

Russ Harris

Wer vor dem Schmerz flieht, wird von ihm eingeholt



Russ Harris

Wer vor dem  
**SCHMERZ** flieht, wird  
von ihm eingeholt

Unterstützung in schwierigen Zeiten



Kösel

*Aus dem Englischen von Bernhard Kleinschmidt*

Die Originalausgabe erschien 2011 unter dem Titel »The Reality Slap. How to Find Fulfilment When Life Hurts« bei Exisle Publishing Limited, Wollombi, New South Wales/Australien.

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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage 2020

Copyright © 2013 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: griesbeckdesign, München

Umschlagmotiv: © Jordi Elias / Getty Images

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-30957-3

www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*Für meinen lieben Sohn. Du bist heute erst fünf Jahre alt, und dennoch bist du bei Weitem mein größter Lehrer. Ich danke dir, dass du mir so viel darüber beigebracht hast, wie man lebt und liebt, dass du mir geholfen hast, zu wachsen und mich zu entwickeln, und dafür, dass du so viel Freude und Liebe in mein Leben gebracht hast. Ich liebe dich mehr, als Worte es jemals sagen können.*



# Inhalt

Einleitung: Schock und Kluft	9
Teil Eins: Nach dem Schock	15
1 Die vier Schritte	16
2 Präsenz, Lebenszweck und Privileg	25
Teil Zwei: Freundlich mit sich umgehen	33
3 Eine fürsorgliche Hand	34
4 Zurück in die Gegenwart	46
5 Die Stimme seines Herrn	52
6 Den Film anhalten	62
7 Leben und loslassen	71
8 Der dritte Weg	76
9 Ein neugieriger Blick	89
10 Die Schutzbrille abnehmen	103
11 Die Weisheit der Freundlichkeit	111
Teil Drei: Den Anker werfen	123
12 Vor Anker gehen	124
13 Nach Hause kommen	137

<b>Teil Vier: Eine klare Haltung einnehmen</b>	<b>143</b>
14 Was ist mein Lebenszweck?	144
15 Zweck und Schmerz	154
16 Worauf kommt es wirklich an?	165
17 Vier Ansätze	171
18 Glühende Kohlen halten	184
19 Es ist nie zu spät	189
<b>Teil Fünf: Den Schatz finden</b>	<b>195</b>
20 Es ist ein Privileg	196
21 Stehen und schauen	206
22 Schmerz in Poesie verwandeln	216
<b>Anhang</b>	<b>223</b>
Anhang 1: Defusionstechniken und Neutralisierung	224
Anhang 2: Achtsamkeit auf den Atem	230
Anhang 3: Klärung von Werten	233
Anhang 4: Ziele setzen	238
Anhang 5: ABA, RFT und die kindliche Entwicklung	244
Danksagung	248
Weiterführende Hinweise und Materialien	249
Verzeichnis der Übungen	251
Adressen	252

# Einleitung: Schock und Kluft

Wann haben Sie das letzte Mal einen Realitätsschock erlebt? So etwas kennen wir alle nur zu gut, diese Momente, in denen das Leben uns unvermittelt einen schmerzhaften Schlag versetzt. Das ist ein Schock, es tut weh und es bringt uns aus dem Gleichgewicht. Wir müssen uns anstrengen, um auf den Beinen zu bleiben, und manchmal stürzen wir zu Boden.

Ein Realitätsschock kann viele unterschiedliche Formen annehmen. Manchmal ist er so gewaltsam, dass er einem Faustschlag ähnelt: der Tod eines geliebten Menschen, eine schwere Erkrankung oder Verletzung, ein plötzlicher Unfall, ein Gewaltverbrechen, die Geburt eines behinderten Kindes, ein finanzielles Desaster, ein Betrug, ein Brand, ein extremer Wasserschaden oder eine andere Katastrophe. Der Schock kann aber auch etwas milder sein: ein Anflug von Neid, wenn jemand anderer etwas hat, das wir haben wollen; ein bohrendes Gefühl von Einsamkeit, wenn uns klar wird, wie isoliert wir von anderen sind; ein Ausbruch von Wut oder Ärger, weil wir schlecht behandelt werden; der kurze, scharfe Schock, wenn wir in den Spiegel blicken und uns nicht gefällt, was wir sehen; das schmerzhafteste Gefühl zu scheitern, enttäuscht oder zurückgewiesen zu werden.

