistern, verändert uns, und wir entwickeln Körper und Gehirn, die nötig sind, um solche Herausforderungen tatsächlich zu meistern.

Haben Sie je einen Liegestützsprung vollführt? Dazu werfen Sie sich mit der Brust auf den Boden, gehen in den Unterarmstütz, springen mit den Füßen nach vorn zu Ihren Händen, springen in die Luft, klatschen über dem Kopf in die Hände, fallen wieder in den Unterarmstütz und bringen die Brust zurück auf den Boden. In dem Sportkurs, an dem ich teilgenommen hatte, bestand die Aufwärmübung des Tages manchmal unter anderem in fünfzig Liegestützsprüngen.¹ Wir machten jeweils zehn hintereinander, dazwischen gab es eine Pause von dreißig Sekunden.

Für mich hörten sich fünfzig Liegestützsprünge wie eine komplette Trainingseinheit an, nicht wie eine Aufwärmübung. Wenn ich fünfzig Liegestützsprünge versucht hätte, hätte ich versagt. Ich hätte am Ende mit dem Kopf zwischen den Knien dagesessen, nach Atem gerungen und versucht, mich nicht zu übergeben. Jetzt jedoch gelingen sie mir, weil sie mir in vielen Trainingseinheiten mit Liegestützsprüngen nicht gelungen waren. Sämtliche Fehlschläge haben mir dabei geholfen, einen Punkt zu erreichen, wo fünfzig Liegestützsprünge eine Aufwärmübung sind. Das ist ebenso relevant für psychische Gesundheit und emotionale Fitness wie für körperliche Fitness. Selbst wenn Sie Fähigkeiten wie Meditation oder Achtsamkeit trainieren, wozu wir im ersten Teil des Buchs gelangen, sollten Sie sich darauf vorbereiten, dass Ihnen häufig etwas

¹ Mit einem Dank an Blair und all die anderen Trainer am CrossFit YKV, die mich stets so weit gebracht haben, noch einen Klimmzug zu machen, wenn ich glaubte, nicht mehr zu können.

misslingt, wenn Sie neu auf diesem Gebiet sind. Die Fähigkeit, etwas zu tun, liegt auf der anderen Seite des Fehlschlags.

Jene angsterfüllten Erfahrungen mit Fehlschlägen können zu Möglichkeiten werden, den Fortschritt zu bemessen, und zwar nicht dadurch, dass Sie ihre Zahl verringern, sondern dadurch, dass Sie sie steigern. Statt sich durch Angst und Unsicherheit aus Ihrem Leben vertreiben zu lassen, können beide zu Wegweisern werden, die Ihnen die Richtung zeigen, in die Sie sich wenden sollen, um das zu tun, was Ihnen wirklich wichtig ist.

Wenn Sie vermeiden, Schweiß zu vergießen, wird schließlich alles Sie ins Schwitzen bringen. Wenn Sie Angst vermeiden, wird Ihnen schließlich alles Angst einjagen.

Unterstützung Ihrer emotionalen Fitnessübungen

Wenn Sie Fortschritte bei komplizierten Veränderungen erzielen wollen, ist es wichtig, sich auf dieser Reise Unterstützung zu suchen. Im Folgenden beschreibe ich einige Möglichkeiten, wie Sie Unterstützung finden, die Ihnen dabei hilft, die Veränderungen zu erreichen, die wir erreichen wollen:

Peer Support – Unterstützung durch Gleichgesinnte

Tun Sie sich mit Menschen zusammen, die sich auf einer ähnlichen Reise befinden wie Sie. Sie haben die Reise vielleicht zu einer anderen Zeit angetreten oder eine etwas andere Route genommen, aber sie haben Einsichten in die Ihnen bevorstehenden Herausforderungen und, was das Wichtigste ist, wie man sie meistert.

