

Depression und Psychotherapie

„Ich bin mir selbst zur Frage geworden.“

(Augustinus)

Einleitung

Seit alters her ist bekannt, dass Menschen unter Depressionen leiden können. Schon der glücklose König Saul, von dem das alte Testament berichtet, litt unter seiner Schwermut. Den Berichten über ihn entnehmen wir auch die Überlieferung erster Behandlungserfolge. David, Liebling von Gott und Mensch, wurde Sauls Nachfolger. Ihm gelang es, dessen Gemüt mit seinem klangvollen Harfenspiel aufzuhellen.

Alle Menschen kennen Stimmungstiefs, Gefühle der Niedergeschlagenheit und Selbstzweifel. Sie sind meistens an Ereignisse geknüpft, die uns unzufrieden mit uns in dem Gefühl, versagt zu haben, zurücklassen. Etwas ist schief gelaufen, hat nicht geklappt, ist uns geschehen. Nach einer gewissen Zeitspanne legen sich diese Gefühle, wir wissen wieder um die andere Seite unseres Lebens und sind in der Lage, es zu gestalten. Nicht so bei Menschen, die unter Depressionen leiden. Die Niedergeschlagenheit hält an; das Leben erfordert Anstrengung und Mühe, die aufzubringen, sie kaum oder gar nicht in der Lage sind. Die Tage verlaufen eintönig. Alles erscheint farb- und unterschiedslos. Das, was eigentlich in der Lage ist, die Stimmung zu heben, wird als Belastung erlebt. Alles kann zur Überforderung werden. Selbst Kleinigkeiten erfordern alle Kraft, die aufzubringen Überwindung kostet. Das Gefühl für Perspektive fehlt wie die Zuversicht, dass die Zukunft Sinn und Freude zurückbringen wird. Geringfügige Anlässe reichen aus, um Weinen auszulösen. Danach geht es nicht besser.

Depressionen verlaufen sehr unterschiedlich entlang eines Kontinuums, das von einer latent vorhandenen Freudlosigkeit bis hin zu völliger Antriebslosigkeit, dem restlosen Verlust an Lebenssinn und Lebensfreude, verbunden mit zwanghaften Gedanken, diesen unerträglichen Zustand gewaltsam zu beenden, reicht. Menschen deren Beschwerden immer wieder und/oder über lange Zeit am Ende des Kontinuums angesiedelt sind, sind deshalb selbstmordgefährdet.

Kann eine Depression wirklich jeden treffen? Da wir nicht wissen, wie wir auf die unberechenbaren Herausforderungen unseres Lebens reagieren, wie die Grenzen unserer leib-seelischen Belastbarkeit nicht kennen und jederzeit durch die Ereignisse unseres Lebens in eine chronische Überforderungsreaktion geraten oder erkranken können, kann eine Depression jeden treffen. Dennoch gilt: Je ungünstiger die genetische Ausstattung, je traumatisierender die Lebensgeschichte, je belastender die gegenwärtige Lebenssituation, um so eher kommt es zu einer Depression. D. h. auch, dass in der Regel mehrere Faktoren zusammen wirken, wenn ein Mensch depressiv erkrankt. Während leichte und mittlere Formen der Depression nicht in jedem Fall eine medikamentöse Behandlung erfordern, hilft in anderen Fällen eine geeignete Medikation, den Weg zurück ins Leben zu finden. Untersuchungen zeigen, dass auch in schweren Fällen eine Kombination aus Medikamenten und Psychotherapie langfristig die besten Behandlungsergebnisse zeigt.

1. Angst und Stress

Begleiter auf dem Weg ins Glück und Unglück

1.1. Angst und Stress als wichtige Entwicklungsfaktoren

Angst ist ein unangenehmes Gefühl mit ebenso unangenehmen körperlichen Begleiterscheinungen. Anhaltender Stress macht krank. Trotzdem sind beide weitaus besser als ihr Ruf. Neben den Beziehungen, die wir eingehen, den Liebesgeschichten unseres Lebens, sind Angst und Stress unsere größten Entwicklungshelfer. Dem Stand wissenschaftlicher Forschung entspricht ein unauflösliches Zusammenspiel körperlicher und seelischer Prozesse. Beide sind nicht voneinander zu trennen, wirken aufeinander ein, durchdringen sich. Das Ergebnis ist unsere jeweils einmalige leib-seelische Individualität. Alle haben einen Daumen, aber kein Abdruck gleicht dem anderen. Alle kennen Angst und die damit einhergehenden körperlichen und seelischen Begleiterscheinungen. Was sich dabei ganz genau im verängstigten Menschen vollzieht und psychisch erlebt wird, ist sehr unterschiedlich.

Wer sich zufrieden, manchmal glücklich oder doch von Herzen froh, auch fähig und neugierig auf die Dinge seines Lebens fühlen möchte, der muss gelernt haben, Angst und Stress als wiederkehrende, freundlich gesinnte Begleiter zu akzeptieren. „Wo die Angst ist, da geht's lang“. Zu der Zeit, als dieser Spruch erstmals die Runde machte, kannten wir noch nicht die körperlichen Gegebenheiten, die ihm Recht geben. Wir wussten noch nicht, was im Körper geschieht, wenn wir unter Angst/Stress geraten. Aber wir wussten schon aus Erfahrung, wie gut es uns geht, wenn wir Angst bewältigt und Herausforderungen, die uns vorübergehend aus dem Takt gebracht haben, gemeistert haben. Wer beiden konsequent aus dem Weg geht, investiert in seine Unsicherheit. Die erhöht die Angst und lässt das, was zum Stress werden kann mehr werden. Weitere Vermeidung lässt den Radius immer enger werden. Viele Menschen kennen diese Spirale.

