

JOHN SHARP  
Die Heilung liegt in dir



GOLDMANN

Lesen erleben

### *Buch*

Jeder Mensch hat ein inneres Skript, ein persönliches Narrativ, das sein Verhalten, seine Entscheidungen und seine Denkweise beeinflusst. Meist ist es auf ein – oftmals traumatisches Ereignis in der Kindheit zurückzuführen, das das gesamte Leben negativ beeinflussen kann. Der renommierte Arzt und Psychiater John Sharp hat einen Acht-Stufen-Prozess entwickelt, um dieses unbewusste Skript zu erkennen und die »falsche Wahrheit« zu löschen, die selbstsabotierenden Verhaltensweisen zugrunde liegt. Mittels Übungen, Fragebögen und Fallbeispielen aus Sharps Praxis lässt sich die eigene Geschichte neu schreiben und das Leben in eine positive Richtung lenken.

### *Autor*

Dr. John Sharp ist Arzt und Psychiater. Er unterrichtet an der Harvard Medical School und an der David Geffen School of Medicine der UCLA und behandelt seit 20 Jahren Patienten. John Sharp ist Mitglied des American College of Psychiatrists, der Akademie für psychosomatische Medizin und der American Psychiatric Association. Er lebt in Boston und Los Angeles.

JOHN SHARP

DIE  
**HEILUNG**  
LIEGT IN DIR

Ändere dein inneres Skript  
und transformiere dein Leben

Aus dem Amerikanischen von Marion Zerbst

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel  
»The Insight Cure. Change Your Story, Transform Your Life«  
bei Hay House, Inc. in Carlsbad, USA.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe September 2019

© 2019 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Originalausgabe: © 2017 by Hay House Inc., US

Copyright © 2017 Dr. John Sharp

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur GmbH, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Lektorat: Sabine Stechele

SSt · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22272-8

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

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*Für meine Mutter und meinen Vater*



# INHALT

Einführung.....	9
-----------------	---

## TEIL I

### Entdecken Sie Ihre Wahrheit

Schritt eins:	Warum fallen Veränderungen uns so schwer?.....	33
Schritt zwei:	Worin besteht Ihre falsche Wahrheit? .....	71
Schritt drei:	Wo kommt Ihre falsche Wahrheit her? ....	116

## TEIL II

### Schreiben Sie Ihre Geschichte um

Schritt vier:	Denken Sie über Ihre alte Geschichte nach .....	161
Schritt fünf:	Verarbeiten Sie Ihre alte Geschichte .....	210
Schritt sechs:	Schreiben Sie ein neues Drehbuch für Ihr Leben .....	265

TEIL III  
Verändern Sie Ihr Leben

Schritt sieben: Stellen Sie Ihre neue Geschichte auf die Probe .....	307
Schritt acht: Verankern Sie die Veränderung in Ihrem Gehirn .....	354
Auf welchen wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht dieses Programm? .....	395
Anmerkungen .....	408
Register .....	413
Danksagungen .....	423
Über den Autor dieses Buches .....	425



## EINFÜHRUNG

Das Wort *Wahrheit* wird in unserer heutigen Kultur überstrapaziert. Alle möglichen Leute behaupten, »anderen die Augen öffnen zu wollen« oder »etwas so zu sagen, wie es ist«. Doch bei den meisten Menschen beruht die Wahrheit – ihr Selbstbild, die Einschätzung ihrer Fähigkeiten, ihre Vorstellung davon, wie es im Leben zugeht und wie sie in die Welt hineinpassen – auf einer Lüge.

Wenn Sie schon einmal gesagt haben: »Ich weiß selbst nicht, warum ich das tue, aber ich kann einfach nicht anders«, beruht Ihre »Wahrheit« auf einem Irrtum.

Wenn Sie immer wieder die gleichen Fehler machen oder bestimmte Situationen bei Ihnen übermäßig heftige Reaktionen auslösen, die Sie überwältigen oder gar lähmen, beruht Ihre »Wahrheit« auf einem Irrtum.

Wenn Sie das Gefühl haben, einfach nicht weiterzukommen – in Ihrer Karriere, Ihrer Ehe, Ihren Lebensgewohnheiten oder mit Ihren Gewichtsproblemen –, beruht Ihre »Wahrheit« auf einem Irrtum.

Sie reden sich schon seit frühester Kindheit eine »falsche Wahrheit« ein, und diese Wahrheit spielt eine zentrale Rolle in Ihrem Leben. Sie ist zu einer Zeit entstanden, als Sie den Unterschied zwischen gesunden und ungesunden Reaktionen auf Dinge, die Sie aufregten oder Ihnen Angst einjagten, noch nicht kannten.

Damals war Ihnen einfach nur unwohl zumute, und Sie versuchten sich zu beruhigen, indem Sie sich eine Geschichte erzählten – eine Geschichte über sich selbst und darüber, was Sie an Ihrem Verhalten, Ihrem Selbstbild oder Ihrer Vorstellung von Ihren Mitmenschen ändern sollten, um sich sicher zu fühlen. Und da diese Geschichte Sie damals getröstet hat, erzählen Sie sich auch heute noch immer wieder das Gleiche – wie eine Schallplatte, die einen Sprung hat. Inzwischen hören Sie diese Geschichte schon gar nicht mehr. Dennoch spukt sie Ihnen immer noch im Kopf herum. Ihre Schallplatte spielt auch nach Jahrzehnten immer noch die gleiche Melodie! In der psychologischen Fachsprache bezeichnet man so eine Geschichte als *unbewusstes Narrativ*. Und dieses Narrativ ist eine Lüge.

Es hat Ihre Psyche geprägt und Sie daran gehindert, Ihr Leben mit Selbstvertrauen und innerer Stärke anzupacken – Ihr wahres Potenzial zu verwirklichen. Sie können sich gar nicht vorstellen, was für ungeahnte Möglichkeiten in Ihnen schlummern, weil dieses Narrativ Sie daran hindert.

Irgendwann in Ihrer Kindheit ist etwas Schlimmes (oder zumindest etwas, das Sie als schlimm empfanden) passiert, und das hat Sie aus der Bahn geworfen. Die meisten Menschen wissen, dass der Grundstein für die Probleme, die sie im Erwachsenenalter haben, bereits in der Kindheit gelegt wird. Aber sie wissen nicht, welche Ereignisse die Reaktionskette, durch die dieses falsche und schädliche unbewusste Narrativ entstanden ist, in Gang gesetzt haben. Und sie haben erst recht keine Ahnung, wie man das herausfindet oder wie man diese alte Geschichte durch eine neue, bessere ersetzen kann, um ein glücklicheres, gesünderes Leben zu führen.

Ich habe in meiner über 20-jährigen klinischen Praxis Hunderte von Patienten behandelt. Kein einziger von ihnen war zu Beginn seiner Therapie in der Lage, die falsche Wahrheit zu benennen, die seinem Leiden zugrunde lag!

