

Paul Conti

What's Going Right

PAUL CONTI

WHAT'S GOING RIGHT

Die revolutionäre Methode für
mentale Gesundheit, emotionale Stabilität
und ein erfülltes Leben

ARISTON 

Die Originalausgabe erschien 2026
unter dem Titel *What's Going Right*
bei Balance, Imprint von Grand Central Publishing.

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich
geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text-
und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

1. Auflage 2026

Copyright © der Originalausgabe Paul Conti 2026
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe. 2026 Ariston Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktivsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Übersetzung: Henning Thies
Redaktion: Evelyn Boos-Körner
Umschlaggestaltung: wilhelm typo grafisch gmbh
Umschlagabbildung[en]: Shutterstock.com/Azurhino
Innenseiten: Shutterstock.com/Azurhino
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-424-20322-6
www.penguin.de/verlage/ariston

*Für meine Töchter Colette und Amelie
und für alles, was sie zum Lächeln bringt*

Ich möchte, indem ich mich selbst verstehe,
andere verstehen.

Ich möchte all das sein und werden,
wozu ich fähig bin.

Katherine Mansfield¹

Inhalt

Einleitung	11
Mein eigener Weg zu besserer mentaler Gesundheit	14
Was gut funktioniert: Oma Grace und der schöpferische Trieb	20
Wie Sie den größten Gewinn aus diesem Buch ziehen können	26
 Erster Teil: Wer sind Sie?	 29
Erstes Kapitel: Was denken Sie?	37
Die Struktur des Selbst	40
Die fünf Bestandteile der Struktur Ihres Selbst	41
Unternehmen Sie eine Reise	54
 Zweites Kapitel: Was tun Sie?	 57
Die Funktion des Selbst	61
Die fünf Teile der Funktion des Selbst	62
Die Fehlfunktionen des Selbst	70
 Drittes Kapitel: Was treibt Sie an?	 75
Ihre drei Triebe	79
Der Selbstbehauptungstrieb	82
Der Vergnügungstrieb	85
Der schöpferische, mitmenschliche Trieb	87
Wie die drei Triebe interagieren	92

Zweiter Teil: Wer könnten Sie sein?	97
 Viertes Kapitel: Freundlich zu sich selbst: Wie man die richtigen Fragen stellt	103
Sie haben einen Freund in Ihrem Inneren	105
Selbstbefragung als Lebensstil	107
Die Notwendigkeit mitfühlender Neugier	109
Meditation – eine bewährte Übung, die Ihnen den Weg zur Selbstbefragung ebnet	111
Die optimale Vorbereitung auf eine Selbstuntersuchung durch Fragen	115
Warnleuchten: Die Selbstbefragung als Diagnose	118
Durchsuchen Sie die Struktur Ihres Selbst	120
Untersuchen Sie die Funktion Ihres Selbst	122
Untersuchen Sie Ihre Triebe	126
Wenn die Suche ergebnislos endet	128
 Fünftes Kapitel: Ruhigen Sinnes: Wie man am besten mit Ängsten, Stress, Schamgefühlen und Zwangsgedanken umgeht	131
Die Vereinigten Staaten der Angst	135
Wie man Stress abbauen kann	141
Wie man gegen Schamgefühle und Zwangsgedanken vorgehen kann	148
 Sechstes Kapitel: Weise im Urteil: Wie man sich selbst ermächtigt und bessere Entscheidungen im Leben trifft	159
Vier Ausdrucksformen Ihres schöpferischen Triebes	163
Kurskorrekturen durch Selbstreflexion	171
Wie Sie ein weiser Richter werden	176
 Siebttes Kapitel: Fröhlich und präsent: Wie man Frieden, Zufriedenheit und Freude findet	181
Frieden, Zufriedenheit und Freude	184
Lebensgeschichten: Was sie sind und warum sie wichtig sind ..	186

Achtes Kapitel: Ein stabiles Fundament: Wie man sein Gleichgewicht findet	201
Was heißt es, seine Triebe ins Gleichgewicht zu bringen?	203
Was Neid enthüllt	208
Was uns Demoralisierung zu sagen hat	212
Wie man seine Triebe wieder richtig justiert	215
 Schluss: Eine schöpferische Seele: Wie man ein erfülltes Leben führt, sich an gesunden Beziehungen erfreut und Gemeinschaft pflegt	225
Der Alltagsheroismus des generativen Triebs	228
Du, Ich und <i>Wir</i>	231
Letzte Gedanken	242
 Dank	247
 Anhänge	251
 Anhang A: Die Erkundung der Struktur Ihres Selbst	253
Anhang B: Die Entdeckung der Funktion Ihres Selbst	256
Anhang C: Die Identifizierung Ihrer Antriebskräfte	258
Anhang D: Die Pflege Ihres schöpferischen Triebs	260
Anhang E: Zwischenstopps (und mehr)	262
 Über den Autor	285
Anmerkungen	286

Einleitung

»Gesundheit wird erst wertgeschätzt,
wenn die Krankheit da ist.«

Thomas Fuller²

Meine erste Frage lautet: *Möchten Sie gern gesünder werden?*
Und die zweite: *Woran haben Sie bei dieser Frage gedacht?*

Die Antworten auf die zweite Frage werden unterschiedlich ausfallen, aber ich bezweifle sehr, dass viele die erste Frage mit einem klaren Nein beantworten würden. Wer würde sich denn nicht bessere Gesundheit wünschen?

