

Elisha Goldstein

Der Weg zurück ins Glück

Depression durch Achtsamkeit
und Selbstmitgefühl überwinden

Aus dem Amerikanischen von Karin Hein



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2015 by Elisha Goldstein, PhD

© 2016 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Uncovering Happiness – Overcoming Depression with Mindfulness and Self-Compassion

First published in the United States by: Atria Books, New York

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2016

Titelfoto: © Dmitri Popov/unsplash.com

Innenillustrationen: Leah Pearlman

Lektorat: Anne Nordmann

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter

www.arbor-verlag.de/umwelt

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-147-7

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind vom Autor sowie dem Verlag sorgfältig geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei ernsthafteren oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt, Psychotherapeuten, Psychologen oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung des Autors oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Für Lev und Bodhi, die mich die Kunst des Wegs zurück ins Glück lehrten.

Du kannst vielleicht nicht alles kontrollieren,
was Dir geschieht, doch Du kannst entscheiden,
Dich nicht kleinmachen zu lassen.

MAYA ANGELOU, *Brief an meine Tochter*

Inhalt

Einleitung	9
TEIL 1 Ein natürlich antidepressives Gehirn	
SCHRITT 1: Die Depressionsschleife verstehen	27
SCHRITT 2: Schlechte Gewohnheiten umkehren	59
TEIL 2 Die fünf natürlichen Antidepressiva	
SCHRITT 3: Durch Achtsamkeit das Gehirn verändern	95
SCHRITT 4: Selbstmitgefühl und seine wunderbaren Nebenwirkungen heranbilden	119
SCHRITT 5: Leben mit Sinn – Wissen, warum Sie wichtig sind und was Sie dafür tun können	161
SCHRITT 6: Losgehen und Spielen – Die Freude am Leben wiederentdecken	185
SCHRITT 7: Immer besser werden	209

TEIL 3 Werkzeugkiste der natürlichen Antidepressiva

Der Weg zurück ins Glück: Die zehn besten Strategien	247
Fünf Strategien für gesunde Gewohnheiten	263
Drei Yoga-Posen bei Depressionen	267
Fünf Schritte zu einer offenen Denkhaltung	273
Einundzwanzig Tage mit Sinngebung	275
Stärken Sie Ihre natürlichen Antidepressiva: Längere Übungen	279
Der Weg zurück ins Glück: Zusammenfassung	295
Der Weg zurück ins Glück: Leitfaden für die Diskussion	303
Mehr herausfinden	307
Danksagung	309
Kommentierte Bibliographie	313

Einleitung

Der berühmte Anführer der gewaltlosen Unabhängigkeitsbewegung in Indien, Mahatma Gandhi, beschrieb die Depression einmal als eine Trockenheit des Herzens, wegen der er so manches Mal der Welt habe entfliehen wollen.¹ Der Dalai Lama bezeichnete sie als die Gedanken und Emotionen, die das Gefühl des inneren Friedens unterhöheln.² Und der Schriftsteller John Keats erzählte von der Hoffnungslosigkeit, die die Depression in seiner Seele schuf: „Wenn ich mich unter Wasser befände, würde ich kaum strampeln, um nach oben zu kommen.“³

Jeder Teil des Geistes und des Körpers kann das Gewicht einer Depression fühlen. Sie reißt Gedanken und Gefühle an sich, beeinflusst Verhalten und Entscheidungen und zehrt an der physischen und mentalen Gesundheit. Eine Depression ist eine ernste medizinische Erkrankung, die uns des Glücks beraubt und die Leidenden in Dunkelheit taucht. Sie berührt uns alle, entweder direkt oder indirekt. Jedes Jahr durchleben 25 Millionen Amerikaner eine Episode schwerer Depression;⁴ viele haben das bereits erlebt und werden es in der Zukunft wieder erleben.

Die Depression hat viele Gesichter. Manche depressive Menschen funktionieren trotz eines allgegenwärtigen, chronischen Unglücklichseins weiterhin relativ normal in ihrem Leben. Andere werden durch

wiederkehrende Attacken von Selbstverachtung und düsteren Irrgärten negativer Gefühle, die das Denken vernebeln, ganz außer Gefecht gesetzt. Viele stellen fest, dass Aktivitäten, die sich einst spielerisch leicht, angenehm oder erfreulich anfühlten, nun kein Glück mehr bereithalten und schwerfallen. Die Fähigkeit, die eigenen Gedanken und Handlungen zu kontrollieren, scheint verloren.

Vielleicht haben Sie in der Vergangenheit an einer Depression gelitten. Oder vielleicht leiden Sie gerade jetzt an einer. Vielleicht haben Sie die auslaugenden Symptome – Konzentrationsschwäche, Motivationsmangel, Langeweile, Erschöpfung, Ängste, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Schuld- oder Unwertgefühle, Leere und Traurigkeit, und das unaufhörliche Nagen der automatischen negativen Gedanken – kennengelernt und sogar schon an Selbstmord gedacht.

„Wozu überhaupt leben?“ mögen Sie sich fragen. „Niemand kann mir helfen. Nichts wird sich je ändern.“ Womöglich sind Sie so voller Verzweiflung, dass Sie – wie Keats – kaum noch strampeln würden, um den Kopf wieder über Wasser zu bekommen.

Diese Gefühle sind sehr real. Wenn wir depressiv sind, *fühlen* wir uns hoffnungslos.

Doch das bedeutet nicht, dass die Situation hoffnungslos *ist*.

Die Sache mit der Depression ist nämlich die: Sie lügt uns etwas vor. Sie lässt uns glauben, dass Gedanken Tatsachen sind. Dadurch kann sie der Seele das letzte Quentchen Hoffnung rauben.

In diesem Buch werde ich Ihnen zeigen, weshalb es guten Grund für Optimismus gibt. Ich werde erklären, wie enorme Fortschritte auf dem Gebiet der Achtsamkeit, Neurowissenschaft und umfangreiche Forschungen am depressiven Gehirn zu bahnbrechenden Erkenntnissen über die Auslöser und Behandlungen von Depressionen geführt haben. Ich werde Ihnen aufzeigen, wie Sie eine Vielzahl von unkomplizierten Werkzeugen und Techniken anwenden können, um sich aus dem Bann einer Depression zu befreien und den Weg zurück ins Glück zu entdecken, das Sie im Innersten ausmacht.