Wenn Sie einer meiner Patienten wären und ich Sie fragte: »Welche falsche Vorstellung aus Ihrer Kindheit bestimmt auch heute im Erwachsenenalter immer noch Ihr Leben?« – wüssten Sie eine Antwort darauf? Ich gebe zu: Es ist eine schwierige Frage. Normalerweise beschäftigen wir uns mit großen Problemen, zum Beispiel mit der Scheidung unserer Eltern, einem Todesfall oder Mobbing am Arbeitsplatz. Doch so wichtig solche Dinge auch sein mögen – dabei handelt es sich um Ereignisse, die tatsächlich passiert sind, und nicht um Ihre Vorstellung von der Rolle, die Sie dabei gespielt haben. Und diese Vorstellung ist eine große Lüge. Das eigentliche Problem sind nicht diese Ereignisse, sondern die Veränderungen, die sie bei Ihnen hervorgerufen haben. Ihre Wahrnehmung dieser Ereignisse und der Veränderungen, die sie in Ihrem Verhalten und Ihrem Selbstbild bewirkt haben – *das* ist der springende Punkt, der Ihnen auch heute im Erwachsenenalter noch Probleme bereitet.

Worin besteht diese große Lüge?

Diese falsche Wahrheit zu erkennen, ist das Wichtigste, was Sie tun können, um eine Veränderung in Ihrem Leben in Gang zu setzen. Ich habe meine ganze berufliche Karriere der Aufgabe gewidmet, Patienten bei der Aufdeckung dieser Lüge zu helfen, die ihr Leben bestimmt.

Einer meiner Patienten nannte mich deshalb sogar den »Doktor, der die falsche Wahrheit sagt«. Das ist für mich kein Problem – mit so einem Spitznamen kann ich gut leben!

Warum ist diese Arbeit so wichtig? Ganz einfach: Wenn Sie Ihre falsche Wahrheit erkennen, gewinnen Sie wichtige Einsichten. Was sind Einsichten im psychologischen Sinn des Wortes?

Im einfachsten Sinn ist **Einsicht nichts anderes als die Fähigkeit, Ursache und Wirkung zu erkennen**. Oberflächlich betrachtet, besitzen Sie dieses Einsichtsvermögen bereits. Sie wissen zum Beispiel: Wenn ich meine Frau belüge und sie dahinterkommt, gerate ich in ernsthafte Schwierigkeiten. Die Lüge (Ursache) führt zu Schwierigkeiten (Wirkung). Doch die Einsicht, von der ich in diesem Buch spreche, geht viel tiefer: In diesem Beispiel ist die Ursache nämlich die in Ihrer Kindheit entstandene falsche Wahrheit, die Ihnen einredet, dass Sie lügen sollen. Die Lüge selbst (und im weiteren Sinn auch Ihr instabiles Beziehungsleben) ist die Wirkung, also die Konsequenz daraus. Wenn Sie zur Einsicht kommen, wird Ihnen klar, wo Ihr Drang zum Lügen herrührt. Und wenn Sie das wissen, können Sie daran arbeiten, *sowohl* die Ursache *als auch* die Wirkung (also die falsche Wahrheit aus Ihrer Kindheit *und* das kontraproduktive Verhalten, mit dem Sie sich als Erwachsener immer wieder selbst ein Bein stellen) mit Stumpf und Stiel auszumerzen. Wenn Sie erkennen, was hinter Ihrem Verhalten steckt, können Sie es ändern und ein gesünderes, glücklicheres Leben führen.

**Einsicht kann aber auch eine plötzliche Erleuchtung sein – eine Erkenntnis, durch die mit einem Mal alles einen Sinn zu ergeben scheint.** Einsichten können nur dann wirkliche Auswirkungen auf Ihr Leben haben, wenn sie bis zu der falschen Wahrheit aus Ihrer Kindheit zurückreichen. Sobald Ihnen diese falsche Wahrheit bewusst wird und Sie darüber nachdenken, wie sie sich auf Ihre Einstellungen und Ihr Verhalten ausgewirkt hat, ist das

ein echtes Aha-Erlebnis: Plötzlich lüftet sich der Nebel, und Sie erkennen und verstehen so vieles, wofür Sie vorher keine Erklärung hatten.

Bei dieser Einsicht handelt es sich um eine starke Kraft, die auch noch unter einem anderen Namen bekannt ist: **Selbsterkenntnis**. Selbsterkenntnis bedeutet zu wissen, wer Sie wirklich sind, und sich von allen Täuschungen, Denkfiltern und Masken zu befreien. Wenn Sie diese Selbsterkenntnis erlangt haben, verstecken Sie sich nicht mehr hinter Ausreden und Rationalisierungen, die Sie in einem Teufelskreis gefangen halten. Manchmal ist dieser Teufelskreis für Sie gar nicht erkennbar, doch Einsicht öffnet Ihnen die Augen dafür.

Durch Einsicht können Sie Ihr Selbstbild von Grund auf ändern und zum Helden Ihres eigenen Lebens werden. Dann können Sie Ihr altes Narrativ, das Sie bisher heruntergezogen hat, über Bord werfen. Sie können eine neue Geschichte schreiben und in die Praxis umsetzen und zusehen, wie Ihr Leben sich dadurch verändert. Jetzt stehen Sie sich nicht mehr selbst im Weg, quälen sich nicht mehr mit Komplexen und Selbstvorwürfen und schrecken nicht mehr vor Herausforderungen zurück. Endlich wird Ihr Leben nicht mehr von Ängsten, Depressionen oder Süchten beherrscht.

Wenn Sie im strahlenden Glanz dieser Einsicht leben, wird Ihre Hirnarchitektur sich dementsprechend verändern. Alte Synapsen – Nervenbahnen in Ihrem Gehirn, die wie elektrische Leitungen funktionieren und durch wiederholtes Fehlverhalten verstärkt wurden – werden verkümmern. Neue Synapsen, die durch gesunde Gedanken und Verhaltensweisen entstanden sind, werden dagegen mit der Zeit immer stabiler und machen Sie in psy-

chischer und neurologischer Hinsicht zu einem stärkeren, glücklicheren Menschen. Negative innere Dialoge verstummen und werden durch positive Einstellungen und Erwartungshaltungen ersetzt, die wiederum zu klugen Entscheidungen führen. Endlich programmieren Sie Ihr Gehirn auf Erfolg!

Einsicht weckt das verborgene Potenzial, das in Ihnen schlummert, rüttelt Sie auf und holt Sie aus Ihrem Zustand der Stagnation heraus. Und diese Einsicht ist für jeden Menschen erreichbar – dazu braucht man keinen Therapeuten.

### Was ist Einsicht?

Während meiner Facharztausbildung an der University of California in San Francisco gewann ich wertvolle Erkenntnisse über dieses Thema. Damals gehörte ich zu einer kleinen Gruppe von Ärzten, die in ihrer Facharztausbildung zum Psychiater schon ziemlich weit fortgeschritten waren. In unserem letzten Semester (nach fast vierjähriger weiterführender medizinischer Ausbildung) wurden wir vom Leiter der Ambulanz beurteilt, der in vielerlei Hinsicht der Guru dieses ganzen Programms war. Dr. Amini war Psychoanalytiker mit klassischer Ausbildung und einem für die damalige Zeit ungewöhnlich praxisorientierten Denken. Er sprach nicht sehr viel, doch alles was er sagte, war provokant und traf den Nagel auf den Kopf. Vor allem aber war er ein sehr kluger und tiefsinniger Mann. Ärzte bekamen ihren Facharztstitel nur dann, wenn Dr. Amini wirklich von ihrer Kompetenz überzeugt war.