Diese trickreichen Fragen sollen aber einen offensichtlichen, relevanten Punkt hervorheben: Wenn wir über gesundheitliche Fragen nachdenken, also darüber, was dazu führen könnte, dass wir uns gesünder fühlen oder gesund bleiben, dann denken wir meistens an die Physis: einen Halbmarathon laufen, fünf Kilo abnehmen, nicht mehr so viel Kartoffelchips essen, dafür mehr grünes Gemüse und Salat. Im Allgemeinen wissen wir, was zu tun ist, damit wir besser in Form kommen. Aber wenn es um die mentale Gesundheit geht?

Da sieht es nicht so gut aus.

Ich muss Ihnen wohl nicht erzählen, wie schlecht es um unsere kollektive mentale Gesundheit bestellt ist. Sie haben eventuell Bücher darüber gelesen, in den Nachrichten etwas darüber gehört, Social Media durchgescrollt. Aber nehmen Sie sich bitte einen Augenblick Zeit, um über die Tragweite folgender trauriger Fakten nachzudenken: Mehr als ein Fünftel der erwachsenen Bevölkerung in den Vereinigten Staaten leidet unter mentalen Erkrankungen. 2022 waren das 59,3 Millionen Menschen. Und nur die Hälfte von ihnen ist in Behandlung. Das heißt, dass wahrscheinlich rund 30 Millionen US-Amerikaner einsame Kämpfe mit sich selbst austragen.³ Egal ob es um Wirtschaft, Politik oder die Klimakrise geht, die Erwachsenen in den USA berichten immer wieder, dass sie unter noch mehr Ängsten leiden als im Vorjahr.⁴

Sehr lange wurden wir ermutigt, mentale Gesundheit nur als ein Entweder-oder zu betrachten, als ob unser psychisches Wohlbefinden mit einem Schalter an- und ausgeknipst werden könnte – entweder »Gut genug« oder »Benötigt dringend sofort professionelle Hilfe«.

Diese übermäßige Vereinfachung bereitet mir erhebliches Kopfzerbrechen. Mein wichtigster Einwand ist die irrige Ansicht, wir seien alle entweder mental in Ordnung oder total verkorkst, dem Zusammenbruch nahe, geschwächt. Tatsächlich weist die mentale Gesundheit jedoch, wie vieles andere auch, ein weites Spektrum auf. Ihre Komfortzone oder die optimale Position in Ihrem gesundheitlichen Spektrum ist anders als bei mir. Sogar Ihr *Spektrum* unterscheidet sich von meinem.

Kommen wir noch einmal auf die physische Analogie zurück und nehmen wir an, Sie seien jemand, der sich in puncto körperlicher Fitness ganz gut fühlt, aber trotzdem nicht ganz an dem Punkt ist, an dem Sie gern wären. *Kein Problem*, sagen Sie sich, *ich erneuere einfach mein Abo im Fitnessstudio und nehme*

mir jede Woche ein paar Stunden Zeit dafür. Würden Sie sich dann nur *eine* Kraftstation oder nur *ein* bestimmtes Muskeltrainingsgerät aussuchen und sich ganz auf diese eine Übung konzentrieren (etwa Armbeugen-Hanteltraining zur Stärkung des Bizepses)? Natürlich nicht. Das Resultat würde nicht nur blöd aussehen, sondern Sie hätten auch schnell mit Überlastungsproblemen oder Verletzungen zu kämpfen. Außerdem wissen wir alle, dass eine Übung allein nicht alles bewirken kann.

Wenn es allerdings um die Auseinandersetzung mit dem eigenen psychischen Wohlbefinden geht, habe ich mit allzu vielen Menschen zu tun, die sich als Versager empfinden. Vielleicht haben sie online eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten gefunden, sich auch zu ein paar Therapiesitzungen aufgeafft, haben dann aber das Gefühl, dass bei allem Bemühen viel zu wenig herausgekommen ist. Bei anderen hat ein Hausarzt oder eine Psychiaterin ihnen Medikamente verordnet, die überhaupt nicht funktionierten oder seltsame Gefühle verursachten. Das kann natürlich immer vorkommen. Das Problem ist nur, dass die Menschen dann oft, statt andere Optionen zu versuchen (oder wenigstens den Rat zu bekommen, etwas anderes auszuprobieren), die Misserfolge verinnerlichen und sich selbst Vorwürfe machen. Sie verzichten dann aus Frust oder Scham ganz darauf, sich weiter um ihre seelische Gesundheit zu kümmern. Was die Sache noch schlimmer macht: Das Gesundheitssystem lässt uns bei einem solchen unglücklichen Ausgang im Stich. Die zugelassenen Therapien und Medikamente im Gesundheitswesen sind vor allem die, die wenig kosten oder bequem gebündelt werden können. Ob die Behandlungen auch wirksam sind, ist viel zu oft zweitrangig.

