

# Philippa Perry

VON DER  
AUTORIN DES  
**SPIEGEL**  
BESTSELLERS

Das Buch,  
von dem du  
dir wünschst,  
deine Eltern  
hatten es  
gelesen  
und deine Kinder  
werden froh  
sein, wenn du es  
gelesen hast.  
Philippa Perry

Wie man  
in verrückten  
Zeiten  
nicht  
den Verstand  
verliert

„Voller  
einfühlender  
Ratschläge, wie  
wir uns selbst  
besser verstehen.“  
NEW YORK TIMES

ullstein

Philippa Perry

Wie man in verrückten Zeiten  
nicht den Verstand verliert



Philippa Perry

# Wie man in verrückten Zeiten nicht den Verstand verliert

Aus dem Englischen von  
Karin Schuler

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ullstein.de](http://www.ullstein.de)

**Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit**



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- Druckfarben auf pflanzlicher Basis
- [ullstein.de/nachhaltigkeit](http://ullstein.de/nachhaltigkeit)

Die Originalausgabe erschien 2012 unter dem Titel  
»How to Stay Sane« bei Macmillan, einem Imprint von  
Pan Macmillan, London. Die Neuauflage 2023 bei Bluebird,  
ebenfalls Pan Macmillan.



ISBN 978-3-550-20292-6

© Philippa Perry 2012

© der Neuauflage: Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2024

© der deutschen Erstausgabe: Kailash Verlag in der  
Verlagsgruppe Random House GmbH, München, 2012  
Illustrationen im Buch: © Marcia Mihotich

Covergestaltung: ZERO Media nach einer Vorlage von Ceara Elliott  
Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und  
Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Gesetzt aus der Dante MT

Druck und Bindearbeiten: GGP Media GmbH, Pößneck

*Für Mark Fairclough (Dad)*



# *Inhalt*

Einleitung	9
1 Selbstbeobachtung	27
2 Beziehungen zu anderen aufbauen und pflegen	49
3 Stress	81
4 Nach welchen Geschichten leben wir?	101
Schluss	135
Übungen	139
Hausaufgaben	177
Dank	183
Anmerkungen	187



# Einleitung



Im *Diagnostischen und statistischen Handbuch psychischer Störungen*, auf das die meisten Psychiater und viele Psychotherapeuten zurückgreifen, um die Typen und Nuancen psychischer Erkrankungen zu definieren, findet man Dutzende Beschreibungen verschiedener Persönlichkeitsstörungen. Trotz dieser enormen Bandbreite und trotz der starken Zunahme definierter Störungen in den neueren Auflagen des Handbuchs bilden alle diese Definitionen nur zwei Hauptgruppen.<sup>1</sup> In einer Gruppe sammeln sich all jene Menschen, die ins Chaos abgeglitten sind und deren Leben von einer Krise in die nächste tauamt, in der anderen jene, die sich selbst in eine starre Routine hineinmanövriert haben und mit einem beschränkten Repertoire veralteter, immer gleicher Reaktionen arbeiten. Manche von uns schaffen es sogar, gleichzeitig beiden Gruppen anzugehören. Wie also können wir dieses Problem lösen und verhindern, dass wir allzu starr auf die Welt reagieren oder uns so stark von ihr beeinflussen lassen, dass wir uns ständig in einem Zustand des Chaos befinden? Ich sehe da einen sehr breiten Trampelpfad mit vielen Gabelungen und Abzweigungen, nicht den



einen »richtigen« Weg. Hin und wieder weichen wir vielleicht zu weit in Richtung der allzu starren Seite ab und haben das Gefühl festzustecken. Und nur wenige Menschen kommen überhaupt durchs Leben, ohne gelegentlich dem entgegengesetzten Rand zu nahe zu kommen und Chaos und Kontrollverlust zu empfinden. In diesem Buch geht es um die Frage, wie man sich auf diesem Trampelpfad in der Mitte zwischen den beiden Extremen hält, wie man stabil und doch flexibel bleibt, kohärent und doch bereit, Komplexität zuzulassen. Mit anderen Worten: In diesem Buch geht es darum, wie man psychisch gesund bleibt.

