

FEARNE COTTON

HAPPY

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a clean, sans-serif font, centered below a thin, dark, upward-curving arc.



FÜR JESSE, REX, HONEY, ARTHUR
UND LOLA, FÜR ALL DAS GLÜCK,
DAS IHR MIR SCHENKT

INHALT

Vorwort	4
Nicht glücklich	10
Glück und Ausgeglichenheit	30
Glücklich im Jetzt	58
Glückliches Äußeres	76
Glückliche Entscheidungen	102
Glücklicher Geist	124
Glücklicher Körper	166
Glückliche Familien	190
Zum Glück durch Dankbarkeit	214
Gemeinsam glücklich	232
Glückliche Liebe	248
Happy	266
Danksagung	270
Impressum	272

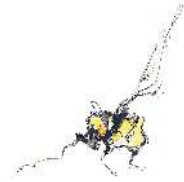
EIN WORT VORWEG

Glück. Viele nehmen an, dass es irgendwo auf uns wartet, dass es in der Macht anderer liegt, ob es uns begegnet, oder dass es einer bestimmten Kategorie von Menschen vorbehalten ist. Das Glück ist aber die ganze Zeit in uns, wo es nur darauf wartet, von uns angenommen zu werden.

Ich ging auf Erkundungsreise in das nebulöse Gebiet des Glücks, weil es in meinem Leben immer wieder Augenblicke gab, in denen ich alles andere als glücklich war, in denen ich in ein dunkleres Terrain stolperte und die graue und dornige Schwester des Glücks kennenlernte: die Depression.

Schon immer wollte ich die Welt aus vielen Blickwinkeln sehen und alle Emotionen und deren Grenzen ausloten; früher auf eher naive und leichtsinnige Art und Weise. Ich wollte Aufregung, und zwar sofort. In einem meiner alten Tagebücher steht sogar: »Ich will alles erleben. Alles!« Ich warf mich dem Vergnügen in die Arme, ohne Sorge, ohne Angst, und tat alles, um Spaß zu erleben. Doch auf der anderen Seite der Höhen, die ich erklomm, warteten zwangsläufig steile Abhänge auf mich, die ich einen nach dem anderen hinabstürzte, nur um mir unten rasch den Staub aus den Kleidern zu klopfen und den nächsten aufregenden Gipfel zu erstürmen. Heute bewundere ich mein jüngeres Selbst für diesen Optimismus und die Gleichgültigkeit gegenüber allem Negativen, das mir zustieß. Aber, bei Gott: Es war ermüdend!

VORWORT



Ich war überzeugt, ich wäre dann glücklich, wenn ich Anerkennung erlangt und Karriere gemacht hätte. Es gab Glück in meinem Leben, doch führte mein wilder Lebensstil auch dazu, dass ich mich verletzte, mich manchmal leer fühlte und mehr mit dem Kopf als mit dem Herzen lebte.

Depression. Viele haben sie selbst erlebt oder kennen andere, die daran leiden. Vielleicht haben auch Sie schon mal eine Depression gehabt, aber noch nie darüber geredet. Depressionen sind etwas Privates, man sollte sich aber mit anderen darüber austauschen. Ich habe noch nie öffentlich über meine Depressionen gesprochen; aus Angst, das würde ihnen noch mehr Bedeutung verleihen; aus Angst, andere würden denken, ich dramatisierte oder würde nach Aufmerksamkeit heischen. Jetzt aber ist es, denke ich, an der Zeit, über meine Erfahrungen zu sprechen. Ehrlich mit sich selbst und anderen zu sein ist immer eine gute Sache und der Austausch kann vielleicht auch anderen helfen.

In diesem Buch erzähle ich Ihnen, wie ich Depressionen erlebt habe, aber Sie werden auch eine Menge Glück darin finden. Jeder von uns hat eine andere Vorstellung vom Glück. Ob Sie sich gerade betrübt, ganz gut oder toll fühlen – dieses Buch hilft Ihnen hoffentlich dabei, zur Ruhe zu kommen, nachzudenken und Ihren Gefühlen auf den Grund zu gehen. Meiner Ansicht nach braucht man für Glück und Ausgeglichenheit Eigenschaften wie Aufgeschlossenheit, Großmut und Disziplin. Heute liebe ich die Einfachheit: Geben Sie mir frische Luft, das Lachen meiner Kinder, einen Pinsel zum Malen, Menschen, für die ich

VORWORT

kochen kann, einen blauen Himmel und viel Schlaf. Das sind die Dinge, die ich heute zu meinem Glück brauche. Manchmal bin ich ganz aufgeregt und möchte geradezu jauchzen. Ich weiß aber, was mir wirklich die Ausgeglichenheit und das Glück schenkt, wonach ich mich immer gesehnt habe. Natürlich muss jeder auch mal harte Zeiten durchmachen: Wir müssen uns von geliebten Menschen verabschieden, Fehler machen und uns hin und wieder für irgendetwas geißeln.

Wir müssen erkennen und akzeptieren, dass das Glück nicht irgendwo außerhalb von uns ist. Ich weiß das heute, nachdem ich lange überall danach gesucht habe, nur nicht in mir selbst. Ich habe in vielen Ländern Sonnenuntergänge bewundert, bin auf Berge geklettert, habe bis zum Morgengrauen gefeiert und Jobs angenommen, von denen ich nie zu träumen gewagt hätte. Ich schätze mich glücklich, all diese Augenblicke geschenkt bekommen zu haben, die mir viel Spaß und Freude brachten. Sie führten mich jedoch nicht zu meiner persönlichen Insel der Glückseligkeit. Immer wieder holte mich die Depression ein und stellte sich mir harsch in den Weg – mit verheerenden Folgen.