Nachdem ich wie ein Verrückter gebüffelt, mich mit allen psychologischen und psychiatrischen Theorien – von Freud bis zur

Gestalttherapie und darüber hinaus – beschäftigt und meine ganze klinische Erfahrung in Gedanken noch einmal durchgearbeitet hatte, war ich am Prüfungstag auf alles vorbereitet.

Lächelnd kam Dr. Amini herein und stellte seine erste Frage: »Wer kann erklären, wie sich Einsicht anfühlt?«

Die anderen Assistenzärzte und ich schauten sich verblüfft an und senkten dann betreten den Blick. Niemand wusste eine Antwort auf diese Frage. Ich wusste zwar, was Einsicht *ist* (ein Verständnis für Ursache und Wirkung – jener Augenblick, in dem einem plötzlich alles klar wird – eine tiefe Selbsterkenntnis. Manchmal werden solche Erkenntnisse auch als Geistesblitz bezeichnet, der einen wie aus heiterem Himmel trifft), aber Einsicht als *Gefühl*, als körperliche Wahrnehmung? Da war ich mir nicht so sicher. Hoffentlich ruft der Professor mich nicht auf, dachte ich.

Als Dr. Amini sah, wie wir alle seinem Blick auswichen, wartete er zunächst. Dann erlöste er uns aus unserer peinlichen Lage. »Einsicht ist ein flaes Gefühl im Magen«, sagte er.

Da spürte ich dieses Gefühl plötzlich selbst. Ja, *genau so* fühlt Einsicht sich an! Dabei springt man nicht begeistert vom Stuhl oder sackt verzweifelt an seinem Schreibtisch zusammen. Einsicht ist eine Art Schwerkraft – ein überwältigendes Gefühl der Schwere in der Magengegend.

Einsicht ist das tiefste Gefühl, das Sie haben können, weil sie all Ihren Erlebnissen zugrunde liegt. Einsicht verrät Ihnen, *warum* Sie in einer bestimmten Situation traurig, wütend, frustriert, dankbar oder glücklich sind. Mit dieser tiefgehenden Erkenntnis kann man seine Gedanken kritisch hinterfragen und sein Verhalten ändern.

Bis zu dem Tag, an dem ich meinen Facharztstitel erwarb, brachte Dr. Amini uns immer wieder etwas Neues zum Thema Einsicht bei und erklärte uns auch, warum sie so wichtig ist.

Irgendwann beschlich mich während meiner Ausbildung zum Psychiater an der University of California in San Francisco das Gefühl, selbst eine Therapie zu brauchen. Zwar hatte ich an der Universität viel theoretisches Wissen und auch eine gewisse klinische Erfahrung erworben, doch vor der Therapie, in die ich mich jetzt begab, war ich noch nicht oft in therapeutischer Beratung gewesen und konnte die erlernten Konzepte daher auch nicht auf mich selbst anwenden. Anfangs war mir einfach nur unwohl zumute. Ich hatte ungeheure Angst, weil ich mich so mutlos und innerlich einsam fühlte. Aber ich wusste nicht, was für Probleme diesem Gefühl zugrunde lagen. »Ich weiß, dass ich diese Psychotherapie brauche«, erklärte ich meinem Therapeuten gleich am ersten Tag. Warum, das konnte ich ihm nicht sagen. Noch heute erinnere ich mich an die Herzlichkeit, Neugier und Zuversicht, mit der er gemeinsam mit mir auf diese Entdeckungsreise ging.

Damals ging es mir so wie vielen meiner heutigen Patienten: Ich ahnte gar nicht, wie wenig ich über mich selbst wusste. Doch nach ein paar Sitzungen wurde mir klar, worin meine falsche Wahrheit bestand – und was für ein Glück ich gehabt hatte (denn ich hatte nicht zugelassen, dass diese Wahrheit mein Leben bestimmte, als ich erwachsen wurde).

Meine Eltern ließen sich scheiden, als ich noch sehr klein war, und lieferten sich einen erbitterten Rosenkrieg. Sie konnten einfach nicht miteinander kommunizieren. Nach der Scheidung wohnte ich bei meiner Mutter und deren Eltern. Immer wenn ich darum bat, meinen Vater besuchen oder mit ihm sprechen zu dür-



fen, regte meine Mutter sich sichtlich darüber auf. Normalerweise bekam sie dann einen Hautausschlag. Schon die Erwähnung seines Namens schien sie zu kränken. Sie neigte zu melodramatischem Verhalten, während er eher wortkarg und zugeknöpft war. Und wenn ich mich dann doch einmal mit meinem Vater traf, machte er keinen sehr gesprächigen Eindruck. Ich konnte mich gar nicht richtig entspannen, weil ich so große Angst hatte, dass meine Mutter sich über unsere Begegnung aufregen würde. Vielleicht hatte Vater damals andere Interessen, oder er konnte einfach nicht gut mit kleinen Kindern umgehen. So genau weiß ich das nicht. (Inzwischen habe ich mich mit meinem Vater ausgesprochen. Jetzt haben wir eine gute Beziehung zueinander.) Obwohl ich an diesen Besuchen bei meinem Vater keine rechte Freude hatte, wäre ich am liebsten noch öfter zu ihm gefahren. Allerdings gewöhnte ich mir rasch ab, darum zu bitten, weil der Kummer meiner Mutter über diese Treffen mich so sehr bedrückte.

Meine Großeltern waren wunderbare Menschen. Mein Großvater war Arzt und hätte eigentlich ein sehr gutes Rollenvorbild für mich sein können. Doch in den Augen der Familie war er ein Heiliger, der niemals etwas falsch machte. Meine Mutter und meine Großmutter hoben ihn auf ein Podest. Ich empfand Großvater zwar durchaus als aufgeschlossenen Menschen, doch meine Ängste und Sorgen waren ihm fremd, sodass ich ihn zwar bewunderte, aber keine besonders enge Beziehung zu ihm aufbauen konnte.

In der Schule war ich schüchtern und unsicher und fing irgendwann an zu stottern. Meine vorherrschenden Emotionen waren Angst und Verletzlichkeit – vor allem, wenn ich meine Gefühle mit dem augenscheinlichen Selbstvertrauen anderer Men-

schen verglich. Zu Hause wurde ich von meiner Mutter und meinen Großeltern liebevoll umsorgt. Es gab jedoch kein männliches Rollenvorbild, zu dem ich eine persönliche Beziehung aufbauen konnte, und unter diesem Mangel litt ich sehr. Ich wusste nicht, wie ich mich verhalten sollte, und hatte ständig Angst, etwas Falsches zu tun oder zu sagen.

Meine falsche Wahrheit war die Überzeugung, dass ich trotz aller Menschen um mich herum im Grunde genommen doch furchtbar allein war und mich im Leben nie richtig zurechtfinden würde. Geprägt von der Erfahrung, dass meine Mutter ständig Kummer hatte und mein Vater in jeder Hinsicht weit von mir entfernt war, stolperte ich als Kind ständig über meine eigenen Worte vor lauter Angst, die Menschen, von denen mein Überleben abhing, zu verärgern. Und so zog ich mich tief in mein Schneckenhaus zurück. Manchmal konnte ich kaum sprechen. Mein Stottern war eine Manifestation dieses Gefühls der Unsicherheit und Isolation.