Es gibt allerdings keine einfache Anleitung, die psychische Gesundheit garantieren könnte. Jeder von uns ist das Ergebnis einer ganz einzigartigen Kombination von Genen und hat eine einzigartige Mischung prägender Beziehungen erlebt. Für jeden, der das Risiko eingehen muss, offener zu sein, gibt es einen anderen, der Zurückhaltung üben sollte. Für jeden, der lernen muss, mehr Vertrauen zu fassen, gibt es einen anderen, der an seinem Urteilsvermögen arbeiten sollte. Was mich glücklich macht, stürzt Sie vielleicht in Verzweiflung; was ich nützlich finde, nehmen Sie vielleicht als schädlich wahr. Genaue Anweisungen dazu, wie man denken, fühlen und sich verhalten sollte, liefern deshalb nur unzureichende Antworten. Stattdessen möchte ich eine neue Art und Weise vorschlagen, über das,

was in unseren Gehirnen vorgeht, wie sie sich entwickelt haben und immer weiterentwickeln, nachzudenken. Ich glaube, dass wir unser Leben besser umgestalten können, wenn wir uns ein Bild davon machen, wie sich unser Denken bildet. Dieses Nachdenken über das Gehirn hat mir und einigen meiner Klienten geholfen, unser Leben besser in den Griff zu bekommen; es kann also durchaus sein, dass es auch bei Ihnen wirkt.

Platon vergleicht die Seele mit einem Streitwagen, der von zwei Pferden gezogen wird. Der Lenker ist die Vernunft, ein Pferd ist der Mut, das andere Pferd die Begierde. Die Metaphern, mit denen wir uns immer wieder neu dem Denken angenähert haben, folgten mehr oder weniger diesem jahrtausendealten Bild. Mein Ansatz ist im Grunde eine weitere Version, beeinflusst von den Neurowissenschaften in Verbindung mit anderen therapeutischen Erkenntnissen.

## Drei Gehirne in einem

Die Wissenschaft hat in der jüngeren Vergangenheit eine neue Theorie des Gehirns entwickelt. Man geht immer mehr davon aus, dass es sich nicht um eine einheitliche Struktur handelt, sondern dass das Gehirn aus drei verschiedenen Einheiten besteht, die im Laufe der Zeit begonnen haben zu-

sammenzuarbeiten, aber doch getrennt geblieben sind.