Dagegen wachsen unsere Bewältigungsfähigkeiten in dem Masse, wie wir Angst und Stress überwinden lernen. Je öfter uns das gelingt, umso weniger Angst haben wir. Wir entwickeln ein wachsendes Zutrauen in uns und unser Vermögen, das Leben zu meistern. Das Ergebnis ist, dass wir uns belastbarer, fähig am Leben teilzunehmen, eben zufrieden fühlen. Unsere Fähigkeit, auf Gegebenheiten des Lebens angemessen antworten zu können vergrößert sich. So schnell wirft uns nichts aus der Bahn. Das Vertrauen in uns selbst und die Begebenheiten unseres Lebens wächst. Unser Immunsystem kann ungestört für uns arbeiten und unsere Abwehrkräfte stärken.

1.2. Unkontrollierbare Angst und unkontrollierbarer Stress machen auf die Dauer krank

Wird aus einer zu bewältigenden Herausforderung eine unkontrollierbare, dauerhafte Überforderung, werden Angst und Stress zu einer Gefährdung für uns. Die mit ihr einhergehenden körperlichen Reaktionen bewirken nicht nur, dass uns die Liebeslust

vergeht. Auch unsere Abwehrkräfte schwinden. Selbstzweifel lassen uns an uns und der Welt verzweifeln. Die Energiereserven schmelzen dahin. Wir fühlen uns ausgelaugt, niedergeschlagen, mutlos. Eine innere Unruhe will nicht aufhören, gleichzeitig fühlen wir uns blockiert, unfähig etwas zu tun. Verzweiflung, Wut, Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit sorgen dafür, dass wir unglücklich sind.

Was in uns eine nicht beherrschbare Stressreaktion auslösen kann, hängt wesentlich mit davon ab, welche Erfahrungen wir in unserem Leben gemacht haben. Auch das Naturell das uns in die Wiege gelegt wurde ist bedeutsam. Die willkommene Herausforderung des einen ist das Schreckgespenst des anderen. So lässt sich allgemein nur wenig sagen. Dennoch lassen sich einige Faktoren nennen, die im Zusammenhang mit unkontrollierbaren Stressreaktionen bedeutsam sind.

- Die besondere **Verarbeitung traumatischer Ereignisse** lässt alles, was mit ihnen in Zusammenhang steht zu einem potenziellen Auslöser für eine nicht beherrschbare Stressreaktion werden. Traumatische Erlebnisse werden, auch wenn wir davon keine bewusste Kenntnis haben, langfristig im Gedächtnis gespeichert. Gleichzeitig wird ihre erneute Aktivierung vom Betroffenen genauso schlimm und dramatisch erlebt, wie zu dem Zeitpunkt, als das Ereignis erstmals geschah. Aufgrund der Intensität des Erlebens ist deshalb vergangene und gegenwärtige Bedrohung für den betroffenen Menschen nicht zu unterscheiden. Für ihn stehen die Zeiger der Bedrohung immer auf zwölf. Eine latente, chronische, innere Alarmbereitschaft zehrt an den Kräften. Alles was bewusst oder unbewusst in Zusammenhang mit dem traumatischen Ereignis gebracht wird, kann deshalb auch zum Auslöser für eine das Leben bestimmende Angst werden. Im Unterschied zu anderen Ängsten erweist sich diese als erfahrungsresistent. Weite Teile des Verhaltens und der Lebensorganisation werden abgestellt, um sie zu kontrollieren. Die darauf verwendete Kraft in Verbindung mit einer latenten Daueranspannung kann in eine zunehmende Erschöpfung führen. Dann reicht der berühmte Tropfen, um das Fass zum Überlaufen zu bringen, den Menschen in eine Depression abgleiten zu lassen.
- Der Mensch ist ein soziales Wesen. **Alles was die Stabilität seines sozialen Gefüges bedroht, dessen Sicherheit herabsetzt, oder unberechenbar macht, kann eine nicht mehr beherrschbare Stressreaktion nach sich ziehen.** Depressive Menschen fühlen sich häufig psychosozialen Konflikten und den mit ihnen einhergehenden Verunsicherungen nicht gewachsen. Je geringer unsere Möglichkeiten sind, auf derartig belastende Situationen zu reagieren, umso höher sind Angst, Stress, unbekömmliches Vermeidungsverhalten und damit auf Dauer die Belastungen, die uns bedrücken. Das Übergewicht, das viele Begebenheiten des sozialen Lebens für manche Menschen bekommt, führt zu einer empfundenen Überlastung, der sie immer mehr auszuweichen versuchen. Da sie sich dadurch auch immer mehr vom Leben abschneiden, gibt es immer weniger, was in der Lage ist, die seelischen Tanks zu füllen. Langsam aber sicher wird eine depressive Entwicklung immer wahrscheinlicher.

