

Interview von Dr. T. Heyer mit Dr. Benedikt Buse zu seinem 20. Dienstjubiläum als Psychiater und Psychotherapeut am 2.10.2020 zum Thema „Glück“ :

Bedeutet «Glück» für jeden dasselbe ?

Die Forschung zeigt, dass im Grunde für die meisten Menschen die gleichen Faktoren zur Lebenszufriedenheit beitragen. Ich zitiere den verstorbenen Schweizer Psychologen Grawe: Die vier Säulen der Lebenszufriedenheit sind gute Beziehungen und feste Bindungen, Möglichkeiten zum Erleben von Kontrolle aufs eigene Leben, Selbstwerterhöhung und schliesslich Lustgewinnung und möglichst Unlustvermeidung. Hierauf zu achten und diese zu fördern sind Ziele jeder guten Therapie. Die zwei wichtigsten Fragen im langen Leben eines Menschen sind doch: Mit wem will ich leben und was will ich arbeiten ? Wobei ein Teil der Lebenszufriedenheit genetische Wurzeln haben kann, also das Erbe von unseren Vorfahren ist. Es gibt Sonnenkinder, denen alles leicht zu fallen scheint. Es gibt auch Melancholiker wie Winston Churchill einer war, die einiges unternehmen müssen, um sich in eine gute Stimmung zu bringen. Churchill war sich dessen bewusst und wendete Techniken an, damit es ihm besser ging.

Das heisst, auch Melancholiker können glücklich sein, wenn sie die richtigen Kniffe anwenden ?

Klar, diese Dinge sind lernbar und trainierbar. Techniken, weniger zu beurteilen, einfach achtsam wahrzunehmen, was ist. Aber ohne unglücksstiftende Bewertung. Ein Beispiel: Jemandem ist ein Unglück widerfahren. Sie hören dieser Person beim Klagen zu und sprechen 60 Minuten lang nur über das Elend. Nehmen Sie nun an, Sie hören zwar zu, nutzen aber 30 Minuten der Zeit, die Aufmerksamkeit auch auf das zu lenken, was vielleicht doch in dieser Situation gut ist oder noch werden kann. Was glauben Sie, in welchem Beispiel geht es den Beteiligten besser ?

Sicher im zweiten Beispiel. Aber ist es nicht so, dass viele Melancholiker sich ihrer Konstitution eher ausgeliefert fühlen ?

Es gibt gewisse Lebenssituationen, die man nicht ändern kann. Sozialer Status, Wohlstand, Gesundheit, Aussehen, Begabung, Herkunft sind nur beschränkt beeinflussbar. Trotzdem denken viele, ihr gesamtes Glück hänge davon ab. Ein Trugschluss. Viel wichtiger sind beispielsweise soziale Kontakte. Ich habe während meines Studiums in Heidelberg eine liebenswerte Nachbarin gehabt, die Wirtschaft studierte. Sie war nicht unbedingt hübsch, aber sie legte eine solche Fröhlichkeit und positive Ausstrahlung an den Tag, dass die männlichen Verehrer Schlange standen. Sie hatte viele gute soziale Kontakte, die sie glücklich machte. Darauf kommt es an, sich nicht zu sehr zu verschliessen.

Ist also Einsamkeit gefährlich ?

Soziale Zurückgezogenheit ist dem Glück und der Vernetzung der Nervenzellen nicht unbedingt förderlich. Wobei es auch hier auf die Persönlichkeit ankommt: Wer eine gute Denkhaltung hat, gute Interessen und sinnvollen Tätigkeiten und Aufgaben nachgeht, fühlt sich vielleicht weniger einsam und kann gut kompensieren.

Geld alleine macht nicht glücklich, so das Sprichwort. Der Weg führt also nach innen ?

Ein materielle Basis ist zwar wichtig, aber auch ein Lottogewinn reicht nur für eine überschaubare Zeit. Gute Lebenszeit lässt sich bekanntlich nicht in Geld aufwiegen. Man spricht ja auch von der Halbwertszeit des Glücks. Bei einem Autokauf reicht diese vielleicht für drei Monate. Dann muss wieder etwas nachgeschoben werden. Viel wichtiger ist auch hier die innere Einstellung. Hier kann der amerikanische Psychologe Martin Seligman zitiert werden. Er geht davon aus, dass man seine Persönlichkeit schulen kann, indem man schlicht seine Haltung anpasst und optimiert. Das heisst, dass man sich so oft wie möglich in Situationen begeben möge, in denen man ganz konkret positive Gefühle empfindet. Schauen Sie sich selbstvergessene Kinder beim Spielen an. Ausserdem ist es wichtig, für seine Vergangenheit, seine Gegenwart und seine Zukunft auch gute Gefühle zu entwickeln. Dankbarkeit für das Gute, das gewesen ist. Die Gegenwart und den Augenblick mit allen Sinnen zu erleben. Und die Hoffnung und Optimismus für das Zukünftige zu hegen.

