



NEUE KRAFT FÜR DIE SEELE

Corona hat Körper und Geist durcheinandergebracht, viele Menschen mutlos, ziellos gemacht. Wer sich jetzt mehr um sich selbst kümmert, kann wieder Zuversicht finden

AUF ZU NEUEN UFERN

Wo geht es hin? Diese Frage lohnt es sich jetzt zu stellen – und auch, mal das Loslassen zu wagen

DIE PSYCHE LEIDET MIT

DIE SEELENLAGE DER DEUTSCHEN DURCH CORONA

INNERER KREIS: ERSTER LOCKDOWN
ÄUSSERER KREIS: ZWEITER LOCKDOWN

Werden wir immer trauriger?

Unser Wohlbefinden hat in den vergangenen Jahren einen Knacks bekommen, viele hangeln sich nur mehr so durchs Leben. Nichts war lange mehr richtig planbar, kaum wusste man, was wann noch galt. Jederzeit kann es wieder losgehen mit den Einschränkungen, der drohenden Krankheit. Dazu kam die fehlende Verbundenheit mit anderen, die dazu führt, dass manch einer sich noch mehr zurückgezogen hat. Wir haben unseren Anker verloren, unsere innere Geborgenheit, wissen nicht mehr so recht: Wo geht es eigentlich hin mit mir? Es sind solche Gedanken, die durchscheinen, wenn **Dr. Harald Krauß** seine Patienten sagen hört: „Eigentlich müsste ich doch glücklich sein...“

Bei diesem Satz horcht der Chefarzt der Klinik für Seelische Gesundheit am Marien Hospital Dortmund auf. Wieso? Harald Krauß: „*Wer eigentlich auf der Sonnenseite des Lebens steht, aber dabei an seiner Seele friert, der bringt zum Ausdruck, dass ihm fürs Überleben wichtige Dinge – nämlich Freude, Selbstrespekt und Dankbarkeit – verloren gegangen sind.*“

Täglich beobachtet Krauß: Deutschland, ein Land im Wohlstand, wird immer trauriger. Die Patienten, die ihm gegenüber sitzen, haben ihre Ziele verloren, ihre Lust auf die Zukunft, sie sorgen sich Nacht für Nacht. Das müsste nicht so sein. Nur gäbe es in unserer Gesellschaft, berichtet der Arzt und Psychotherapeut, eben ein großes Paradox: „*Wir pflegen unseren Körper, trainieren die Muskeln, ernähren uns ausgewogen, meiden Gifte wie Alkohol und Nikotin. Wir investieren Zeit und Geld in unsere körperliche Gesundheit – und vernachlässigen dabei viel zu oft unsere Seele. Dabei kann eins nicht ohne das andere in Balance sein.*“ Agiere man nicht präventiv oder zumindest rechtzeitig, leide die Seele erst leise und werde schließlich richtiggehend krank. Umso mehr plädiert der Dortmunder für einen neuen Umgang mit sich selbst: „*Seele und Körper sind eine untrennbare Einheit. Nur wenn beide gesund sind, empfinden wir Glück, können Liebe geben, Leistung erbringen, Chancen erkennen.*“

Wir können selbst mehr Freude ins Leben bringen

In mehr als 30 Jahren als Mediziner haben sich für Krauß Strategien und Überzeugungen herauskristallisiert, die gleichsam „ein Trainingsprogramm zur Seelenkräftigung“ darstellen. Dazu gehören nicht nur Tipps und Übungen für die mentale Stärke, sondern auch Stra- ▶

Vielleicht erinnern Sie sich: Eine Pressekonferenz Ende Januar dieses Jahres sorgte für Aufsehen. Da sahen wir einen Mann, der die Hände vors Gesicht schlug, der weinte, um Fassung rang. Ein Mensch, der gebrochen wirkte, erschüttert in den Grundfesten seines Wesens. **Max Eberl**, 48, langjähriger Sportdirektor bei Borussia Mönchengladbach, sprach damals darüber, warum er nicht mehr so weitermachen könne, warum er erschöpft sei, ausgebrannt. Vor allem ein Satz, den er sagte, rührte an, weil er zeigte, wie sehr er sich selbst verloren hatte: „*Ich will raus, will wieder Freude haben. Ich will einfach Max Eberl sein.*“