Es gibt Hoffnung. Sie *können* sich besser fühlen. Befolgen Sie die Schritte in diesem Buch und gewinnen Sie die Kontrolle über Ihren Geist, Ihre Stimmungen und Ihr Leben wieder zurück.

Die dem Gehirn eigene antidepressive Kraft

Wenn wir das Wort *Antidepressivum* hören, denken wir in der Regel an eine Pille, ein Medikament, das gegen die Krankheit eingenommen wird. Medikamente sind eine Sorte Antidepressiva, aber sie sind nicht die einzige.

Die Wissenschaft zeigt, dass wir auch natürliche Antidepressiva im Gehirn haben. Die natürlichen Antidepressiva sind achtsame Geisteshaltungen (Denk- und Verhaltensweisen), die uns aufbauen, anstatt uns runter zu ziehen, und dazu beitragen, dass wir unsere Stimmung selbst verbessern können.

Diese natürlichen Antidepressiva lassen sich in fünf Hauptgruppen zusammenfassen:

1. Achtsamkeit: ein flexibler und unvoreingenommener Gemütszustand, in dem wir offen und neugierig dem begegnen, was da ist, eine Perspektive haben und uns unserer Wahlmöglichkeiten bewusst sind.
2. Selbstmitgefühl: ein Gemütszustand, der uns das eigene Leid verstehen lässt und Achtsamkeit, Güte und liebevolle Offenheit anwendet, um es urteilsfrei auszuhalten und als Teil der menschlichen Verfassung anzusehen.
3. Sinn: ein Gemütszustand, in dem wir aktiv unseren eigenen Werten gemäß leben, mit anderen mitfühlen und eine Vorstellung davon haben, inwiefern die eigene Existenz einen wertvollen Beitrag für die Welt darstellt.
4. Spiel: ein flexibler Gemütszustand, in dem wir uns gegenwärtig mit einer frei gewählten und potenziell zweckfreien Aktivität beschäftigen, die wir interessant oder erfreulich finden und die uns zufrieden stellt.

5. Selbstbeherrschung: ein Gemütszustand, der uns ein Gefühl der persönlichen Kontrolle und des Selbstvertrauens gibt und der uns lernen lässt, uns in wichtigen Dingen immer weiter zu verbessern.
6. Wenn Sie diese fünf natürlichen antidepressiven Grundlagen entwickeln, und wie wir sehen werden, kann das schrittweise geschehen, können Sie die Fähigkeiten des Gehirns soweit stärken, dass es als natureigenes Antidepressivum wirkt, das genau so gut – oder sogar noch stärker – wirkt wie Medikamente.

Weil Sie lebendig sind, ist alles möglich.

Thich Nhat Hanh, vietnamesischer Zenbuddhist, Mönch und Lehrer

Anmerkung zur Verabreichung von Antidepressiva

Ich weiß um den Wert solcher Medikamente und glaube, dass sie eine bedeutende Rolle bei der Behandlung klinischer Depressionen spielen. Ich habe erlebt, wie Pharmazeutika bei manchen depressiven Patienten zum Lebensretter wurden und ihnen die Hilfe gegeben haben, die sie brauchten, um sich auf die nötigen psychologischen Therapien einzulassen.

Allerdings glaube ich auch, dass solche Medikamente zu leicht, zu oft und zu viel verschrieben und eingenommen werden. Bei nicht wenigen Patienten richten Antidepressiva mehr Schaden als Gutes an. Sie können eine Kaskade psychisch-mentaler Gesundheitsprobleme erzeugen, die weit über die zu behandelnde Depression hinausgehen. Es gibt viele Menschen, die in die Falle geraten und von einem Medikament zum nächsten greifen oder wegen der gravierenden Nebenwirkungen einzelner Medikamente gleich einen ganzen Cocktail einnehmen.

Das Problem mit den geläufigen Pharmazeutika besteht meiner Ansicht nach darin, dass sie nicht auf dem neuesten Stand der Neurowissenschaften sind.

Immer mehr der im Gesundheitswesen tätigen Berufe beginnen damit, die aktuelle Wissenschaft in den Entscheidungsprozess mit hineinzunehmen, wenn sie Depressionen behandeln. Sie fangen an, die Krankheit auf wissenschaftlicher Basis und ganzheitlich zu betrachten. Dennoch verlassen sich immer noch zu viele Patienten, Mediziner, Wissenschaftler, Medizinerverbände und regierungsgestützte Organisationen auf überholte Informationen, wenn sie über die Verwendung antidepressiver Medikamente entscheiden oder diese empfehlen. Sie operieren mit der jahrzehntealten Annahme,⁵ dass die psychische Gesundheit von Betroffenen wiederhergestellt werden kann, wenn Medikamente die Chemie in ihrem Hirn „ins Gleichgewicht“ bringen. Doch diese Annahme ist nicht mehr korrekt.

Neuerdings fördern Untersuchungen, über die Sie bald mehr erfahren, eine Menge über natürliche Antidepressiva zutage, über Achtsamkeit, kognitive Verhaltenstherapie und andere nichtmedikamentöse Methoden zur Behandlung von Depression und Herbeiführung langfristiger Heilung. Antidepressive Arzneimittel sind immer noch nützlich für die Behandlung einer Depression, aber sie sind nicht das einzige Mittel, und vielfach auch nicht das effektivste. Es ist wichtig über Medikamente informiert zu sein, damit man entscheiden kann, ob man sie bei einer weiterführenden Therapie integriert oder in Absprache mit dem behandelnden Arzt ausschleicht.

Ganz gleich, ob Sie zur Zeit Antidepressiva nehmen und ob sie Ihnen helfen, ob Sie sie zwar einnehmen, aber absetzen wollen, oder ob Sie gar keine Medikamente nehmen: Die Arbeit, die Sie mittels dieses Buches absolvieren, wird Ihre Fähigkeit fördern, besser über die depressiven Zyklen hinwegzukommen.

