

Vorwort

Die Medizin konzentriert sich viel zu stark auf das, was uns krank macht, und zu wenig auf das, was uns gesund erhält. Mir als Arzt erscheint es oft, als stünde ich an einem Flussufer. Menschen treiben den Fluss hinab und wir Ärzte müssen immer tiefer ins Wasser waten, um jene herauszuziehen, die immer schwächer und kränker werden. Wir sind so gestresst und ausgelaugt, dass wir keine Zeit haben, um flussaufwärts zu gehen und herauszufinden, was diese Menschen in den Fluss stößt. Die Depression ist eine unserer größten Herausforderungen, und unsere Behandlungsmethoden müssen sich unbedingt flussaufwärts verlagern. Jeder, der schon einmal an Depressionen gelitten hat, weiß, dass Tabletten allein keine Lösung sind. Aber was ist die Lösung?

Die Antwort darauf finden Sie in diesem großartigen Buch. Die Wissenschaft der Positiven Psychologie beschäftigt sich mit dem, was uns geistig gesund und glücklich macht. Dieser Ansatz, der sich zur Behandlung und Vorbeugung von Depressionen eignet, ist leicht zu verstehen, ergibt intuitiv einen Sinn und – ganz wichtig – er basiert auf einer festen wissenschaftlichen Grundlage, die beweist, dass er funktioniert. Die Positive Psychologie ist kein beschönigendes Psychogeschwätz, sondern besteht aus gut erforschten Techniken und Ansichten, die Depressionen fernhalten können.

Der Forschung zufolge hilft es also, sich auf positive Aspekte des eigenen Lebens zu konzentrieren, um negative Gedanken und Gefühle abzuschwächen. Ich ziehe mich mit der Hilfe von Musik, Büchern, Filmen, meiner Familie, Spaziergängen und der feuchten Schnauze meines Labradors aus dem Sumpf. Diese kleinen Freuden, der Kontakt zu lieben Menschen und das Gefühl, dass mein Leben einen Sinn hat, helfen mir, auch ohne Antidepressiva auszukommen. Aber erst beim Lesen dieses Buchs erkannte ich, dass vieles, was ich instinktiv richtig machte, auch eine wissenschaftliche Basis hat. Mit meinen Patienten

sprach ich fast nie über solche Alternativen – das wird sich ab jetzt aber ändern.

Im Laufe der Jahre sind mir zahlreiche depressive Menschen begegnet. Vielen von ihnen konnte man mit Medikamenten helfen, zumindest auf kurze Sicht. Alle von ihnen suchten aber nach Möglichkeiten, wie sie sich selbst helfen konnten. Als Hausarzt habe ich für jedes Patientengespräch etwa zehn Minuten Zeit (oder sechs, abzüglich der Minuten, die es benötigt, einen Zwillings-Kinderwagen durch die Tür zu manövrieren). Diese Zeit reicht nicht aus, um sich näher damit zu befassen, was meine Patienten glücklicher und widerstandsfähiger machen könnte. Dieses Buch ergründet solche Themen jedoch detailliert und einfühlsam. Es ist ein hilfreicher Begleiter für all jene, die ihre psychische Gesundheit verbessern möchten. Die Frage ist, ob man die Techniken der Positiven Psychologie aus einem Buch erlernen kann oder ob man einen Glückscoach oder Therapeuten bezahlen muss.

Ich rate Ihnen, diesem Buch eine Chance zu geben. Wenn ich mich für ein Buch über Positive Psychologie zur Behandlung von Depressionen entscheiden müsste, würde ich eines wählen, dessen Autorin in Positiver Psychologie ausgebildet ist, die interessant und verständlich schreibt und die aufgrund eigener Erfahrungen die Tücken der Depression gut versteht. Ich würde mich also für Miriam entscheiden. Wenn sie jede Schule des Landes besuchen könnte, um den Kindern beizubringen, widerstandsfähig, glücklich und einfühlsam zu sein, müsste ich in Zukunft weitaus weniger Menschen aus dem Fluss ziehen.

Dr. Phil Hammond

Arzt, Journalist, Rundfunksprecher und Komiker

www.drphilhammond.com