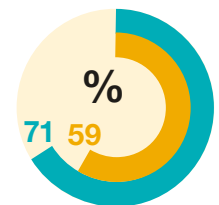
Für solche offenen Worte bekam er viel Respekt und Zuspruch – zum Glück! Auch der Gesundheits- und Sportpsychologe **Stephan Brauner** (erfolgreichesund.de) attestierte Eberl und seinem Gang in die Öffentlichkeit eine große Stärke. Warum? „*Symptome von Stress und Burn-out sind immer als eine wertvolle Rückmeldung des eigenen Organismus zu werten. Sie sind keine Schwäche, sondern eine Kompetenz. Es geht da um Selfcare, das ist eine gute Entscheidung und Eberl ein Vorbild.*“

Glücklicherweise können wir heute so offen über mentale Probleme sprechen, das Thema ist in Sport und Gesellschaft heute sehr viel präsenter als noch vor wenigen Jahren. Dass die Seele leidet, ist endlich aussprechbar geworden und wird nicht mehr verschämt weggedrückt – mit dann oft fatalsten Folgen bis hin zum Suizid. Heute, und im Zuge der Corona-Krise noch viel mehr, ist die Erkenntnis längst da: Mentale Probleme betreffen immer mehr Menschen, und zwar jeden Alters, jeder Herkunft.

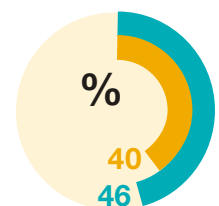
Wir sind stärker, als wir denken

Dabei müssen es nicht gleich Depressionen sein. Zwar leiden in Deutschland jährlich rund fünf Millionen Menschen an dieser schweren Erkrankung, die sich oft nach bitteren Erfahrungen einstellt, gerade wenn sie gehäuft auftreten. Das aber muss nicht so sein. Generell ist es so, dass ein resilienter Mensch gut in der Lage ist, auch schwere Lebensereignisse auszuhalten. Harte Zeiten können sogar dazu führen, dass man durch sie erkennt, worauf es im Leben wirklich ankommt und welche Prioritäten man setzt. Heißt: Während wir also interne Kämpfe erleben, entdecken wir oft große Stärken, von denen wir vielleicht gar nicht wussten, dass sie in uns stecken.

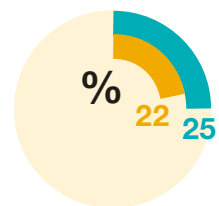
Die Wissenschaft kennt dies als „posttraumatisches Wachstum“. Was uns eigentlich viel mehr belastet – ob den Manager, den Rentner aus der Kleinstadt, die Dreifachmutter in ihren Vierzigern oder den jungen Teenager –, ist die aktuelle Lage: Es zehrte halt in den letzten Jahren gerade einfach ziemlich viel an unserer Seele.