Beachten Sie, wer Ihnen dies sagt. Sie werden schnell herausfinden, dass ich nicht immer gut darin bin, feste Regeln zu beachten. Es ist aber auch nicht so, dass ich ein Außenseiter wäre.

Ich habe mein Medizinstudium und meine medizinische Ausbildung in Stanford und Harvard absolviert und einen großen Teil meines Lebens damit verbracht, in diversen Gesundheitseinstitutionen bei der Behandlung von Patientinnen und Patienten mein Bestes zu geben.

Ich bin gewiss nicht der Einzige, der darauf hinweist, dass das Gesundheitssystem sich ändern muss. Das beginnt schon damit, dass wir den Blick mehr darauf richten müssen, wie den Menschen wirklich geholfen werden kann. Wir müssen sie in die Lage versetzen, selbst zu verstehen und sich selbst um die eigene Gesundheit zu kümmern. Wir müssen mehr in nachhaltige positive Veränderungen investieren und nicht nur darauf achten, was für das Gesundheitssystem und die Industrie bequem oder was kurzfristig billiger ist. Wenn wir das Leben Einzelner und die Gesellschaft wirklich verbessern wollen, müssen wir solchen grundlegenden Fragen Priorität im Gesundheitswesen einräumen.

Wie kommt es, dass trotz wachsender, gut gemeinter Ressourcen zur Verbesserung der mentalen Gesundheit alle Messdaten in die falsche Richtung weisen? Wo sind wir vom rechten Weg abgekommen?

Besser noch, wie können wir auf den richtigen Weg gelangen?

Mein eigener Weg zu besserer mentaler Gesundheit

Die Umgebung, in der ich aufwuchs, war nicht ganz einfach, und sie brachte etliche Herausforderungen mit sich, in der Nachbarschaft wie in meinem Elternhaus. Ich wurde in eine italienische Einwandererfamilie in Trenton, New Jersey, hineingeboren und wuchs dort auch auf. Mein Vater hatte Schwierigkeiten in der

Schule, teils wegen seiner Legasthenie, teils wegen seiner Verhaltensweisen, die aus seinem Frust resultierten. Aber er gründete eine Firma, arbeitete hart und rechtschaffen und hatte immerhin so viel Erfolg, dass er seine Familie ernähren und seine Kinder aufs College schicken konnte. Er sorgte für uns, vor allem materiell, doch wie die meisten Männer seiner Generation war er nicht gerade jemand, den man als *fürsorglich* bezeichnen würde. Meine Brüder und ich wurden manchmal heftig kritisiert; wir seien Schwächlinge oder keine richtigen Männer. Von früher Kindheit an lernten wir, uns selbst zu schützen, indem wir unsere Gefühle unterdrückten oder verbargen, oder aber, indem wir sie durch unangepasstes Verhalten auslebten. Ich bin dankbar für meine Eltern und für das, was sie uns mitgegeben haben, aber mir ist auch klar, dass ich mit einer gewissen Dysfunktionalität in der Familie aufgewachsen bin. Es fehlte Entscheidendes, das ich auf meinem eigenen Weg erst noch entdecken, umformen und erlernen musste, um mein Selbst neu zu konfigurieren.

Wie so viele von Ihnen wusste ich schon lange einiges über Traumata, bevor ich das Wort zum ersten Mal hörte – und bevor ich Jahrzehnte später mein Buch *Trauma: The Invisible Epidemic – How Trauma Works and How We Can Heal from It* schrieb (deutsche Fassung: *Trauma. Die unsichtbare Krankheit, die uns alle betrifft. Wie wir unsere seelischen Verletzungen erkennen und heilen können*, 2022). Hätte man in meiner Familie Gefühle und Emotionen besser geteilt und wären seelische Krankheiten damals nicht stigmatisiert gewesen, hätte ich schon damals gewusst, dass es auf der väterlichen Seite meiner Familie viel seelisches Leid und viele seelische Verletzungen gab – Depressionen, Schizophrenie, Selbstmord und anderes mehr. Doch seelische Gesundheit war bei uns einfach kein Gesprächsstoff. Seelische Gesundheit war etwas für Schwächlinge oder gebrochene Menschen.

Infolge dieser Einstellung gab es in meiner Familie mehrere verwundbare Menschen, die eine Alkoholentziehungskur machen mussten – bis zu einem gewissen Grad auch meine Brüder und ich. Die Kindheit steckt für die meisten Kinder voller Herausforderungen, und es sind gleich doppelt so viele, wenn man entmutigt wird, über seine Gefühle zu sprechen – über das, was im eigenen Inneren vorgeht, über die kleinen Siege und die täglichen, innerlichen wie äußerlichen Kämpfe. Wo ich aufwuchs, redeten Männer nicht über so etwas; es galt als Frauensache und als Zeichen der Schwäche. Kein Wunder, dass viele von uns, auch ich, oft zu viel tranken. Das schaffte vorübergehend Erleichterung, machte jedoch unsere Probleme nur noch schlimmer. Trinken entsprach der sozialen Norm, galt im Wesentlichen als »okay« und war doch alles andere als okay.