Einzig und allein meinem Glück und dem gesunden Menschenverstand meiner Mutter habe ich es zu verdanken, dass ich am Ende doch nicht im Glauben an diese falsche Wahrheit aufwuchs, »ganz auf mich allein gestellt« zu sein. Mutter schickte mich zuerst auf eine Gesamtschule und dann auf ein Jungengymnasium. Dort fand ich in den Vätern meiner Freunde, meinen Lehrern und Trainern endlich Rollenvorbilder »zum Anfassen«. Ich sah, wie diese Männer sich verhielten, und konnte mir aus diesem Anschauungsmaterial eine Vorstellung davon machen, was für ein Mann ich werden sollte. Zum Glück waren die Vaterfiguren, die ich mir aussuchte, allesamt wunderbare Menschen, die mich großmütig unter ihre Fittiche nahmen. Unbewusst, aber

doch systematisch bewies ich mir selbst, dass ich doch nicht so ganz »auf mich allein gestellt« war.

Als ich mich dann während meiner Facharztausbildung in Therapie begab, überkam mich eine Einsicht – dieses bereits erwähnte flauere Gefühl in der Magengrube: Plötzlich begriff ich den ständigen Seelenschmerz, der mich in meiner Kindheit geplagt hatte. Mir wurde klar: Wenn ich nicht so motiviert gewesen wäre, nach Rollenvorbildern zu suchen (und nicht das Glück gehabt hätte, welche zu finden), wäre ich jetzt – als Mann in mittleren Jahren – vielleicht immer noch der schüchterne, stotternde kleine Junge, der sich nicht traut, seine Wünsche und Bedürfnisse zu äußern. Doch zum Glück hatte mein Unterbewusstsein mich zu den richtigen Vorbildern hingeführt, in deren Gesellschaft ich mich weniger einsam fühlte und keine so große Angst mehr hatte. So hatte ich damals als Kind ein Problem gelöst, dessen Existenz mir gar nicht bewusst gewesen war. Interessanterweise tat ich jetzt während meiner Facharztausbildung wieder das Gleiche: Auf der Suche nach einem geeigneten Therapeuten fragte ich Dr. Amini um Rat und bat ihn, mir jemanden zu empfehlen, der nicht nur ein guter Psychiater war, sondern gleichzeitig auch ein bewundernswertes Leben führte. Ich wollte einen Coach, der wirklich selber danach lebte, was er seinen Patienten predigte. Dr. Amini erklärte mir, dass in all den vielen Jahren, in denen er passende Therapeuten für junge Ärzte suchte, die sich zu Psychiatern ausbilden ließen, noch nie jemand so eine Bitte an ihn gerichtet habe. Ich solle darüber nachdenken, was mir an diesem Wunsch besonders wichtig sei und warum. Diese Frage konnte ich zwar erst sehr viel später beantworten, doch inzwischen weiß ich, dass gute Rollenvorbilder für mich ein besonders wichtiger

Kompass sind, mit dessen Hilfe ich mich besser im Leben zu-rechtfinde. Ich brauchte Vorbilder, denen mein Wohlergehen wirklich am Herzen lag, um ein Gefühl der Zulänglichkeit entwickeln zu können. Also suchte ich, ohne es zu wissen, genau nach dem, was ich brauchte.

Nach meiner Therapie kamen die Erkenntnisse Schlag auf Schlag: Plötzlich durchschaute ich meine Beziehung zu meinen Eltern, und mir wurde klar, dass mein Leben auch ganz anders hätte ausgehen können, wenn ich nicht so ein Riesenglück gehabt hätte. Was für eine Offenbarung! Der Prozess der Einsicht, der zu diesen Erkenntnissen führte, war elegant und tiefgründig zugleich. Ich musste unbedingt mehr über das Thema Einsicht erfahren. Als ich begann, mich intensiv mit verschiedenen Theorien über dieses Thema zu beschäftigen, begriff ich, dass die meisten Menschen ein nicht so großes Glück haben wie ich, die falsche Wahrheit aus ihrer Kindheit unbewusst korrigieren zu können. Sie bleiben in diesem Teufelskreis stecken und fühlen sich einsam, missverstanden, ungeliebt, unwürdig und wertlos. Ihr ganzes Leben wird von diesen leider weit verbreiteten falschen Wahrheiten geprägt. Als ich dann selbst Therapeut wurde, nahm ich mir vor, meine Patienten von der Bürde ihrer falschen Vorstellungen zu erlösen und ihnen eine bessere, unbeschwertere Zukunft zu ermöglichen.

Einsicht gibt Ihnen die Möglichkeit, auf die Neustart-Taste Ihres Lebens zu drücken – egal wie alt oder wie sehr Sie bereits in Ihren alten Gewohnheiten festgefahren sind. Es gibt keinen Grund, warum Sie nicht in der Lage sein sollten, Fehlvorstellungen aus Ihrer Kindheit über Bord zu werfen und sich mithilfe Ihrer Erwachsenenintelligenz neu zu definieren.

## Heilung durch Erkenntnis: Acht Schritte zu einer tiefgreifenden Veränderung

Zur Einsicht zu kommen ist ein Prozess, bei dem ein Schritt auf dem anderen aufbaut. All diese Schritte sind unverzichtbar. Um auf die Neustart-Taste Ihres Lebens drücken zu können, müssen Sie diese Schritte *der Reihe nach* durchlaufen und jedem Schritt die Zeit und Aufmerksamkeit widmen, die er erfordert. Wenn Sie einen Schritt überspringen oder zu schnell »abhaken« wollen oder diesen Entwicklungsprozess womöglich gar vom Ende her beginnen, werden Sie keine optimalen Ergebnisse erreichen. So kann man sich nicht von seiner falschen Wahrheit befreien.

Das untenstehende Acht-Schritte-Programm habe ich bei der Arbeit mit meinen Patienten im Verlauf von mehreren Jahrzehnten entwickelt. Mit allen Patienten, die in meine Praxis kamen, arbeitete ich dieses Programm auf die gleiche Weise, in der gleichen Reihenfolge und mit den gleichen Strategien durch und bot ihnen dabei auch die gleiche Beratung und Unterstützung an wie hier in diesem Buch.

**Teil I** enthält die ersten drei Schritte, bei denen es in erster Linie darum geht, sich das Problem bewusst zu machen. Warum fallen Veränderungen uns so schwer? Worin könnte *Ihre* aus der Kindheit herrührende Fehlvorstellung bestehen? Durch welches Ereignis wurde sie verursacht? Wie hat diese sich zu einem unbewussten Narrativ entwickelt, das seitdem Ihr ganzes Leben bestimmt? Zu einer Geschichte darüber, wer Sie sind, wie Sie in diese Welt hineinpassen und was Sie vom Leben zu erwarten haben?