- Eine weitere Ursache für unkontrollierbare Stressreaktionen ist die ***Unerreichbarkeit von uns als zwingend notwendig empfundenen Zielen, Wünschen, Bedürfnissen***. Bleibt uns das, was wir als unverzichtbar bewerten versagt, können wir unannehmbare Zumutungen nicht zurückweisen, so kann der erschöpfte Körper, früher oder später die Notbremse Depression ziehen. Wir halten dann an dem fest, was wir aufgrund zumeist unbewusster, zur Gewissheit gewordener Überzeugungen, nicht in der Lage sind aufzugeben. Hinzu kommt, dass depressive Menschen die Neigung haben, sich für die erlebten Versagungen auch dann verantwortlich zu fühlen, wenn das Erreichen des Erstrebten gar nicht in ihrer Macht steht. Sie stellen oft hohe Anforderungen an das eigene Leistungsvermögen. Gleichzeitig haben sie das Bedürfnis, anderen gerecht zu werden auch unter Bedingungen, die keinen oder nur sehr begrenzten Einfluss auf den Erfolg gestatten. Diese Umstände bewirken langfristig Erschöpfung und Depression mit den sie begleitenden Schuld- und Versagensängsten.

Anhaltender, unkontrollierbarer Stress macht uns gesundheitlich angreifbar. Er lässt uns physisch und psychisch immer instabiler werden. Gleichzeitig sorgen die physiologischen Begleitumstände einer uns überfordernden Stressreaktion für Bedingungen, die ein besonders nachhaltiges und schnelles Dazulernen möglich machen. Krise als Chance. Auch diese Allerweltsweisheit hat ihre physiologische Basis.

2. Wege in die Depression

2.1. Wenn angewiesen sein zum unlösbaren Problem wird Das Beispiel Annette

1961: Annette wird als Jüngste der fünf Kinder ihrer Eltern geboren. Die Familie betreibt gemeinsam den von den Großeltern übernommenen Bauernhof. Alle helfen mit. Annette lernt, dass Liebe leben heißt, etwas zum Gelingen von Gemeinschaft beizutragen. Dass sie das kann, macht sie zufrieden und stolz. Annette fühlt sich angenommen, wertgeschätzt, geborgen in ihrer Familie. Dass sie in ihren ganz persönlichen Wünschen und Bedürfnissen kaum angesprochen wird, wird ihr nicht bewusst. Alle halten zusammen. Auf jeden ist Verlass. Immer ist Jemand da. Annette ist zufrieden.

1979: Annette macht ihr Abitur. Sie möchte studieren und wird schwanger von einem jungen Mann, den sie erst kurze Zeit kennt. Kein Mann fürs Leben, da ist sie sich sicher. Ihre Eltern raten Annette in der Nähe zu bleiben, da sie der Überzeugung sind, dass Annette, - allein auf sich gestellt - mit der Versorgung des Kindes und den Anforderungen des Studium überfordert ist. Wenn sie sich in der Nähe eine Arbeit sucht, können sie sie unterstützen. „Das schaffst du nicht allein“, sagt der Vater. „Das schaffe ich allein“, sagt Annette, die weiß, was sie schaffen kann, bisher geschafft hat. Sie schafft es. Wieder bleibt keine Zeit sich zu fragen was sie selbst möchte. Annette erfüllt von morgens bis abends die Anforderungen, die ihr Kind, das Studium, die Lebensnotwendigkeiten an sie stellen.

1984: Annette schließt ihr Studium ab. Sie nimmt eine Stelle an. Seit einem Jahr hat sie einen Partner. Ihr Sohn mag ihn. Das Leben wird leichter.

1988: Die Beziehung zerbricht. Während der Trennung trifft Annette ihre große Liebe. Die erhebliche psychische Labilität dieses Mannes erkennt sie zunächst nicht. Sie fühlt sich mitgerissen von seinen Ideen, seiner Leichtigkeit und Lebenslust, seiner Durchsetzungskraft. Dass es noch eine entfernt lebende Frau gibt, zu der er eine Beziehung aufrechterhält, erfährt sie zuerst nicht. Als sie es erkennt, nimmt sie es nach schwachen Protesten ihrerseits und wortreichen Beschwichtigungen des Partners hin. Es hat keine Bedeutung. Er lebt mehr bei ihr als in seiner Wohnung, die er beibehält. Annette ist glücklich.

1995: Die Freundin des Partners beendet das Verhältnis. Annette denkt, dass jetzt der Traum vom gemeinsamen Leben endlich wahr wird. Die Streitigkeiten, die vielen Vorwürfe, die ihr Partner ihr macht, seine Unzufriedenheit, seine quälende Eifersucht auf ihren Sohn, ihre Freunde, all das wird aufhören, wenn sie heiraten, zumindest eine gemeinsame Wohnung beziehen. Sie glaubt, dass es an den äußeren Schwierigkeiten liegt. Annette zerteilt sich, sorgt für alle. Warum sind trotzdem alle mit ihr unzufrieden? Ihr Sohn, der ihren Partner und dessen unzuverlässige, herrische Art nicht leiden kann. Die Freunde, mit denen sie sich kaum noch trifft. Ihr Partner, der immer mehr an ihr auszusetzen hat. Alles wird besser werden, wenn sie erst wirklich zusammen sind. Als Annette eine Wohnung findet, stimmt ihr Partner zunächst zu. Dann eröffnet er ihr, dass er nicht mit einziehen könne. Liebe leben heißt, etwas zum Gelingen von Gemeinschaft beizutragen. Das hat Annette zuhause gelernt. Es hat sie ein Kind großziehen und ein Studium bewältigen lassen. Wenn es

in der Beziehung nicht klappt, trägt sie einfach nicht genug bei. Kein Wunder, bei der wenigen Zeit, die ihr bleibt. Ständig bleibt sie allen etwas schuldig. So sieht es Annette. Als der Traum von der Wohnung platzt, stürzt etwas in ihr ein.