... empfinden die Situation als **BEDRÜCKEND**



... erleben Menschen als **RÜCKSICHTSLOSER**



... fühlen sich als **FAMILIÄR BELASTET**

QUELLE: STIFTUNG DEUTSCHE DEPRESSIONSHILFE

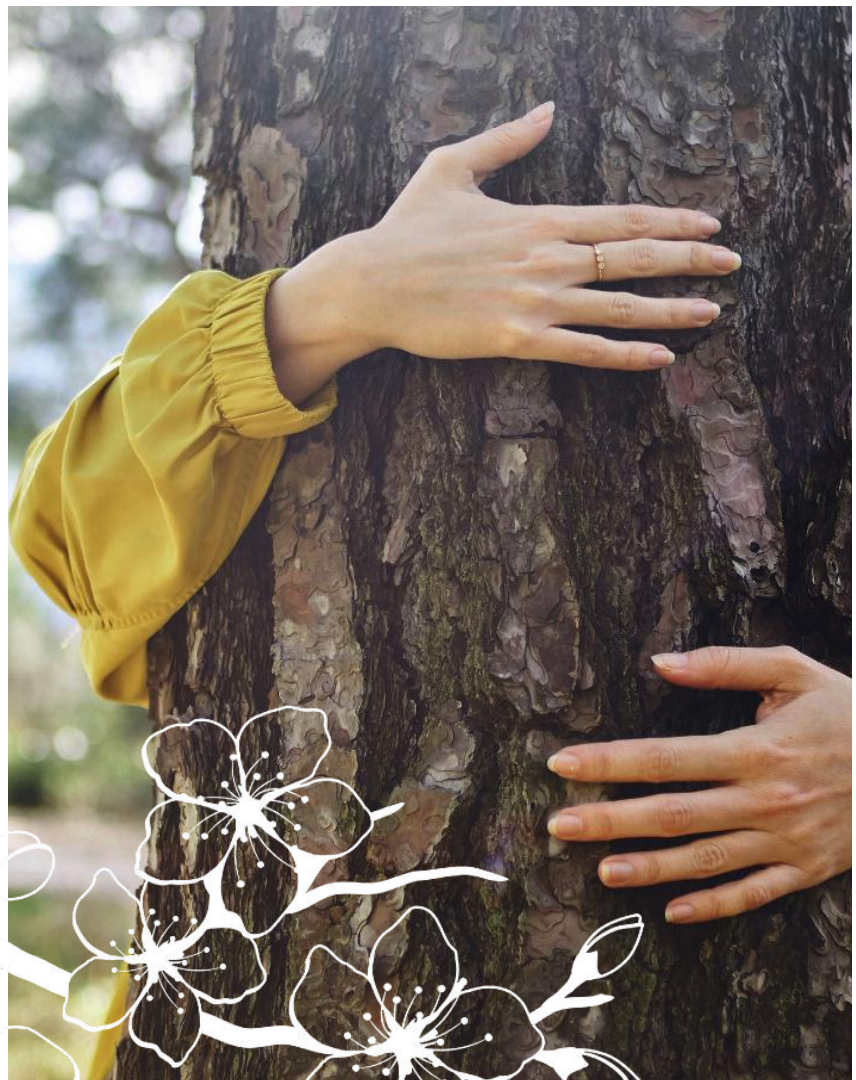


Seele und Körper sind eine untrennbare Einheit

tegien für einen besseren Schlaf, eine gesündere Ernährung und Bewegung, die hinführen zu einem glücklicheren und letztlich sogar – in Geist und auch Körper – regelrecht „verjüngten“ Menschen. Was das genau heißt und wie es gehen kann, hat der Chefarzt eindrücklich in seinem neuen Buch „Willkommen in der Welt für seelische Gesundheit“ aufgeschrieben. Sein ebenso einfacher wie eindringlicher Appell darin lautet: Wir müssen mehr Verantwortung für unsere eigene Seele übernehmen!

Dazu gehöre, sich nicht nur endlich mehr um sie zu kümmern, sondern zuallererst auch, sich das Recht aufs Glückseligkeit überhaupt wieder zuzugestehen – und genau dies versagen sich viele häufig unbewusst. Harald Krauß: „Ich sehe oft, dass Menschen zu lange hilflos bleiben. Sie aktivieren ihre Selbstheilungskräfte nicht, obwohl wir genau dazu fähig sind!“

Das heißt beispielsweise: dem Leben bewusst mehr Ruhe und mehr Freude zu schenken. Der erste Schritt dahin ist, innezuhalten, das Tempo zu drosseln und den Moment zu akzeptieren, so, wie er ist – auch wenn es schmerzt. Leider aber, beobachtet der Experte, „erlauben wir uns heute allzu oft keinerlei Selbstreflexion mehr. Wir hören nicht auf unsere innere Stimme, laufen



MIT DIESEN STRATEGIEN MACHEN SIE IHRE SEELE STARK

Sich mental wappnen: Wie geht das? Hier sind Tipps und Übungen: **BELASTUNGEN SEHEN** Nur wer sich klarmacht, was gerade falsch ist, kann nach vorn schauen und Dinge ändern. Schreiben Sie jeden Abend 15 Minuten auf, was Sie heute gestört hat. So geben Sie Angst, Schmerz und Zweifel der Gegenwart Raum und Worte. Lassen Sie Tränen zu, aber ohne Selbstvorwürfe!