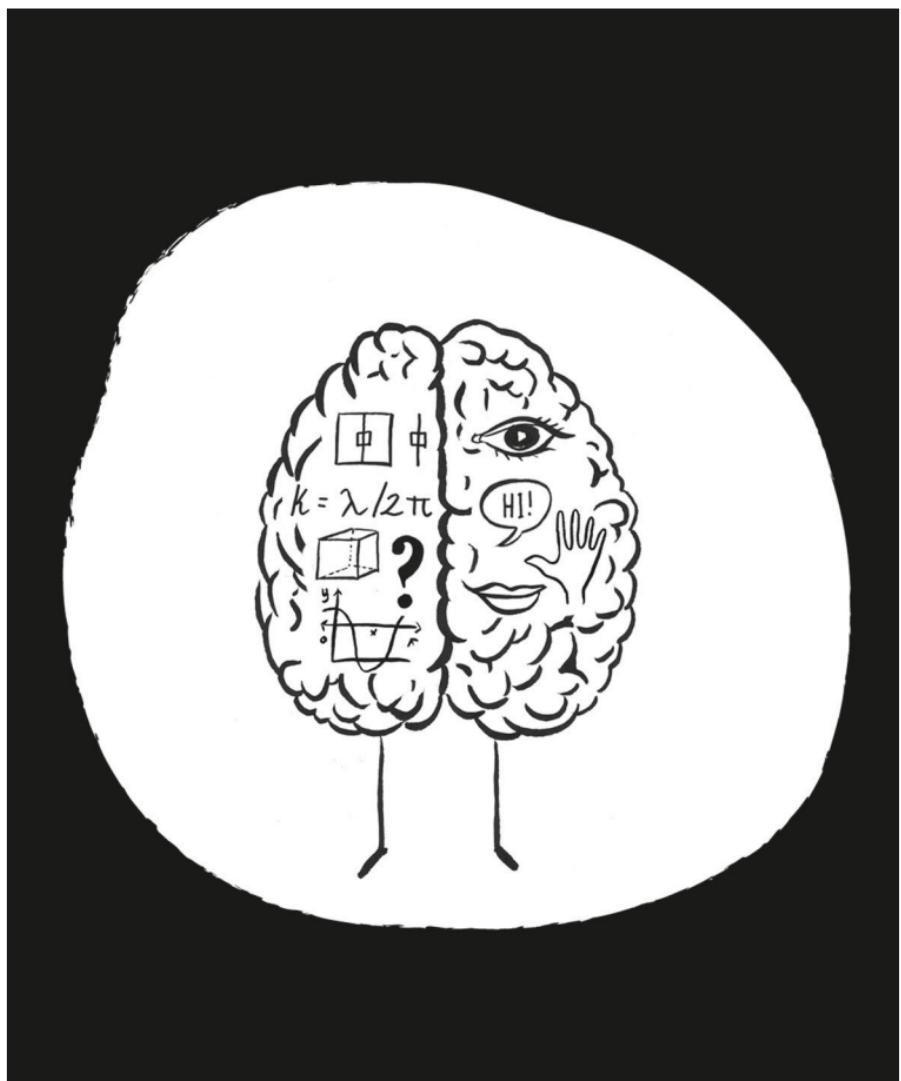
Die erste dieser Einheiten ist der Hirnstamm, manchmal auch als Reptiliengehirn bezeichnet. Er ist von Geburt an einsatzbereit und verantwortlich für unsere Reflexe und unabhängig arbeitenden Muskel, wie etwa das Herz. In gewissen Situationen kann er uns das Leben retten. Wenn wir geistes-abwesend vor einen Bus laufen, sorgt unser Hirnstamm dafür, dass wir auf den Bürgersteig zurück-springen, noch bevor wir überhaupt merken, was los ist. Der Hirnstamm lässt uns blinzeln, wenn vor unseren Augen Finger geschnipst werden. Er wird Ihnen nicht helfen, Sudokus zu lösen, doch auf ei-nem grundlegenden, essenziellen Niveau hält er Sie am Leben, erlaubt Ihnen zu funktionieren und be-wahrt Sie vor vielen Gefahren.

Die anderen beiden Einheiten des Gehirns sind das primitive Säugetiergehirn (rechtes Gehirn) und das fortgeschrittene Säugetiergehirn (linkes Gehirn). Beide entwickeln sich zwar unser ganzes Leben hin-durch weiter, die grundlegende Entwicklung findet aber in den ersten fünf Jahren statt. Eine einzelne Gehirnzelle allein kann nicht arbeiten. Sie muss mit anderen Gehirnzellen verbunden sein. Unser Gehirn bildet sich aus, indem es einzelne Gehirnzellen zu neuronalen Bahnen verknüpft. Diese Verknüpfung geschieht als Folge unserer Interaktion mit anderen. Unsere Gehirnentwicklung hat also mehr mit unse-

ren frühesten Beziehungen als mit Genetik zu tun; mehr mit der Umwelt als mit angeborenen Anlagen.

Das heißt, dass viele Unterschiede zwischen den Menschen mit ihren wiederkehrenden frühkindlichen Erlebnissen erklärt werden können. Unsere Erfahrungen formen tatsächlich unser Gehirn. Um einen extremen Fall aus der Sagenwelt heranzuziehen: Wenn wir in unseren ersten Lebensjahren keine Beziehungen zu Menschen haben, sondern etwa von einer Wölfin aufgezogen werden, sind unsere Verhaltensmuster eher wölfisch als menschlich.

