Dieses Buch
widme ich meiner
Gesundheit

KNAUR.LEBEN

Ulrike Scheuermann

IMMUNBOOSTER SELBSTLIEBE

Das Praxisprogramm für starke Nerven und ein gesundes emotionales Gleichgewicht

KNAUR.LEBEN

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-leben.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO_2-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411
FSC
www.fsc.org

Originalausgabe Januar 2021
Knaur.Leben Taschenbuch

Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Redaktion: Martina Darga
Covergestaltung: Isabella Materne
Coverabbildung: Marion Stelter
Abbildungen im Innenteil: Marion Stelter
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-87910-8

2 4 5 3 1

Ich danke von Herzen den Menschen,
die mir ihre Liebe schenken.

Inhalt

Lebensaufgabe »Selbstliebe«

Wie leicht kann man im täglichen Stress, in schwierigen Situationen oder auch in Krisen sich selbst verlieren – und dann nicht mehr gut für sich sorgen. An sich herummäkeln und sich immer mehr antreiben. Obendrein auch noch mit Selbstvorwürfen, dass man so ist, wie man gerade ist. Wie leicht das passiert, weiß ich aus meiner psychologischen Arbeit mit Menschen, denen es gerade nicht gut geht. Natürlich kenne ich das auch von mir selbst. Es ist wohl Teil des Menschseins, dass es Zeiten gibt, in denen man sich nicht mehr verbunden und im Fluss fühlt.

Sich in Selbstliebe zu üben ist eine Antwort darauf, ein Schlüssel in Form einer Grundhaltung, die besänftigen und durch schwierige Zeiten hindurchhelfen kann. Selbstliebe schützt nachgewiesenermaßen vor psychischem Stress, der sich negativ auf die Funktion des Immunsystems auswirkt. Sie schützt vor dem Abgleiten in Grübeln und Destruktivität, in Traurigkeit und Angst, in Einsamkeit und Depression.

Das Buch habe ich geschrieben, um deine Selbstliebe zu stärken. Die Gedanken und Übungen habe ich mir nicht »einfach so« ausgedacht. Sie sind durch wissenschaftliche Erkenntnisse gestützt und durch meine 25-jährige Arbeit als Diplom-Psychologin fundiert. Allein zehn Jahre davon habe ich in der ambulanten Krisenintervention gearbeitet, wo wir täglich mit Menschen in seelischen und psychiatrischen Krisen gearbeitet haben. – Es gibt Hilfe, auch in schweren Zeiten.

Ein Buch mit dem Titel »Immunbooster Selbstliebe«

gibt ein Versprechen: Selbstliebe kann das Immunsystem stärken – und einer Schwächung vorbeugen. Das ist durch viele wissenschaftliche Studien belegt. Genaueres dazu findest du gleich im Kapitel »Wissenschaft«. Wenn man sich mit Selbstliebe aus wissenschaftlicher Perspektive beschäftigt, geht es um die Begriffe »Selbstakzeptanz«, »Selbstmitgefühl« und »Selbstwertgefühl«. Für dieses Buch reicht das Wort »Selbstliebe« als umgangssprachlicher Sammelbegriff.

Mit Selbstliebe akzeptieren wir uns so, wie wir sind. Wir mögen uns, fühlen uns wertvoll, wichtig, richtig. Nicht, weil wir Bedingungen erfüllen, sondern einfach, weil wir da sind. Wir finden uns in umfassendem Sinne schön. Wir würdigen unsere liebenswerten Seiten und Leistungen. Wir akzeptieren unsere Schwächen und Fehler, erkennen mit Nachsicht, was bisher nicht möglich war oder was wir hätten besser machen können, wo wir jedoch nie über den Konjunktiv hinausgekommen sind. So müssen wir uns nicht hinter einem schönen Schein verstecken. Wir sind, wie wir sind.

Ein Mangel an Selbstliebe steht oft im Zusammenhang mit der Volkskrankheit Depression oder depressiven Symptomen. Ungefähr jede und jeder Fünfte durchleidet einmal im Leben eine Depression, Frauen doppelt so oft wie Männer. Depression ist die zweithäufigste und in ihrer Schwere und Lebensgefährdung am meisten unterschätzte Krankheit. Mit diesem Buch will ich auch zu einem besseren Umgang mit Depression beitragen.