Manchmal verschwindet der Schock rasch in der Erinnerung. Dann ist er nur ein vorübergehender Augenblick, ein kurzes, unsanftes Erwachen. Manchmal jedoch schlägt er uns regelrecht bewusstlos, sodass wir Tage oder Wochen benommen durch die Welt gehen. Egal, welche Form dieser Schock

hat, eines ist sicher: Er schmerzt. Wir erwarten ihn nicht, wir mögen ihn nicht und wir wollen ihn definitiv nicht erleiden. Außerdem ist er leider erst der Anfang. Was anschließend kommt, ist wesentlich schlimmer. Denn sobald der Schock uns aufgeweckt hat, stehen wir vor der *Kluft*.

Ich spreche von einer »Realitätskluft«, denn auf der einen Seite befindet sich die Realität, die wir haben, und auf der anderen die Realität, die wir wollen. Je größer die Kluft zwischen diesen beiden Realitäten ist, desto schmerzhafter sind die entstehenden Gefühle: Neid, Eifersucht, Angst, Enttäuschung, Bestürzung, Kummer, Traurigkeit, Zorn, Besorgnis, Empörung, Furcht, Schuldgefühle, Ärger, vielleicht sogar Hass, Verzweiflung oder Ekel. Und während der Schock normalerweise rasch vorüber ist, kann die Kluft tage-, wochen-, monate-, jahre-, ja selbst jahrzehntelang bestehen bleiben.

Die meisten Menschen sind schlecht dafür gerüstet, mit einer großen Realitätskluft umzugehen. Unsere Gesellschaft bringt uns nicht bei, wie man das tut. Besser gesagt bringt sie uns nicht bei, wie man effektiv damit umgeht, um ein gutes, erfolgreiches Leben führen und bleibende Erfüllung finden zu können. Wenn wir auf eine Realitätskluft stoßen, versuchen wir instinktiv, sie zu schließen. Wir treten in Aktion, um die Realität so zu verändern, dass sie mit unseren Wünschen übereinstimmt. Gelingt uns das, so schließt sich die Kluft und wir fühlen uns gut. Wir sind glücklich, zufrieden, ruhig und erleichtert. Wir haben das Gefühl, etwas erreicht zu haben. Das ist alles ganz in Ordnung, denn wenn wir tatsächlich etwas tun können, um das zu bekommen, was wir vom Leben wollen, dann ist es nur vernünftig, es zu tun – vorausgesetzt, es handelt sich nicht um etwas Kriminelles, es verstößt nicht gegen unsere Grundwerte und es schafft nicht noch größere Probleme für uns.

Aber was geschieht, wenn wir *nicht* bekommen können, was wir wollen? Was tun wir, wenn wir diese Realitätskluft *nicht* schließen können? Wenn jemand, den wir lieben, stirbt, wenn

Partner oder Partnerin uns verlassen, wenn unsere Kinder ins Ausland ziehen oder wenn wir keine Kinder bekommen können, wenn eins unserer Kinder behindert ist, wenn jemand, mit dem wir Freundschaft schließen wollen, uns nicht mag, wenn wir das Augenlicht verlieren oder eine unheilbare oder chronische Krankheit bekommen, wenn wir nicht so intelligent, begabt oder gut aussehend sind, wie wir es gerne wären? Und was geschieht, wenn wir die Realitätsklüft zwar schließen können, dafür jedoch sehr, sehr lange brauchen? Wie gehen wir in der Zwischenzeit damit um?

In einem Artikel habe ich einmal gelesen, die gesamte Ratgeberliteratur könne in zwei Kategorien eingeteilt werden: in Bücher, die behaupten, man könne alles im Leben erreichen, was man wolle, sofern man sich nur genügend anstrengt, und Bücher, die behaupten, man könne *nicht* alles erreichen, was man wolle, aber dennoch ein reiches, erfülltes Leben führen. Dieses Buch gehört eindeutig zur zweiten Kategorie.

Offen gestanden staune ich, dass es überhaupt Leute gibt, die Bücher der ersten Kategorie kaufen. Wenn man einmal einen scharfen Blick auf das Leben jedes beliebigen Menschen richtet, von Bill Gates bis Brad Pitt und von Buddha bis Jesus, von den Reichen, Berühmten und Mächtigen bis zu den Schönen, Starken und Klugen, dann sieht man, dass niemand alles bekommt, was er will. Das ist unmöglich. Während unserer Zeit auf dieser Erde erleben wir alle Enttäuschung, Frustration, Scheitern, Verlust, Ablehnung, Krankheit, Verletzung, Altern und Tod.