Statistik antidepressiver Medikation

- Etwa 11 Prozent der Amerikaner über 12 Jahre nehmen Antidepressiva ein.
- Über 60 Prozent der Amerikaner, die Antidepressiva verordnet bekommen, nehmen diese über einen Zeitraum von zwei Jahren oder länger ein; 14 Prozent über einen Zeitraum zehn Jahren oder länger.
- Antidepressiva sind die dritthäufigste verschreibungspflichtige Medikation bei Amerikanern aller Altersstufen.
- In den letzten 25 Jahren ist die Einnahme von Antidepressiva in den Vereinigten Staaten um fast 400 Prozent gestiegen.

Quelle: CDC – US-Zentren für Krankheitsbekämpfung und Prävention

Ein Ansatz der Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die Grundlage, auf der alles in diesem Buch aufbaut. Ganz einfach gesagt ist Achtsamkeit *Gewahrsein*. Es ist ein Zustand, in dem wir unsere fünf Sinne mit voller Absicht benutzen, um unsere ganze Aufmerksamkeit dem Erleben des gegenwärtigen Momentes zu widmen, während wir auf Urteile und Bewertungen verzichten. Obwohl ihre Wurzeln im Buddhismus liegen, ist die Übung der Achtsamkeit im Westen ausgiebig wissenschaftlich untersucht worden und hat sich als kraftvoller, wirksamer Weg erwiesen, psychisches Wohlbefinden herbeizuführen. Sie wurde mit großem Erfolg angewandt, um Menschen mit Depressionen, Angstzuständen, Stresssyndromen, chronischen Schmerzen, Suchtverhalten, und sogar chronischem Stress zu helfen. Achtsamkeit ist einer der Wege, wie wir die *Plastizität* unseres Gehirns (erklärt auf Seite 16 „Wissenschaftliche Grundlagen“) vorteilhaft zur Stärkung unserer emotionalen Widerstandskraft einsetzen können.

In jüngerer Zeit haben Psychologen festgestellt, dass die Praxis der Achtsamkeit besonders förderlich ist, wenn es darum geht, das

Rückfallrisiko bei depressionsanfälligen Menschen zu verringern.⁶ Viele Studien belegen, dass es eine wichtige Alternative zur Medikation⁷ oder aber eine Unterstützung dafür sein kann.

Achtsamkeit funktioniert, indem sie den konditionierten Zyklus der Gedanken, Gefühle, Empfindungen und damit des Verhaltens durchbricht, der die Menschen sonst in einer depressiven Abwärtsspirale gefangen hält. Die Praxis der Achtsamkeit erlaubt uns, unsere strengen inneren Kritiker in bejahende Stimmen zu transformieren, und zwar durch die zunehmende Fähigkeit, sich selbst Mitgefühl entgegenzubringen, was den Selbstwert und die Resilienz stärkt.

Ein Ansatz mit Selbstmitgefühl

Auch wenn Achtsamkeit die Grundlage dieses Buches ist, reicht sie allein doch oft nicht aus. Es gibt noch eine zweite Grundlage, auf welcher dieses Programm basiert, und das ist das Mitgefühl mit sich selbst: das Anerkennen unseres eigenen Leids mit dem Willen zur Selbsthilfe. Wenn wir uns bewusst werden, dass wir zu kämpfen haben, ermöglicht es unser Mitgefühl, das System im Gehirn, das für Beruhigung und Trost zuständig ist, zu aktivieren. Das wiederum ruft ein Gefühl von Sicherheit in uns hervor, ebenso wie den Mut, Verhaltensänderungen vorzunehmen, die für unsere Heilung notwendig sind.

Wir Menschen haben einen automatischen Hang zur Negativität,⁸ das heißt, unsere Aufmerksamkeit konzentriert sich stärker auf das Negative als auf das Positive. Diese mentale Programmierung dient unserem Überleben: Wenn Gefahr im Verzug ist, müssen wir dies so früh wie möglich erkennen und fähig sein, sofort zu reagieren. Das Problem ist jedoch, dass sich dieser Fokus auf das Negative auch nach innen richtet und wir mit uns selbst zu streng sind. Bei Depressionen sind die inneren Stimmen, die das Negative betonen, besonders laut und schlagen dort zu, wo wir am verletzlichsten sind; sie rufen Scham-, Unzulänglichkeits- und

Minderwertigkeitsgefühle hervor. Verstärkt werden solche Empfindungen noch dadurch, dass eine Depression gemeinhin als ein Ausdruck von Schwäche verstanden wird. Selbstmitgefühl zu haben bedeutet auch zu erkennen, dass wir damit nicht allein sind, dass es keinen Grund zu Scham gibt, und dass emotionale Kämpfe Bestandteil der menschlichen Existenz sind.

Die Wissenschaft zeigt derzeit, dass Selbstmitgefühl eine transformative und schutzbringende Wirkung hat, wenn es um die Verminderung von Angst- und Depressionssymptomen geht. Die Alchemie der Achtsamkeit und des Mitgefühls transformiert unsere Verletzlichkeit, so dass anstelle der Befürchtung, wir würden in eine Abwärtsspirale gezogen, eine Aufwärtsspirale aus Selbstachtung und Flexibilität entsteht.

Das mag sich schwierig anhören, aber es ist eine Fähigkeit, die jeder erlernen kann.

Betrachten Sie dieses Buch als Ihren mitfühlenden Begleiter. Auch nachdem Sie es durchgelesen haben, wird es bei Ihnen bleiben, bereit, Sie durch die Aufs und Abs des Lebens zu begleiten.

Wissenschaftliche Grundlagen

Die hier vorgestellten Techniken und Strategien basieren auf einer Vielzahl neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse. Jahrzehntlang stützte man sich in der Psychologie ausschließlich darauf, den Menschen mit seinem Verhalten, seinen Entscheidungen, Gedanken und Erklärungen zu beobachten. Doch die Entwicklung technischer Methoden wie etwa die funktionelle Magnetresonanztomographie (fMRI oder fMRT) erlaubt Einblicke in den menschlichen Geist, die der neurologischen Forschung ein völlig neues Verständnis der Hirnfunktionen ermöglichen.