2000: Annettes Partner geht auf Kur. Er trinkt zuviel, leidet an Übergewicht, seine gesundheitliche Verfassung ist schlecht. Annette hält ihre eigene und seine Wohnung sauber, in der er inzwischen wieder mehr Zeit verbringt. Sie kümmert sich um seine kranke Mutter. Als er aus der Kur zurückkommt, geht es ihm deutlich besser. Kurze Zeit später stellt Annette fest, dass er ein Verhältnis eingegangen ist. Seine Beteuerungen, dass alles vorbei und vergessen sei, überzeugen Annette nicht wirklich. Sie merkt eine zunehmende Bitterkeit. Die Zeiten, in denen sie stolz auf sich war sind lange vorbei.

2002: Es gibt noch einmal Hoffnung. Die Wohnung neben Annettes Wohnung wird frei. Der Partner erklärt, dass er bereit sei seine Wohnung aufzugeben, neben Annette einzuziehen. Als sie die Wohnung endgültig zugesagt bekommen, ändert er seine Meinung wieder. Danach gibt es wegen jeder Kleinigkeit Streit. Annette besteht auf Abstand. Später wird sie wissen, dass sie sich nicht trennen konnte, weil das Gefühl, so lange auf Sand gebaut zu haben, für sie nicht aushaltbar gewesen wäre. Dann erlebt sie plötzlich einen Angstanfall. Der wiederholt sich. Nach dem Urlaub ist es besser, aber Annette spürt, dass sie sich immer mehr überwinden muss zu dem, was ihr früher selbstverständlich war, was ihr sogar Freude gemacht hat. Ein Gefühl von Unruhe und Lähmung zugleich, versucht sie durch eine freudlose Pflichterfüllung zu beherrschen.

2004: Annette braucht eine gewaltige Anstrengung, um überhaupt noch in die Arbeit gehen zu können. Sie schafft die Arbeit im Haushalt und im Beruf schon länger nicht mehr. Es gibt nichts mehr, worauf sie sich freut. Alles was sie will ist ihre Ruhe haben. Sie igelt sich immer mehr ein. Die Wochenenden verbringt sie im Bett. Annette, die immer alles mit ihrer Kraft geschafft hat, kann sich zu nichts mehr aufraffen. Der Wille versagt, wo es keine Motivation mehr gibt. Die Überwindung fällt immer schwerer. Sie fühlt sich bleiern und weiß, dass es nur noch wenige Meter sind bis zu dem Punkt, an dem gar nichts mehr geht. Annette weiß, dass sie eine Depression hat. So geht es nicht mehr weiter.

Was kann Annette in einer Psychotherapie für sich gewinnen?

Annettes Lebensumstände haben sie eine Form der Lebensbewältigung ganz besonders gut lernen lassen: **Liebe, Geborgenheit und Erfolg stellen sich ein, wenn Anforderungen und Gemeinschaftsbedürfnisse erfüllt werden.** So lange Annette in einer Umgebung ist, die sie für das, was sie einbringt wertschätzt, in der auch die anderen das ihre beitragen, ist ihre Welt in Ordnung. Nachteilig an dem Erfolgsrezept ist **die Abhängigkeit vom guten Willen der anderen.** Verhalten die sich nicht so, wie es für Annette bekömmlich ist, fühlt sie sich hilflos. Sie hat gelernt ihren Teil dazu zu tun. Sie hat nicht gelernt, aus eigenen Bedürfnissen und Vorstellungen heraus, unabhängig etwas zu gestalten. Als sie es lernen wollte, waren gleich wieder die Umstände so, dass die Spielräume eng und die äußeren

Anforderungen hoch waren. **Annette** hat **versucht durch die beharrliche Anwendung ihres gelernten Erfolgsrezeptes** ihre Beziehung zu festigen, vor allem aber **ihre Hilflosigkeit zu bannen**. Die Partnerschaft nimmt immer destruktivere Formen an. **So lange sie die Schuld auf sich nimmt, ist sie handlungsfähig**. Was Annette in ihrer Familie und auch in der Beziehung zu ihrem Sohn ein gutes Gefühl vermittelt hat, ihr Selbstbewusstsein gestärkt hat, führt in ihrer Partnerschaft in eine immer unerträglichere Situation. Beide Partner machen sich nur noch Vorwürfe, ohne die Kraft der Veränderung aufbringen zu können. **Annette verliert in der Folge immer mehr das Gefühl für das was sie ist, kann, was sie wertvoll macht**.

In der **Psychotherapie** wird Annette

- nach der zufriedenen und stolzen Frau suchen, die sie einmal war.
- Dabei wird sie ihre Wünsche, Hoffnungen und Ziele wieder finden. Ihr wird bewusst werden, wie sie sie nach und nach verlieren konnte.
- Dann wird sie auf mühsamen Wegen lernen, sich dort wo es Not tut, unabhängiger zu verhalten, ihre Hilflosigkeit zu überwinden.
- Sie wird lernen Körperreaktionen und -signale zu beachten, die ihr zu verstehen geben, dass etwas für sie unbehaglich ist.
- Sie wird lernen für sich einzutreten, eigene Bedürfnisse so wichtig und aner kennenswert zu empfinden, wie die der anderen. Sie wird lernen darauf zu achten, dass Geben und Nehmen in ihren Beziehungen in einem ausgewogenen Verhältnis stehen.
- Annette wird lernen nicht nur Verantwortung zu tragen, sondern andere auch in die Verantwortung zu nehmen. Tut sie es nicht, nährt sie deren rücksichtsloses Verhalten.
- Zu ihrem allzu eingeübten Weg wird sie auch noch andere Wege gehen lernen, um ihre Liebe zu leben. Vielleicht zum ersten Mal in ihrem Leben wird Annette dann wirkliches Vertrauen in sich und ihre Entscheidungen empfinden können.