Wenn die Realitätsklüft klein ist oder wenn es den Anschein hat, sie könnte relativ rasch geschlossen werden, gehen die meisten Menschen recht gut damit um. Aber je größer sie ist und je länger sie geöffnet bleibt, desto mehr quälen wir uns damit. Deshalb ist »innere Erfüllung« von so großer Bedeutung. Das ist ein tiefes Gefühl von Frieden, Wohlbefinden und Lebendigkeit, das wir selbst angesichts einer großen Realitäts-

kluft empfinden können, also selbst wenn unsere Träume nicht wahr werden, wenn wir unsere Ziele nicht erreichen und wenn das Leben hart, grausam oder ungerecht ist.

Das ist etwas ganz anderes als »äußere Erfüllung«: die guten Gefühle, die wir haben, wenn wir es schaffen, die Realität an unsere Wünsche anzupassen, wenn wir die Kluft schließen, unsere Ziele erreichen und bekommen, was wir im Leben wirklich wollen. Äußere Erfüllung ist wichtig, schließlich erreichen wir nun mal gerne Ziele und erfüllen unsere Bedürfnisse, aber sie ist nicht immer möglich. (Sollten Sie übrigens der Meinung sein, sie sei *doch* immer möglich, dann lesen Sie eindeutig das falsche Buch. Sie sollten stattdessen eines jener Bücher lesen, die behaupten, man könne alles haben, was man wolle, indem man das Universum einfach darum bitte und daran glaube, es werde der Bitte nachkommen.)

Wie Sie inzwischen wahrscheinlich ahnen, werden wir uns in diesem Buch daher auf innere Erfüllung konzentrieren, auf ein tiefes Gefühl von Wohlbefinden und Frieden, das wir in uns selbst entstehen lassen, statt es außerhalb von uns zu suchen. Erfreulicherweise sind die Mittel dazu immer für uns verfügbar; sie sind wie eine unerschöpfliche Quelle tief in unserem Innern, aus der wir trinken können, wenn wir durstig sind. Uns darauf zu konzentrieren, bedeutet allerdings nicht, alle weltlichen Vergnügungen, Sehnsüchte, Wünsche, Bedürfnisse und Ziele aufzugeben. Wir werden uns durchaus auch damit beschäftigen, wie man die Realitätskluft schließt, falls sie tatsächlich geschlossen werden kann. Es bedeutet vielmehr, dass unser Gefühl von Wohlbefinden und Lebendigkeit nicht mehr von Dingen abhängt, die außerhalb von uns sind, und dass wir selbst angesichts von großem Schmerz, von Furcht, Verlusterfahrungen und Not ein Gefühl von Frieden und Trost in uns finden können.

## 22 Blinde

Sie kennen wahrscheinlich die alte Geschichte von den drei Blinden und dem Elefanten. Um Ihre Erinnerung aufzufrischen: Drei Blinde kommen zu einem Zirkusdirektor. »Wir wollen wissen, wie ein Elefant aussieht«, sagen sie. »Dürfen wir mal einen betasten?« Der Zirkusdirektor ist einverstanden und erlaubt ihnen, seinen schönsten Elefanten zu betasten, der glücklicherweise sehr freundlich und entgegenkommend ist. Der erste Blinde greift nach dem Rüssel des Tiers und betastet ihn von oben bis unten. »Wahnsinn«, sagt er, »ein Elefant sieht genau wie eine Pythonschlange aus!« Inzwischen hat der zweite Blinde mit den Händen ein Bein des Elefanten abgetastet. »Von einer Python kann keine Rede sein«, widerspricht er, »eher von einem Baumstamm.« Derweil betastet der dritte Blinde den Schwanz des Tiers und meint: »Ich weiß gar nicht, wovon ihr redet. Ein Elefant ist wie das Ende eines Stricks.«

Natürlich haben alle drei mit ihren Beobachtungen recht, aber jeder hat nur ein Teil des Puzzles in der Hand. Mit diesem Buch verhält es sich ähnlich, weshalb ich es gern mit 22 Blinden vergleiche, die einen Elefanten erforschen. Jedes Kapitel wird Sie in Kontakt mit einem Aspekt des Elefanten bringen, manchmal mit einem großen Teil wie dem Rüssel und manchmal mit einem kleineren Detail wie einem Augenlid. Am Ende des Buchs wird der Elefant schließlich in seiner ganzen Pracht vor Ihnen stehen. (Ich habe mir sogar überlegt, für das Buch den Titel *Der Elefant im Innern* zu wählen, aber das klang dann doch nicht so überzeugend.)