**Schritt eins: Warum fallen Veränderungen uns so schwer?** Einsicht beginnt mit dem Wunsch, etwas zu verändern. Sie wis-

sen, dass Sie nicht glücklich sind, und ahnen, dass das Leben eigentlich nicht so ein schwerer Kampf sein müsste, wie Sie ihn bisher geführt haben. Vielleicht ist der Wunsch nach einer Veränderung in Ihnen sehr stark. Aus verschiedenen Gründen schaffen Sie es irgendwie trotzdem nicht, diesen Prozess in Gang zu setzen. Jeder Mensch hat starke psychische Blockaden, die ihn am Vorwärtkommen hindern. Auch wenn wir uns noch so gerne ändern möchten: Uns Menschen ist nun mal ein gewisser innerer Widerstand gegen Veränderungen einprogrammiert. In diesem wichtigen ersten Schritt meines Programms geht es darum, sich diese Blockaden bewusst zu machen und zu akzeptieren, dass sie da sind. Denn man kann ein Hindernis nur dann überwinden, wenn man es sieht. Als Erwachsener, der die nötige Motivation zu einer Veränderung mitbringt, können Sie Ihrer alten Geschichte auf die Spur kommen. Dazu brauchen Sie nichts weiter als Konzentration und Entschlossenheit.

**Schritt zwei: Worin besteht Ihre falsche Wahrheit?** Vielleicht wurden Sie in Ihrer Kindheit enttäuscht, haben einen Verlust erlitten oder aus irgendeinem Grund ein Gefühl der Schuld oder Scham entwickelt. Und weil Sie damals noch ein Kind waren, haben Sie dieses Ereignis wahrscheinlich falsch interpretiert. Diese Fehlvorstellung haben Sie dann verinnerlicht und Ihr Verhalten darauf ausgerichtet – weil Sie glaubten, dass Ihnen gar nichts anderes übrigblieb. Die falsche Wahrheit entwickelte sich zu einer Geschichte – dem unbewussten Narrativ, das im Mittelpunkt Ihres Lebens steht, einem Erwartungsmuster, das inzwischen zur selbsterfüllenden Prophezeiung geworden ist. Das Ziel von Schritt zwei besteht darin, eine ungefähre Vorstellung von diesem unbewussten Narrativ zu gewinnen, indem Sie über Ihre Lebensphilo-

sophie und Ihre Vorstellungen vom Leben nachdenken und sich klarmachen, mit welchen inneren Dialogen Sie sich Verhaltensweisen, die Sie für wünschenswert halten, einreden und Verhaltensweisen, die Sie für nicht wünschenswert halten, ausreden.

**Schritt drei: Wo kommt Ihre falsche Wahrheit her?** Obwohl man sich nicht unbedingt über den genauen Zeitpunkt klar werden muss, in dem die falsche Wahrheit entstanden ist (die meisten Menschen können sich gar nicht mehr an so weit zurückliegende Ereignisse erinnern), können Sie doch Klarheit über den ungefähren Zeitpunkt gewinnen und sich mithilfe verschiedener Übungen ein ziemlich genaues Bild davon machen, wann und wie diese Geschichte entstanden ist.

**Teil II** besteht aus drei weiteren Schritten, mit denen Sie Ihr unbewusstes Narrativ (die alte Geschichte darüber, wer Sie sind, wie es auf der Welt zugeht und welchen Platz Sie in ihr einnehmen) demontieren und eine neue Geschichte entwickeln werden.

**Schritt vier: Denken Sie über Ihre alte Geschichte nach.** Ihr unbewusstes Narrativ wurde – gelinde gesagt – auf einem wackeligen Fundament errichtet. Denn als Kind konnten Sie das Leben und die Komplexität zwischenmenschlicher Beziehungen ja noch nicht differenziert betrachten. Damals waren Sie noch völlig wehrlos und versuchten sich mit dem Schutzschild einer falschen Wahrheit vor Kummer zu schützen. Doch inzwischen sind Sie erwachsen und können die Welt und das Leben nuancierter betrachten. Und da Sie jetzt nicht mehr wehrlos sind, brauchen Sie auch keinen Schutzschild mehr. In Schritt vier meines Programms werden Sie bestimmte Erlebnisse und Ereignisse aus Ihrer näheren und fernerer Vergangenheit noch einmal durchleben, um im strahlenden Licht der Einsicht zu erkennen, wie

diese falsche Wahrheit bisher Ihr Handeln und Ihre Reaktionen gesteuert hat. Dieses nochmalige Durchleben wichtiger Ereignisse kann schmerzhaft sein. Um Ihre alte Geschichte mit Stumpf und Stiel ausmerzen zu können, müssen Sie jedoch genau verstehen, wie die Konsequenzen Ihrer falschen Wahrheit Ihr Leben beeinflusst haben.

**Schritt fünf: Verarbeiten Sie Ihre alte Geschichte.** Dieser Schritt vermittelt Ihnen ein klareres Bild der Realität, sodass Ihnen noch deutlicher zu Bewusstsein kommt, was hinter Ihrem Verhalten und Ihren Entscheidungen steckt. Jetzt machen Sie einen Riesensprung vorwärts: Sie lernen, die Vergangenheit mit den Augen eines unbeteiligten Beobachters zu sehen und sich selbst objektiv zu betrachten. Um aus der Vergangenheit lernen zu können, müssen Sie sich von den damit einhergehenden Emotionen distanzieren und sie so sehen, wie sie wirklich ist – und zwar aus verschiedenen Perspektiven. Sie müssen die wichtige Fähigkeit erlernen, sich und anderen Menschen zu verzeihen, und sich mit aller Entschlossenheit von Ihrem alten Narrativ lossagen.

**Schritt sechs: Schreiben Sie ein neues Drehbuch für Ihr Leben.** Um sich aus der vertrauten Welt Ihrer falschen Wahrheit hinaus- und in eine faszinierende neue Welt hineinzuwagen, brauchen Sie ein neues Selbstbild. Ihr »neues Narrativ« entspricht der objektiven Realität. Wer sind Sie wirklich? Worin bestehen Ihre Stärken, Fähigkeiten und Vorzüge? In diesem Kapitel werden Sie ein ganz neues Narrativ entwickeln, und zwar auf der Basis Ihrer wahren Stärken und Talente. Die Entwicklung einer neuen Geschichte hat nichts mit einer Zielcollage zu tun – mit Bildern einer schönen Villa, vor der ein Mercedes steht, und Fantasien von Reichtum oder Ruhm. Einsicht hat nichts mit Wunscherfüllung zu tun,



sondern damit, Ihr höchstes Potenzial auszuschöpfen, von einer positiven Sicht der Welt und des Lebens auszugehen und gute Vorsätze zu fassen.

In **Teil III** dieses Buches werden Sie die letzten zwei Schritte in Angriff nehmen: wie man sich von seiner neuen Realität überzeugt und darin lebt. Es genügt nämlich nicht, sich einfach nur eine neue Vorstellung von Ihrer Identität zurechtzulegen: Sie müssen sich auch in die Welt hinauswagen und erfahren, wie es ist, mit dieser neuen Identität zu leben.

