

C.Bertelsmann



BAS KAST

# Kompass für die Seele

Das Fazit neuester  
Studien zu Resilienz  
und innerer Stärke

C.Bertelsmann

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Dieses Buch schildert die persönlichen Erfahrungen, Ansichten und Erkenntnisse des Autors. Es handelt sich dabei nicht um einen medizinischen Ratgeber und kann und soll einen solchen auch nicht ersetzen.  
Autor und Verlag übernehmen deshalb keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus Nutzung, Übernahme und Verwendung der im Buch enthaltenen Informationen ergeben.  
Im Zweifelsfall holen Sie sich bitte vorher ärztlichen Rat ein.  
Einzelne im Text genannte Mittel unterliegen in Deutschland dem Betäubungsmittelgesetz, so auch sogenannte Zauberpilze wegen des in ihnen enthaltenen Psilocybin. Der Konsum illegaler Drogen allein ist rein rechtlich nicht strafbar. Besitz, Handel, Einfuhr, Veräußerung und Abgabe an andere sind jedoch weiterhin strafbar. Auch hier sollten Sie im Zweifel bei den einschlägigen Experten Rat einholen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

### 3. Auflage

Copyright © 2023 C.Bertelsmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Büro Jorge Schmidt, München

Umschlagabbildungen: © Getty Images / Brandon Laufenberg;

© Shutterstock / Magnia

Bildredaktion: Annette Baur

Satz: GGP Media GmbH, Pößneck

Druck und Bindung: CPI books GmbH

Printed in Germany

ISBN 978-3-570-10461-3

[www.cbertelsmann.de](http://www.cbertelsmann.de)

# Inhalt

## EINFÜHRUNG

Was macht die Seele stark und widerstandsfähig?

7

## KÖRPER & SINNE

### KAPITEL 1

Nahrung für die Seele

19

### INTERMEZZO

Wenn Gedanken und Gefühle erstarren

35

### KAPITEL 2

Die Zutaten einer entzündungslindernden Kost

43

### KAPITEL 3

Sport ist die beste Stressmedizin

61

### KAPITEL 4

»Hormesis« oder

Was mich nicht umbringt, stärkt mich

77

### KAPITEL 5

Ein Wirkstoff namens Wald

87

KAPITEL 6  
Psychotherapie über Nacht  
**109**

INTERMEZZO  
Musik – ein Waldbad für die Ohren  
**119**

## PSYCHE

KAPITEL 7  
Wie du deinen Geist befreist  
**125**

KAPITEL 8  
Sich selbst spüren und annehmen  
**151**

KAPITEL 9  
Lebenskunst nach Art der Stoiker  
**169**

INTERMEZZO  
Der Barista, das Handy und warum unsere Psyche  
in Gemeinschaft aufblüht  
**179**

KAPITEL 10  
Mit Ecstasy und Psilocybin zu einem neuen Ich  
**185**

RESÜMEE  
Zehn Wege zur Stärkung der Seele  
**227**

Anmerkungen 237 Literatur 243  
Register 251 Dank 255 Abbildungsnachweis 256

## EINFÜHRUNG

# Was macht die Seele stark und widerstandsfähig?

*Mitten im Winter erfuhr ich endlich,  
dass in mir ein unvergänglicher,  
unbesiegbarer Sommer ist.*

Albert Camus<sup>1</sup>

Vor einigen Jahren machte ich eine Erfahrung, die mich zuerst ratlos und sogar verzweifelt zurückließ, mich dann zu einer längeren Recherchereise motivierte, und mich schließlich in einer Weise verändert hat, die ich, als ich mich aufmachte, für unmöglich gehalten hätte.

Alles fing mit einem seelischen Tief an, dem sonderbarerweise ein Hoch vorausging. 2018 hatte ich ein Buch namens *Der Ernährungskompass* veröffentlicht, das zu einem, wie es hieß, »Überraschungserfolg« wurde. Das Buch war binnen kürzester Zeit vergriffen und musste von da an immer wieder nachgedruckt werden. Mittlerweile hat es sich über eine Million Mal verkauft. Nicht nur von der Presse wurde es positiv aufgenommen, ich bekam auch Tausende von Mails von Lesern, die häufig erstaunt davon berichteten, wie das Buch ihr Leben verändert hatte – eine Resonanz, die mich bis heute immer wieder aufs Neue mit Freude und Dankbarkeit erfüllt.