2.2. Wenn nicht verarbeitete traumatische Ereignisse alle Kraft kosten Das Beispiel Petra

1949: Petra wird als zweites der vier Kinder ihrer Eltern geboren. Die Familie lebt in bescheidenen Verhältnissen. Von ihrer Mutter lernt Petra aus Wenigem noch etwas Schönes zu machen. Von ihrem Vater bekommt sie handwerkliches Geschick mit auf den Weg. In der Familie wird viel gelacht. Auch Petra ist schlagfertig, witzig, immer bereit, sich und andere auf die Schippe zu nehmen.

1954: Petra klettert über einen Zaun aus spitzen Eisenstäben und verletzt sich dabei schwer. Sie hat Angst, ihren Eltern von dem verbotenen Abenteuer zu erzählen, beißt die Zähne zusammen und tut als wäre nichts. Einige Stunden später liegt sie mit einem Nierenriss im Krankenhaus. Ihre Eltern fürchten um ihr Leben.

1967: Auf dem Weg nach Hause wird Petra vergewaltigt. Niemand wird sie jemals wieder so demütigen. Das schwört sie sich. Seit dieser Zeit gibt es immer wieder Zeiten, in denen sie plötzlich von dem zwanghaften Gedanken, jemand verfolge sie, gequält wird. Sie zwingt sich dann, hinter sich zu schauen. Die Angst legt sich wieder, bis zum nächsten Mal.

1969: Petra heiratet einen Studenten. Sie selbst arbeitet in einer Drogerie. Ihr Mann schlägt sich die Nächte um die Ohren und kommt immer öfter betrunken nach Hause. Petra wartet ängstlich auf das Motorengeräusch, das seine unversehrte Heimkunft ankündigt. Dann passiert es doch. Schwer verletzt liegt ihr Mann ½ Jahr in der Klinik. Als er entlassen wird, sagt Petra ihm, dass sie sich scheiden lassen wird.

1975: Petra schließt ihre Ausbildung zur Heilpädagogin ab. Sie nimmt eine Stelle in einer Behinderteneinrichtung an. Ihre optimistische Leichtlebigkeit, ihre humorvolle Art, ihre Freude an der Arbeit mit den Kindern, ihre Hilfsbereitschaft sorgen für ihre Beliebtheit. Petra ist ungewöhnlich kreativ. Es fällt ihr leicht, die Lernbereitschaft und Neugier der Kinder zu wecken. Dass sie mit ihrem selbstbewussten Auftreten die ständige latente Angst überwältigt zu werden in Schach hält, weiß sie selbst nicht.

1980: Auf einer Fortbildung lernt Petra einen Mann kennen. Bei beiden ist es Liebe auf den ersten Blick. Es beginnt eine kurze, leidenschaftliche Affäre, bis die Frau des Mannes davon erfährt. Petra beendet die Beziehung. Der Mann verspricht sich zu trennen. Er hält nicht Wort.

1985: geht Petra eine Beziehung zu einem Mann ein, der sie auf seinen zahlreichen beruflichen Reisen immer wieder betrügt. Gleichzeitig ist er krankhaft eifersüchtig auf seine liebenswerte Freundin. Er macht ihr Szenen. Petra zeigt ihm, dass sie die Stärkere ist und reizt ihn dadurch noch mehr. Es kommt zu unschönen, latent gewaltsamen Auseinandersetzungen. Als er wieder einmal zu einer gemeinsamen Verabredung nicht erscheint, beendet Petra die Beziehung.

1990: Ein Asylant verfolgt Petra mit seinem Liebeswahn. Er legt ihr täglich Blumen vor die Türe, schreibt ihr Briefe, taucht zu jeder Tages- und Nachtzeit bei ihr auf, lauert ihr in der Stadt auf, stellt sich ihr in den Weg, wenn sie mit dem Auto wegfahren möchte. Es beginnt ein zweijähriger Kampf. Petra erreicht, dass er in die Psychiatrie eingewiesen wird. Er gibt nicht auf. Da die Polizei ihn festnehmen möchte, kann er seine Papiere nicht verlängern. Petra erreicht, dass er Deutschland

verlässt. Sie zieht mit ihrem Freund, den sie inzwischen kennen gelernt hat, in eine andere Wohnung. An die alte Adresse gehen immer noch Briefe des Liebeswahnsinnigen. Unbekannte Geräusche ängstigen sie von da an. Sie hat Angst in einer Parterrewohnung zu wohnen. Die Angst verfolgt zu werden, lässt sich immer schwerer zurückdrängen. Es dauert, bis sie ihrem Partner wirklich vertrauen, seiner verlässlichen Liebe glauben kann.

1998: Petra rutscht aus. Sie verletzt sich so schwer an der Hüfte, dass sie nicht wieder ganz beschwerdefrei wird. Ihre Leichtfüßigkeit ist vorbei.