Mit dieser hochentwickelten Technologie haben Wissenschaftler beispielsweise entdeckt, dass wir mit Hilfe bestimmter kognitiver und körperbezogener Methoden Areale im Gehirn verändern können. Dieses

Phänomen wird als *Neuroplastizität* bezeichnet. Die längste Zeit war man in der Wissenschaft davon ausgegangen, dass nach Beendigung der kindlichen Entwicklungs- und Wachstumsphase auch das Gehirn mit seinen Strukturen, Übertragungs- und Verbindungswegen wie in Stein gemeißelt sei. Diese Annahme wurde in den 1970er Jahren dann plötzlich in Frage gestellt und durch Untersuchungen und Studien überprüft. (An späterer Stelle werde ich Ihnen einiges über diese faszinierenden Studien erzählen.) Schon bald wurde die Vorstellung des „statischen Gehirns“ durch den Glauben an die Plastizität, die Anpassungsfähigkeit und Veränderbarkeit des Gehirns ersetzt – die Wissenschaft konnte beweisen, dass das Gehirn durch neuronale Prozesse, durch bestimmte Verhaltensmuster und durch die Umgebung tatsächlich neu „verdrahtet“ wird. Das sind insbesondere für Menschen mit Depressionen, Ängsten und anderen emotionalen Problemen hervorragende Nachrichten, denn es zeigt, dass die Bereiche des Gehirns, die für Emotionen zuständig sind, widerstandsfähiger und flexibler werden können. Heute wissen wir, dass die für Bewusstsein, Lernen, Gedächtnis und Empathie zuständigen Hirnareale aktiviert werden können und dass so tatsächlich neue Nervenverbindungen entstehen. Wir können die Teile des Gehirns, die für unsere psychische und emotionale Widerstandskraft zuständig sind, genauso stärken wie die Muskeln unseres Körpers. Hinzu kommt, dass wir die Hirnareale deaktivieren können, die laut aufdrehen, wenn wir negative und automatisch in die Depression führende Gedanken unterhalten.

Kurz gesagt geht es darum, dass wir die Bereiche des Gehirns, die uns vor einer Depression schützen, aufbauen und diejenigen, die Depressionen fördern, herunterfahren können. Das erlaubt den natürlichen, dem Gehirn eigenen Antidepressiva sich zu entwickeln und kräftiger zu werden, was zu der Flexibilität beiträgt, die wir brauchen, um uns an den guten Zeiten zu erfreuen und die schwierigen zu überleben und uns einem Leben zu öffnen, das wahrhaft lebenswert ist.

Hilflosigkeit verlernen

Wir werden in diesem Buch auch einen weiteren Themenkomplex ansprechen, der entscheidend zur Überwindung einer Depression beiträgt: das Verlernen der *erlernten Hilflosigkeit*, die das Verhalten so vieler Betroffener beeinflusst.

Erlernte Hilflosigkeit ist ein mentaler Zustand,⁹ in dem wir unfähig oder nicht gewillt sind, ein Problem zu lösen, selbst wenn eine triftige Lösung dafür in Reichweite liegt. Dieser Zustand tritt auf, wenn unser Gehirn zu der Schlussfolgerung kommt, dass wir keine Kontrolle über problematische Situationen haben. Die Depression erzeugt ein Gefühl erlernter Hilflosigkeit, das immer wieder auftauchen kann, wenn die Depression zurückkommt. Erlernte Hilflosigkeit führt dazu, dass wir gar nicht erst versuchen, unsere Situation zu verbessern, *auch dann nicht, wenn wir uns tatsächlich selbst helfen könnten*. Außerdem hindert sie uns daran, Strategien zur Rückfallvorbeugung zu erlernen, *obwohl es diese Strategien gibt*.

Doch ebenso, wie diese Hilflosigkeit erlernt wurde, kann sie auch verlernt werden. Wir können damit beginnen, indem wir erlernte *Hilflosigkeit* durch gelernte *Hilfestellung* ersetzen. Die Wissenschaft belegt wie gesagt, dass wir tatsächlich neue Neuronalverbindungen in den Bereichen des Gehirns entstehen lassen können,¹⁰ die emotionalen Schmerz verarbeiten, das heißt, wir können unsere eigene Hilflosigkeit erkennen und durch konstruktiveres Denken und eine förderliche Haltung uns selbst gegenüber ersetzen.

Sobald wir die zur Hilflosigkeit führenden Gewohnheiten, in die wir in Phasen der Depression fallen, einmal identifiziert und verstanden haben, können wir sie in Frage stellen und ändern, und sie durch Verhaltensweisen ersetzen, die es uns erlauben, unsere Probleme zu lösen und uns aus der Depression zu befreien. Indem wir die erlernte Hilflosigkeit *ver*-lernen, bringen wir die innere Stärke zum Vorschein, die uns die Entscheidungen treffen lässt, die wir brauchen, um aus der eigen-dynamischen Schleife aus Hilflosigkeit und Depression auszubrechen.

Das Format des *Weges zurück ins Glück*

In dieses Buch sind die Ergebnisse hunderter akademischer Studien und Dutzende Interviews mit Achtsamkeitslehrern, Psychologen, Neurowissenschaftlern und Forschern eingegangen (Zitate, Kommentare und eine Bibliographie finden sich im Anhang). Es beinhaltet außerdem die Geschichten einiger Menschen, mit denen ich gearbeitet habe. Menschen, die unter der Last der Depression litten und die die hier angebotenen Techniken genutzt haben, um ihren eigenen Weg zur Heilung zu finden. Alle Geschichten sind mit Erlaubnis der Betroffenen wiedergegeben, allerdings unter Pseudonymen, um ihre Privatsphären zu schützen.

Der Weg zurück ins Glück hat drei Teile.

In Teil 1 schildere ich den Grund und Boden, auf dem das kultiviert werden kann, was ich ein antidepressives Gehirn nenne. Es geht darin unter anderem um folgende Fragen:

- Was ist eine Depression und warum tritt sie auf?
- Was ist die Depressionsschleife, wie funktioniert sie und wie können wir sie unterbrechen?
- Warum bedeutet eine einmalige, mehrmalige oder über Jahre hinweg wiederkehrende Depression trotzdem nicht, dass uns eine chronisch depressive Zukunft bevorsteht?
- Wie fördern unbewusste Konditionierungen die Depression?
- Warum ist eine Depression nicht unsere Schuld?
- Wie können wir die Gewohnheitsmuster, die zur Depression beitragen und sie aufrechterhalten, durchbrechen?
- Wieso verändert eine transformative Methode die Art und Weise, wie wir über unser menschliches Potenzial denken?
- Wie können wir eine ganz bestimmte Kraft stoppen, die bewirkt, dass wir immer wieder in eine Depression abrutschen?