Der Elefant, um den es geht, ist die Akzeptanz- und Commitment-Therapie, kurz ACT, ausgesprochen wie das englische Wort *act*. Sie ist ein wissenschaftlich fundiertes Modell zur Bereicherung und Verbesserung des menschlichen Lebens. Entwickelt hat sie der amerikanische Psychologe Steven C. Hayes auf der Basis der Konzepte *Achtsamkeit* und *Werte*. Wenn Sie

noch nicht damit vertraut sind, wie diese Konzepte uns helfen, erfolgreich mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, dann wird dieses Buch Ihnen eine behutsame und doch gründliche Einführung vermitteln. Kennen Sie die Konzepte jedoch bereits, wird dieses Buch Ihnen helfen, neue Einsichten zu gewinnen, sich an Dinge zu erinnern, die Sie vergessen haben, und bekannte Orte noch einmal aufzusuchen, um Aspekte zu entdecken, die Ihnen früher nicht aufgefallen sind.

Die Kapitel dieses Buchs sind dazu gedacht, nicht nur Ihren Verstand, sondern auch Ihr Herz zu öffnen. In manchen werde ich spielerisch und scherzhaft vorgehen, in anderen hingegen sehr ernst, und ich werde dabei sehr persönliche Geschichten erzählen, bei denen Ihnen vielleicht sogar die Tränen kommen. Ich stelle mir diese Kapitel gern als Fenster vor, hinter denen sich eine herrliche Landschaft befindet. Der Blick hindurch lässt Sie erkennen, wo Sie gerade stehen, er erweitert Ihre Perspektive, sodass Sie weiter und klarer sehen können, und er schafft Möglichkeiten für neue Richtungen.

Nehmen Sie sich also bitte Zeit und genießen Sie die Reise. Es ist nicht nötig, in Eile zu geraten. Genießen Sie jedes Mal, wenn Sie den Elefanten berühren, diesen Kontakt; freuen Sie sich jedes Mal, wenn Sie ein Fenster öffnen, über den Blick. So werden Sie Schritt für Schritt und Moment für Moment lernen, wie Sie Erfüllung finden können, wenn die Realität schmerzt.

# Nach dem Schock



**TEIL  
EINS**

# 1 Die vier Schritte

Was kam, hatte ich nicht vorausgesehen. Zur Zeit meines 40. Geburtstags ging die Realität so gut mit mir um, dass ich dachte: »Vielleicht fängt das Leben tatsächlich mit 40 an!« Es klappte scheinbar alles. Nachdem ich 20 Jahre lang geschrieben und dabei fünf unveröffentlichte Romane produziert hatte, sollte endlich mein erstes Buch erscheinen. Ich genoss meine Arbeit als Therapeut und Lebensberater, und meine Karriere entwickelte sich in neuen, aufregenden Richtungen. Ich war bei ausgezeichneter Gesundheit und hatte eine stabile Ehe und wunderbare Freunde. Das alles verblasste jedoch gegenüber der größten Freude in meinem Leben – meinem lieben kleinen Sohn, der gerade elf Monate alt war. Ich hatte nie auch nur annähernd so etwas erlebt wie das überwältigende Gefühl von Liebe, Freude und Zärtlichkeit, das Eltern ihrem Kind entgegenbringen.

Wie die meisten jungen Eltern meinte ich, mein Sohn sei das schönste, intelligenteste Baby auf der großen, weiten Welt – und ich malte mir oft aus, wie sein zukünftiges Leben verlaufen würde. Er würde in jeder Beziehung wesentlich klüger sein als ich, und im Gegensatz zu mir würde er im Sportunterricht glänzen, bei allen seinen Mitschülern beliebt sein und später der Schwarm aller Mädchen werden. Anschließend würde er natürlich auf die Universität gehen und eine fantastische Karriere einschlagen. Ach, was waren das für wunderschöne Fantasien!

Als unser Sohn 18 Monate alt war, machten meine Frau und ich uns Sorgen um seine Entwicklung. Unter anderem konnte er noch nicht laufen und verwendete nur wenige Wörter. Deshalb brachten wir ihn zu einem Kinderarzt. Der untersuchte

ihn gründlich und versicherte uns, der Kleine würde sich einfach nur »langsam« entwickeln, was bei Jungs oft der Fall sei. Wir sollten uns keine Gedanken machen und wieder in die Praxis kommen, wenn wir weitere Sorgen hätten.