Es ist zwar schmerzhaft, mich jetzt daran zu erinnern und darüber zu schreiben, aber ich bin froh darüber, dass ich es tue. Ich bin dankbar für den Wendepunkt in meinem Leben, obwohl ich noch heute anfällig für die Finsternis bin und achtgeben muss, wie ich mit allem um mich herum umgehe.

Ich habe ein paar einfache Dinge gelernt, die mir dabei helfen, mir meine persönliche Version eines glücklichen Gemütszustands zu bewahren. Diese

VORWORT

Dinge unterscheiden sich von Mensch zu Mensch. Ich schätze meine kleine Liste sehr, denn sie hilft mir, in ruhigere Bahnen zurückzukehren, wenn ich in stürmisches Gewässer geraten bin. Das Malen etwa erweckt die Träumerin in mir, weil ich das, was in meinem Kopf ist, ausdrücken kann. Kochen verschafft mir ein kreatives Ventil und ist beinahe mit einer Meditation vergleichbar. Das sind nur zwei der Mittel, die insgesamt entscheidenden Einfluss auf mein Leben und meine Einstellung dazu haben. In diesem Buch habe ich meine persönliche Liste kleiner Hilfen zusammengefasst, die – zusammen mit kleinen Übungen und Visualisierungen – hoffentlich auch Ihnen helfen, Ihren Geist zu beruhigen.

Das Schreiben ist ein mächtiges Instrument: Es hilft mir immer, das Chaos in meinem Kopf zu ordnen und Gedanken, Ängste und Träume zu verarbeiten. Deshalb geht es auch bei vielen Übungen in diesem Buch um das Schreiben. Ich hoffe sehr, dass es Ihnen ebenso gute Dienste leistet wie mir.

Letztlich sollen mein Buch es Ihnen erleichtern und Sie dazu anregen, das freizusetzen, was in Ihrem Kopf vor sich geht, um Sie auf Kurs zu Ihrem Glück halten. Zu den einfachen Dingen. Zu den tiefgründigen Dingen, die Sie seelisch nähren. Ob Sie das Buch nur ab und an zur Hand nehmen, wenn Sie es brauchen, oder die Übungen zu Ihrem täglichen Ritual machen – ich hoffe, es bringt Ihnen Freude, Ruhe und Klarheit.

Gesegnet sei das Schreiben!