In Teil 2 des Buches setzen wir uns mit den fünf wesentlichen natürlichen Antidepressiva auseinander: Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Sinnstreben, Spiel und Selbstbeherrschung. Ich werde darlegen, was es damit auf sich hat, wie sie uns vor Depression schützen können, warum sie tiefe Glücksgefühle hervorrufen und schließlich, wie wir sie in unserem eigenen Leben entwickeln können.

Teil 3, die Werkzeugkiste der natürlichen Antidepressiva, bietet eine Vielfalt an Techniken und praktischen Übungen, die Sie auf Ihrer Reise unterstützen. Hier finden Sie Anleitungen, wie Sie eine antidepressive Checkliste erstellen, ein „Gute-Besserung-Team“ bilden und gesunde Gewohnheiten entwickeln, die Sie für den Rest des Lebens beibehalten. Und Sie erfahren, wie Sie Teil einer unterstützenden Gemeinschaft der Achtsamkeit werden.

Wo ich herkomme

Achtsamkeit hat mein Leben verändert, vielleicht sogar gerettet. Zurückschauend kann ich meine Hochs und Tiefs der Depressionen bis in meine frühe Kindheit verfolgen. In der Jugend äußert sich Depression oft als Wut; und meine Familie hätte mich während dieser Jahre sicher als trotzig, eigenwillig und zornig beschrieben. Stellen Sie sich einen pummeligen, sommersprossigen Jungen vor, der grimmig guckt und die Arme vor der Brust verschränkt hat – das war ich. Meine Eltern ließen sich scheiden, als ich sechs Jahre alt war, und ich wuchs auf, immer auf der Suche nach etwas, was meine Gefühle der Einsamkeit und emotionaler Schmerzen lindern könnte. Als Jugendlicher flüchtete ich mich in Alkohol und Marihuana, am College entdeckte ich psychedelische Drogen und Amphetamine. Die Drogen halfen mir, von meinem inneren Erleben der Einsamkeit und des Kummers wegzukommen.

In meinen Zwanzigern baute ich mir in San Francisco eine Karriere im Vertrieb auf. Nachts aber führte ich ein waghalsiges Partyleben, konsumierte übermäßig Drogen und Alkohol und ließ mich mit einer Gruppe

gleichgesinnter Seelen treiben. Schließlich wurde meine Verzweiflung und Scham so groß, dass ich mich von meiner Familie und Freunden isolierte und mich in meinem Suchtverhalten verlor.

Gelegentlich, wenn ich mich in den zwielichtigeren Bars aufhielt, begegnete ich einem Mann, der so heruntergekommenen war, dass er mich abschreckte. Ich erinnere mich zu meinen Freunden gesagt zu haben: „Gott stehe mir bei, wenn ich je so ende wie er.“ Ich dachte, da ich ja meiner Arbeit erfolgreich nachging, hätte ich meine fahrlässiges Suchtverhalten noch unter Kontrolle. Doch eines Nachts, nach endlosen Partys, begriff ich, was in Wahrheit aus mir geworden war. Und zwar in dem Moment, als ich mich neben besagtem Mann und seinem gleichermäßen zugehörnten Kumpanen zusammengesackt auf dem Rücksitz eines kaputten Autos wiederfand. Ich sah mein eigenes Spiegelbild in dessen verwittertem Gesicht und erkannte, dass ich dabei war, mein Leben wegzuzwerfen. Ich sprang aus dem Auto, fest entschlossen, mich zu ändern.

Das war nicht leicht, und ich gebe zu, dass ich einige Rückschläge einzustecken hatte, als ich begann, mein Leben neu zu gestalten. Meine Familie drängte mich, einen Monat in einem Retreatzentrum zu verbringen. Während dieser Zeit stellte ich alles, was ich tat und woran ich glaubte, infrage. Antworten begannen aufzutauchen, als ich begann, Achtsamkeit zu praktizieren: ich wollte aufhören, meinen Körper zu schädigen, ich wollte den Sinn und Zweck meines Lebens finden, ich wollte glücklich sein. Ich wollte mich selbst heilen und am Ende wollte ich, wie ich erkannte, auch anderen helfen, die in ähnlichen Situationen steckten wie die, an der ich fast zerbrochen wäre.

Ich kehrte auf die Schulbank zurück und begab mich in ein spielerisches Abenteuer mit der Achtsamkeit. Ich konzentrierte mich darauf, zielgerichteter zu leben, umgab mich mit Menschen, die mich unterstützten und ersetzte das destruktive Verhalten durch gesündere Alternativen, die mich erfüllten. Ich begann mir ein Leben mit Bedeutung und Sinn zu schaffen, das mir erlaubte, mich ganz zu fühlen. Ich war dabei, das Glück zu entdecken.

Nach meiner Ausbildung zum klinischen Psychologen begann ich, Kurse zu MBSR¹¹ und MBCT¹² zu geben, um Menschen zu helfen, besser mit Stress umzugehen und Rückfällen in die Depression vorzubeugen. In den darauffolgenden Jahren sah ich, wie sehr die achtsamkeitsbasierten Therapien halfen, Stress zu reduzieren und Depressionen zu heilen. Ich fing an mit der Ausbildung von Therapeuten, Medizinerinnen, Erziehern und Geschäftsleuten und brachte ihnen bei, welchen Einfluss Achtsamkeit auf die psychische Gesundheit hat. Ich arbeitete als Co-Autor an dem Handbuch *Stressbewältigung durch Achtsamkeit: Das MBSR-Buch* und schrieb Bücher wie *Der Jetzt-Effekt* und *Mindfulness Meditations for the Anxious Traveler*. Ich entwarf Programme für ganz verschiedene Zielgruppen, einschließlich *Mindfulness at Work* für Unternehmen, MCCT für depressive Rückfallkandidaten, und entwickelte mit meiner Frau Dr. Stefanie Goldstein das Programm *CALM (Connecting Adolescents to Learning Mindfulness)* für junge Erwachsene zum Erlernen von Achtsamkeit. Während ich meine eigene Achtsamkeitspraxis fortsetzte und von der Praxis meiner Klienten und Studenten weiter lernte, entdeckte ich hochwirksame antidepressive Elemente, die noch in keine der aktuellen Achtsamkeitstherapien für an Depression Leidende explizit integriert worden waren.