Gleich, für wie einzigartig Sie Ihren Kampf auch halten, viele Menschen haben genau dieselben Probleme bewältigt, und viele Menschen sind gerade im Augenblick dabei, sie zu bewältigen, überall um Sie herum. Treten Sie mit ihnen in Verbindung.

Nahrung

Ohne Energie geht gar nichts. Ob Sie ein Mensch, ein Roboter oder eine Tomatenpflanze sind, Sie benötigen Energie, um etwas zu tun. Wenn Sie etwas Anstrengendes unternehmen, benötigen Sie mehr Energie. Veränderungen in Ihrem Leben zu erreichen, ist eine unglaublich anstrengende Tätigkeit. Geben Sie dieser Übung also Brennstoff. Ohne Nahrung gibt es keine psychische Gesundheit.

An dieser Stelle ist es wichtig anzumerken, dass Nahrung leicht das I-Tüpfelchen auf den Verhaltensweisen sein kann, die den psychischen Gesundheitszustand verschlechtern. Während wir im gesamten Buch solche Verhaltensweisen erkunden, überlegen Sie, wie sie zu Ihrem Essverhalten passen. Passen Sie auf, dass Sie Nahrung nicht als magische Pille einsetzen, um Herausforderungen an die psychische Gesundheit zu überwinden. Wenn Sie glauben, eine Diät entdeckt zu haben, die allzu gut ist, um wahr zu sein, und verspricht, Angst und Depression zum Verschwinden zu bringen, ist es viel wahrscheinlicher, dass Sie lediglich eine mögliche Essstörung entdeckt haben, die sich auf Ihre bestehenden Probleme draufsetzt.

Essen Sie, um Ihr Selbst mit Brennstoff zu versorgen und das zu tun, was Sie gern tun.

Training

Training ist, ähnlich der Nahrungsaufnahme, eine weitere Hilfe, die Sie so einsetzen können, dass sie Ihrer psychischen Ge-

gesundheit entweder nutzt oder schadet. Training ist kein Ersatz für die Veränderungen, die Sie vornehmen müssen. Sie können körperlich erstaunlich gut in Form sein, während Sie zugleich mit ernsthaften Herausforderungen an Ihre psychische Gesundheit zu kämpfen haben. Wenn wir glauben, dass einfach mehr Training die Probleme in unserem Leben beheben würde, rutschen wir in die Falle zurück, eine magische Pille zu suchen, die sämtliche unserer Probleme löst.

Schlaf

Sie brauchen ausreichend Schlaf. Schlaf ist nicht bloß nötig, damit das Alltagsleben funktioniert. Insbesondere dann, wenn Sie so etwas tun wie Ihr Gehirn verändern – was Sie tun werden –, müssen Sie schlafen. Im Schlaf kann Ihr Gehirn sämtliche Giftstoffe ausspülen, die sich im Lauf des Tags angesammelt haben. Dadurch kann es neue Verbindungen aufbauen und die Dinge absorbieren, die Sie lernen. Schlaf verhilft Ihnen zu einem besseren Umgang mit Ihren Emotionen. Sie reagieren weniger heftig auf Dinge, die Sie normalerweise bedrücken, und Sie lassen sich weniger von ihnen beeinflussen². Wenn wir zu den Übungen kommen, wie Sie Gefühle oder Gedanken akzeptieren, um die Sie in der Vergangenheit einen Bogen geschlagen haben, wird ausreichend Schlaf Sie dabei unterstützen, diese Dinge etwas leichter zu nehmen.

Ihre Atmung

Sie ist die wichtigste Stütze auf dieser Reise. Ihre Atmung ist Ihre unzerreißbare Verbindung zum Jetzt. Sie vergessen oft ihr Vorhandensein, aber Sie können sie immer wiederfinden, und zwar

² Van Der Helm, E., et al. 'REM Sleep Depotentiates Amygdala Activity to Previous Emotional Experiences'. *Current Biology* 21, 23 (2011): 2029–32.