**Schritt sieben: Stellen Sie Ihre neue Geschichte auf die Probe.** Gehen Sie in die Welt hinaus und testen Sie Ihr neues Narrativ, um sich von seiner Richtigkeit zu überzeugen. Dabei werden Sie mit kleinen Aufgaben anfangen, bei denen der Erfolg Ihnen sicher ist. Als Nächstes werden Sie sich an schwierigere Herausforderungen heranwagen, bei denen Sie all Ihre Stärken und Fähigkeiten einsetzen müssen. Selbst wenn Sie an diesen Aufgaben scheitern sollten, haben Sie dabei trotzdem etwas gewonnen. Denn jeder dieser Realitätstests vermittelt Ihnen weitere Erkenntnisse darüber, wie Sie sich als der neue Mensch, der Sie jetzt sind, im Leben zurechtfinden können. Rückschläge sind lediglich die Basis für künftige Erfolge. So werden Sie Schritt für Schritt immer mehr Erfahrungen sammeln, sich an Ihr neues Narrativ gewöhnen und sich immer wieder aufs Neue darin bestärken, bis es Ihnen allmählich zur zweiten Natur wird.

**Schritt acht: Verankern Sie die Veränderung in Ihrem Gehirn.** Da Sie Ihre früheren negativen Lebensgewohnheiten und destruktiven Denk- und Verhaltensmuster jetzt nicht mehr ausagieren, werden die mit Ihrer alten Geschichte assoziierten Synapsen in Ihrem Gehirn allmählich immer schwächer, bis sie eines

Tages völlig verschwunden sind. Dadurch, dass Sie sich positive Gewohnheiten und konstruktive Denk- und Verhaltensmuster zu eigen machen, können neue Nervenbahnen entstehen, die Ihrem neuen Narrativ entsprechen. Bald werden diese neuen Denk- und Verhaltensmuster und Lebensgewohnheiten für Sie so normal geworden sein, dass sie automatisch ablaufen. Die alten Muster und Gewohnheiten dagegen werden Ihnen jetzt seltsam vorkommen, weil sie nicht mehr Ihrem Selbstbild entsprechen. In diesem Schritt lernen Sie übrigens auch, wie man psychisch belastbarer wird und sein Leben bei Rückfällen mithilfe von Einsicht wieder in die richtigen Bahnen lenkt.

Wenn Sie alle acht Schritte durchlaufen, dabei tiefe Einsichten und Erkenntnisse gewinnen und das neue Narrativ in Ihrem täglichen Leben immer wieder bestätigt sehen (so lange, bis es für Sie zum Automatismus wird), können Sie mithilfe dieses Programms Ihr Leben verändern. Dann werden Sie genau wissen, wer Sie wirklich sind und was für erstaunliche Fähigkeiten Sie besitzen. Um Ihnen diesen Weg zu erleichtern, werde ich in meinem Buch viele Fallbeispiele von Patienten erzählen, die diesen Prozess bereits erfolgreich hinter sich gebracht haben. Außerdem werde ich Ihnen praktische Strategien erläutern, mit deren Hilfe man seine Vergangenheit analysieren und mehr Selbsterkenntnis gewinnen kann. Und ich werde zwischendurch auch immer wieder mit Ihnen besprechen, wie es Ihnen jetzt gefühlsmäßig geht. Um Ihnen zu zeigen, dass Ihnen bei diesem inneren Wandlungsprozess jemand zur Seite steht, und Ihnen die Zuversicht zu vermitteln, dass Sie zu dieser Veränderung in der Lage sind.

Das ganze Programm – von Schritt eins bis Schritt acht – durchzuarbeiten dauert sechs Monate bis anderthalb Jahre. Man

muss sich schon sehr intensiv auf diesen Prozess einlassen und bereit sein, Zeit und Mühe dafür zu investieren. Schließlich sind Sie Ihr ganzes Leben lang von einer falschen Wahrheit ausgegangen. Jahrzehntelange Gewohnheiten, Denk- und Verhaltensmuster lassen sich nun mal nicht von heute auf morgen ausmerzen. Ihr Gehirn ist plastisch. Das bedeutet: Es kann sich verändern, aber es besteht nicht aus Knete. Neue Nervenbahnen bilden sich nicht über Nacht. Sie müssen erst wie ein neuer Mensch leben, um auch tatsächlich zu einem neuen Menschen zu *werden*. Doch ich verspreche Ihnen, dass Sie sich während dieses Programms von Schritt zu Schritt immer wohler und stärker fühlen werden. Sie werden erfahren, wer Sie wirklich sind, und lernen, auf ganz neuen Wegen durchs Leben zu wandeln.

Sie können es schaffen – und zwar ganz allein!

Meine Kollegen der Psychologie sind sich darüber einig, dass wahre Veränderungen nur mithilfe eines Psychotherapeuten möglich sind.

Doch dieser Ansicht muss ich – bei allem Respekt vor meinen Kollegen – entschieden widersprechen.

Die Vorstellung, dass man mindestens zwei Jahre lang mindestens einmal pro Woche zu einem Psychotherapeuten gehen muss, ist längst veraltet und nützt in erster Linie den Therapeuten selbst. Früher konnte man nichts tun, ohne vorher erst Ratschläge und Informationen von einem Experten einzuholen. Doch inzwischen leben wir in einem Do-it-yourself-Informationszeitalter. Expertenwissen ist demokratisiert worden. Wenn Sie früher beispiels-

weise ein Demo-Album aufnehmen wollten, mussten Sie in ein Tonstudio gehen und sich von einem Produzenten helfen lassen. Inzwischen kann man sich selbst beibringen, mithilfe von diversen Anbietern ein eigenes Demo zu erstellen. Um ein Testament aufzusetzen oder sich scheiden zu lassen, musste man früher einen Anwalt engagieren, der die ganzen Formalitäten für einen erledigte. Heute können Sie entsprechende Internet-Formulare herunterladen.

Das bedeutet natürlich nicht, dass Sie nicht vielleicht doch irgendwann einmal einen Anwalt (oder Psychologen) brauchen werden. Wenn Sie unter einer schweren, akuten Suchterkrankung, Depression oder Angststörung mit Selbstmord- oder Selbstverletzungsgedanken leiden oder glauben, an einer bipolaren Störung oder Schizophrenie erkrankt zu sein, sollten Sie sich an einen professionellen Therapeuten wenden. Doch meiner Überzeugung nach können die allermeisten Menschen, die die Qualität ihres Lebens und ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen verbessern möchten, das auch erreichen, ohne den Zeit- und Kostenaufwand allwöchentlicher Therapiesitzungen auf sich zu nehmen. Denn solche Menschen brauchen keine Arztrechnungen, sondern Informationen. Natürlich steht bei so einem Veränderungsprozess eine Menge auf dem Spiel. Ich nehme dieses Risiko keineswegs auf die leichte Schulter. Schließlich geht es um Ihr Leben, Ihr Glück und Ihre Erfüllung. Wenn Sie an Ihren emotionalen Problemen arbeiten und die acht Schritte dieses Programms mit echtem Engagement durcharbeiten, können Sie Ihre Biografie und Ihr Leben verändern. Und da Sie das ganz ohne fremde Hilfe bewerkstelligen, wird Ihnen der Nutzen, den diese Heilung durch Erkenntnis bringt, viel realer erscheinen. Denn bei diesem inne-

ren Wandlungsprozess sind Sie Ursache und Wirkung zugleich. Sie tragen bereits alle Werkzeuge in sich, die Sie brauchen, um zu dem Menschen zu werden, der Sie gerne sein möchten.