Während dieser ganzen Reise durchlebte ich viele Wandlungen in Bezug darauf, wie ich mich auf mich selbst und auf die Welt bezog und beziehe. Ich habe gelernt, dass ich mich nicht von der Vergangenheit versklaven lassen muss, und bestimmt nicht alles glauben sollte, was ich denke. Ich habe eine tiefe Empfindung dafür, dass ich der Liebe wert bin, nicht zuletzt, weil ich gelernt habe, mich mir selbst und anderen offen und verwundbar zu zeigen. Ich gerate nicht mehr so oft in die „Was sollen die Leute denken?“-Falle, sondern halte mich mehr an die Überzeugung, dass ich jeweils das Beste tue, was ich im Moment kann, und ich mir genug bin. Auch habe ich gelernt zu akzeptieren, dass das Leben seine Höhen und Tiefen hat und ich die Umstände nicht in jedem Moment kontrollieren kann, doch dass ich bewusst und wach wählen kann, wie ich mit ihnen umgehe.

Ich weiß heute, dass der *Weg zurück ins Glück* nicht einfach bedeutet, sich am Leben zu berauschen, sondern dass er in der tiefgreifenden und andauernden Erfahrung des Lernens zu finden ist, darin, dass man sich auf die Liebe zu sich selbst und anderen verlassen kann, in guten wie in schlechten Zeiten. Die Grundlage ist das Glück in dem Sinne, als es eine gemeinsame Menschheit, Verbundenheit und einen Sinn gibt. Ich bemerke, wie ich liebevoller und friedlicher mir und anderen gegenüber empfinde – nicht die ganze Zeit über, aber viel öfter als früher. Zwar lasse ich mich noch bisweilen von Selbsturteilen und negativen Gedanken verführen, doch daneben habe ich gelernt, für die guten Momente dankbar zu sein und bin auch ein bisschen dankbarer während der schwierigen Phasen, weil ich weiß, dass alles im Leben kommt und geht.

Die Anleitungen in diesem Buch sind kein Wundermittel – nichts kann eine Depression über Nacht heilen, und jeder Schritt bedeutet echte Anstrengung, wenn Sie ihn in Ihrem Leben umsetzen wollen. Ich kann Ihnen nicht versprechen, dass alle depressiven Symptome durch das Lesen des Buches sofort verschwinden. Aber ich kann durchaus versprechen, dass Ihnen hier die Werkzeuge an die Hand geben werden, die Sie brauchen, um den Kreislauf der Depression zu durchbrechen und sich aus ihrem Griff zu befreien.

Was immer Sie mit der Depression erlebt haben – ob einfach nur Anwandlungen von Melancholie, chronisch gedämpftes Unwohlsein, oder einen oder mehrere größere depressive Schübe – Sie haben die Macht, das zu ändern. Indem wir verstehen, wie Depression wirkt, und indem wir uns entscheiden, eigene natürliche Antidepressiva aufzubauen, können wir kräftiger und flexibler werden. Vertrauen Sie sich: Sie können ein antidepressives Gehirn entwickeln und den Weg zurück ins Glück finden.

Wenn Sie nicht völlig überzeugt sind, dass Sie etwas unternehmen können, was Ihnen hilft, sich besser zu fühlen, versuchen Sie, dieses Urteil einmal beiseite zu legen. Da spricht nämlich Ihre Depression.

Einleitung

Versuchen Sie alles, um die Zweifel zu ignorieren und machen Sie einen Sprung ins Vertrauen. Schon bald wird die Erfahrung der Wahrheit die Depressionslügen ausdünnen.

Bereit? Dann lassen Sie uns beginnen.



- john o'donohue -

TEIL 1

Ein natürlich antidepressives Gehirn

SCHRITT 1

Die Depressionsschleife verstehen

Clint, ein Manager mittleren Alters, hatte seit seiner Kindheit immer wieder Angstschübe und depressive Phasen erlebt. Clint war von einem überkritischen Vater erzogen worden und wuchs in dem Glauben auf, dass negative Emotionen ein Zeichen von Schwäche seien, also verbarg er sie tief in seinem Inneren. Sein Vater bezeichnete ihn als Memme, wenn er weinte, und stellte ihn vor anderen bloß. Später im Leben, wenn Clint traurig war oder ihn starke Gefühle plagten, fühlte er sich wie betäubt und verschloss sich. Er mied seine Partnerin und vergrub sich in Arbeit, um seinen Gefühlen zu entgehen. Clint wusste zu dieser Zeit noch nicht, dass er in einer Depressionsschleife gefangen war: schwierige Gefühle (wie etwa Traurigkeit) lösten destruktive Gedanken (negative Selbstgespräche) und Empfindungen (emotionale Taubheit) aus, die wiederum zu bestimmten Verhaltensmustern führten (Rückzug von den Menschen, die er liebte, und Flucht zum Computer und in die Arbeit). Angst und Hoffnungslosigkeit ließen Clint daran zweifeln, dass er jemals aus der Depression herauskäme, und so entstand eine negative Feedbackschleife, die ihn gefangen hielt.

In unserer Zusammenarbeit konzentrierten Clint und ich uns darauf, seine immer gleichen Reaktionen auf seine Gefühle zu verstehen. Clint gelang es, seine persönlichen Depressionsauslöser zu erkennen. Nach und nach lernte er, immer wenn unangenehme Gefühle aufkamen, seine gewohnheitsmäßigen Denkmuster auszusetzen, um die von ihnen hervorgerufenen Gefühle und Reaktionen näher anzuschauen. Er erkannte die Auslöser, Gedankenmuster und Verhaltensweisen, die mit seinen depressiven Erfahrungen gekoppelt waren.