Ein Leitsymptom von Depression ist die quälende Selbstabwertung mit Minderwertigkeitsgefühlen und übertriebenen Selbstvorwürfen bis zu Selbsthass – das Gegenteil von Selbstliebe. Vielleicht hast du deshalb

dieses Buch zur Hand genommen? Als Krankheit wird die Depression oft nicht erkannt und kann deshalb schweres und unnötiges Leid verursachen, denn sie wäre gut behandelbar. Im Internet findest du Selbsttests dazu. Wenn du also fast die ganze Zeit am Tag und so gut wie jeden Tag in der Woche unabhängig von äußeren Umständen unter depressiven Symptomen leidest, hole dir psychotherapeutische, psychologische bzw. ärztliche Unterstützung. Du brauchst dann die Beziehung zu einem Menschen, der an deiner Seite steht und dir hilft.

»Helfen« ist dabei ein wichtiges Stichwort. Selbstliebe steht nie für sich allein. Wir sind Beziehungswesen. Unsere Liebe zu uns selbst ist der Spiegel unserer Beziehungserfahrungen mit anderen Menschen. Und so hängt es auch nicht nur von dir ab, ob und wie du dich selbst liebst. Du musst – und kannst – es nicht allein schaffen. So wirst du auch vermutlich mithilfe dieses Buches nicht alles für immer zum Guten verändern. Der Anspruch wäre zu hoch – und ist womöglich Teil des Problems. Also nimm es dir nicht übel, wenn deine Selbstliebe trotz Bemühungen schwankt.

Als Psychologin bin ich mir immer selbst eines meiner besten Forschungsobjekte, auch mit der dunklen Seite der Selbstliebe. Waren es als Kind und Jugendliche eher körperliche Aspekte der Selbstablehnung – ich litt bis Mitte zwanzig an einer schweren Form der Neurodermitis und fand mich damit hässlich –, so war ich noch bis Mitte dreißig sehr selbstunsicher und schüchtern im Zusammensein mit anderen Menschen. Ich fand mich oft unzulänglich, hölzern im Kontakt und »falsch«. Das hat sich grundlegend verändert. Heute fühle ich mich überwiegend tief verbunden mit den Menschen und der

Welt – für mich der wichtigste Schlüssel zu Selbstliebe. Ich bin sehr dankbar dafür. Aber nichts ist statisch, und ich bin gespannt, was noch kommt. Entwicklung geht immer weiter, und wir alle wachsen mit neuen Herausforderungen. Selbstliebe ist eine Lebensaufgabe.

Mich ständig weiterzuentwickeln ist auch meine Aufgabe und Verpflichtung gegenüber den Menschen, mit denen ich arbeite: Ich will einen möglichst neutralen Raum anbieten, in dem keine eigenen Themen mein Gegenüber in seiner freien Entfaltung einschränken. Dieser neutrale, vielleicht sogar »leere Raum« ist die große und dauernde Aufgabe für mich.

Für das Thema Selbstliebe finde ich dieses kleine Buchformat ideal. Ich schreibe sonst umfangreichere Bücher, doch über Selbstliebe sollte man nicht zu viele Worte verlieren, sondern sie im Alltag praktizieren und so ihre Wirkung erfahren. Es ist wie mit der persönlichen Spiritualität: Man sollte sie vor allem *erfahren,* um damit weiter zu wachsen. Deshalb wird es in diesem Buch vieles zum Ausprobieren geben. Wir sind, was wir erfahren und wiederholt tun.

Ich wünsche mir von Herzen, mit diesem Buch zu mehr Selbstliebe – und damit Liebe – in der Welt beizutragen. Ich wünsche dir von Herzen, dich selbst zu lieben.

Ulrike Scheuermann

WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?

Wie Selbstliebe auf das Immunsystem wirkt

Das Forschungsgebiet der Psychoneuroimmunologie

Wissenschaftler beschäftigen sich mit dem Zusammenhang zwischen Immunsystem und Selbstliebe in dem interdisziplinären Forschungsgebiet mit dem kaum aussprechbaren Namen »Psychoneuroimmunologie«. Seit den 1970er-Jahren kann man nachweisen, dass Immunsystem, Nervensystem und Psyche zusammenarbeiten und sich gegenseitig beeinflussen. Das Immunsystem lernt. Das war damals eine revolutionäre wissenschaftliche Erkenntnis. Zuvor stand im Fokus, wie man durch gesunde Ernährung, viel Bewegung und Sport, genug Schlaf, Vermeiden von Umweltgiften oder Zigarettenrauch das Immunsystem stärken kann. Das hat sich nun relativiert, und ein bedeutsames Forschungsgebiet ist entstanden, aus dem wir noch viele neue Erkenntnisse erwarten dürfen.