**glücklich,
angeregt,
energiegeladen**



**glücklich,
zufrieden,
ausgeglichen**

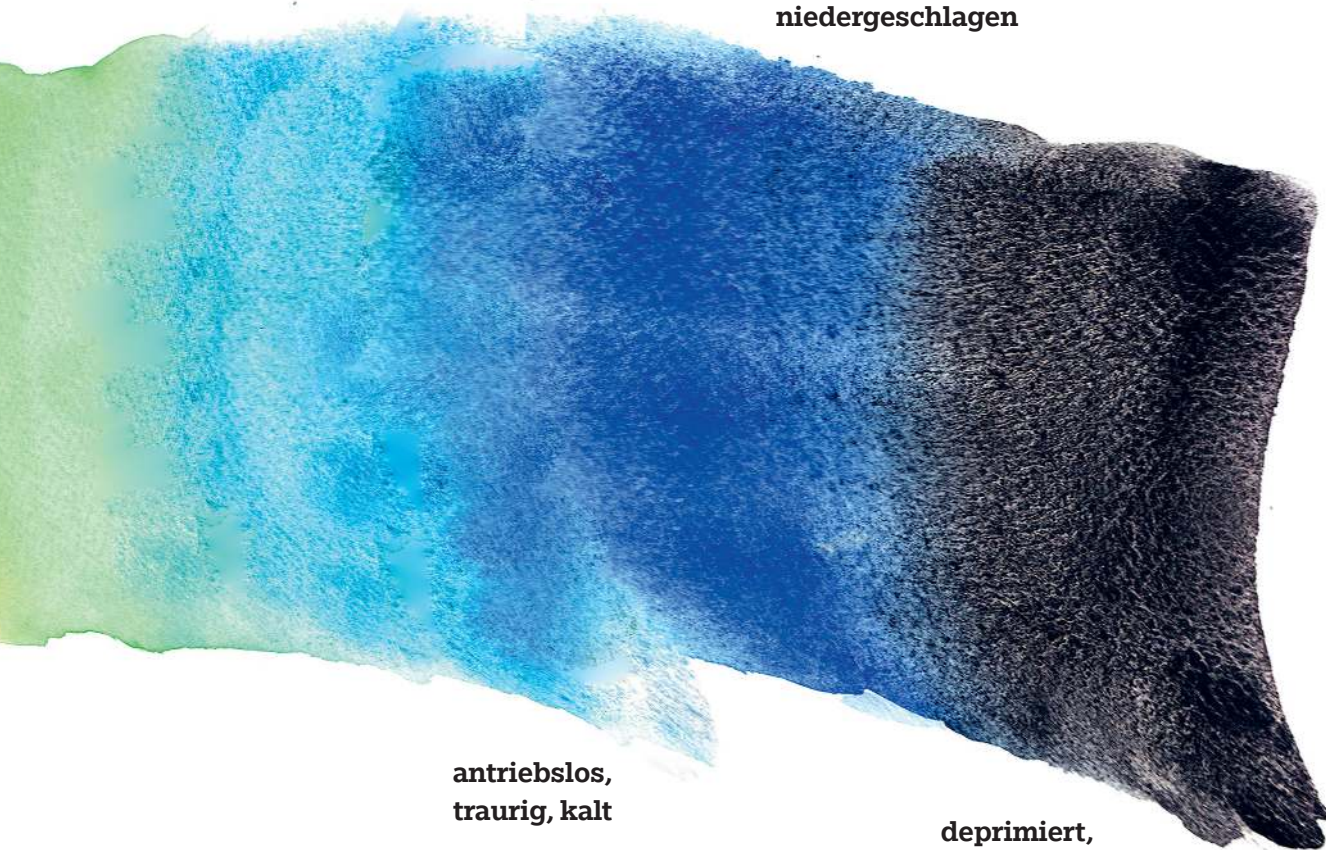
**ruhig,
friedlich,
aufmerksam**

Wann immer Ihnen im Buch das bunte Symbol rechts begegnet, blättern Sie hierher zurück und zeichnen Sie in die Farbzone des Spektrums, die zu Ihrem momentanen Gefühlszustand passt, einen Punkt ein. Am Ende sehen Sie auf einen Blick, wie Ihre Stimmung während einer gewissen



**neutral,
emotionslos,
gleichgültig**

**gereizt,
wütend,
niedergeschlagen**



**antriebslos,
traurig, kalt**

**deprimiert,
ängstlich,
verzweifelt**

Zeitspanne verlaufen ist. Im Alltag nehmen uns unsere Aufgaben und Pflichten oft so gefangen, dass wir gar nicht merken, wie es uns eigentlich geht. Dieser Stimmungsregenbogen hilft Ihnen dabei, Ihre Gefühle bewusst einzuordnen.



Nicht glücklich

Ich beginne mit meinem Unglück, meinem persönlichen Ground Zero, denn es erklärt, warum mir das Thema Glück so wichtig ist, und spricht hoffentlich all jene an, die gerade um etwas Glück ringen.

Der Sprung zurück in diese Phase meines Lebens – die ich nur als dunklen Abgrund bezeichnen kann – verursacht mir körperliche Schmerzen. Wenn ich an diese Krise denke, wird mir eng ums Herz, und meine Kehle schnürt sich zu. Ich wollte sie ausblenden und vergessen, doch das hilft mir nicht dabei, meinen Frieden mit ihr zu machen. Wie Sie noch sehen werden, glaube ich, dass wir unbedingt Akzeptanz brauchen, um das Glück in uns selbst zu erwecken. Ich wünschte, der finstere Abgrund wäre nicht Teil meiner Geschichte, aber er ist es nun einmal. Und so versuche ich, auch ihn willkommen zu heißen – oder zumindest zu akzeptieren – und weiterzumachen.

MEIN TANZ MIT DER FINSTERNIS

Depression: Wenn ich diese Phase meines Lebens ignorieren und ihr nicht mit Worten neues Leben einhauchen würde, würde sie vielleicht verschwinden und sich in Luft auflösen. Doch so zu tun, als hätte dieser Teil meiner Geschichte gar nicht stattgefunden, macht alles nur schlimmer, denn früher oder später erinnert uns irgendetwas unverhofft daran und wirft uns zurück. Ohne Vorwarnung trifft es uns plötzlich wie ein emotionaler Peitschenhieb. Seinen Frieden zu machen mit der eigenen Vorgeschichte und zu akzeptieren, dass nicht alles gut war, ist entscheidend. Denn dann wurzelt unsere Reaktion auf eine Erinnerung oder ein Gefühl aus der Vergangenheit in der Ruhe, die uns die Zuversicht schenkt, dass wir damit umgehen können.

Ganz habe ich das noch nicht geschafft, aber das ist völlig in Ordnung so. Es eilt nicht. Ich weiß, dass ich in die richtige Richtung gehe, egal wie schnell oder langsam. Vielleicht ist das einer der Gründe für dieses Buch, definitiv einer der Gründe, warum ich mich dazu entschlossen habe, hinsichtlich dieses Teils meines Lebens ehrlich zu sein. Die Wahrheit niederzuschreiben haucht dem Ganzen vielleicht neues Leben ein und das macht mir Angst. Doch es hilft mir, es besser zu verstehen, statt es wie eine grauenhafte Bestie wegzusperren.

Offen und ehrlich zu sein ist nicht immer leicht, weil man sich dem Urteil anderer preisgibt. Es erfordert Mut, oft geradezu einen Kraftakt – ein weiterer

NICHT GLÜCKLICH

Grund, warum ich bis jetzt noch nicht darüber gesprochen habe. Ich hatte gar nicht die Energie, mich den möglichen Reaktionen zu stellen. Doch ich kann durch diese Ehrlichkeit meine Geschichte mit anderen teilen, manchen Lesern damit hoffentlich ein wenig helfen und dazu beitragen, dass Depressionen in Zukunft weniger tabuisiert werden. Haben Sie in Ihrem Leben schon Ähnliches erlebt? Vielleicht haben Sie einfach Freude daran, Ihre Gedanken und Ideen zu diesem Thema zu Papier zu bringen. Vielleicht helfen Ihnen meine Worte dabei, Ihre eigenen zu finden, und machen Ihnen Mut, sich über Ihre Erfahrungen mit anderen auszutauschen. Auf diesen Erfolg wäre ich stolz.



DIE DUNKLE WOLKE

Die Depression kann sich auf verschiedene Art einschleichen – oder auf einen einstürzen. Manche Menschen sind erblich vorbelastet und seit der Jugend vorgewarnt. Meine Mutter und meine Großmutter haben an Depressionen gelitten. Ich wusste also immer, welche Auswirkungen sie haben können. Mal überschwemmt einen die Depression nach einem Ereignis im Leben, das einen verloren oder hilflos zurücklässt, mal gibt es gar keine erkennbare Ursache. Meine eigene war ein Wirbelsturm aus all diesen Faktoren, ein brodelndes Gebräu, an dem ich ungeheuer schwer zu schlucken hatte.