Drei Monate später hatten unsere Sorgen tatsächlich erheblich zugenommen. Unser Sohn verwendete immer noch nur wenige Wörter, konnte nicht laufen und schien nur sehr wenig von dem, was wir zu ihm sagten, zu verstehen. Wir brachten ihn also wieder zum Spezialisten. Weitere Tests wurden durchgeführt; insgesamt dauerte die Untersuchung zwei volle Stunden. Und wieder sagte der Arzt, alles sei in Ordnung, unser Kleiner würde sich einfach nur langsam entwickeln, das Versäumte aber bald aufholen. Wir sollten uns keine Sorgen machen.

Innerhalb der folgenden zwei Monate machten wir uns immer mehr Sorgen. Unser Sohn schien in seiner eigenen Welt gefangen zu sein. Inzwischen war er fast zwei Jahre alt, konnte jedoch immer noch nicht laufen. Er bewegte sich fort, indem er auf seinem Hintern durch die Gegend rutschte. Das sah zwar nett und lustig aus, beunruhigte uns aber trotzdem. Außerdem hatte er einige merkwürdige Verhaltensweisen entwickelt. Zum Beispiel rollte er die Augen, knirschte mit den Zähnen und starrte aus den Augenwinkeln auf parallele Linien an der Wand und auf dem Boden. Er sprach noch immer fast nichts und kannte scheinbar nicht einmal seinen eigenen Namen.

Wir holten also eine zweite Meinung ein. Der neue Kinderarzt war sehr besorgt, leitete sofort eine umfassende Untersuchung ein und zog auch einen Sprachtherapeuten und eine Psychologin hinzu. Ganze fünf Tage, bevor mein wunderschöner kleiner Sohn zwei Jahre alt wurde, erfuhren wir die Diagnose: Autismus.

Meine Welt brach zusammen. In meinem ganzen Leben hatte ich nie einen solchen Schmerz verspürt.

»Autismus« ist ein Wort wie »Krebs« oder »Aids« – wenn

man es bei einer alltäglichen Unterhaltung hört, läuft es einem kalt über den Rücken. Und wenn du es als Diagnose deines eigenen Kindes hörst, dann hast du das Gefühl, jemand würde dir ein Messer in den Bauch rammen, es drehen und dir durch die Wunde dann langsam die Eingeweide aus dem Leib ziehen.

Ich weinte, ich schluchzte, ich heulte. Ich hatte keine Ahnung, dass es möglich war, so sehr zu leiden. Ich hatte mir schon mehrere Knochen gebrochen, war schwer krank gewesen und hatte mir nahestehende Menschen sterben sehen, doch der damalige Schmerz war winzig gewesen verglichen mit dem, den ich nun empfand.

\*\*\*

Elisabeth Kübler-Ross beschrieb die fünf Phasen des persönlichen Verlusts oder Trauerns: Nichtwahrhabenwollen, Zorn, Verhandeln, Depression und Akzeptanz. Kübler-Ross hat das besonders auf den Vorgang des Sterbens bezogen, doch diese Phasen lassen sich auf alle Arten von Verlust, Schockzuständen, Krisen und Traumata anwenden. Es handelt sich allerdings nicht um einzelne, klar voneinander unterscheidbare Stufen, und viele Menschen erleben sie nicht alle. Außerdem treten sie nicht in einer bestimmten Reihenfolge auf, sondern häufig gleichzeitig. Sie entstehen, vergehen und vermischen sich miteinander; oft scheinen sie zu enden, um dann wieder von Neuem zu beginnen.

Bei Realitätsschocks einer weniger gewaltsamen oder dramatischen Natur trauert man unter Umständen überhaupt nicht, aber bei großen Krisen und Verlusterfahrungen durchlebt man fast sicher zumindest einige dieser Phasen, weshalb ich sie kurz erläutern will.

*Nichtwahrhabenwollen* bezieht sich auf eine bewusste oder unbewusste Weigerung oder Unfähigkeit, die Realität der Lage anzuerkennen. Konkret kann sich das in einer mangelnden Be-

reitschaft äußern, darüber zu sprechen oder nachzudenken, in dem angestregten Versuch, so zu tun, als würde das Geschehen nicht stattfinden, oder als ein umfassendes Gefühl der Unwirklichkeit, indem man benommen umhergeht und den Eindruck hat, alles sei nur ein böser Traum.

In der Phase des *Zorns* kann man wütend auf sich selbst, auf andere oder auf das Leben werden. Natürlich gibt es viele verwandte Empfindungen, die sich häufig ebenfalls melden: Ärger, Entrüstung, Empörung und ein starkes Gefühl, man sei unfair und ungerecht behandelt oder betrogen worden.