Nun zur Selbstliebe: Es gibt zwar keine direkten Studien zum Zusammenhang von Selbstliebe und dem Immunsystem. Das liegt aber schlicht daran, dass die psychologische Forschung den Begriff »Selbstliebe« meidet. Die Forscher sprechen stattdessen von Selbstwertgefühl, Selbstmitgefühl und Selbstakzeptanz. Hier gibt es zahlreiche Studienergebnisse, die zeigen, dass niedrige Werte dieser drei Komponenten zu einem chronisch hohen Stresslevel führen können, was wiederum die

Immunfunktion schwächen oder unterdrücken kann. Umgekehrt belegen Studien, dass hohe Werte dieser drei vor depressiven und Angstsymptomen und somit psychischem Stress schützen und einer Schwächung des Immunsystems durch die Psyche vorbeugen.

Das Immunsystem als körpereigenes Abwehrsystem wehrt Schädigungen durch Einflüsse von außen und innen ab. Bei geschwächter oder unterdrückter Immunabwehr entsteht das »Open-Window-Phänomen«: Krankheitserreger können nicht mehr angemessen bekämpft werden, sie kommen einfach »zum Fenster« herein. Die Infektionshäufigkeit steigt, und Krankheiten und Entzündungen treten eher auf oder verschlechtern sich leichter. Was richtet Stress nun für Schäden an?

Die Auswirkungen von Stress auf das Immunsystem sind sehr unterschiedlich. Man unterscheidet zwischen akutem Stress, der die Aktivität eines Teils unseres Immunsystems, nämlich des unspezifischen, angeborenen Immunsystems, sogar steigert. Gerade entgegengesetzt wirkt sich chronischer Stress aus: Er unterdrückt die Aktivität unseres gesamten Immunsystems, ist also das interessante Phänomen für unser Thema.

Welche Stressauslöser, sogenannte Stressoren, nun überhaupt zu chronischem Stress führen, weil sie eine Stressreaktion bei uns auslösen, ist wiederum bei jedem von uns sehr unterschiedlich.

Eine wichtige Rolle spielen zeitlich zurückliegende Stressoren, vor allem Traumata oder andere verstörende Situationen, die bis in unser gegenwärtiges Erleben hineinwirken und Stress auslösen. Es gibt zudem ein sehr unterschiedliches subjektives Empfinden, was wir als und wie wir Stressauslöser wahrnehmen – als will-

kommene Herausforderung oder als Angst machende Überforderung.

Was bedeutet das für unseren Alltag? Wenn wir wissen, dass es für unser Immunsystem sogar förderlich ist, akuten Stress zu erleben, können wir uns ruhig Dinge zumuten, die uns in eine momentane Stresssituation bringen. Danach jedoch brauchen wir wieder Pausen für die Regeneration und zum Runterfahren, um andauernden, chronischen Stress zu vermeiden. Ebenso wichtig ist es, zurückliegende Erlebnisse, die uns heute noch beeinträchtigen, zur Ruhe kommen zu lassen. Die Idee »Immer nach vorne schauen« hilft dabei nicht, wir brauchen vielmehr gute Methoden, um belastenden Erfahrungen ihre Kraft zu nehmen. Auch das Vermeiden von dauerhafter Überforderung ist ein Akt der Selbstliebe. Wenn jemand merkt, dass er nach 30 Wochenstunden Arbeit regelmäßig fix und fertig ist, können noch so viele Kollegen lässig 50 Wochenstunden arbeiten. Es zählt das subjektive Empfinden. Du findest im Buch Vorschläge zu allen drei Ansatzpunkten.