Dankbarkeit für alles ?

Ich spreche nicht von Vergessen. Dankbar zu sein – trotz allem - braucht oft viel Anstrengung und Vergebung. Lesen Sie Viktor Frankl. Tun Sie sich trotz allem bewusst Gutes, seien Sie es sich wert. Seien Sie auch achtsam mit sich und Ihrer Umgebung.

Wie kann man Achtsamkeit lernen ?

Stellen Sie sich vor, Sie gehen dreissig Minuten durch einen Wald. Wenn Sie diesen verlassen und sich mit Ihren Sinnen daran erinnern können, was Sie gesehen, gefühlt und erlebt haben, so waren Sie achtsam. Das also zu erleben, was gerade ist. Es zu erleben, nicht zu denken und nicht zu bewerten. Also still im Kopf zu werden. Hierbei helfen Meditationstechniken wie beim Yoga oder Mindful based stress reduction. Bewusste Momente im Alltag kann man auch so einbauen, beim Kochen oder auf dem Heimweg, am besten in der Natur.

Sind die Patienten in der Arztpraxis empfänglich hierfür ?

Ein erfahrener Therapeut arbeitet sowohl mit verbalen als auch mit vielen nonverbalen Techniken. Bei letzteren geht es halt nicht nur ums Reden, sondern in erster Linie um das Erleben und Körpergefühl. Im besten Fall von gutem Erleben und angenehmem Kribbeln im Bauch. Glück kann man ja nicht rein kognitiv erfassen, es ist auch ein körperliches Wohlgefühl. Am besten kann man es von kleinen Kindern lernen. Meine besten Lehrjahre hatte ich als kleiner Bub vor dem Schulbeginn sowie später als Vater meiner damals noch kleinen Kinder.

Was macht noch glücklich ?

Engagement und Aufgaben machen glücklich. Für andere da zu sein. Sich für etwas einzusetzen, das einem wichtig ist und anderen nicht schadet. Etwas so gerne und vertieft zu machen, dass man die Zeit vergisst. Positive Beziehungen können alles besser machen, in guten und in schlechten Zeiten. Und hier zitiere ich gerne Hesse:

Was sagen Sie Patienten, die mit dem Leid aus ihrer Vergangenheit kämpfen ?

Zunächst halte ich es für wichtig, leidvolle Erlebnisse aufzuarbeiten, um sich durch emotionale Stabilsierung zu stärken. Ich halte viel von der Arbeit mit dem inneren Kind. Und es schaffen, zu vergeben, ohne zu vergessen.

Muss man erst unglücklich sein, bis man sich die Frage stellt, was Glück ist ?

Schicksalsschläge bringen einen oft dazu, die eigenen Lebensspuren genauer zu betrachten. Diese zu verstehen, zu hinterfragen und in gewünschtem Masse auch aus eigenen Kräften in eine neue Richtung zu lenken. Dies ist besonders eindrücklich bei schweren Krankheiten und Unfällen, die einen wie aus heiterem Himmel brutal auf den Boden schleudern. Wenn man sich ganz deutlich bewusst macht, dass unser Leben endlich und begrenzt ist. Und man sich fragt, wie möchte man von nun an leben, in dieser wertvollen, verbleibenden, knapp bemessenen Zeit ? Wie gelingt es mir, so achtsam im hier und jetzt wie möglich zu sein ? Manchmal erschliessen sich Glücksmomente, wenn man etwas wiedergewinnt, was man verloren hat, das kann auch etwas Kleines sein. Vor einigen Jahren war ich alleine mit meinem Mountainbike auf dem spanischen Jakobsweg unterwegs, als ich in einer kleinen Ortschaft erschrocken feststellen musste, dass ich mein Handy nicht mehr bei mir trug. Ich ging in eine kleine Taverne mit Internet-Anschluss und versuchte, das Handy mit einer App zu orten. Plötzlich blinkte es auf der Map und es zeigte mir an, dass ich mein Handy 15 km entfernt an einem Felsvorsprung liegengelassen hatte. Ich bin dann schnell zurückgeradelt und fand es tatsächlich an dieser Stelle, niemand hatte es bemerkt und geklaut. Da waren meine Glückshormone in Wallung.

Sie haben in Ihrem Leben selber ernste Erkrankungen überstanden, eine Hirnhautentzündung nach Zeckenbiss und Burnout mit Schlafstörungen. Glauben Sie, Sie wären ohne diese Erfahrungen an einem anderen Punkt ?