Eines Morgens gelang Clint der Durchbruch. Nachdem ihn schlechte Nachrichten von der Familie erreicht hatten, achtete er bewusst auf seine Reaktionen und konnte merken, wie er wie taub und verschlossen wurde. Er spürte den Drang, sich an seinen Computer zu setzen und in die Arbeit zu stürzen, wie schon so oft zuvor. Er sah sich selbst, wie er seiner Trauer entfliehen wollte, anstatt sich zu erlauben, sie zu spüren. Doch diesmal verhielt er sich anders. Weil er gelernt hatte, die Aktivierung seiner Depressionsschleife zu erkennen, konnte er sie bewusster wahrnehmen und war in der Lage, sie zu unterbrechen. Er hatte die Wahl, er konnte entscheiden, aus dem Teufelskreis auszusteigen und sich traurig zu fühlen, anstatt sich vor der Erfahrung zu verstecken. Als er sich selbst erlaubte, eine unbequeme Emotion zu erfahren, löste sich die Anspannung in seinem Körper und nach einer halben Stunde war die Traurigkeit vorbei. Ein Gefühl von Freiheit, wie er es schon lange nicht mehr erlebt hatte, erfüllte ihn. Da Clint seinen eigenen depressiven Impuls erkannt hatte, konnte er seine Reaktion ändern und verhindern, in eine Abwärtsspirale zu gelangen, die ihn auf den Weg negativer Gefühle, Gedanken, Empfindungen und Verhaltensmuster geführt hätte.

Den wiederkehrenden Kreislauf der Depressionsschleife sowie deren Auslöser zu erkennen, wie Clint es gelang, ist unabdingbar, um den Weg zurück ins Glück zu finden. Wir wollen uns in diesem Kapitel genauer damit befassen, denn zu wissen, was unsere eigene Depressionsschleife in Gang setzt, ist ein erster wichtiger Schritt, um die Depression zu besiegen. Achtsamkeit versetzt uns in die Lage, eine Wahl zu treffen: anstatt

automatisch und gedankenlos zu reagieren, können wir bewusste Entscheidungen treffen, die uns vor dem Abgleiten in eine Depression bewahren und uns Möglichkeiten eröffnen, die wir vorher nicht gesehen haben.

Im „Raum“ die Freiheit finden

Während Sie die Anleitungen dieses Buches durcharbeiten, hoffe ich, dass Sie an das wunderbare Zitat von Viktor Frankl denken, eines österreichischen Neurologen, Psychotherapeuten, Überlebender des Holocaust und Autor des Buches *Der Mensch auf der Suche nach Sinn*: *„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“*

Der Raum zwischen Reiz und Reaktion ist die Lücke, in der meist das automatische, unbewusste Denken einsetzt. Wenn ein Reiz, ein Impuls auftaucht, glauben wir zunächst, dass wir keine Wahl haben, wie wir darauf reagieren. Jemand schneidet uns im Straßenverkehr, wir reagieren mit Wut. Ein kritischer Hinweis vom Arbeitgeber erfüllt uns mit Scham. Obwohl es sich anfühlen mag, als ob solche Reaktionen unvermeidlich seien, sind sie es nicht. Es gibt eine Lücke zwischen Reiz und Reaktion, und in dieser Lücke liegt die Freiheit der Wahl. Diese Philosophie ist das Herzstück dieses Buchs. Beginnen Sie, den Raum zwischen Reiz und Reaktion in Ihrem Alltag zu erkennen. Wenn wir uns einmal dieser Lücke gewahr sind, können wir sie nutzen, um bewusste, vernünftige Entscheidungen zu treffen.

Die Wahrheit über Depression

Ein klares Verständnis dessen, was eine Depression ist und was nicht, schärft unseren Blick dafür, sie im eigenen Leben zu erkennen, zu verstehen, wie sie auf uns einwirkt, pro-aktive Antworten auf die eigenen Auslöser zu entwickeln und den Boden zur Kultivierung eines Gehirns mit natürlichen Antidepressiva zu bereiten.

Beginnen wir damit, was eine Depression wirklich ist.

Zuerst und vor allem ist es eine Krankheit – und wie bei vielen Krankheiten kann das Krankheitsbild von Person zu Person variieren. Manche Menschen leiden an einer schweren Depression, die das Gehirn genauso befällt wie eine akute Lungenentzündung die Lunge. Personen mit dieser Art von Depression haben extreme Symptome, die ihr normales Funktionieren im Alltag stark beeinträchtigen. Andere haben weniger ernste Symptome, vergleichbar mit Allergien, die wochenlang, monatelang oder jahrelang anhalten und das eigene Glückserleben, aber nicht das Funktionieren im Leben behindern.

Da über Depressionen nicht offen gesprochen wird, wissen viele nichts Genaues darüber. Manche Menschen glauben, eine Depression sei ein Fantasieprodukt, eine Art Faulheit, ein Mangel an Selbstdisziplin oder eine Charakterschwäche, aber da liegen sie falsch. Dank der Fortschritte in der Hirnbildgebung wissen wir, dass die Gehirne von Betroffenen auf dem Scan tatsächlich anders aussehen als Gehirne von Personen ohne Depression, genau wie die Lungen von Menschen mit Lungenentzündung anderes aussehen als gesunde Lungen.

Depressionen verursachen eine Reihe von Symptomen, die das tägliche Leben, Glück, Schlaf- und Arbeitsvermögen, das Essverhalten, Entscheidungen, Sozialverhalten und die Freude an angenehmen Aktivitäten beeinträchtigen. Sie sind so verbreitet, dass in diesem Jahr fast sieben Prozent aller Erwachsenen¹³ in den Vereinigten Staaten eine Episode schwerer Depression erleben werden. Weitere Millionen werden an einem Gefühl chronischer Unzufriedenheit leiden.

Es gibt nicht die *eine* Ursache für eine Depression. Manche Menschen haben eine genetische Disposition dafür, bei manchen lässt sie sich auf schwierige Erfahrungen in der Kindheit zurückführen und bei manchen ist eine Kombination aus beidem dafür verantwortlich. Depressive Episoden können auch durch äußere Ereignisse und Situationen ausgelöst werden, etwa durch ein körperliches oder emotionales Trauma, den Verlust eines geliebten Menschen, einen Unfall, eine Naturkatastrophe, den Wechsel der Jahreszeiten, eine hormonelle Veränderung, eine Schwangerschaft oder Geburt, Stress, Beziehungsprobleme und tausend weitere Ursachen. Manchmal haben sie auch überhaupt keinen erkennbaren Auslöser.