DANKBARKEIT ÜBEN Sie stecken fest, ja. Aber: Sie leben und haben die Chance, es neu zu machen. Dafür können Sie dankbar sein! Schauen Sie bewusst auf Ihr Leben, legen Sie die Hand aufs Herz, atmen Sie tief hinein und sagen Sie, wofür Sie dankbar sein können. Dankbarkeit ist ein helles, heilendes Gefühl, das die Seele entgiftet.

ZURÜCK ZUR PURENESS Sich abwenden von viel Fülle in guten Tagen macht die Seele stark für schlechte Zeiten. „Purer sein“ für eine bestimmte Zeit kann die Stressspirale durchbrechen. Verzichten Sie nicht nur mal auf Zucker, sondern auch auf zu viele Routinen, geben Sie Verantwortung ab. Statt ins Fitnessstudio zu gehen, joggen Sie doch mal durch den Wald!

DIE UHR ZURÜCKDREHEN Sich verjüngen? Wer sich bewegt und gesund isst, tut viel dazu. Aber auch im Geiste jünger werden geht:

Ziele, die nicht unsere sind, haben alte Träume verdrängt. Holen Sie sie zurück – die Leichtigkeit von früher ist der Jungbrunnen fürs Jetzt! Notieren Sie: Was war Ihr Traum, als Sie jung waren? Was ließ Ihnen die Tränen in die Augen steigen, weil es Sie schlicht überwältigte? Auch lohnt es sich aufzuschreiben, was Ihnen früher so viel Freude machte, dass Sie in den „Flow“ kamen: malen, singen oder tanzen? Das könnten Sie doch jetzt ganz neu beginnen!

VERGANGENHEIT, ADIEU, WILLKOMMEN, INNERER HELD Alte Glaubenssätze behindern uns: „Man liebt mich nur, wenn ich nett bin“, „Immer mache ich alles kaputt!“. Zeit, sie hinter sich zu lassen – und ebenso auch Menschen, die einem nicht mehr gut tun. Denken Sie bewusst an eine Sie bestimmende Krise zurück und verabschieden Sie sich dann davon. Nur das Jetzt zählt und wie es weitergeht! Und: Geben Sie Ihrem inneren Held Raum. Sehen Sie: Was kann ich gut, wer will ich sein, was macht mich für andere wichtig? Schon kleine Dinge zählen: Ihr Kind etwa lässt sich nur von Ihnen trösten. Sie spielen nicht Klavier wegen des Ruhms, sondern weil es Sie zufrieden macht. Sie haben als Kassiererin im Supermarkt täglich Corona getrotzt und Kunden ein Lächeln geschenkt – auf all das können Sie stolz sein!



AKUT-HILFE & RAT

VITAMINE ZUFÜHREN Ein Mangel an Vitaminen äußert sich oft erst diffus in Erschöpfung und kann unbehandelt schwere Folgen haben. Ideal: hoch dosiertes Vitamin B12. 1000 Mikrogramm in oraler Form erwiesen sich in Studien als wirksam

MINERALSTOFFE NUTZEN Eine ausgewogene Zufuhr aus den Vitaminen C und D zusammen mit den Mineralstoffen Zink und Selen hilft, die Zellen vor Stress zu schützen

BAUCH-HIRN-ACHSE PFLEGEN Speziell kombinierte Bakterienstämme, ergänzt mit den Vitaminen B2, B6 und B12, tragen über den Darm zur Funktion des Nervensystems bei (z. B. in „Omni-Biotic SR-9“)

STRESSBEDINGTEN KRANKHEITEN VORBEUGEN Stress erhöht den Cortisolspiegel, die Abwehr wird anfällig – auch für Herpes Zoster und Gürtelrose. Sich Auszeiten gönnen stärkt das Immunsystem, gezielte Impfungen dagegen beugen vor!