Die Verslossenheit und Zögerlichkeit meiner Eltern, über emotional Wichtiges zu sprechen, wurden mir zum ersten Mal klar, als mein jüngerer Bruder als Teenager schwer erkrankte. Sie gaben mir nicht zu verstehen, wie ernst es war. Ich studierte damals im Ausland, hatte also keine Chance, mir ein eigenes Bild zu machen. Eine seltene Verdauungsstörung machte es Jonathan fast unmöglich, etwas zu essen. Er nahm dramatisch ab und lag ständig im Krankenhaus. Sein Leben wurde zu einer immer unerträglicheren Reihe schmerzhafter Prozeduren. Als kleines Kind war Jonathan lustig und verspielt gewesen, doch als er endlich aus dem Krankenhaus kam, war er wesentlich ernster, ziemlich wütend und sehr reizbar geworden. Obwohl seine mentale Gesundheit sich eindeutig verschlechtert hatte, bekam er für diese Auswirkung seiner Krankheit anschließend keine Behandlung.

Als Jonathan gerade 20 geworden war, nahm er sich mit Vaters Pistole das Leben.

Der Schock über diesen Suizid setzte meiner Familie schwer zu. Auch mein eigenes Leben führte unerwartet in Chaos und Leid. Ich war fünf Jahre älter als Jonathan und hatte damals in meinem Job in der Wirtschaft, den ich nach dem College angetreten hatte, endlose Überstunden zu leisten. Und ich fühlte mich für Jonathans Tod verantwortlich. Mich plagten schreckliche Schuldgefühle. Damals wusste ich noch nicht viel über Therapiemöglichkeiten, aber ich wusste, dass mit mir etwas nicht in Ordnung war, dass es mir immer schlechter ging und dass ich Hilfe brauchte. Schließlich fand ich einen erfahrenen Therapeuten, der mich ermutigte, über meine Gefühle zu sprechen – was, wie Sie sich sicher denken können, angesichts meiner familiären Prägung anfangs eine große Herausforderung war. Aber ich ließ mich ganz auf diesen Prozess ein, und schon bald konnte ich verstehen, wie beschämt und schrecklich ich mich gefühlt hatte, weil ich absolut davon überzeugt gewesen war, dass Jonathans Tod meine Schuld sei.

Zu meiner Therapie gehörte, dass mein Therapeut mich schrittweise zu einer Selbsterkundung führte, die mich zu der Erkenntnis brachte, dass ich im Bann einer ganzen Reihe von Pflichterwartungen gelebt hatte (ich *sollte* dies, ich *sollte* das). Es betraf meine Karriere, meine Beziehungen, meine Familie, meine Männerrolle im Leben. Ich erkannte, dass ich schon mein ganzes Leben Zwangsgedanken und Gefühle verdrängt hatte. Erst als ich mich entschloss, einen klaren Blick zu riskieren und eine Auseinandersetzung mit diesen Gedanken und Gefühlen zu wagen, konnte ich dem Selbstmord meines Bruders einen Sinn abgewinnen und seinen Tod angemessen betrauern. Die Therapie half mir, zunächst meine unbewussten Überzeugungen ans Licht zu bringen, auch die unbewussten Denkmuster, die mich ständig niedermachten und mein Leben zu einem einzigen Kampf werden ließen.

Ich ging aus dieser schwierigen Lebensphase mit einem gewissen Maß an Selbstverständnis und Selbstmitgefühl hervor; beides hatte mir zuvor gefehlt. Auch wollte ich mich beruflich neu orientieren. Ich gab meine Stelle in der Wirtschaft auf und kehrte ans College zurück, um alle Kurse nachzuholen, die zum medizinischen Vorphysikum gehörten. Meine Hoffnung war, zum Studium an einer medizinischen Fakultät zugelassen zu werden. Ich war überzeugt, dass der lange Ausbildungsweg zum Arzt sich lohnte. Ich wollte Leben und Gesundheit besser verstehen und Menschen wie meinem Bruder helfen. Doch wie es bei unseren Lebensreisen meistens ist: Am Ziel stellte sich die Lage ganz anders als erwartet dar.

Nachdem ich mein Medizinexamen in Stanford bestanden und meine klinische Ausbildung in Harvard beendet hatte, schien es mir, als würden die meisten meiner Kolleginnen und Kollegen denken, sie seien nun im Besitz aller Antworten. Ich dagegen fühlte mich oft von Fragen überwältigt. Eine Frage, mit der ich absolut nicht klarkam, war die, warum man von uns erwartete, die Patientinnen und Patienten nach ziemlich allgemeinen und schematischen Schubladenkriterien zu behandeln – Kriterien, wie sie im etablierten Handbuch *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) ihren Niederschlag gefunden hatten (deutsche Fassung: *Diagnostisches und statistisches Manual psychischer Störungen*). Warum nur sollten wir die Menschen in Schubladen stecken? Das leuchtete mir absolut nicht ein. Jeder, dem ich begegnete, war doch so einzigartig, und meiner Erfahrung nach waren die Angsterfahrungen, Depressionen oder Süchte bei allen individuell deutlich anders ausgeprägt.