In der Phase des *Verhandelns* versucht man gewissermaßen einen Deal zu machen, mit dem die Realität verändert werden soll. Zum Beispiel bittet man Gott um eine Gnadenfrist oder fordert vom Chirurgen, den Erfolg einer Operation zu garantieren. Häufig treten Wunschdenken und Fantasien über alternative Realitäten auf: »Wenn nur *das* geschehen wäre« oder »Wenn das nur *nicht* geschehen wäre«.

Die Phase *Depression* trägt leider die falsche Bezeichnung, da es sich nicht um die bekannte affektive Störung gleichen Namens handelt. Vielmehr bezieht sich dieser Ausdruck hier auf normale Gefühle von Traurigkeit, Kummer, Bedauern, Furcht, Angst und Ungewissheit, die natürliche menschliche Reaktionen auf Verlusterfahrungen und Traumata sind.

In der Phase der *Akzeptanz* schließt man dann seinen Frieden mit der Kluft zur Realität, statt dagegen anzukämpfen oder sie zu verleugnen.

In den auf die Diagnose meines Sohnes folgenden Monaten habe ich alle genannten *Phasen* wieder und wieder durchgemacht. Inzwischen sind seit diesem Realitätsschock über drei Jahre vergangen, und in dieser Zeit habe ich viel gelernt und mich weiterentwickelt. Obgleich der Schock nun nur noch eine schwache Erinnerung ist, bleibt die Realitätskluft, die sich dadurch ergeben hat, bestehen. Im Verlauf dieses Buchs werde ich daher unter anderem von meiner Reise erzählen, um die darge-

stellten Prinzipien zu illustrieren. Auf die Gefahr hin, klischeehaft zu klingen, muss ich sagen, dass diese Reise zwar lang, schwer und schmerzhaft war, aber auch unglaublich lohnend. Unterwegs habe ich sehr viel Traurigkeit, Furcht und Zorn erlebt, aber auch viel Freude, Liebe und Staunen. Dasselbe werden auch Sie auf Ihrer Reise erleben, da bin ich mir sicher.

Es liegt nahe, dass Ihre Realitätskluft einen scheinbar ganz anderen Charakter hat als meine oder die von anderen Menschen, die Sie kennen. Scheidung, Tod und Behinderung, Krankheit, Unfallverletzungen und Gebrechlichkeit, Depression, Ängste und Sucht – all diese Phänomene scheinen sich stark voneinander zu unterscheiden, doch unterhalb der Oberfläche ähneln sie sich sehr. In jedem Fall werden wir mit einer großen Kluff zwischen der tatsächlichen Realität und jener Realität konfrontiert, die wir uns wünschen. Je größer diese Kluff ist, desto größer ist der Schmerz, und je größer der Schmerz ist, desto ungesünder verhalten wir uns. Deshalb werde ich in diesem Buch eine Strategie aufzeigen, die Ihnen helfen wird, mit jeder Art Realitätskluff umzugehen, egal, wie groß oder klein sie ist, und egal, ob sie vorübergehend oder permanent ist. Diese Strategie wird Ihnen helfen, die Kluff zu schließen, falls sie geschlossen werden kann, und selbst dann innere Erfüllung zu finden, falls diese Kluff – vorübergehend oder permanent – nicht geschlossen werden kann.

Im Wesentlichen besteht die Strategie aus vier Schritten:

- Freundlich mit sich umgehen
- Den Anker werfen
- Eine klare Haltung einnehmen
- Den Schatz finden

Verschaffen wir uns erst einmal einen raschen Überblick.

## Schritt Eins: Freundlich mit sich umgehen

Wenn wir leiden, müssen wir freundlich zu uns selbst sein. Leider ist das leichter gesagt als getan. Die meisten Menschen sind so geprägt, dass sie sich streng, wertend, gefühllos oder selbstkritisch gegenüberstehen. Besonders häufig tritt diese Haltung auf, wenn man meint, seine Realitätskluft selbst erschaffen zu haben.