NICHT GLÜCKLICH

Ich wusste damals noch nicht einmal, dass es eine Depression war, sondern spürte nur, dass ich mich durch einen zähen Schlamm kämpfte, der jeden Schritt so anstrengend machte, dass ich wie gelähmt war. Es ist gar nicht einfach, zwischen vorübergehender Traurigkeit und einer Depression zu unterscheiden. Zwischen 20 und 30 waren die traurigen Momente in meinem Leben überwiegend an Probleme gekoppelt, die jeder in diesem Alter durchmacht: Trennungen, Liebeskummer, mangelndes Selbstvertrauen und generelle Orientierungslosigkeit.

Ich hatte noch gar keinen Maßstab dafür, ob ich schon in den Sumpf der Depression hineingewatet oder lediglich ein wenig niedergeschlagen war. Schließlich war es die lange Dauer dieser Lebensphase, die meine Alarmglocken schrillen ließ, und die Tatsache, dass ich keinerlei Hoffnung mehr hatte, aus ihr herauszufinden.

Jeder Mensch nimmt Depressionen körperlich und geistig anders wahr. Für mich war sie wie eine Wolke, ein dunkles, drohendes Gebilde, dessen Anblick mir allen Mut nahm. In meinem Herzen, wo immer ein helles Licht gestrahlt hatte, war nur noch ein kaum sichtbares Glimmen. Das optimistische Leuchten in meinen Augen war einer unendlichen Schwere gewichen, meine Haut war so trostlos grau wie die gigantische Wolke. Ich hatte mich bisher immer auf das gefreut, was vor mir lag, auch auf etwas so Simple wie den Kaffee am Morgen. Aber plötzlich war überhaupt nichts mehr freudvoll.

NICHT GLÜCKLICH

In dieser Zeit fiel es mir sehr schwer, auch nur das Haus zu verlassen, doch schließlich hatte ich ja einen Job. Also setzte ich ein künstliches Lächeln auf, ging zur Tür hinaus, stellte sozusagen auf Autopilot und erledigte irgendwie, was getan werden musste. Dieses Funktionieren fühlte sich meistens wie eine außerkörperliche Erfahrung an. Irgendjemand anderes drückte die Knöpfe und agierte, denn dazu war ich selbst ganz bestimmt nicht in der Lage. Nach der Arbeit konnte ich die Maske endlich ablegen und in der privaten Umgebung in aller Ruhe und Stück für Stück zusammenbrechen: zuerst Tränen, dann ein Gefühl der Taubheit.

TAUB

Wann immer mich dieses Gefühl der Taubheit überkam, trat das Gefühl hinzu, gefangen zu sein. Der natürliche Rhythmus des Lebens ist Bewegung. Wir bewegen uns ständig, reisen von einer Erfahrung und Emotion zur nächsten. Wir können weder Glück noch Leid für längere Zeit festhalten, ohne dass sie von etwas anderem unterbrochen würden, und sei es noch so kurz. Die Taubheit zeigte mir, dass ich gefangen war, gefangen an einem wirklich beschissenen Ort. Ich irrte in dichtem Nebel umher, ohne Hoffnung auf einen Ausweg. Es war wie eine weiße, leere Seite voller Nichts.

HALLO MAMA

Beim Verfassen des Buchs hat sich ein Dialog zwischen mir und meiner Mutter entsponnen. Wir standen uns immer sehr nah, hatten aber noch nie offen über Depressionen gesprochen. Das Wissen, dass Depressionen in meiner Familie über Generationen hinweg immer wieder aufgetaucht sind, gibt mir mehr Klarheit und Verständnis meinen eigenen Erfahrungen gegenüber. Mamas Ehrlichkeit hat mir die Auseinandersetzung mit dem Thema ungeheuer erleichtert.



Ich nenne meine Depression »schwarzes Loch«, denn genau so fühlt sie sich an: Ich sitze in einer schwarzen Grube fest und kann mich nicht befreien. Es ist weit mehr als Traurigkeit. Gefühle von Nutz-, Wert- und Sinnlosigkeit begleiten die Depression. Man kann sich kaum noch konzentrieren, die negativen Gedanken sind völlig außer Kontrolle. Ich weiß, dass es zu meinen Auslösern gehört, zu viele schlechte Nachrichten zu lesen, die uns ja regelrecht überschwemmen und mich schrecklich hilflos machen. Die Medien scheinen es zu genießen, schlimme Nachrichten zu verbreiten; von guten Dingen hört man fast nie etwas. Ich jedenfalls fühle mich wie in einer Abwärtsspirale, wenn ich höre, was Menschen einander antun oder wie grausam sie gegenüber wehrlosen Tieren sind. Ich unterstütze viele Tierschutzorganisationen und manche Geschichten brechen mir einfach das Herz. Ich falle in meinen schwarzen Abgrund, wenn ich mit ansehen muss, wie unser Planet ausgebeutet wird.