Wie die meisten anderen Krankheiten lassen sich Depressionen auf verschiedene Arten erfolgreich behandeln, auch mit Medikamenten und diversen Therapien. Selbst die schlimmsten Fälle von Depression können durch eine Behandlung verbessert und manchmal sogar verhindert werden.

Schauen wir uns nun an, was eine Depression *nicht* ist.

Das Allerwichtigste, was eine Depression nicht ist: sie ist nicht *Ihre Schuld*. Depressionen treten aufgrund einer Kombination aus genetischen, biologischen, umweltbedingten und psychischen Faktoren auf. Die Betroffenen suchen sich die Depression nicht aus, und sie können sich auch nicht auf Kommando daraus befreien, wenn man ihnen sagt, sie sollten sich doch mal zusammenreißen oder fröhlicher sein.

Eine Depression ist nicht, wer wir sind – sie ist verbunden mit einer Konditionierung, die das Gehirn gelernt hat, und die das Gehirn wieder verlernen kann. Eine Konditionierung ist die Routine eines angelernten Prozesses, die, nachdem sie wiederholt ausgeführt wurde, sich unbewusst weiter vollzieht. Auch bei den Menschen, die genetisch zur Depression veranlagt sind, liegt es an der Konditionierung, wie das Gehirn auf die Rückfallsignale reagiert und die Abwärtsspirale schürt. Selbst nach einem einzigen deprimierenden Vorfall braucht das Gehirn manchmal nur einen Auslöser und schon entsteht eine konditionierte Kombination aus Gedanken, Gefühlen, Sinneseindrücken, die unterhalb der Bewusstseinsschwelle zu wirken beginnt. Das Gehirn begreift dies als Bedrohung und leitet

dann gewohnheitsmäßige Verhaltensweisen ein, die zur Vermeidung des Unbehagens dienen sollen. Vielleicht neigen Sie dazu, zu viel zu essen, sich von Freunden abzuschotten, werden zum Sofalümmel oder schieben alles auf die lange Bank. Wie bei allen Gewohnheiten ist das Resultat vorherzusehen, es führt zu Selbsthass, Hoffnungslosigkeit, Ärger oder Kummer, und hält uns umso tiefer in dieser Konditionierung, die ich als „Depressionsschleife“ bezeichne. Doch einer der größten Irrtümer, den wir begehen, ist es, diese Depressionsschleife für uns selbst zu halten.

Sie sind *nicht* Ihre Depression. Während sich das depressive Muster in Ihrem Leben entfaltet, erfindet das Gehirn eine Geschichte dazu, mit Ihnen als depressivem Menschen in der Hauptrolle. Wenn Sie sich damit schon länger durchs Leben kämpfen, haben ihre Familie und Freunde diese Identität wahrscheinlich verstärkt und Sie als „depressiv“ bezeichnet. Was dazu gehört, wer wir sind, wird zu etwas Festem oder Starrem, Unveränderlichem mit dem Sog, sich minderwertig oder unzulänglich vorzukommen. Aber wenn wir eine Depression genauer untersuchen, stellen wir fest, dass sie nur ein vorübergehendes, schwankendes Muster aus Gedanken, Gefühlen und Eindrücken, die kommen und gehen, ist – wie alle anderen Dinge auch. Sie ist keineswegs starr, deshalb kann das Klammern an diese Identität zur Quelle tiefer Scham und Kummers werden und immer wieder chronisches Unglücklichsein oder akute Schübe auslösen. Doch das muss nicht so bleiben. In den letzten fünfzehn Jahren haben Wissenschaftler die dynamische Natur unserer Gehirne entdeckt und herausgefunden, wie wir selbst im Laufe unseres Lebens neue Neuronenverbindungen aufbauen können.

Im Moment mag sich das noch schwierig anhören, aber vielleicht können Sie fürs Erste jede Geschichte, die mit „ich bin eine depressive Person“ beginnt, leichter nehmen. Wenn Sie das tun, gelangen Sie zu dem Verständnis, dass dies allzu vertraute Gefühl, dieses „mit mir stimmt etwas nicht“ kein Grund ist, sich zu schämen, ebenso wenig wie man sich für eine Lungenentzündung oder Allergien schämen muss. Sie suchen sich die Depression ja nicht aus – die Depression sucht Sie aus.

Depressionen treten bei allen Menschentypen auf. Obwohl die Wahrscheinlichkeit depressiv zu werden bei Frauen um 70 Prozent höher ist¹⁴ als bei Männern, leiden auch Millionen von Männern an einer Depression. Doch viele versuchen sie geheim zu halten, weil sie von Jugend auf so erzogen sind, „stark“ sein zu müssen und gelernt haben, dass Depressionen ein Grund sind, sich zu schämen, da sie „Schwäche“ bedeuten. Aus der Perspektive der Evolution wird, wer schwach ist, vom Stamm nicht geachtet, man ist kein begehrter Partner, man gehört nicht dazu. Falls der Stamm einen verstößt, riskiert man sein Leben. Das Gehirn des modernen Mannes sieht es nicht viel anders. Aber wenn wir die Depression verbergen, bleiben wir mit ihr identifiziert und lassen nicht zu, dass sie sich verhält, wie sie sollte: kommen und gehen. Zunehmend verstehen auch Männer dies besser und sprechen darüber und suchen Hilfe. Andererseits können viele Jugendliche die Depression nicht verbergen, sie äußert sich in Wut, Reizbarkeit und Eigensinn.

Depressionen sind nicht immer offensichtlich. Die damit verbundene Scham führt oft dazu, dass die Menschen ihre Krankheit vor Freunden, Familie und sogar vor ihrem Arzt geheim halten. Also wenn Sie nun denken, dass Sie der einzige sind, den Sie kennen, der mit dieser Krankheit herumläuft und kämpft, haben Sie eine gute Chance, damit falsch zu liegen. Sie könnten durchaus Freunde, Nachbarn, Arbeitskollegen und Familienmitglieder haben, die ebenfalls depressiv sind. Sie verbergen es vor Ihnen nur genauso wie Sie vor den anderen.

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Elisha Goldstein:

www.arbor-verlag.de/elisha-goldstein

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de