Eine andere Frage, die mich nicht losließ, war, warum in unserer Gesellschaft und in der konventionellen Sicht meines medizinischen Fachgebiets die Fragestellungen zur mentalen

Gesundheit ständig so negativ geprägt sind. Im Gebiet der Psychiatrie herrscht das DSM – ein 1120 Seiten starkes Handbuch, in das alle bekannten psychischen Probleme buchstäblich hineingepresst wurden.

Wir Menschen sind doch alle einzigartig, und es gibt überdies entscheidende Faktoren der Neurobiologie und der Ursachenforschung (Ätiologie), die im DSM nicht berücksichtigt sind. Zugegeben, das DSM hat den Status der Psychiatrie als medizinische Wissenschaft und den Stellenwert der mentalen Gesundheit innerhalb der Medizin deutlich angehoben. Aber der hier vertretene Ansatz kann sich leider nicht dazu durchringen, in der mentalen Gesundheit einen unglaublich *positiven* Aspekt unseres Selbst zu sehen, über den es etwas zu lernen gibt und der gepflegt und verbessert werden muss.

Konträr zu den Konventionen habe ich das starke Gefühl, dass der beste Ausgangspunkt für die Auseinandersetzung mit unserer mentalen Gesundheit gerade nicht die Fokussierung auf das ist, was falsch läuft. Man sollte vielmehr von dem ausgehen, was gut läuft.

Der gesunde Menschenverstand
ist gar nicht so verbreitet.

– Voltaire⁵

Was gut funktioniert: Oma Grace und der schöpferische Trieb

Das vorliegende Buch ist keines, in dem Probleme identifiziert werden und ausgelotet werden soll, was in Ihrem Leben schief-läuft. Nein, es geht vor allem darum, wie Sie herausfinden, was in Ihrem Leben bereits *gut* läuft, und wie Sie diesen Erfahrungsschatz anzapfen und nutzen können.

Selbst wenn Sie eine Menge Konfusion und Leid erleben, können Sie in Ihrem Inneren Dinge entdecken, die gut und richtig funktionieren und auf die Sie sich verlassen können. Das geht immer. Jederzeit können Sie sozusagen unter Ihre Motorhaube schauen und mehr darüber erfahren, wie Sie funktionieren; Sie können Ihr Werkzeug zur Hand nehmen und alle Veränderungen und Anpassungen, die Ihnen erforderlich erscheinen, selbst vornehmen. Das bedeutet nicht, dass Sie alles allein machen müssen, denn nach meiner Erfahrung erreichen wir bei einer Zusammenarbeit weit mehr, wenn jeder von uns seine Teilaufgaben erledigt.

»Aber Paul«, denken Sie jetzt vielleicht, »Sehen Sie denn nicht, was in der Welt los ist? Wie kann ich denn in meinem Inneren danach suchen, was gut läuft, wenn draußen alles aus dem Ruder zu laufen scheint?« Ich höre Ihren Einwand und ich verstehe Sie. Es gibt tatsächlich mehr als genug gute Gründe, sich entmutigt zu fühlen (was nicht mit Zynismus zu verwechseln ist), wenn man an den Zustand der heutigen Welt denkt. Da kann es einem schon schwerfallen, Hoffnung zu empfinden, lösungsorientiert zu denken, sich persönlich verantwortlich zu fühlen und sich für positive Veränderungen einzusetzen. So viele Menschen, denen ich begegne, sind verängstigt, verwirrt und einsam. Spaltung dominiert gerade das Leben in den Vereinigten Staaten und dabei geht es nicht nur um demokra-

tisch oder republikanisch regierte Bundesstaaten. Auch unsere Familien und Gemeinschaften sind zerstritten und mühen sich ab.

Ich persönlich denke, dass der ganze Reichtum unserer Unterschiedlichkeit ein Alleinstellungsmerkmal unseres Landes ist. Doch gegenwärtig herrscht bei uns die Tendenz, sich zu sehr auf unsere Unterschiede zu fokussieren, seien diese nun politischer, religiöser, rassistischer, sexueller oder anderer Natur. Dieses Buch soll Dinge, die uns voneinander trennen, nicht verbergen oder ignorieren. Es setzt lediglich den Schwerpunkt mehr auf das, was wir in diesen allgemein herausfordernden Zeiten als Menschen alle gemeinsam haben.

Ich hoffe, dass Sie in meinem Buch etwas finden werden, was Sie unmittelbar anspricht – egal wer Sie sind, ganz gleich, woher sie kommen. Und mein wichtigster Antrieb, meine vorherrschende Absicht ist, dass dieses Buch Ihnen dabei helfen kann, eine Verbindung zu Ihren schon vorhandenen Stärken aufzubauen. Sie sollen dabei unterstützt werden, Ihre mentale Gesundheit so weit zu stärken, dass Sie nicht nur Ihre persönlichen Herausforderungen bewältigen, sondern auch Stärke aus der Art und Weise ziehen können, wie Sie mit Ihren Problemen umgehen.