Ogleich wir wissen, dass Selbstkritik nicht hilfreich ist, hört sie dadurch nicht auf. Populäre Selbsthilfestrategien wie ein Hinterfragen negativer Vorstellungen, die Wiederholung positiver Aussagen oder Selbsthypnose haben langfristig meist keine Wirkung, sodass unser Kopf weiterhin streng, wertend und selbstkritisch bleibt. Deshalb müssen wir die Kunst erlernen, uns selbst mit Mitgefühl zu behandeln und zu erfahren, wie wir freundlich und sanft mit uns umgehen können. Wir müssen lernen, uns selbst zu unterstützen und zu trösten, und wir müssen erfahren, wie wir wirkungsvoll mit unseren schmerzhaften Gedanken und Gefühlen umgehen können, damit sie weniger Wirkung und Einfluss auf unser Leben haben.

## Schritt Zwei: Den Anker werfen

Je größer die Realitätskluft ist, desto größer ist der emotionale Sturm, den sie in unserem Innern entfesselt. Wellen aus schmerzhaften Gefühlen branden durch unseren Körper, während ebenso schmerzhaft Gedanken chaotisch durch den Kopf toben. Werden wir von diesem Sturm aus Gedanken und Gefühlen davongetragen, sind wir hilflos; und dann bleibt uns nichts anderes übrig als der verzweifelte Versuch, uns vor dem Ertrinken zu retten. Wenn ein solcher Sturm auftritt, müssen

wir den Anker werfen und uns erden, damit wir wirksam handeln können. Den Anker zu werfen beseitigt zwar nicht das Unwetter, aber es stabilisiert uns, bis der Sturm vorüber ist.

## Schritt Drei: Eine klare Haltung einnehmen

Immer wenn wir auf eine Realitätskluft treffen, ist es nützlich, uns diese Frage zu stellen: »Welche Haltung will ich in dieser Situation einnehmen?« Wir können am Leben verzweifeln, oder wir können uns für etwas wesentlich Bedeutungsvolleres entscheiden. Unsere Haltung kann etwas ausdrücken, das tief in unserem Herzen liegt, etwas, das unserem Leiden Würde verleiht und uns den Willen und den Mut gibt, weiterzumachen.

Die Zeit können wir offenkundig nicht zurückdrehen. Wir können nichts ungeschehen machen. Aber wir können die Haltung wählen, die wir dazu einnehmen. Indem wir das tun, können wir die Kluft manchmal schließen und manchmal eben nicht. In dem Augenblick, in dem wir eine klare Haltung einnehmen, erleben wir jedoch Lebendigkeit. Selbst wenn wir nicht die Realität haben, die wir wollen, so haben wir doch die Befriedigung, mit einem Sinn und Zweck zu leben.

Nach dem Schock

## Schritt Vier: Den Schatz finden

Sobald wir die ersten drei Schritte in die Tat umgesetzt haben, befinden wir uns in einem ganz anderen geistigen Raum. Von diesem Raum aus sind wir in der Lage, die vielen Schätze, die das Leben zu bieten hat, zu finden und zu würdigen. Vielleicht kommt Ihnen dieser letzte Schritt unmöglich vor, besonders wenn Sie sich momentan inmitten großer Angst, Traurigkeit oder Verzweiflung befinden – aber er ist es nicht.

Um ein dramatisches Beispiel zu nennen: Vor einigen Jahren erlitt eine Freundin von mir einen tragischen Verlust, als ihre dreijährige Tochter plötzlich an einer Blutvergiftung starb. Es war die herzerreißendste Beerdigung, an der ich je teilgenommen habe. In den folgenden Monaten war ich jedoch ebenso erstaunt wie berührt von der Art und Weise, wie die Mutter weiterhin Erfüllung in ihrem Dasein fand. Inmitten ihres unvorstellbaren Kummers, gequält und erschüttert von ihrem Verlust, verlor sie nicht den Kontakt mit dem, was ihr im Leben geblieben war. Während sie in sich Raum für ihre Trauer schuf, blieb sie bewusst in Verbindung mit ihrer Familie und ihren Freunden, ihrer Arbeit, ihrer Religion und ihrer Kreativität. Indem sie das tat, fand sie Liebe, Freude und Trost. Ihr Schmerz löste sich dadurch nicht in Luft auf; ich bezweifle, dass er das je tun wird. Ihre Realitätskluft hat sich nicht geschlossen, wie wäre das wohl möglich gewesen? Aber dennoch war sie fähig, die Realität *rund um diese Kluff* zu erkennen und zu würdigen, wie viel das Leben ihr dennoch zu bieten hatte.

Wenn Sie selbst keine Kinder haben, verstehen Sie vielleicht nicht, wie bemerkenswert so etwas ist. Ich kann mir jedoch nichts Schlimmeres vorstellen, als ein Kind zu verlieren. In solchen Situationen werden viele Eltern ernsthaft depressiv oder haben Selbstmordgedanken, aber das muss nicht so sein. Wir haben eine Wahl, auch wenn unser Kopf oft sagt, wir hätten keine.