Ich war bis dahin ein weitgehend unbekannter Autor, der stets darum bangen musste, ob er überhaupt einen nächsten Buchvertrag bekommt. Oft machte ich mir Sorgen ums Geld und um meine Zukunft. Aber das hatte sich nun geändert. Innerhalb weniger Monate

hatte ich, damals Mitte vierzig und Familievater, plötzlich all das erreicht, wovon so viele Autoren träumen und wovon auch ich geträumt hatte: Auf einmal genoss ich einen gewissen Bekanntheitsgrad und wurde mit Verlagsangeboten überschüttet.

Warum erzähle ich das? Es geht mir dabei um eine größere, wichtigere Sache, die zur Entstehungsgeschichte und zum Thema dieses Buchs führt: Ich war damals am Ziel meiner Träume angekommen, und eigentlich hätte ich glücklich, sogar überglücklich sein müssen, und das war ich auch.

Ein paar Wochen jedenfalls.

Dann geschah etwas Merkwürdiges. Das Glück löste sich in Luft auf. Inmitten des äußerlichen Erfolgs fühlte ich mich zunehmend niedergeschlagen.

Ich zog mich zurück. Irgendwann hörte ich auf, Interviews zu geben und beantwortete E-Mails immer lustloser und seltener – es fühlte sich alles so sinnlos an! Nach jahrzehntelangem Streben hatte ich meinen Traum verwirklicht und war doch nicht glücklich, sondern fühlte mich leer.

An manchen Tagen war ich so deprimiert, dass ich mich fragte, was zur Hölle bloß mit mir los war und ob ich nicht an einer handfesten Depression litt (aber warum nur?). Heute würde ich meinen Zustand von damals als zutiefst desillusioniert und – seltsamerweise – enttäuscht beschreiben. Enttäuscht wovon? Es war mir ein Rätsel, ich war mir selbst ein Rätsel, und meine eigene offensichtliche Undankbarkeit ließ mich noch einmal schlechter fühlen ...

• • •

Man wünscht es ja keinem, aber wer bleibt schon völlig davon verschont? Es gibt sie einfach, diese Tage oder Phasen im Leben, in denen man von allem genug hat. Ich schätze mal, dass auch dir, liebe Leserin, lieber Leser, diese Gefühlslage nicht ganz fremd sein wird.

Wer weiß, vielleicht hast du sogar zu diesem Buch gegriffen, weil du gerade total energielos und niedergeschlagen oder deprimiert bist und du keinen Ausweg aus deinem Zustand siehst. In diesem Fall kann ich dir versichern: Auch wenn dir das jetzt nicht so erscheinen mag – es gibt einen Ausweg. Es gibt Mittel und Wege, deine Stimmung aufzuhellen, deine Seele zu stärken, ihr neue Kraft, neues Leben einzuhauen. Wie diese Mittel aussehen, darum dreht sich dieses Buch: Im *Kompass für die Seele* greife ich den Faden des *Ernährungskompass* noch einmal auf und weite den Ansatz, die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, vom Körper auf die Psyche aus, die sich ja ohnehin, wie sich auch auf den folgenden Seiten immer wieder zeigen wird, als zwei Seiten einer Medaille herausstellen.

Aber man muss sich nicht in einem Tief befinden, um von den Erkenntnissen im *Kompass für die Seele* zu profitieren. Womöglich willst du »bloß« deinen Alltagsstress oder generell deine Emotionen besser verstehen und in den Griff bekommen. Vielleicht geht es dir auch »einfach« um etwas mehr Ausgeglichenheit, Lebendigkeit, Lebensfreude. Da wird der neue *Kompass* ebenfalls einige hilfreiche Tipps für dich parat haben.

Woher kommen diese Gemütsschwankungen überhaupt? Häufig sind es konkrete »äußere« oder jedenfalls klar identifizierbare Umstände, die uns zu schaffen machen, wie permanenter Zeitdruck und Stress, Arbeitsüberlastung, finanzielle oder gesundheitliche Sorgen, schwierige Beziehungen usw. Bekanntlich hat die Weltlage in letzter Zeit auch nicht eben zu einem Gefühl der Zuversicht beigetragen.

Doch es steckt mehr dahinter, Elementareres. So ist unser heutiger Lebensstil dermaßen unnatürlich geworden, dass er unsere Biochemie auf verhängnisvolle Weise aus dem Gleichgewicht bringt. Fastfood, Bewegungs- und Schlafmangel, zu wenig Sonnenlicht, soziale Isolation: All das und mehr kann zum Beispiel, ohne dass wir es direkt bemerken würden, zu schädlichen Entzündungsprozessen in

unserem Körper führen, die auf unser Gehirn übergreifen und uns damit auf einer sehr basalen, physiologischen Ebene aufs Gemüt schlagen.