In unseren ersten beiden Lebensjahren ist die rechte Gehirnhälfte sehr aktiv, während die linke ruht und weniger Aktivität zeigt. In den nächsten paar Jahren verschiebt sich die Entwicklung; sie verlangsamt sich rechts, während in der linken Gehirnhälfte eine Zeit auffälliger Aktivität beginnt. Unsere Art, Beziehungen zu anderen aufzubauen, unser Urvertrauen, wie wohl wir uns ganz allgemein in unserer Haut fühlen, wie schnell oder langsam wir uns nach einer Aufregung beruhigen – all das hat einen festen Grund in den neuronalen Bahnen, die in unseren frühen Jahren im primitiven Säugetiergehirn verankert wurden. Die rechte Gehirnhälfte kann man sich daher als den vorrangigen Sitz der meisten Emotionen und Instinkte vorstellen. Diese Einheit fühlt mit anderen mit, stellt sich auf sie ein und baut Beziehungen zu ihnen auf. Die rechte Gehirnhälfte entwickelt sich nicht nur zuerst, sondern



bleibt auch verantwortlich. Mit einem Blick, einem kurzen Atemzug erfasst und bewertet sie jede Situation. Wie der Herzog von Gloucester in Shakespeares *König Lear* so schön sagt, als er sich umschaut: »Ich seh es fühlend.«

Das sogenannte fortgeschrittene Säugetiergehirn, die linke Gehirnhälfte, können wir uns als das ursprüngliche Sprach-, Logik- und Vernunftzentrum unseres Gehirns vorstellen. Wir nutzen es, um Erfahrung zu Sprache umzuwandeln, unsere Gedanken und Ideen uns selbst und anderen gegenüber zu artikulieren und Pläne umzusetzen. Die evidenzbasierte Wissenschaft hat sich durch die Fähigkeiten unserer linken Gehirnhälfte entwickelt, ebenso die sortierenden und ordnenden Fachrichtungen der Taxonomie, Philosophie und Philologie.

Wie gesagt entwickelt sich in den ersten zwei Lebensjahren diese linke Gehirnhälfte sehr viel langsamer als die rechte – deshalb sind die Fundamente unserer Persönlichkeit schon gelegt, bevor die linke Gehirnhälfte mit ihren sprachlichen und logischen Fähigkeiten sie beeinflussen kann. Vielleicht bleibt die linke Gehirnhälfte deshalb oft dominant. Sie sollten sich des Einflusses beider Einheiten, die ich als rechtes und linkes Gehirn bezeichne, bewusst sein, wenn Sie wieder einmal das vertraute Dilemma durchmachen und einerseits sehr gute Gründe hätten, das Vernünftige zu tun, dann aber doch plötzlich feststellen, dass Sie gerade das Unvernünftige

machen. Ihr offenbar vernünftiger Teil (die linke Gehirnhälfte) verfügt über die Sprache, doch der andere Teil (die rechte Gehirnhälfte) scheint oft über die Macht zu verfügen.

Als Babys entwickeln sich unsere Gehirne im Umgang mit unseren frühesten Bezugspersonen. Alle Gefühle und Denkprozesse, die sie uns vermitteln, werden in unseren wachsenden Hirnen gespiegelt, erwidert und abgespeichert. Wenn alles gut geht, spiegeln und festigen unsere Eltern und Bezugspersonen ihrerseits unsere Stimmungen und Befindlichkeiten, indem sie anerkennen, was wir fühlen, und darauf reagieren. So verfügen unsere Gehirne schon mit etwa zwei Jahren über klar erkennbare und individuelle Muster. Zu dieser Zeit ist unsere linke Gehirnhälfte ausreichend gereift, um Sprache zu verstehen. Diese parallele Entwicklung ermöglicht uns, unsere beiden Gehirnhemisphären bis zu einem gewissen Grad zu verflechten. Allmählich gewinnen wir die Fähigkeit, unsere linke Gehirnhälfte zu nutzen, um die Gefühle der rechten Hälfte in Sprache zu fassen.

Falls allerdings unsere Bezugspersonen einige unserer Stimmungen ignorieren oder uns bewusst oder unbewusst ihretwegen bestrafen, können wir später Probleme bekommen, weil wir diese Gefühle, wenn sie wieder auftauchen, nicht so gut verarbeiten und mithilfe der Sprache auch nicht so gut verstehen können.