2000: Petra übernimmt in ihrer Arbeit eine neue Aufgabe. Engagiert wie immer arbeitet sie sich in die neuen Herausforderungen ein. Es dauert, bis sie bemerkt, dass sie eingespielte Gewohnheiten stört. Zum ersten Mal erfährt Petra, dass sie unwillkommen ist, ihr Engagement anderen zum Problem wird.

2001: Ein Kind verletzt Petra am Auge. Die Auseinandersetzungen mit den Kollegen fangen an, sie zu belasten. Dann entscheidet die Schulleitung, sie wieder in einem anderen Aufgabenbereich einzusetzen. Petra fühlt sich zutiefst ungerecht behandelt und gedemütigt. Kurze Zeit danach fühlt sie sich kraftlos. Jeder Handgriff wird zur unüberwindlichen Belastung. Die Zutaten für ein Essen einzukaufen, zu entscheiden, was es zu essen geben soll wird für sie zu einer nicht zu bewältigenden Aufgabe. Wenn sie nur an die Arbeit denkt, muss sie weinen. Nichts macht ihr mehr Freude. Alles wird für sie zu einer Überforderung. Selbst ein Kinobesuch in Begleitung ihres Partners ist ihr zuviel. Petra sucht einen Psychiater auf. Der diagnostiziert eine Depression und verordnet Medikamente. Nach einem dreiviertel Jahr sorgt ein stationärer Aufenthalt dafür, dass Petra wieder körperlich etwas aktiver wird. Noch immer löst der Gedanke an die Arbeit Weinkrämpfe und einen unüberwindlichen Widerwillen in ihr aus. Die Behandler diagnostizieren ein Erschöpfungssyndrom aufgrund ihrer jahrelangen Arbeit mit Behinderten. Petra selbst versteht sich nicht. Sie ist immer gerne in die Arbeit gegangen. Warum soll sie das was sie immer gerne gemacht hat auslaugen? Sie entschließt sich zu einer Psychotherapie.

Was kann Petra in einer Psychotherapie gewinnen?

Die Depression setzt ein, als Petra in einer beruflichen Auseinandersetzung ihrem subjektiven Erleben nach auf schäbige Weise gedemütigt wird. ***Mehrfach in ihrem Leben hatte sie mit allem, was sie hatte gegen schwerwiegende, traumatische Verletzungen ankämpfen müssen.*** Über viele Jahre hat Petra ***durch ein nach außen zur Schau gestelltes Selbstbewusstsein, innere Ängste und erlittene Verletzungen, zu bewältigen, erneute Bedrohungen abzuwehren versucht. Die langen Jahre, in denen sie gegen eine innere, unkontrollierbare Überwältigungsnot angekämpft hatte, hatten ihre Kräfte verbraucht.*** Die Auseinandersetzung in ihrer Arbeit in der sie eine als ungerecht erachtete Niederlage erleidet, mobilisiert im Inneren alle nicht verarbeiteten traumatischen Erfahrungen. ***Es kommt zu einer nicht mehr kontrollierbaren Stressreaktion und schließlich zum Kollaps.***

In der **Psychotherapie** wird Petra

- zunächst ein Verständnis vermittelt bekommen, warum sie in diese Situation geraten konnte.

- Sie wird möglicherweise sich die Voraussetzungen schaffen können, um mit Hilfe gezielter, ihre psychische Stabilität wahrender Methoden, unverarbeitete traumatische Erlebnisse zu bearbeiten, sich psychische Entlastung zu verschaffen, ein Neulernen möglich zu machen.
- Sie wird unterscheiden lernen zwischen einem Handeln für sich und einer aufgezwungenen Unterwerfung. So lange Petra das Gefühl hat, dass ihre Kollegen sie klein gekriegt haben, wird sie in eine kämpferische Gegenposition verfallen. Unter diesen Bedingungen wird sie ihre Arbeit nicht wieder aufnehmen können. Erst wenn sie innerlich frei ist, sich zu fragen, was für sie unter den gegebenen Bedingungen der bestmögliche Weg ist, kann sie sich für eine Wiederaufnahme der Arbeit entscheiden.
- Petra hat sich einen hochtourigen, kompensatorischen Bewältigungsstil angeeignet. Sie wird mühsam lernen, weniger und das, was sie tut langsamer zu tun. Das bedeutet, dass sie Abschied nehmen wird von der Frau die sie lange Zeit war. Sie wird akzeptieren lernen, dass sie angeschlagen ist, verletzbar bleibt und dauerhaft Rücksicht darauf wird nehmen müssen. Petra wird sich neu erfahren, kennen und lieben lernen. Ihr Partner wird ihr dabei helfen.
- Petra wird lernen ihre Belastungsgrenzen wahrzunehmen, andere um Hilfe zu bitten. Letzteres fällt ihr besonders schwer. Es wird dauern bis sie verinnerlicht hat, dass das was sie mental für möglich hält, nicht mehr das ist, was sie tatsächlich leisten kann. Die Psychotherapie wird sie zu einer Neuorientierung ermutigen, sie in ihrem Bemühen um eine neue Lebensperspektive unterstützen. Leben heißt für sie mehr und mehr genießen können, anstatt immerzu gegen eine Bedrohung ankämpfen zu müssen.

3. Wenn berechnigte Zielvorstellungen ohne eigenes Verschulden immer wieder scheitern

Das Beispiel Bernd

1963 wird Bernd als zweites Kind seiner Eltern geboren. Sein Bruder ist 1 ½ Jahre älter. Sein Vater ist Alkoholiker, auch immer wieder gewalttätig, seine Mutter mit der Situation überfordert.