Ich war ein eher strebsamer Mediziner, absolvierte nach dem Medizinstudium zwei Facharztbildungen, meine Doktorarbeit wurde in den USA veröffentlicht. Meine damalige Chefin am Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim bot mir eine Unikarriere in Berlin mit Habilitation an. Meine Intuition sagte unmissverständlich „nein“, mein Kopf aber brummte „die letzte Chance Deines Lebens“. Ich hörte auf ersteres, sagte ab, kündigte meinen Arbeitsort und begab mich Ende der Neunziger Jahre in unsichere berufliche Zeiten. Rückblickend war es richtig, weil es mir und meinem Innersten entsprach. Ich erlebte aber ganz klar Phasen in meinem Leben, in denen ich mich kompromisshaft gegen meine Gefühle entschied und mehr erfüllte, was von mir – von Chefs, Institutionen, der Gesellschaft - erwartet wurde. Mein verstorbener Vater schrieb mir am Ende seines Lebens „Hauptsache, das, was Du tust, macht Dich innerlich glücklich, egal, was die anderen vorzugeben meinen“.

Ist das die Sackgasse der ewigen Selbstoptimierung ? Dass man immer mehr meint, es geht noch mehr ?

Wenn das Gegenwärtige nicht der eigenen Erwartung entspricht und die Dankbarkeit für das Gegenwärtige verloren geht, dann sind wir im Stresszustand.

Die Positive Psychologie, auch bekannt als Glücksforschung, ist ein relativ junger Forschungszeitweig. Warum dauerte es so lange, bis man nicht nur psychische Störungen untersuchte, sondern auch mal fragte, was denn jene richtig machen, denen es gut geht ?

In der Tat hat sich viel getan. Aber lesen Sie in Milton Ericksons Schriften des letzten Jahrhunderts nach, Ressourcenaktivierung statt Problemfokussierung und Resilienz als Begriffe jeder guten Psychotherapie sind bereits dort aufgeführt.

Ist Lebenszufriedenheit überhaupt messbar ? Oder reden wir sowieso immer nur von unserem aktuellen Gemütszustand ?

Zufriedenheit ist in der Tat nicht einfach messbar. Sicherlich gibt es relativ zuverlässige Tests. Es ist aber sicher so, dass alleine die Tatsache, sich nicht nur mit dem Beschwerlichen, sondern auch mit Lichtblicken zu befassen, die Lebenszufriedenheit leicht ansteigen kann. Anders ausgedrückt: Nur, dass schon jemand einen fragt, ob man auch mal glücklich ist, kann sich positiv auf die Grundstimmung und Dankbarkeit auswirken.

Woher kommt Ihr Engagement für Sport ?

Ich begann während meines Medizinstudiums mit dem regelmässigen Joggen als Ausgleich zum vielen Lernen. Joggen konnte ich mit wenig Aufwand immer und überall. So kann ich heute auf sechs Marathonläufe und einige Halbmarathonläufe zurückblicken. Regelmässige körperliche Aktivität wirkt sich übrigens deutlich positiv auf die Prävention und den Verlauf verschiedener neurologischer und psychiatrischer Erkrankungen aus. Sport kann den kognitiven Abbau sowohl bei gesunden als auch bei schon leicht erkrankten Menschen positiv beeinflussen und ein Fortschreiten eines beginnenden dementiellen Abbaus günstig beeinflussen. Wer regelmässig Sport macht, ernährt sich in der Regel auch gesünder. Sportliche Menschen haben weniger vaskuläre Risikofaktoren. Sport wirkt sehr gut antidepressiv.

Warum wurden sie zusätzlich zum Psychiater und Psychotherapeuten auch Neurologe ?

Es war mir wichtig, nicht nur allein die Psyche zu erforschen, zu verstehen und zu behandeln, sondern stets ganzheitlich in Zusammenhang mit dem Körper und vor allem dem Gehirn. Für mich ist die Neurologie neben der Psychiatrie das spannendste Fach der Medizin. Das Gehirn ist das komplexeste Organ des Menschen. Man kann mittlerweile fast alles im Körper ersetzen, nicht aber das Gehirn oder das Rückenmark. In den vergangenen Jahren hat sich viel in der Therapie von Epilepsie, Schlaganfall, Parkinson und Multipler Sklerose getan. Da die Menschen immer älter werden, haben sie zunehmend auch neurologische Erkrankungen. Die Zahl der Patienten mit Demenz wie Alzheimer nimmt kontinuierlich zu. Es besteht ein immer grösserer Bedarf an Neurologen und Psychiatern mit neurologisch-psychiatrischem Fachwissen.