## TEIL I

# ENTDECKEN SIE IHRE WAHRHEIT

Erkennen Sie die falsche Wahrheit,  
die all Ihren Problemen zugrunde liegt. Wie lautet Ihre  
»Geschichte«? Woher kommt sie? Wie ist diese lähmende  
falsche Überzeugung entstanden, und inwieweit prägt sie  
auch im Erwachsenenalter immer noch Ihr Leben?





## SCHRITT EINS

# WARUM FALLEN VERÄNDERUNGEN UNS SO SCHWER?

Wenn Patienten zum ersten Mal in meine Praxis kommen, bringen sie häufig eine Liste mit, auf der steht, was sie gerne an ihrem Leben ändern würden. »Aus meiner Ehe ist einfach die Luft «raus«, sagen sie, oder »Ich verliere eine Stellung nach der anderen«. Daraufhin erkläre ich ihnen, dass diese Probleme lediglich Symptome sind: ein Ergebnis unbewusster Selbstsabotage und die Manifestation einer falschen Wahrheit – irgendeines tiefsitzenden, elementaren Seelenschmerzes, der all ihrem Leiden zugrunde liegt. Und dass sie ihr Leben erst dann dauerhaft verbessern können, wenn ihnen diese falsche Wahrheit bewusst geworden ist.

Daraufhin werfen viele Patienten mir skeptische Blicke zu. Und immer wieder fällt mir auf, dass sie lieber über ihre Symptome – das »Was« (außereheliche Affären, Alkoholprobleme usw.) – sprechen möchten als über die Ursache oder das »Warum« (ihre falsche Wahrheit).

Doch in Wirklichkeit ist es gar nicht so wichtig, *was* Menschen tun. Es kommt viel mehr darauf an, *warum* sie es tun. Und es ist

nahezu unmöglich, das *Was* (die an der Oberfläche liegenden Probleme, die gelöst werden müssen) in den Griff zu bekommen, wenn man das *Warum* nicht kennt. Den meisten Menschen ist dieses *Warum* ein absolutes Rätsel – und es kostet tatsächlich einige Mühe, dieses Rätsel zu lösen. Doch gemeinsam können wir es schaffen und Sie dadurch von selbstzerstörerischen Denk- und Verhaltensmustern befreien.

Ob Ihnen das nun bewusst ist oder nicht: Es gibt viele *Warum*-Faktoren, die in Ihrem Gehirn Regie führen und von denen Sie nicht das Geringste ahnen. In diesem Acht-Schritte-Programm werden Sie erfahren, wie diese Einflussfaktoren entstanden sind und warum sie es Ihnen erschweren (aber nicht unmöglich machen) können, sich zu verändern. Selbst die tiefsitzendste Wurzel kann man herausreißen!

Jede echte Veränderung beginnt mit Selbsterkenntnis. Doch im Rahmen dieses Programms bedeutet Selbsterkenntnis nicht einfach nur zuzugeben, dass Sie ein Problem haben, sondern geht viel tiefer: Selbsterkenntnis ist die Einsicht, dass es in Ihrem Leben eine falsche Wahrheit gibt, die schon vor langer Zeit entstanden ist und sich fest in Ihrer Gedankenwelt verankert hat. Und was noch wichtiger ist: Sie müssen sich auch darüber klar werden, worin diese falsche Wahrheit besteht. Was ist das für eine alte Geschichte? Woher kommt sie?

Viele Menschen glauben, dass man sich seiner Probleme nur bewusst zu werden braucht, um sein Leben ändern zu können. Doch diese Bewusstwerdung ist nur der erste Schritt in die richtige Richtung. Also lassen Sie uns lieber ganz von vorn anfangen und herausfinden, was *wirklich* hinter Ihrem Handeln und Verhalten steckt.

Denken Sie daran: Ihr Wunsch nach einer Veränderung ist der einzige Ansporn, den Sie brauchen, um etwas an Ihrem Leben zu ändern und dieses Programm erfolgreich durchzuarbeiten. Wenn Sie glauben, dass Ihr Leben eigentlich gar nicht so ein schwerer Kampf sein müsste, wie es zurzeit ist, wird dieser Glaube Sie früher oder später in eine glänzende Zukunft führen.

Der Drang nach Veränderungen wurde  
uns in die Wiege gelegt.

Wir entwickeln uns schon seit Jahrmillionen permanent weiter und passen uns immer wieder an neue Lebensumstände an. Der Mechanismus, der uns bisher das Überleben gesichert hat, lautet »Veränderung«. Wenn wir uns nicht laufend an neue Lebensumstände und -umfelder angepasst hätten, wären wir schon vor vielen Jahrtausenden ausgestorben.

Im Zuge unserer Evolution wurde unser Gehirn immer größer, und wir lernten immer mehr dazu. Vom Urmenschen, der auf Bäumen und in Höhlen lebte und eine leichte Beute für Raubtiere war, entwickelten wir uns zur heutigen Spezies Mensch, die den ganzen Planeten beherrscht. Jeder Mensch besitzt diese einmalige Anpassungsfähigkeit. Lernen und innerlich wachsen zu wollen, liegt in unserer DNA. Veränderungen wurden uns buchstäblich in die Wiege gelegt. Doch das bringt nicht nur Vorteile, sondern auch Nachteile mit sich. Denn unsere Anpassungsfähigkeit geht mit einem ständigen Drang einher, uns weiterzuentwickeln – unabhängig davon, wie erfolgreich wir als Spezies oder als Individuum sind.

Die Evolutionspsychologie (EP), ein noch relativ neues Forschungsgebiet, befasst sich mit der elementaren Natur des Menschen und der Frage, wie uralte Motivationsfaktoren uns in unserem modernen Leben auch heute immer noch beeinflussen. Die EP ist aus der Soziobiologie entstanden, deren Begründer E. O. Wilson (mein Doktorvater an der Harvard University) war. Damals studierte ich Biologie als Hauptfach. Ich interessierte mich sehr für die Ursprünge menschlichen Verhaltens. Und auf diesem Gebiet war Wilson eine absolute Kapazität. In einem meiner ersten Versuche, mehr Zutrauen zu mir und meinen Fähigkeiten zu entwickeln, bemühte ich mich, Professor Wilson – einen ruhigen, tiefgründigen Mann mit väterlicher Ausstrahlung – von meinen Qualitäten zu überzeugen. Im Rahmen meiner Beschäftigung mit diesem Thema lernte ich, dass uns auf Dauer gar nichts anderes übrigbleibt, als uns an veränderte Lebensbedingungen anzupassen. Anders könnten wir nicht überleben. Die Evolutionspsychologie lehrt uns elementare Wahrheiten, die jeder nachvollziehen kann. Meiner Ansicht nach handelt es sich bei diesem Fachgebiet um eine sehr wichtige Kombination aus Naturwissenschaften, Psychologie und dem Studium der menschlichen Entwicklung. Die Evolutionspsychologie kennt fünfzehn verschiedene evolutionäre Motive (man könnte sie auch als »Urinстинkte« bezeichnen), die unser Handeln schon bestimmt haben, als wir noch Höhlenmenschen waren.