Jenseits dieser äußereren und biochemischen Faktoren können die Ursachen auch subtiler sein und in unserer Psyche begraben liegen, beispielsweise in Glaubenssätzen, die wir unbewusst über uns selbst hegen, wie etwa »Ich bin nicht gut genug« oder »Mir muss immer alles gelingen, sonst bin ich wertlos«. Was, wenn solche tief sitzenden Überzeugungen unser Lebensgefühl dunkel färben? Was können wir in dem Fall tun?

Bei mir spielte, wie ich heute meine, ein bestimmtes Glücksstreben in meinem Kopf eine Rolle, das sich im Moment der Verwirklichung meiner Träume als trügerische Illusion herausstellte. Diese Glücksvorstellung geht ungefähr so: Zufrieden wirst du erst sein, wenn du X erreicht hast. Jetzt noch nicht, nein, aber wenn du beruflich durchgestartet bist, dann wirst du glücklich sein. Wenn du reich und berühmt bist, dann wirst du glücklich. Wenn du die große Liebe gefunden hast, dann wird sich auch das große Glücksgefühl einstellen.

Wie auch immer X konkret aussehen mag: Inneren Frieden gibt es diesem Denkmuster zufolge erst in der Zukunft, nachdem wir ein Defizit unserer Seele ausgeglichen haben. Im Hier und Jetzt nämlich fehlt uns stets eine entscheidende Zutat, damit wir uns entspannt zurücklehnen und die Gegenwart genießen können. Unserer inneren Welt fehlt etwas, das wir durch etwas in der äußeren Welt zu kompensieren versuchen. Daher diese fortwährende Unruhe.

Ich war auf eine Täuschung hereingefallen, ich hatte mich selbst getäuscht, und gerade mit dem Erreichen dessen, wovon ich so lange gemeint hatte, dass es mich glücklich machen würde, erlebte ich die Illusion am eigenen Leib und fühlte mich verloren, zumal ich zunächst keine Alternative sah: Wo, wenn nicht in dieser ewigen Wenn-dann-Jagd, ist der ersehnte Seelenfrieden stattdessen zu finden? Gibt es so etwas wie dauerhaftes emotionales Wohlbefinden überhaupt? Und

wenn ja, wie lässt es sich realisieren? Was bedarf es wirklich für die innere Balance? Was macht die Psyche stark und widerstandsfähig?

• • •

Mit diesen Fragen im Kopf, die mich anfangs eher unbewusst umtrieben, hatte im Grunde die Arbeit an diesem Buch begonnen, obwohl es noch Monate dauern sollte, bevor ich auch nur einen Satz zu Papier bringen würde. Erst einmal irrte ich lange umher, auf der Suche nach Antworten.

Ich fahndete auf den unterschiedlichsten Feldern. Ich tauchte ab in spirituelle Welten, ich recherchierte, was man über den Zusammenhang von Ernährung und mentaler Gesundheit in Erfahrung gebracht hat. Ich studierte, wie körperliche Bewegung, Naturausflüge oder Hitze- und Kälteerfahrungen die Psyche beleben und resilenter machen können. Wie kann man sich gegen Stress wappnen? Was hilft gegen chronische Erschöpfung, depressive Verstimmungen, Ängste?

Ich las, was die Stoiker im alten Griechenland und Rom, wie Seneca, Epiktet und Marc Aurel, empfahlen, um zu Gemütsruhe zu gelangen. Ich meldete mich bei Meditations-Apps an und besuchte Meditations-Intensivkurse. Kurz, ich versuchte, mir einen umfassenden Rundum-Überblick darüber zu verschaffen, welche Zutaten unsere Psyche braucht, um aufzublühen und die Herausforderungen des Lebens zu meistern.

Wie schon bei der Recherche für den *Ernährungskompass* füllte sich mein Arbeitszimmer mit Stapeln von wissenschaftlichen Studien. Vor allem nämlich probierte ich jene Mittel und Methoden aus, über die in der Forschung diskutiert wird, verfolgte sie allerdings nur dann weiter, wenn ich den Eindruck hatte, dass sie eine spürbare Veränderung herbeiführten. Allein diese Strategien haben es ins Buch geschafft.

Was sind das für Strategien? Grundsätzlich hängt seelisches Wohlbefinden, das sich – gerade auch angesichts äußerlich schwankender

oder gar widriger Verhältnisse – durch eine gewisse Beständigkeit auszeichnet, von einem Zusammenspiel einerseits körperlicher und andererseits psychischer Faktoren ab. Beide schildere ich in diesem Buch.