Meine Verteidigungstaktik besteht darin, mich dann und wann abzuschotten und meinem Kopf eine Pause zu gönnen. Ich glaube, wir sind nicht dafür geschaffen, immer alles zu erfahren, was in der Welt vor sich geht. Es ist zu viel. Ich versuche, gut zu mir selbst zu sein, verbringe viel Zeit in der Natur, gehe spazieren, schlafe viel, esse gesund und versuche, das Leben so simpel wie nur irgend möglich zu halten. Menschen und Tieren zu helfen baut mich ebenfalls auf. Und ich sage mir immer: Du hast so etwas schon einmal durchgemacht, das geht vorbei ... Morgen ist ein neuer Tag.«



NICHT GLÜCKLICH

Sogar mein naturgegebenes Talent, Glück aus der Nostalgie zu schöpfen, war weg. Alles fühlte sich tot an, ausgelaugt, wie eine leere Hülle. Das Einzige, was mich aus diesem Zustand reißen konnte, war das alarmierende Gefühl der Panik. Dann raste mein Herz und ich schmeckte bittere Galle im Mund. Als erwachte ich aus nächtlichem Schlaf und fände mich in einem Marathonlauf wieder. Das war verwirrend und beängstigend.

WIE FÜHLT SICH DAS SCHWARZ AN?

Wir sind alle ab und zu niedergeschlagen. Das ist unvermeidbar. Vielleicht fängt es mit einem Körnchen Sorge oder Kummer an, das sich dann aber immer mehr ausdehnt wie ein Schneeball, der sich auf seinem Weg zu Tal in eine Lawine verwandelt. Vielleicht ist Niedergeschlagenheit Ihre »Zufluchtsemotion«, weil Sie sie kennen und sich in dieser Ecke geborgen fühlen. Aber Niedergeschlagenheit tröstet absolut nicht, wie ich selbst immer wieder erlebt habe. Sie zieht nur noch mehr negative Energie an, weil das die Botschaft ist, die Sie an andere senden. Und wer anfällig dafür ist, ist bald nicht mehr nur niedergeschlagen, sondern deprimiert. Dann wird aus einer dunklen Wolke eine schwarze.

Meiner Erfahrung nach ist das »schwarze Gefühl« eng mit Angst verbunden. Nicht mit einer Angst, die uns wachsam und vorsichtig macht, sondern mit

NICHT GLÜCKLICH

einer, die alles Positive verschlingt und die Reste wieder ausspuckt: unsere Träume und Hoffnungen – alles in Fetzen.

Die Angst klebt an dir und erstickt jegliches Vertrauen, das du einmal in dich selbst hattest. Ihr Komplize ist eine laute, dröhnende Stimme in dir, die höhnisch brüllt: »Es ist so lächerlich zu glauben, du könntest dir deine Träume erfüllen! So egoistisch und arrogant!«

Diese tödliche Kombination raubt unseren Träumen die Unschuld und lähmt uns. Sie hat die Macht, sorgsam weggeschlossene Erinnerungen heraufzubeschwören, die uns zusammenzucken lassen. Was wir unter »schrecklich«, »peinlich« oder »beschämend« abgelegt haben, wird nun auf einmal wieder ins Bewusstsein gezerrt und auf eine riesige Leinwand projiziert. Die Angst gaukelt uns vor, es wären diese schrecklichen, peinlichen und beschämenden Momente, die uns als Person ausmachten. Sie verhindert, dass wir uns unsere Fehler und Schwächen verzeihen.

Das schwarze Gefühl ist voller Gleichgültigkeit und Lethargie, versetzt uns aber immer wieder Stromstöße, die uns nicht zur Ruhe kommen lassen. Der Körper schläft, doch der Geist ist aufgedreht: eine toxische Kombination, völlig aus der Balance. Du hockst in einer Fallgrube und hast keine Ahnung, wie du wieder ans Licht finden könntest.



HALLO, »MIND«

Ich kenne die ausgezeichnete Arbeit der wohltätigen Organisation »Mind« schon lange und habe vor ein paar Jahren ihren Sitz besucht. Mind ist eine geradezu unerschöpfliche Wissensquelle zum Thema psychische Erkrankungen und bietet unzähligen Menschen ein stabiles Netzwerk der Unterstützung. Ich bin sehr dankbar dafür, dass mich die Organisation zu meinem Buch ermuntert hat – und für das folgende Gespräch mit ihrem Geschäftsführer Paul Farmer.



Fearne: Wenn jemand den Verdacht hat, er leide an einer Depression – auf welche Anzeichen sollte er achten? Welche Symptome können darauf hindeuten?

Paul: Jeder ist ab und an niedergeschlagen. Doch wenn dieser Zustand über Wochen oder noch länger anhält oder immer wieder auftritt, hat man es möglicherweise mit einer Depression zu tun.

Die Symptome einer psychischen Erkrankung variieren stark, für eine Depression gibt es allerdings einige eindeutige Warnsignale. Dazu gehören zum Beispiel ein Gefühl innerer Unruhe, emotionaler Leere und Hilflosigkeit. Man verliert vielleicht das Interesse an Sex, schläft zu viel oder zu wenig und kann sich nicht mehr an den Dingen freuen, die einem früher Spaß gemacht haben. Wer an einer Depression leidet, schottet sich häufig ab, auch von engen Freunden oder der Familie. Im schlimmsten Fall hat man das Gefühl, dass alles sinnlos sei, oder denkt sogar an Selbstmord. Deshalb ist es wichtig, die Symptome früh zu erkennen und sich Hilfe zu suchen.

An wen kann man sich wenden?

Der erste Schritt ist, sich jemandem zu öffnen: einem Freund, einem Familienmitglied, dem man vertraut, oder dem Hausarzt, der einem weitere Unterstützung vermitteln kann. Letzteres finden viele beängstigend, weshalb Mind eine Broschüre mit Ratschlägen herausgebracht hat, wie man das Thema psychische Erkrankung mit seinem Hausarzt angehen kann. Die Broschüre kann auf unserer Website www.mind.org.uk/findthe-words heruntergeladen werden.

Wie wichtig ist es, sich mit anderen auszutauschen?