HIERHIN KANN MAN SICH WENDEN Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe bietet Betroffenen und Angehörigen Rat (deutsche-depressionshilfe.de). Informationen zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen gibt's unter: ich-bin-alles.de

INNEHALTEN

Wir hören oft nicht mehr auf die Stimme in uns, die uns sagt, was wir brauchen, sondern machen einfach immer nur weiter

einfach weiter, immer schneller. So aber stimmen unsere Gefühle nicht mehr mit dem, was wir tun, überein.“ Dies schade auf Dauer der Seele.

Aber nicht nur: Eine solche Dysbalance schwächt auch das Immunsystem oder bringt gar das Herz aus dem Takt, wie Studien zeigen konnten – es gehe hier also um mehr als nur „Psychogedöns“, als das es viele immer noch abtun. Auch wenn es wehtue, sich ein-

zugestehen, dass manches gerade nicht gut läuft, sei genau dies der erste Schritt nach vorn. Dr. Krauß: „Was Sie gestern erlebt haben, mag Sie traurig und ängstlich gemacht haben. Aber das lässt sich nicht ändern. Die Kunst ist es, dann weiterzugehen, und zwar mit guten Gefühlen. Schließlich kennt jede Handlung nur eine Richtung: vorwärts. Sagen Sie sich: „Es ist, wie es ist. Ich stehe gerade im Nirgendwo und habe mein Ziel verloren – aber es wird nicht so bleiben!“

Das Schöne: Dieses gute Vorwärts kann man selbst trainieren. Mediziner Krauß hat dafür einen wunderbaren Oberbegriff gefunden: „den inneren Fixstern wieder leuchten lassen“. Der innere Fixstern, das ist die alles bestimmende Vision, die als Wegweiser seit unserer Kindheit hoch oben über dem persönlichen Dasein steht und leider oft mit der Zeit verblasst – auch, weil wir immer wieder Ja zu den Träumen und Ideen der anderen sagen (müssen) und so die eigenen Träume notgedrungen immer mehr vernachlässigen.

Der Psychotherapeut sieht täglich in seiner Praxis, wie sehr es seine Patienten beflügelt, solche Momente der Freude, frühen Visionen, Ziele und der glückbringenden Stunden, in denen man ganz eins war mit sich selbst, wiederzuentdecken. Der großartige Nebeneffekt dieser Neubesinnung: So kann es gar gelingen, sich quasi regelrecht zu verjüngen – eben indem man leichter werden kann, aufs Neue unbeschwert, so wie damals. Dafür allerdings muss man manches loslassen, Dinge oder Menschen, die man einst geliebt hat, die einem aber nun nicht mehr gut tun – eben ganz so, wie es Sportdirektor Max Eberl mit seiner einstigen Leidenschaft Fußball, die in einer bestimmten Form schließlich immer mehr zur Last wurde, zu Jahresbeginn tat.

Loslassen, neu anfangen, wieder unbeschwert und glücklich sein: Das alles geschieht nicht über Nacht und auch nicht von alleine. Aber es lohnt sich, ganz bewusst und mit der Hilfe vieler Strategien daran zu arbeiten – um den Weg aus dem Nebel und zurück hin zum wahren Selbst wiederzufinden.

ANNETTE SCHMIEDE

FOTOS: ISTOCK/GETTY IMAGES; SHUTTERSTOCK, PRIVAT

STEPHAN BRAUNER

Der Sportpsychologe aus Bergisch Gladbach hat eine Trainerlizenz im Tennis und führt eine eigene Praxis (erfolgreichgesund.de)



HARALD KRAUSS

Der Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie ist Chefarzt der Klinik für Seelische Gesundheit am Marien Hospital Dortmund und Autor



MUTMACHEND

Warum die Seele leidet und was sie wieder stark macht, erklärt Dr. Harald Krauß in seinem Buch (Ariston, 18 Euro)