Der *Kompass für die Seele* gliedert sich damit in zwei Teile auf. In den ersten Kapiteln beleuchte ich zunächst die wichtigsten körperlichen Voraussetzungen für seelische Gesundheit wie Ernährung, Bewegung und Schlaf. Welchen Einfluss haben zum Beispiel bestimmte Nährstoffe auf unser Gehirn und unsere Psyche? Gibt es Lebensmittel, die uns depressiv oder – umgekehrt – heiter stimmen? Um Fragen wie diese sowie um weitere, körperlich-sinnliche »Vorbedingungen« für eine ausgeglichene Psyche geht es im ersten Teil des Buchs.

Übrigens lassen sich viele der Strategien überraschend leicht umsetzen und in den Alltag integrieren. So können bereits kalte Duschen, Saunagänge oder kurze Fastenperioden die Stimmung beleben. In Japan hat sich unter gestressten Großstädtern ein Trend namens »Waldbaden« verbreitet, das die strapazierte Seele aufatmen lassen soll: Was ist da dran? Was macht die Natur mit unserer Psyche und unseren Gefühlen, und was macht es umgekehrt mit uns, wenn wir den ganzen Tag vorm Computer sitzen und auf einen Bildschirm starren? Warum fühlen wir uns danach so ausgelaugt? Welche Rolle spielen Sport oder unsere nächtlichen Träume für ein gesundes Seelenleben? Diesen und anderen Aspekten widme ich mich in den ersten Kapiteln.

Im zweiten Teil des Buchs wenden wir uns dann der Psyche direkt zu. Unter anderem werden wir der Frage nachgehen, wie ein Weg zum Wohlbefinden aussehen könnte, der nicht in erster Linie auf das Erreichen von Zielen in der äußeren Welt setzt, sondern unsere innere Welt in den Fokus nimmt: Gibt es Techniken, mit denen wir unsere Psyche auf mehr Stressresistenz und Ausgeglichenheit trainieren können? Wie wir entdecken werden, können uns hier uralte Erkenntnisse aus spirituellen Lehren, wie dem Buddhismus, ebenso weiterhelfen wie die moderne Therapieforschung.

Eine zentrale Erkenntnis dieser Weisheits- und Wissensquellen ist dabei folgende: Wir Menschen werden unablässig von einer Art inneren Stimme belästigt, um nicht zu sagen gequält. Die Stimme im Kopf kritisiert und klagt und kaut ständig irgendwelche Probleme und Zukunftssorgen durch, besonders gerne nachts um drei Uhr, wenn wir lieber schlafen würden, uns stattdessen jedoch im Bett hin und her wälzen und grübeln. Die Stimme im Kopf lässt sich nicht abschalten und erweist sich in ihrem Übereifer als wesentliche Ursache für Unzufriedenheit und Kummer. Was hat es mit dieser Stimme auf sich? Können wir uns von ihr befreien? Inwiefern können uns bestimmte Meditationsformen dabei helfen? Welche Tipps und Tricks hat die heutige Psychotherapie in der Hinsicht für uns auf Lager?

Zuletzt komme ich auf die wohl mächtigste Einzelstrategie zu sprechen, um einer festgefahrenen Psyche wieder Flügel zu verleihen. Es ist zugleich das riskanteste Mittel: Ich spreche über den Einsatz von Psychedelika, also bewusstseinsverändernden Substanzen wie Ecstasy, LSD und Psilocybin (der Stoff, der in halluzinogenen Pilzen für den Rausch sorgt). Psychedelika erfahren derzeit eine Renaissance in der Wissenschaft und Psychotherapie, und das zu Recht, denn sowohl die Forschung wie auch meine eigenen Trips, die ich als Teil der Recherche zu diesem Buch unternommen habe, offenbaren, dass diese wundersamen Substanzen die Kraft haben, unsere Seele radikal zu transformieren. Dabei lassen sie uns nicht etwa, wie übliche Drogen, unsere Sorgen für einen Augenblick vergessen, nein, sie wirken genau umgekehrt: Unter anderem konfrontieren sie uns mit den erwähnten, tief sitzenden Grundannahmen über uns selbst sowie auch unseren größten Verletzungen und setzen so an einer weiteren Wurzel unseres Leids an.

Viele Menschen haben nach einer psychedelischen Reise das Gefühl, sie würden die Welt mit neuen Augen sehen, ein bisschen wieder so wie als Kind, offen, unbeschwert, als hätte man in ihrem Gehirn einen »Reset«-Knopf gedrückt. Selbst Testpersonen, die keinerlei psy-

chische Probleme haben, fühlen sich noch Wochen nach einem Psilocybin-Trip wohler in ihrer Haut. Die meisten – ich würde mich dazuzählen – stufen ihre Trips sogar als die bedeutsamste oder spirituellste Erfahrung ihres Lebens ein. Wie bewirken die Substanzen diese erstaunlichen Effekte? Wie bereitet man sich auf eine psychedelische Sitzung vor, und wo kann man sie überhaupt legal unternehmen? Dazu und zu dem Faszinosum Psychedelika mehr im letzten Kapitel.