Schauen wir uns hier noch kurz an, wie Selbstwertgefühl, Selbstmitgefühl und Selbstakzeptanz bzw. der Mangel der drei ganz konkret wirken. Die zugehörigen Studien mit Anmerkungen sowie weitere Hilfen findest du auf der Website zum Buch: *www.ulrike-scheuermann.de/selbstliebe-buch*

Selbstliebe lindert psychischen Stress

Viele Studien weisen nach, dass ein geringes Selbstwertgefühl die Entwicklung einer Depression oder depressiver und Angstsymptome fördert. Solche Symptome wiederum bedeuten psychischen Stress, der das Immunsystem negativ beeinflusst. Wissenschaftliche Metaanalysen finde ich oft besonders interessant, denn sie werten viele existierende Studien im Überblick und Vergleich aus. Eine Metaanalyse von 77 Langzeitstudien zu Depression und 18 zu Angstgefühlen bestätigte 2013 diese Ergebnisse und zeigte, dass sie sogar unabhängig von Geschlecht, Alter, den verschiedenen Forschungsmethoden und den Zeitintervallen bei den Befragungen sind. Im Umkehrschluss sind wir durch ein stabiles Selbstwertgefühl weniger anfällig für Depressions- und Angstsymptome.

Ähnlich beeindruckend ist der Zusammenhang bei den Auswirkungen mangelnden Selbstmitgefühls. Selbstmitgefühl ist ein Begriff, der vor allem von Kristin Neff geprägt wurde und die Fähigkeit beschreibt, sich selbst freundschaftlich und nachsichtig zu behandeln. Sie entdeckte das Konzept durch den Buddhismus und machte es zum Gegenstand psychologischer Forschung. Auch hier zeigen zahlreiche Untersuchungen, dass wenig Selbstmitgefühl bei Erwachsenen wie auch bei Jugendlichen mit Depression und Angstgefühlen im Zusammenhang steht, hohes Selbstmitgefühl dagegen mit einer allgemeinen Zufriedenheit im Leben, verbessertem psychischem und physischem Wohlbefinden und verringerten Depressions- und Angstsymptomen sowie einem höheren Selbstwertgefühl.

Besonders interessant ist eine Studie zum Einfluss von Selbstmitgefühl auf den Entzündungslevel im Körper, womit sich erstmals die Reaktion im Immunsystem direkt ablesen lässt. Personen mit höherem Selbstmitgefühl sind vor einer durch psychosozialen Stress ausgelösten Entzündung geschützt, Personen mit geringem Selbstmitgefühl sind besonders angreifbar.

Generell kann man sagen, dass Persönlichkeitseigenschaften, die ein angenehmes Lebensgefühl bestärken, die Funktionsfähigkeit des Immunsystems positiv beeinflussen, so etwa Optimismus; positive Gefühle wie Dankbarkeit, Fröhlichkeit, Begeisterung und Stolz; Selbstwirksamkeit – also die Gewissheit, dass man mit seinen eigenen Fähigkeiten die Dinge zum Guten wenden kann – und natürlich soziale Bindungen.

Wir sehen: Selbstliebe ist ein zentraler Faktor für ein stressärmeres und damit gesünderes Leben mit einem gut arbeitenden Immunsystem – und damit kein Thema nur für ein paar Mußestunden, die man dann doch selten hat. Vielmehr sollte es ein zentrales Element der Selbstbeschäftigung in unserem Alltag sein. Beginnen wir also gleich damit – das Gespür für den eigenen Körper ist ein guter Anfang.

Für welchen Kurs
du dich auch entscheidest,
es gibt immer jemanden,
der dir sagt, dass du falsch liegst.
Es entstehen immer wieder Situationen,
die dich dazu verleiten zu glauben,
dass deine Kritiker Recht haben.
Um einen Weg zu skizzieren und ihn
zu Ende zu gehen, braucht es Mut.

Ralph Waldo Emerson

DER WEG ZUR SELBSTLIEBE

SELBSTGESPÜR – Deinen Körper lieben

Hendrik erzählt mir, dass er seinen Körper tagsüber vollkommen vergisst. Kein Wunder. Er arbeitet nahezu ohne Pause zwölf Stunden am Bildschirm. Seine Kollegen in dem kleinen Ingenieurbüro tun es ihm gleich. Mittags kauft er ein paar Häuser weiter belegte Brötchen. Zurück am Schreibtisch isst er mit der linken Hand, um weiter die Maus zu führen. Gegen 19 oder 20 Uhr wacht er aus diesem körpervergessenen Zustand auf. Erst dann merkt er seine Erschöpfung. Der Körper ist verspannt und schmerzt überall. Nach einer halbstündigen Autofahrt schiebt er zu Hause meist ein Fertiggericht in den Ofen, oder er brät rasch etwas in der Pfanne. Damit setzt er sich zum Abschalten noch ein wenig vor den Fernseher oder an ein Computerspiel. Er schläft dann schnell ein, doch beim Aufwachen fühlt er sich oft wie zerschlagen.