1965: Bernd's Mutter lässt sich scheiden. Danach sieht Bernd seinen Vater nicht wieder. Er kennt ihn nicht, hat auch heute kein Interesse, ihn kennen zu lernen.

1970: Die Mutter heiratet erneut. Auch dieser Mann trinkt und schlägt seine Stiefkinder. Die Partner haben noch eine Tochter miteinander. Wieder ist Bernd's Mutter mit den Umständen ihres Lebens überfordert.

1978: Bernd sucht sich selbst eine Lehrstelle, wie er überhaupt gelernt hat für sich selbst zu sorgen. Sein älterer Bruder konsumiert inzwischen Drogen und Alkohol, gerät in Schlägereien und immer mehr auf die schiefe Bahn. Seine jüngere Schwester verhält sich sehr unselbständig, während Bernd sich um alles selber kümmert, seine Angelegenheiten ohne familiäre Unterstützung verfolgt. Bernd ist stolz auf sich.

1988: Bernd, der zuvor in zwei Betrieben in seinem erlernten Beruf gearbeitet hat, übernimmt eine Stelle im Außendienst. Er ist viel unterwegs.

1993: Bernd heiratet und zieht in das Haus der Schwiegereltern. Die Ehe wird durch die ständige rücksichtslose Beanspruchung durch die Familie seiner Frau stark belastet. Bernd erlebt diese Zeit als „seelische Vergewaltigung.“ Er stellt seine Frau schließlich vor die Wahl: Ich oder deine Familie.

1999: Bernd, der inzwischen mit seiner Familie im eigenen Haus getrennt von den Schwiegereltern lebt, muss aufgrund gesundheitlicher Probleme umschulen. Er schließt seine Ausbildung wider eigene Erwartungen mit sehr gutem Erfolg ab. Sie ist für ihn eine Herausforderung, der er sich mit Freude stellt. Dass er trotz guter Leistungen nicht übernommen wird, ist eine schwere Enttäuschung für ihn.

2001: Bernd wird von einer Zeitarbeitsfirma an eine Stelle vermittelt, die ihm von Anfang an suspekt war. Einige Wochen später bestätigt sich sein Verdacht. Er kündigt, ohne je einen Pfennig Geld für seine Arbeit zu erhalten.

2002: Nach zahlreichen erfolglosen Bewerbungen tritt Bernd auf Vermittlung eines Bekannten eine Stelle in einem ihm unvertrauten Bereich an. Er fühlt sich mit der Aufgabe überfordert und erklärt von Anfang an, dass er eine solide Einarbeitung bräuchte. Die wird ihm zugesichert, aber das gegebene Versprechen wird nicht eingehalten. Stattdessen fährt der zuständige Betreuer in Urlaub. Bernd erlebt dieses Verhalten als große Enttäuschung. Er fühlt sich in seiner Arbeit immer schlechter, kann nachts nicht mehr schlafen, leidet unter Übelkeit und Kopfschmerzen. Der Gedanke, den Kunden nicht gerecht werden zu können, wird zu einem immer stärkeren inneren Druck.

2003: Bernd leidet unter zunehmender Nervosität. Das Gefühl der Überforderung führt zu stärker werdenden Rückzugstendenzen. Er, der immer wusste, was als nächstes ansteht, hat keine Vorstellung mehr, was seine Zukunft betrifft. Zum ersten

Mal in seinem Leben weiß er nicht mehr weiter. Bernd grübelt nur noch über seine Misserfolge, die erlittenen Enttäuschungen nach. Aus seinen Kontakten zieht er sich immer mehr zurück, bis er das Haus gar nicht mehr verlässt. Wenn er nicht grübelt, sitzt er vor dem Fernseher. Seine Frau kennt ihren Mann nicht mehr. Da Bernd keinerlei Lärm oder Hektik mehr erträgt, schreit er seine Kinder oft an, was ihm dann leid tut. Sein Selbstvertrauen ist auf dem Nullpunkt.

2004: Ein Nervenarzt diagnostiziert eine Depression. Bernd folgt seinem Rat und entschließt sich zu einem stationären Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik.