Es ist sehr wichtig, die Menschen in der engsten Umgebung wissen zu lassen, wie man sich fühlt, denn Freunde oder Familienmitglieder, mit denen man reden kann, sind ein enorm hilfreiches Netzwerk.

Wem Sie schon einmal Ihre psychischen Probleme anvertraut haben, der nimmt Veränderungen in Ihrem Verhalten leichter wahr und kann umgehend Hilfe organisieren, sollten Sie erneut welche brauchen.

Über Sorgen, Ängste und seelische Erkrankungen zu sprechen ist darüber hinaus das mächtigste Instrument zur Zerschlagung des Stigmas, das Betroffenen häufig immer noch anhaftet. Das Thema geht uns alle an und so sollten wir sicherstellen, dass es nicht als etwas behandelt wird, wofür man sich schämen müsste. Wir von Mind sind davon überzeugt, dass die heutige Generation die Chance hat, viel offener mit dem Thema umzugehen als jede frühere.

Wie können Sie als Wohltätigkeitsorganisation Menschen helfen, die glauben, an einer psychischen Erkrankung zu leiden?

Wir bieten ihnen Rat und Unterstützung. Außerdem glauben wir fest daran, dass die Betroffenen nicht nur Unterstützung, sondern auch Respekt verdienen.

Unser Angebot ist vielfältig: Man kann sich Informationen zu allen möglichen Themen holen, etwa zu verschiedenen Arten psychischer Erkrankungen, darüber, wo man Hilfe bekommen kann, zu Medikamenten und alternativen Behandlungsmethoden. Daneben gibt es das Netzwerk der sogenannten Local Minds, mehr als 140 Einrichtungen, deren Angebote auf die Bedürfnisse der jeweiligen Gemeinde zugeschnitten sind. Zu diesem Spektrum gehören Gesprächstherapien, Selbsthilfegruppen, Interessenvertretungen, Akuthilfe im Notfall sowie Unterstützung bei der Arbeits- und/oder Wohnungssuche. Wir bemühen uns darum, dass jeder etwas finden kann, das seiner persönlichen Situation und seinen momentanen Bedürfnissen entspricht.

Zudem geben wir Broschüren heraus und leiten eine Online-Plattform, auf der sich die Betroffenen mit anderen, die Ähnliches durchmachen oder durchgemacht haben, über ihre Probleme und mögliche Lösungen austauschen können. Die Plattform heißt Elefriends und ist unter www.elefriends.org.uk zu finden.

Wer Näheres wissen möchte, sollte unsere Website www.mind.org.uk besuchen, denn sie enthält eine Unmenge an Informationen und Hilfsmitteln, darunter alles über psychische Erkrankungen – und psychische Gesundheit – sowie Blogbeiträge und Podcasts, in denen Betroffene ihre Erfahrungen schildern.

Woran, glauben Sie, liegt es, dass sich die Betroffenen oft abschotten und nicht über ihren Kampf mit der Krankheit sprechen?

Das liegt eindeutig an der Angst vor den Vorurteilen anderer. Wie manche über psychische Erkrankungen denken und damit umgehen, kann Betroffene zum Schweigen bringen, wenn sie Hilfe am dringendsten benötigen. Wir fordern, dass jeder frei über seelische Probleme sprechen kann, ohne Reaktionen anderer fürchten zu müssen. An diesem Punkt müssen wir ansetzen. Gemeinsam mit Rethink Mental Illness führen wir die Kampagne »Time to Change« (Zeit für Veränderung). Sie soll Einstellungen und Verhaltensweisen verändern. 95 000 Einzelpersonen und Organisationen haben eine Erklärung unterzeichnet, die das Ende der Stigmatisierung psychisch Kranker fordert.

Wenn sich jemand, den man gut kennt, anders verhält und er sich etwa zurückzieht, heißt es: Reden! Fragen Sie, wie es demjenigen geht. Betroffenen fällt es sehr schwer, sich Hilfe zu holen. Die Umgebung muss den ersten Schritt tun. Manchmal muss man gar nicht psychische Probleme ansprechen, um herauszufinden, was los ist. Manchmal hilft es schon, denjenigen wissen zu lassen, dass man an ihn denkt, ihn zu treffen oder einzuladen. Manchmal können kleine Dinge Großes bewirken.



Wer Hilfe bei Depressionen sucht, sollte sich an seinen Hausarzt oder einen seriösen Therapeuten wenden. Vorab finden Sie im Internet erste Anlaufstellen. Im deutschen Sprachraum können Sie sich zum Beispiel an die folgenden Adressen wenden.

www.deutsche-depressionshilfe.de

nie-mehr-depressiv.de

www.depressionsliga.de

REDEN, REDEN, REDEN

Ich steckte so in einem Teufelskreis von Seelenschmerz und Panik, dass ich nicht begriff, was mit mir los war, bis eine liebe Freundin darauf bestand, dass ich zum Arzt ging. Plötzlich wurde mir klar, dass auch andere sahen, dass mit mir etwas nicht stimmte. Also stieg ich wortlos in ihr Auto und ließ mich in die Praxis fahren. Der Arzt sah auf einen Blick, worum es ging.

Es war schon eine Erleichterung, die Dinge endlich beim Namen nennen zu können. Vielleicht lag es nicht nur an mir und meinen Gedanken, vielleicht hatte sich die Depression mich ausgesucht und ich gar kein Mitspracherecht. Dieser Gedanke machte alles ein bisschen erträglicher. Ich hatte nicht mehr das Gefühl absoluter Ausweglosigkeit, sondern seit langer Zeit einen ersten Hoffnungsschimmer, irgendwann wieder ich selbst sein zu können.