In den letzten Jahren hat sich Hendrik immer mal wieder gefragt: »Treibe ich Raubbau an meinem Körper?«, kam aber zu dem Schluss: »Ich bin ja gesund.« Bis er realisierte, dass es nicht nur um die Abwesenheit von Krankheit geht. Wie sehr dabei auch seine Lebensfreude verloren ging, merkte er erst nach und nach. Er lachte nur noch selten, meldete sich nicht mehr bei Freunden und registrierte eine merkwürdige emotionale Kälte und untergründige Düsternis. Er fühle sich »wie ein reibungslos funktionierender Roboter«, erzählt er mir.

Wir sprechen über sein bisheriges Leben. In seiner

Jugend war er in den Sommerwochenenden mit seinen Eltern und vielen Freunden an den Seen im Berliner Umland unterwegs. Damals stimmte alles. Er war im Flow, wohnte in seinem Körper. Und dann sind mit einem Mal alle Erinnerungen wieder da: an das weiche kühle Seewasser auf der Haut, das Windgeräusch in den Bäumen. Die Stimmen seiner Freunde bei den Wasserspielen. Das Gefühl von Kraft im ganzen Körper beim Schwimmen. Er sieht seine Eltern, die am Ufer auf einer Picknickdecke in der Sonne liegen und sich über ihn freuen. Plötzlich weint er.

Mit den Erinnerungen an das Körpererleben mit allen Sinnen in der Natur ist auch der Zugang zu seinen Emotionen aktiviert. An diesen Schlüssel zu Lebendigkeit und intensiven Emotionen kann Hendrik anknüpfen. Er fühlt sich wieder lebendiger und erlebt Mitgefühl mit seinem überbeanspruchten Körper.

Körperbild und Körperbeziehung

Bei jedem von uns sieht der Weg zu einem intensiven Selbstgespür anders aus. Dieses Selbstgespür ist ein Teil von Selbstliebe. Am Beginn kann die Frage nach der Körperbeziehung stehen: Viele Menschen sehen und behandeln ihren Körper als Maschine, die gut gewartet und ausreichend mit Essen, Bewegung und anderen für die Gesundheit notwendigen Maßnahmen versorgt wird. Ist mal etwas kaputt, wird es repariert, mit Medikamenten, einer Spritze, einer Operation. Wenn wir auf diese Weise pfleglich mit ihm umgehen, könnte der Körper lange halten.

Jenseits dieses mechanistischen Körperbildes gibt es andere Möglichkeiten, den eigenen Körper zu erleben und in Beziehung mit ihm zu sein.

Dein Körperbild erkunden

- Was bedeutet dein Körper für dich? Welches Bild hast du von ihm?
  - Eine Maschine, die funktionieren soll?
  - Ein treuer Diener, der deine Anweisungen ausführt?
  - Eine Hülle, in der dein Geist, deine Seele wohnt?
  - Ein Freund – ihr helft euch gegenseitig und seid stolz, was ihr schon alles zusammen geschafft habt?
- Wie gehst du mit Schwäche, Müdigkeit oder Krankheit deines Körpers um?
- Wofür bist du deinem Körper alles dankbar?
- Davon ausgehend: Wie ist generell deine Selbstbeziehung? Sollst du auch als ganzer Mensch vor allem funktionieren?

Der Körper kann eine Quelle von Freude an sich selbst sein. Über die Auseinandersetzung mit dem Körper können wir unsere Selbstliebe entwickeln.

Der selbstliebende Blick

Wir sehen Bilder von schönen Menschen, aber warum finden wir sie eigentlich schön? Ständig beeinflussen uns die gesellschaftlichen Idealbilder des Körpers. Wenn wir unseren Sinn für Schönheit erweitern, können wir Schönheit in allem und jedem entdecken. Die folgende Erkundung kann dir dabei helfen, mit der Zeit einen selbstliebenden Blick zu entwickeln. Auch wenn es gerade schwer ist, vielleicht kannst du etwas finden. Du könntest mit etwas Kleinem beginnen.