## DIE FÜNFZEHN EVOLUTIONÄREN MOTIVE

1. **Lust.** Fortpflanzung ist die wichtigste Aufgabe einer jeden Spezies. Auch heute spielt Lust – einhergehend mit Geburtenkontrolle und modernen Paarungsritualen – in unserem Leben immer noch eine wichtige Rolle.
2. **Hunger.** Der Drang, möglichst viel zu essen, wann immer Nahrung zur Verfügung steht, rettete den Höhlenmenschen bei Hungersnöten das Leben, ist aber leider auch der Grund für unsere heutige Übergewichtsepidemie.
3. **Bequemlichkeit.** Die Suche nach Obdach trieb unsere Vorfahren dazu, sich eine Höhle zu suchen, ein Feuer anzuzünden und auf einem Bett aus Moos zu schlafen. Aus demselben Grund kreist heute unser ganzes Denken um den Erwerb von Immobilien und darum, uns unser Zuhause so schön wie möglich einzurichten.
4. **Angst.** Dieses Gefühl bewahrt uns davor, uns in gefährliche Situationen zu begeben oder darin zu verbleiben. Deshalb gingen unsere Vorfahren Bären aus dem Weg – weil sie nicht gefressen werden wollten. Aus demselben Grund wagen wir uns heute nachts nur ungern in dunkle Gassen hinein.
5. **Ekel.** Auch dieses Motiv dient unserem Schutz: Es bewahrte die Höhlenmenschen davor, verdorbenes Fleisch zu essen oder in bakterienverseuchten Sümpfen herumzuwaten. Heute motiviert uns das Ekelgefühl zu hygienischem Verhalten.
6. **Gefallsucht.** Primitive Völker schmückten sich mit Muscheln und Steinen, Piercings und Körperfarben, um einen

möglichst hochwertigen Geschlechtspartner anzuziehen. In unserer modernen Welt gibt es stattdessen Make-up, Mode, Friseure und Trenddiäten.

7. **Liebe.** Tiefe Zuneigung und das Gefühl, füreinander verantwortlich zu sein, hielt früher Familien zusammen. Das ist auch heute noch so.
8. **Hegetrieb.** Der Trieb, Kinder zu versorgen, zu ernähren und zu erziehen, dient dem Überleben des Stammes.
9. **Sammeltrieb.** Das Sammeln und Aufbewahren von Ressourcen schützte die Menschen früher vor Armut und Hungersnöten. Heute gilt solches Verhalten als Zeichen für Habgier oder eine psychische Erkrankung.
10. **Kreativität.** Innovation – die Anfertigung eines besseren Speers oder die Erfindung des Rades – diente früher dem Überleben und verbessert heute unser Alltagsleben.
11. **Herdentrieb.** Früher ging es einem Individuum, das sich in eine Gemeinschaft einfügen wollte, darum, einen Beitrag zum Überleben des Stammes zu leisten. Heute suchen wir nach einer Nische, in die wir hineinpassen, oder nach Menschen, zu denen wir eine Beziehung aufbauen können.
12. **Status.** Je höher der Rang, umso mehr Ressourcen und Privilegien besitzt man. In unserer modernen Gesellschaft haben Intelligenz und Fähigkeiten einen höheren Stellenwert als Muskelkraft (zumindest, sobald wir aus dem Schulalter heraus sind).
13. **Gerechtigkeit.** Früher diente die Bestrafung oder Verbannung von Übeltätern der Sicherheit des Stammes. Heute ist der Wunsch nach Recht und Ordnung ein Grundpfeiler jeder friedlichen Gesellschaft.

14. **Neugier.** Dank dem »Was gibt es denn da draußen zu entdecken?«-Motiv konnten wir uns über alle fünf Kontinente ausbreiten und später sogar den Weltraum und das All erobern. Menschen haben einen angeborenen Forschungstrieb.
15. **Spieltrieb.** Im Spiel üben wir uns in Überlebensfähigkeiten – ob wir nun eine Babypuppe in den Armen wiegen oder eine Kampfsportart praktizieren.<sup>1</sup>

**SCHAUEN SIE GENAU HIN!** In diesem Buch werden Sie immer wieder auf Infokästen stoßen, die mit der Headline »Schauen Sie genau hin!« überschrieben sind und in denen bestimmte Erkenntnisse, die Sie (hoffentlich) aus meinen vorherigen Ausführungen gewonnen haben, noch ein bisschen näher beleuchtet werden. Darin geht es um das Warum. Es gibt keine elementareren Motive als unsere Urinstinkte. Haben einige der Instinkte, die ich soeben beschrieben habe, eine Saite in Ihnen zum Klingen gebracht? Seien Sie ehrlich zu sich selbst und wählen Sie ein paar Instinkte aus, die in Ihrem Leben eine besonders wichtige Rolle spielen. Ich stelle in meiner Praxis immer wieder fest, dass meine Patienten sich von drei bis vier Urinstinkten besonders angesprochen fühlen, auf meine Aufforderung hin aber oft ganz andere Instinkte auswählen. Um hinter das Rätsel Ihres Warum (Ihrer falschen Wahrheit) zu kommen, sollten Sie sich darüber klarwerden, welche der oben beschriebenen Lebensbereiche Ihnen besonders wichtig sind. Denn das kann Ihnen bei der Suche nach Ihrer falschen Wahrheit wichtige Anhaltspunkte liefern. Machen Sie sich keine Gedanken darüber, was

die Urinstinkte, die Sie ausgewählt haben, über Sie aussagen. In diesem Stadium geht es einfach nur um Bewusstwerdung und nicht darum, Ihre Erkenntnisse zu analysieren.

## ERSTE EINDRÜCKE

### **Leo**

Als ich den 22-jährigen Leo kennenlernte, klagte er über immer wiederkehrende Wutausbrüche. Er geriet schon bei relativ unbedeutenden Anlässen in Zorn über seine Freunde und Familienangehörigen (und auch über sich selbst) und brauchte dann immer tagelang, um sich wieder zu beruhigen.

»Eigentlich halte ich mich nicht für einen zornigen Menschen«, erklärte er mir in niedergeschlagenem Tonfall. »Es ist einfach nur so, dass mich niemand richtig versteht, und das kotzt mich an – vor allem, wenn ich meine Eltern besuche. Ich hoffe dann immer, dass mein Vater irgendetwas über meine berufliche Karriere sagt. Aber das tut er nie.« Statt Leo Anerkennung zu zollen, interessiert seine Familie sich gar nicht für seine Erfolge. Deshalb wird er immer wieder von Gefühlen der Unsicherheit und Unzulänglichkeit geplagt.

Hinter jeder Reaktion und jeder Situation, in der wir uns befinden, steckt eine ganze Reihe von Motiven, die den meisten Menschen kaum bewusst sind. Der intelligente, ehrgeizige Leo war schon in seiner Kindheit ein Spitzenschüler gewesen und seit seiner Jugend in all seinen Berufen sehr fleißig und tüchtig gewesen. Nur leider hatte er nie gelernt, sich zu entspannen und einfach ein bisschen Spaß am Leben