Ich war immer sehr kommunikativ gewesen, hatte in dieser Situation aber auf einmal das seltsame Gefühl, etwas Unaussprechlichem gegenüberzustehen. Im Innersten wusste ich allerdings, dass es den Schmerz lindern und die Scham tilgen würde, darüber zu sprechen, und so fasste ich den Mut, mich zu öffnen. Einige besondere Menschen in meinem Leben hörten mir mit unendlicher Geduld und Fürsorge zu und vermittelten mir das Gefühl, dass meine Krise eines Tages überwunden sein könnte. Ihr Glaube an mich und ihre Unterstützung gaben mir Sicherheit und Geborgenheit – ein wunderbarer Anfang.



NICHT GLÜCKLICH

Suchen Sie sich genau aus, mit wem Sie sprechen. Ihr Bauchgefühl entscheidet. Ich habe den Fehler gemacht, mich an jemanden zu wenden, deren Charakterstärke und Zuversicht ich beruhigend fand. Doch als ich mit ihr über meine Situation sprechen wollte, blockte sie ab. Heute ist mir klar, dass ich jemandem, mit dem mich keine langjährige Freundschaft verband, meine Probleme besser nicht hätte aufbürden sollen. Heben Sie sich tiefgehende Gespräche und offene Worte für Menschen auf, denen Sie wirklich vertrauen können. Doch egal ob Sie sich an einen Freund wenden oder professionelle Hilfe suchen: Reden Sie und seien Sie ehrlich! Öffnen Sie sich und lassen Sie sich helfen! Mit den richtigen Menschen zu sprechen ist ein Geschenk, und zwar eines, das Sie ruhig annehmen können, wenn Sie es brauchen. Es wird Ihnen helfen, den steilen, tückischen Berg zu bezwingen, der vor Ihnen liegt.

DAS RICHTIGE WERKZEUG

Man gab mir Medikamente, um mich aus meinem tiefen Loch herauszuholen. Ich musste sie nicht lange nehmen, aber sie halfen mir, meinen Kopf wieder so weit zu heben, dass ich wieder einen kleinen Lichtschimmer sehen konnte. Das Gefühl der Taubheit war zwar immer noch da, wechselte sich aber mit kurzen Augenblicken der Freude ab. Ich konnte manchmal wieder lächeln.

NICHT GLÜCKLICH

Wenn erst einmal etwas ins Rollen gekommen ist, werden die nächsten Schritte leichter, und so war es auch bei mir.

Jeder hat seine eigene Meinung dazu, wie man mit einer Depression leben oder umgehen kann. Für mich waren Medikamente der letzte Ausweg, und ich wollte sie nur so kurz wie möglich nehmen. Dennoch bin ich dankbar für die Atempause, die sie brachten. Endlich war ich klar genug im Kopf, um mich nach längerfristigen Optionen umzusehen. Folgen Sie Ihrer Intuition und wählen Sie, was immer das Richtige für Sie ist.

Nun musste ich lernen, mit meinen Ängsten und der Wahrnehmung meiner Lebensgeschichte umzugehen. Zunächst sah ich mir mein Leben an und entschied, wovon ich mich trennen wollte. Ich hatte mir Glaubenssätze über mich zurechtgelegt ebenso wie über die Menschen in meiner Umgebung und darüber, wie die Welt zu funktionieren hatte. Diese waren jedoch alles andere als förderlich. Das zu ändern dauerte seine Zeit und fühlte sich zu Beginn fremd an. Es hat mich aber dazu geführt, meine Zeit und Energie nur noch in die Dinge zu stecken, die mir wirklich wichtig sind. Mich mit positiv denkenden Menschen zu umgeben und Dinge zu tun, die mir Freude bereiten und meine Lebenslust wecken, hält meinen Geist davon ab, wieder auf Abwege zu geraten.

Zudem lernte ich, Denkmuster zu erkennen, die mich niederdrücken. Ich lege heute viel weniger Wert auf die Meinung anderer und konzentriere mich darauf, was ich für wahr und wichtig halte. Hin und wieder fühle ich mich passiv

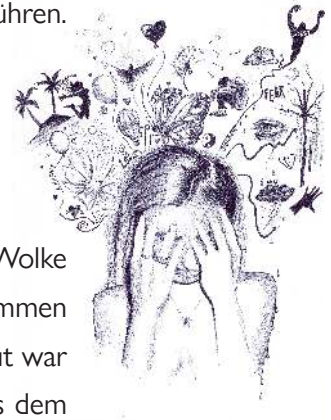
NICHT GLÜCKLICH

von meiner Geschichte geformt und vergesse dabei, dass ich es bin, die sie schreibt. Manchmal frage ich mich, wie um Himmels willen ich in all das passe. Statt mich glücklich dem Hier und Jetzt hinzugeben und darauf zu vertrauen, dass alles gut wird, grüble ich manchmal immer noch über frühere Fehler oder Versäumnisse nach. Ich muss lernen, auch damit umzugehen. Bekämpfe ich diese Gedanken, werden sie nur stärker. Ich brauche neue Sichtweisen.

Manchmal springe ich immer noch vom Zehnmerturm ins Ungewisse. Von dort aus kann ich die Dunkelheit jenseits des Wassers sehen. Mit meiner neuen Sicht der Dinge ist es aber viel weniger wahrscheinlich, dass ich untergehe und ertrinke. Wenn Sie Ihre eigenen Trigger und Schwächen kennen, können Sie die Situationen oder Gedankengänge meiden, die Sie in die Dunkelheit führen.