Das also ist der letzte Schritt unserer Reise – den unter unserem ganzen Schmerz vergrabenen Schatz zu finden. Dabei geht es nicht darum, den vorhandenen Schmerz zu leugnen oder so zu tun, als würde es nicht wehtun. Vielmehr geht es darum, anzuerkennen, dass der Schmerz vorhanden ist und dass wir *außerdem* alles würdigen, was das Leben zu bieten hat.

An diesem Punkt fällt Ihnen vielleicht auf, dass Ihr Kopf protestiert und darauf besteht, Ihr Fall sei anders als bei allen anderen und Ihr Leben werde auf immer und ewig sinnlos, leer,

unglücklich und unerträglich bleiben, falls Ihre Realitätskluft nicht geschlossen werden kann. Wenn dem so ist, kann ich Sie beruhigen: Das sind vollkommen normale Gedanken, die viele Menschen haben, wenn sie sich erstmals mit diesem Ansatz beschäftigen. Sollte ich allerdings versuchen, Ihren Kopf davon zu überzeugen, dass seine Kommentare falsch sind, wird mir das fast zwangsläufig misslingen. Zum Beispiel könnte ich massenhaft Studien über ACT (die Akzeptanz- und Commitment-Therapie) aus führenden psychologischen Fachzeitschriften zitieren, die nachweisen, dass diese Therapie vielfältig wirksam ist bei Depression und Sucht, bei der Stressreduktion am Arbeitsplatz und beim Umgang mit der Diagnose einer unheilbaren Krebserkrankung. Das alles könnte Ihr Kopf jedoch leicht mit einer einzigen Behauptung abtun: »Schön und gut, aber das heißt noch lange nicht, dass so was auch bei mir funktioniert.« Dagegen kann ich nichts einwenden. Es besteht eine sehr gute Chance, dass dieser Ansatz Ihnen helfen wird, aber *garantieren* kann ich das nicht. Eines kann ich jedoch garantieren. Wenn Sie nur deshalb nicht weiterlesen, weil Ihr Kopf sagt: »Das klappt sicher nicht!«, dann wird dieses Buch Ihnen definitiv gar nichts bringen.

Wie wäre es also, wenn wir Ihrem Kopf einfach seine Meinung lassen? Er soll Ihnen ruhig sagen, was er will, aber lassen Sie sich davon nicht aufhalten. Lassen Sie ihn vor sich hin plappern wie ein im Hintergrund spielendes Radio, während Sie weiterlesen und feststellen, ob Sie neugierig sind, wo Sie das hinführt. Denn unser Kopf meint zwar gerne, er könne die Zukunft vorhersagen, aber in Wirklichkeit ... wer weiß schon genau, was alles geschehen kann?

## 2 Präsenz, Lebenszweck und Privileg

Als Burrhus Frederic Skinner, einer der einflussreichsten Psychologen der Geschichte, im Sterben lag, wurde sein Mund trocken. Man gab ihm etwas Wasser, er nahm dankbar einen kleinen Schluck und sagte dann sein letztes Wort: »Wunderbar.«

So etwas macht Mut, nicht wahr? Sich vorzustellen, dass B. F. Skinner selbst auf dem Sterbebett, während seine Organe versagten, seine Lunge kollabierte und die Leukämie ungehindert in seinem Körper wütete, eine der einfachen Vergnügungen des Lebens genießen konnte.

Diese wahre Geschichte verweist auf drei Prinzipien, die für jeden nach innerer Erfüllung suchenden Menschen von Bedeutung sind. Egal, auf welche Weise Sie diesen Weg gehen – mit einem modernen westlichen wissenschaftlichen Ansatz wie ACT oder mit spirituellen östlichen Methoden wie dem Buddhismus, dem Taoismus oder Yoga –, Sie werden auf drei zentrale Themen stoßen: Präsenz, Lebenszweck und ein Bewusstsein für das Privileg, am Leben zu sein.

### Präsenz

Wenn wir zu einer bleibenden Erfüllung finden wollen, müssen wir die Fähigkeit erwerben, voll und ganz im gegenwärtigen Augenblick zu leben. Vollständig präsent zu sein, offen für die Erfahrung des Hier und Jetzt, ist jedoch nicht gerade einfach. Weshalb? Dank der wunderbaren Gabe, mit der wir alle gebo-