Um noch einmal auf Ihre Frage zurückzukommen: »Paul, wie kann ich denn nach dem suchen, was bei mir schon gut funktioniert?«, will ich nur kurz sagen: Die Antwort auf diese Frage und das Herzstück dieses Buches sind das, was ich als *generative drive* (schöpferischer Trieb) bezeichne.⁶ Was damit gemeint ist und welche grundlegende Bedeutung er für uns als Menschen hat, darum geht es mir, und das ist der Weg, den wir, Sie und ich, gemeinsam gehen werden.

Doch bevor wir uns an die Einzelheiten meiner Vorschläge machen, will ich Ihnen noch eine kleine Geschichte erzählen,

die sozusagen die Bühne bereitet für meinen Ansatz, der einem Paradigmenwechsel in der Psychiatrie gleichkommt.

Meine Großmutter mütterlicherseits war die leibhaftige Verkörperung von Mitgefühl. Oma Grace (ihr Geburtsname war Maria Gracia) wanderte mit ihren italienischen Eltern Anfang des vergangenen Jahrhunderts in die Vereinigten Staaten ein. Die Familie ließ sich schließlich in Trenton nieder, wo meine Großmutter in einem überfüllten kleinen Reihenhauses zusammen mit acht oder neun anderen Personen aufwuchs. Sie erhielt nur eine elementare Schulbildung, besuchte niemals einen Kurs zur mentalen Gesundheit und hatte wahrscheinlich auch nie ein Selbsthilfebuch in der Hand. Gleichwohl war Oma Grace, schon lange bevor ich zur Welt kam, für ihre Großzügigkeit, Freundlichkeit und Führungsstärke bekannt. Im Zweiten Weltkrieg arbeitete sie wie viele andere Frauen in einer Fabrik, während zigtausend Männer in Europa oder im Pazifikraum im Einsatz waren. Diese Frauen nutzten die Gelegenheit, um das Leben ihrer Familien zu verbessern. Sie sparten sogar noch Geld, um es in ihre Herkunftsländer schicken zu können (im Fall meiner Großmutter ging das Geld ins vom Krieg zerrissene Italien).

In dieser Zeit lernte Oma Grace ein Mädchen kennen, das zu Hause nicht bekam, was es brauchte. Sie pflegte dieses Kind, gab ihm Liebe und Unterstützung, allen Druck- und Mangelsituationen zum Trotz, unter denen sie selbst zu Hause litt. Aus dem Mädchen wurde eine verantwortungsbewusste, umsichtige Frau, die eine segensreiche Rolle im Leben anderer spielte. Sie sagte, sie habe es meiner Großmutter zu verdanken, dass sich ihr Leben verändert habe und sie als Erwachsene die Möglichkeit erhalten habe, zu glänzen. Als dann meine eigene Mutter (die Tochter von Oma Grace) lebensgefährlich erkrankte, ließ

diese Frau zu Hause alles stehen und liegen, um meine Mutter in deren letzter Lebensphase zu pflegen. Mit einem Gefühl unendlicher Dankbarkeit für sie und für meine Großmutter werde ich für immer ihre Aussage im Gedächtnis behalten: »Für eure Familie würde ich alles tun.«

Ich frage mich manchmal, wie es mir selbst ohne meine Oma Grace ergangen wäre. Als sie mitbekam, wie hart unsere Eltern zu arbeiten hatten, um uns ein besseres Leben zu ermöglichen, sprang meine Großmutter ein, um mich und meine Geschwister aufzuziehen: Sie kochte für uns, sorgte dafür, dass wir pünktlich zur Schule kamen, und erledigte auch sonst alles Erdenkliche mit Güte und Humor. Ich erinnere mich auch, dass sie ständig handarbeitete; meistens strickte oder häkelte sie Decken, Schals und Pullover. Sie machte gern Geschenke, die wärmten und kleideten, aber am meisten freute sie sich über den Akt des Schenkens. Sie war überzeugt, dass es kaum etwas kostete, ein solches Geschenk zu machen, und dass es immer jemanden gäbe, der warme Sachen gut gebrauchen könnte.

Der eigentliche Grund indes, warum ich hier so ausführlich über meine Großmutter spreche, ist meine Absicht, Sie mit dem Schlüsselkonzept dieses Buches vertraut zu machen. Ich erwähnte es bereits: das Konzept des schöpferischen, mitmenschlichen, kooperativen Triebs, kurz: des Antriebs zum Guten, der uns allen innewohnt (*generative drive*). Ausführlicher wird dieser Antrieb im dritten Kapitel behandelt, aber generell ist er ein Hauptgrund dafür, dass in uns allen nicht nur das Schlechte, sondern auch das Gute angelegt ist. Die Anlage zum Guten funktioniert und sie funktioniert richtig. Das hat mit jenem Teil Ihres Selbst zu tun, der helfen, geben und das Leben für Sie selbst und die anderen lebenswert machen will. Wird dieser Trieb aktiviert, dann bringt er Ihnen auch Frieden, Zufriedenheit und Freude.