DER SCHWÄRZE ENTKOMMEN

In der Schwärze gefangen zu sein fühlt sich endlos an. Wird diese riesige Wolke je vorüberziehen, wird mich die Erinnerung daran je loslassen? Hier kommen Arbeit und Disziplin ins Spiel. Sobald ich mir sage, dass früher alles gut war und dass ich wieder glücklich werden kann, kann ich mich selbst aus dem schwarzen Loch hieven. Es bedarf nur eines Gedankens, einer Sekunde, eines Lichtfunken oder einer positiven Erinnerung, die als Katalysator wirkt und den



NICHT GLÜCKLICH

Spalt für das Licht vergrößert: Die Umrisse verändern sich, die Lungenflügel weiten, die Füße bewegen sich – und die Wolken reißen auf. Hoffnung, Freude, Liebe und Lachen: Plötzlich ist alles wieder da und will angenommen werden.

Jetzt ist es wichtig, sich nicht Hals über Kopf in die nächste Emotion zu stürzen, denn zu viel Aufregung oder Drama könnten schaden. Lassen Sie es langsam angehen und überdecken Sie die Schwärze nicht mit einem anderen übersteigerten Gefühl. Geben Sie sich dem natürlichen Fluss der Dinge hin, wie lange das auch dauern mag. Halten Sie sich an Dingen fest, die Ihnen Freude bereiten, um die rutschigen Stufen Ihrer Treppe sicher zu bewältigen.

ALLES HAT SEINEN RAUM

Mein guter Freund Gerad Kite hat eine gute Metapher für diese Phase gefunden: das Pendel. Gerad ist ein großartiger Akupunkteur, der sich seit über 20 Jahren mit der Fünf-Elemente-Lehre beschäftigt. Die Metapher soll Ihnen helfen, das natürliche Hin-und-her-Schwingen Ihrer Emotionen zu erkennen. Statt mit Wucht zwischen den Punkten des größten Ausschlag zu pendeln, sollten Sie versuchen, am oberen Ende zu bleiben, und die Bewegung beobachten. Andererseits sollten Sie das Pendeln aber nicht einschränken, also nicht versuchen, extreme Emotionen zu verhindern. Wir haben alle Angst vor zu viel

HALLO GERAD



Ich bin seit fast 30 Jahren als Fünf-Elemente-Akupunkteur tätig und helfe Menschen, ein ausgeglichenes Leben zu führen. Sind wir aus der Balance, tauchen Symptome auf, die uns sagen, dass wir den Halt verloren haben und krank zu werden drohen. Ich beobachte immer wieder, dass sich zu jedem körperlichen Symptom eine Art des Unglücklichseins gesellt. Vom Standpunkt der Fünf-Elemente-Lehre sind alle körperlichen Symptome Anzeichen dafür, dass wir unsere innere Ausgeglichenheit verloren haben.

Bei meiner ursprünglichen Ausbildung zum Psychotherapeuten begegnete mir ein therapeutisches Instrument, das sich »Pendel« nannte. Mit diesem einfachen, aber wirkungsvollen Bild kann man Menschen helfen, Ausgeglichenheit zu finden. Wann immer es um Balance geht, wird normalerweise ein Zustand mit seinem genauen Gegenteil verglichen. Arbeite ich zu hart oder bin ich faul? Bin ich partysüchtig oder ist mein Leben langweilig? Es gibt jedoch noch eine Option: die goldene Mitte. Also maßvoll arbeiten, die Party um 23 Uhr verlassen, damit man noch genügend Schlaf abbekommt. Allerdings erscheint uns diese Option oft weniger reizvoll als die beiden Extreme.

Wer auf Dauer glücklich werden will, sollte weder den Höhen nachjagen noch verzweifelt versuchen, die Tiefen zu meiden, und die geheimen Freuden des »Ruhepunkts« entdecken.

Dieser Ruhepunkt ist die goldene Mitte, der natürliche Ausgleichspunkt des Pendels. Dort sollten wir uns aufhalten. Die Höhen und Tiefen können wir von Zeit zu Zeit aufsuchen, verweilen sollten wir dort aber nicht. Leid und Unglücklichsein stellen sich ein, wenn wir in den Höhen oder Tiefen feststecken oder unkontrolliert zwischen beiden pendeln. Es ist der bescheidene Mittelweg, der uns zu innerem Frieden führt. Richten wir unsere Aufmerksamkeit darauf, werden Stimmung und Körper folgen.





Fearne Cotton

Happy

Den Perfektionismus loslassen und jeden Tag ein bisschen glücklicher werden

Ein liebevoll illustriertes Arbeits- und Lesebuch mit Eintrageseiten und Checklisten

Paperback, Klappenbroschur, 272 Seiten, 19,5 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-424-15334-7

Irisiana

Erscheinungstermin: März 2018

Glücklichsein ist kein Zufall

Nach einem Burnout hat die beliebte TV- und Radio-Moderatorin Fearne Cotton erkannt, dass es nicht das vermeintlich große Glück ist, dem es sich nachzujagen lohnt. Glück ist eine Frage dessen, welches Gesicht wir der Welt zeigen, ob wir Dankbarkeit empfinden und unser Glück teilen können, ob wir geglückte Entscheidungen treffen und die richtige Balance im Leben finden. In ihrem liebevoll illustrierten Buch zeigt Fearne Cotton, wie man jeden Tag ein kleines Stück mehr Freude und Glück in sein Leben holt – mit kleinen Verhaltensänderungen, einem veränderten Blick auf unser Leben und unseren Alltag, einfachen Übungen und Visualisierungen, Checklisten, Tagebuchseiten und vielem mehr.

 [Der Titel im Katalog](#)