• • •

Wenn ich auf jene Zeit in meinem Leben zurückblicke, in der dieses Buch entstand, darauf, wie ich mich damals fühlte, und das mit heute vergleiche, kann ich ohne Abstriche sagen: Die Arbeit am *Kompass für die Seele* hat mich mehr verändert als jedes andere Buch, jedes andere Projekt. Es ging nicht von heute auf morgen, es hat eine Weile gedauert, schließlich aber habe ich erfahren: Einem seelischen Tief ist man nicht unbedingt hilflos ausgeliefert, sondern man kann selbst einiges dafür tun, um sich daraus zu befreien. Ja, tief in unserem Innern verbirgt sich, wie Camus einst unvergesslich formulierte, ein unbesiegbarer Sommer, und es liegt auch in unseren Händen, diesen Sommer in uns aufzuspüren und hervorzubringen.

Die Hilfs- und Heilmittel, die du auf den folgenden Seiten vorfindest, sind je nach individueller Situation unterschiedlich einsetzbar. Bei akutem Stress bietet sich, wie man sich denken kann, eher eine schnell wirksame Strategie an, wie ein Waldlauf mit anschließendem Saunagang und kalter Dusche, als eine langfristig orientierte Ernährungsumstellung. Ist man einfach »nur« ausgelaugt und erschöpft, braucht man vielleicht nicht gleich eine lebensverändernde psychedelische Therapie, während man ein hartnäckiges Stimmungstief umgekehrt nicht mit einem schlichten Naturausflug oder ein paar stoischen Gedankentechniken in den Griff bekommt.

Je nach Bedarf sollte man sich also jene Strategien herauspicken, die der eigenen Verfassung und den persönlichen Vorlieben am besten gerecht werden. Das Buch lässt sich mit einer Art Werkzeugkasten vergleichen – einem Toolkit für die Seele. Dabei stehen uns die verschiedenen Werkzeuge nicht bloß in jenen Momenten zur Verfügung, in denen wir gestresst oder schlecht drauf sind. Wir können sie auch nutzen, um unsere Psyche bereits im Vorfeld zu stärken, damit wir erst gar nicht in ein länger anhaltendes Tief geraten, aus dem wir uns dann wieder mühsam herauskämpfen müssen. Selbst wenn wir uns gut fühlen, werden sie uns beleben und glücklicher stimmen. In diesem Sinne wünsche ich dir viel Erfolg und Spaß beim Ausprobieren und Entdecken jener Strategien, die zu dir passen und dir am meisten helfen. Mögest du diesen unbesiegbaren Sommer in dir zum Leuchten bringen.



# Körper & Sinne



# KAPITEL 1

## Ernährung

# Nahrung für die Seele

Schon als kleines Mädchen litt Felice Jacka unter wiederkehrenden Angstzuständen, und je älter sie wurde, desto mehr griff die Angst um sich. Als Teenager wurde sie von heftigen Panikattacken heimgesucht. Irgendwann kamen Depressionen hinzu, die sich anfühlten, als hätte ein Dementor (die heimtückischsten magischen Wesen, die es in der Welt von Harry Potter gibt) ihrem Körper und ihrer Seele die gesamte Freude und Lebensenergie entzogen.

Ende zwanzig beschloss die Australierin, der damals noch eine Karriere als Künstlerin vor Augen schwebte, ihre Lebensweise umzukrempeln. Sie fing an, sich mehr zu bewegen, sie achtete auf ihren Schlaf und vor allem: Sie stellte ihre Ernährung um.

Bald merkte sie, dass sie sich besser zu fühlen begann. Viel besser. Die depressiven Verstimmungen legten sich und verschwanden schließlich ebenso wie die Panikattacken. Es war eine ergreifende Metamorphose, die Felice Jacka erlebte. Ja, sie war von ihrer eigenen Verwandlung so beeindruckt, dass sie sich kurzerhand von ihren Künstlerambitionen verabschiedete und ein Studium der Psychiatrie aufnahm. Jacka wollte verstehen, was mit ihr geschehen war: Ist es wirklich möglich, eine Depression »wegzuessen«? Und wenn ja, wie funktioniert das? Was geht da im Körper vor? Und ganz praktisch gefragt: Wie sähe die ideale stimmungsaufhellende Diät aus?