Der generative Trieb wurde in psychiatrischen Fachkreisen lange ignoriert oder zugunsten zweier anderer Triebe übersehen: dem Selbstbehauptungstrieb (fachhistorisch »Aggressionstrieb« genannt) und dem Vergnügungstrieb. Auch diese Triebe sind essenzielle Bestandteile des Lebens und haben uns Wunderbares zu bieten: Beim Selbstbehauptungstrieb geht es um Motivation und Aktivwerden, beim Vergnügungstrieb um das menschliche Grundbedürfnis nach befriedigenden Erfahrungen; man fühlt sich gern gut und sicher. Zu viel oder zu wenig davon, zu viel Aggression oder zu viel Hedonismus kann negative Auswirkungen auf unsere mentale Gesundheit haben.

Der schöpferische, mitmenschliche, am Wir orientierte Trieb ist ein Beleg dafür, dass wir Menschen nicht nur die selbstsüchtigen (oder von Natur aus egozentrischen) Wesen sind, für die wir uns zynischerweise manchmal halten.

Wir Menschen sind auf jeden Fall nicht perfekt. Wir können selbstsüchtig, gierig, kurzsichtig, unüberlegt und sogar grausam sein. Aber wenn wir nur das und nichts anderes wären, hätte unsere Spezies niemals Hunderttausende von Jahren überdauert.

Ein gesundes Maß an Zynismus kann hier und da im Leben nützlich sein. Aber wenn ich von meiner Großmutter eines gelernt habe, dann dies, dass man weltgewandt, gewieft, sicher, gebildet und klug sein kann, ohne dem Zynismus zu verfallen. Zynismus ist verführerisch, weil es leichter ist, die Welt und die Menschen zu kritisieren, als selbst etwas Positives zu unternehmen und sich selbst zu ändern. Fälschlicherweise denken wir, Zynismus könne uns vor dem überwältigenden Gefühl der Ohnmacht und Verletzlichkeit schützen, das uns manchmal überkommt. Aber Zynismus ist weniger ein Schutzschild als vielmehr ein selbst gemachtes Gefängnis. Es ist wohl möglich, sich vor der äußeren Welt sicher zu fühlen, wenn wir uns

innerlich einigeln. Nur ist die Welt, in der wir uns dann selbst gefangen halten, klein, nasskalt und ja, auch langweilig.

Dieses Buch ist antizynisch. Es fordert Sie auf, harte Arbeit auf sich zu nehmen, sich nicht nur zurückzulehnen und zu erklären, was am Leben falsch ist. Stattdessen lade ich Sie ein, sich mit dem zu verbünden, was in Ihrem Leben schon gut und richtig läuft, Verbesserungsmöglichkeiten aufzuspüren und einen Plan zu entwerfen, was Sie aktiv für die weitere Verbesserung tun können.

Wir alle fühlen uns von Zeit zu Zeit verloren. Wenn das bei Ihnen gerade der Fall ist, wie können Sie Ihren schöpferischen Trieb anzapfen, um im Vorwärtsgang zu bleiben?

Wir alle durchleben Zeiten, in denen wir das Gefühl haben, hoffnungslos festzustecken. Wenn Sie sich so fühlen, wie können Sie wieder Hoffnung und Selbstvertrauen gewinnen, wie finden Sie wieder Zugang zur angeborenen Fähigkeit, sich zu ändern?

Wir alle leiden unter unerwünschten Gedanken, Verhaltensweisen und Gefühlen, derer wir uns bisweilen sogar schämen. Wenn Sie solche Tiefpunkte erleben, wie können Sie dann wieder Boden unter die Füße bekommen, um sich innerlich positiv und stark zu fühlen – im Bewusstsein, dass Sie trotz aller Kämpfe und Widrigkeiten Ihr Bestes geben? Oder im Bewusstsein, dass Sie es besser können und den Entschluss fassen, es besser zu machen?

Und so, wie unser Körper manchmal erkrankt, verändert sich auch die seelische Gesundheit im Auf und Ab unseres Lebens. Wie können Sie Ihre mentale Gesundheit stärken, um diesen Herausforderungen mit Stärke, Großzügigkeit und Freundlichkeit zu begegnen?

Wie Sie den größten Gewinn aus diesem Buch ziehen können

Auf den folgenden Seiten möchte ich Sie dabei unterstützen, mit Neugier und freundlicher Grundeinstellung sich selbst gegenüber Fragen zu stellen und Antworten zu finden, die Ihnen weiterhelfen und Kraft geben. Sie sollen dabei eine Verbindung zu Ihrem schöpferischen Trieb finden, zu dem, was richtig ist und was in unserem Leben Glück und Gesundheit fördert.

Im ersten Teil des Buches beginnen wir damit, das Grundgerüst des Selbst zu erkunden. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es schon zu substantziellen positiven Veränderungen führt, wenn Menschen besser verstehen, wie ihr Inneres strukturiert ist (Kapitel eins), wie ihr Selbst funktioniert (Kapitel zwei) und wie drei fundamentale Triebe (darunter der *generative drive*) jeden von uns durch das raue, unvorhersehbare Terrain des Lebens steuern (Kapitel drei).

Davon ausgehend wird im zweiten Teil das im ersten Teil Gelernte angewandt. Das hilft bei der Bewältigung der unvermeidlichen Herausforderungen des Lebens. Sie können dabei sogar aufblühen und sich immer mehr auf die Kraft Ihres schöpferischen Triebes verlassen. Zu den Hilfsmitteln, die Sie in Teil II kennenlernen, gehören:

- Techniken der Selbstbefragung und Meditation (Kapitel vier)
- Praktische Übungen, um mit Ängsten, Stress, Schamgefühlen und Zwangsgedanken zurechtzukommen (Kapitel fünf)
- Mittel zur Förderung von Selbstermächtigung, Demut, Handlungsfähigkeit und Dankbarkeit (Kapitel sechs)
- Wege zur Aufrechterhaltung von Frieden, Zufriedenheit und Freude (Kapitel sieben), wobei ein besonderer Akzent auf der Nutzbarmachung von Lebensgeschichten liegt

- Fähigkeiten, um Ihre Triebe im Gleichgewicht zu halten oder die Balance wiederherzustellen; aber auch Techniken zum richtigen Umgang mit Neid und Demoralisierung (Kapitel acht)

Die abschließende Zusammenfassung soll alle Fäden zusammenfügen und überdies erörtern, wie man sein Leben am besten gestaltet. Wegen des von mir gewählten Buchaufbaus empfehle ich Ihnen, den ersten Teil auch zuerst zu lesen. Der zweite Teil ist weniger strikt aufgebaut, aber auch hier ist es besser, die Kapitel linear nacheinander zu lesen. Sie müssen natürlich nicht alle vorgeschlagenen Übungen machen, aber ich empfehle Ihnen sehr, wenigstens ein oder zwei Übungen pro Kapitel tatsächlich zu absolvieren. Denn hier liegt das Zentrum der Möglichkeiten zur eigenen Mitarbeit: Sie sollten die empfohlenen Techniken selbst ausprobieren und dann für sich entscheiden, was bei Ihnen gut funktioniert, was nicht. Nur diese beiden Ratschläge gebe ich Ihnen, alles andere entscheiden Sie selbst.

Ich spreche mich nicht gegen Psychopharmaka aus, denn diese können eine wichtige und vielleicht entscheidende Rolle spielen, wenn eine ernste Krise der seelischen Gesundheit zu bekämpfen ist. Auch empfehle ich keine futuristischen Präzisionsmedikamente, deren Wirksamkeit, offen gesagt, in der Psychiatrie noch nicht erwiesen ist. Ich vertrete vielmehr einen Ansatz zur mentalen Gesundheit, den ich schon seit Jahrzehnten in meiner eigenen Praxis verfolge. Er kann Millionen Menschen dabei helfen, Gedankenstrukturen aufzulösen, die sie bislang daran gehindert haben, das gute Leben zu führen, das sie verdienen.

Was in diesem Buch dargelegt wird, ist nicht revolutionär. Ich habe nichts Bahnbrechendes ge- oder erfunden, wenngleich ich der Meinung bin, dass ich durchaus ein paar neue Gedanken zu

bieten habe. Mein Buch enthält überwiegend eine Zusammenfassung von Gedanken und Ansätzen, die sich in meiner langjährigen Praxis als Arzt und Psychiater als sehr hilfreich und effektiv erwiesen haben. Ich lege in einfacher und alltäglicher Sprache psychologische Funktionen und Strukturen offen, die uns *allen* gemein sind. Zugleich bekommen Sie praktische Hilfsmittel an die Hand, um ihre mentale Gesundheit selbst zu optimieren. Ich hoffe, dass für Sie wenigstens einige Dinge in meinem Buch hilfreich sind, im Idealfall sogar ganz viele.

Dieses Buch soll auf einzigartige Weise für alle, die das Steuer in Ihrem Leben selbst übernehmen wollen, Ermächtigung bringen. Es richtet sich an Menschen, die Interesse daran haben, sich selbst zu hinterfragen, sich mit oft schwierigen Fragen zu beschäftigen, für die es keine leichten Antworten gibt. Und es ist für Leute gedacht, die sich nach echten, dauerhaften, positiven Veränderungen sehnen – und die überdies an die Kraft der Neugier und des Mitgefühls glauben, in Bezug auf sich selbst, auf von ihnen geliebte Menschen und auf die ganze Welt.

Möge mein Buch dazu beitragen, dass Sie die Kraft zu mehr Sinn im Leben, zu Zufriedenheit, Handlungsfähigkeit, zwischenmenschlichen Bindungen, Glück und ausgezeichnete seelischer Gesundheit finden – und zu allem, was der Antrieb zum Guten (*generative drive*) sonst noch zu bieten hat.



Erster Teil

Wer sind Sie?