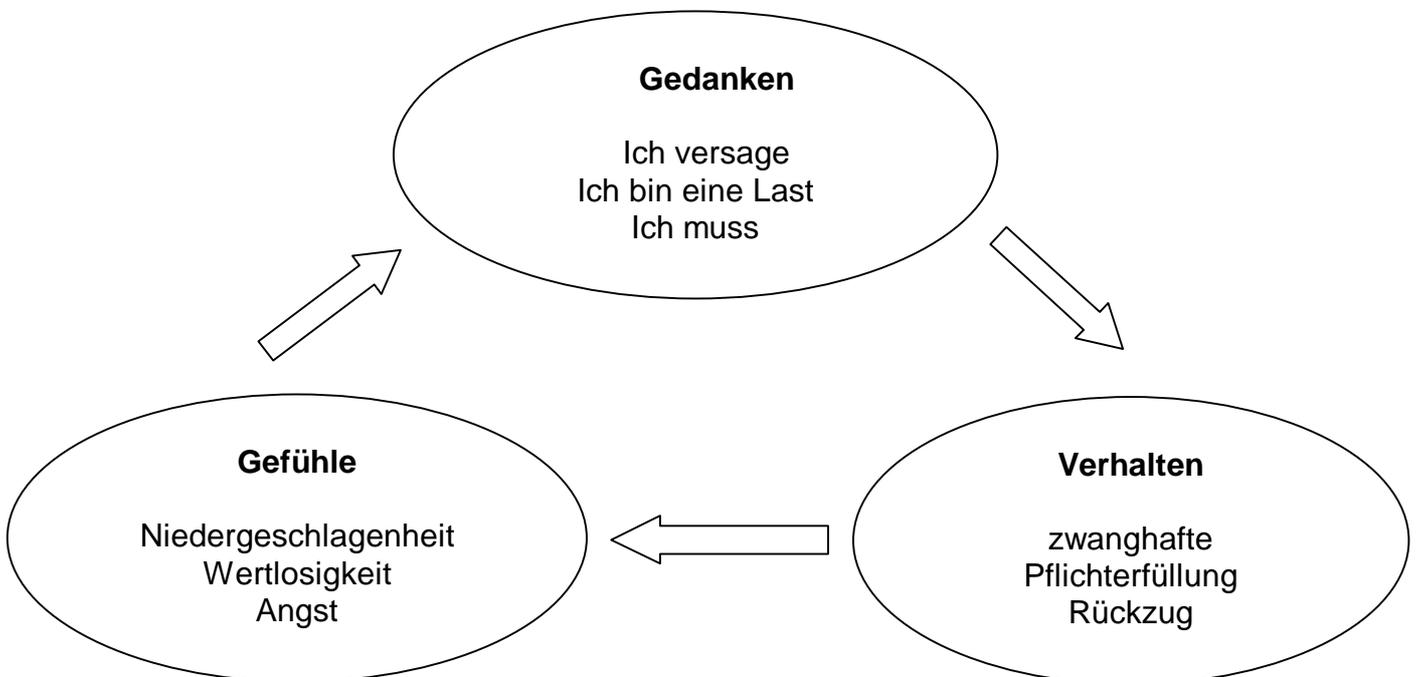
Was kann Bernd in einer Psychotherapie für sich gewinnen?

Von Anfang an werden Bernds berechnete Erwartungen von den zuständigen Personen enttäuscht. Die überforderte Mutter und der alkoholabhängige Stiefvater können ihre Erziehungsaufgabe nur sehr begrenzt wahrnehmen. **Bernd lernt früh, auf sich selbst gestellt zu sein, alles alleine zu machen.** Lange Zeit ist er berechnete stolz auf das konstruktive Leben, das er sich aufgebaut hat. **Seine Schwierigkeiten beginnen, als er mit seinem eigenen Verhalten keinen Einfluss auf das nehmen kann, wovon er existenziell betroffen ist.** In der psychotherapeutischen Behandlung wird Bernd

- wieder einen gefühlten Zugang finden zu dem erfolgreichen Menschen, als den er sich selbst lange Zeit sehen und empfinden konnte.
- Er wird das negative Selbstbild, das er vermutlich von Kindheit an in sich zu bannen versucht hat, gegen das er mit allem Einsatz ein positives aufgerichtet hat, auf dem Hintergrund seiner Erfahrungen neu verstehen lernen. („Wenn ich es wert wäre, würden sich die anderen um mich kümmern. Es muss an mir liegen, wenn sie es nicht tun.“)
- Er wird auf diesem Hintergrund seine Enttäuschungen, seine Neigung, mehr auf sich zu beziehen als es zutreffend und bekömmlich für ihn ist, für sich erkennen. Bernd lernt zu unterscheiden, wofür er verantwortlich ist und wofür nicht.
- Bernd werden die Stärken seiner Fähigkeit, im Alleingang die Dinge anzupacken wieder bewusst und zugänglich werden. Gleichzeitig gewinnt er einen Zugang zu den in ihnen enthaltenen Schwächen. Seine vielfältigen Formen, sich zurückzuziehen, seine Schwierigkeit festzustellen, wann er alleine gar nicht weiterkommen kann, seine Schwierigkeit, sich die notwendige Hilfe zu beschaffen, seine Bereitschaft, alles alleine auf sich zu nehmen, andere aus der Verantwortung zu entlassen, werden ihm in ihrer hemmenden Wirkung bewusst und damit einer Veränderung zugänglich.
- Bernd lernt und übt alternative Möglichkeiten, sich zu verhalten.
- Er entwickelt auf dem Hintergrund seiner Stärken und Schwächen eine neue berufliche Perspektive, die absehbare Überforderungen vermeidet.

4. Der Teufelskreis der Erschöpfung

„Wie deine Erkenntnis ist,
so wird auch dein Handeln sein.
Was du ändern musst ist nicht dein Handeln,
sondern deine Sichtweise.“
„Was muss ich tun, um die zu ändern?“
„Nichts weiter als verstehen,
dass dein gegenwärtiges Sehen mangelhaft ist.“
Anthony de Mello



Wer unter einer Depression leidet, betreibt häufig, unabsichtlich und ohne dass es ihm wirklich bewusst ist, einen ausgeprägten „Etikettenschwindel“. Zu ihm gehören die verschiedenen Teufelskreisläufe.

1. Eine bestimmte Situation bekommt unhinterfragt und vielfach unbewusst ein negatives Etikett aufgeklebt, z. B. „Ich bin nicht gewollt“.
2. Diese Bewertung wird nicht auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft, sondern wird vom Betreffenden als gefühlte Gewissheit mit Wahrheitscharakter gewertet. „Weil ich es fühle, ist es wahr.“
3. Unter diesen Umständen ist es sinnvoll und nahe liegend, sich aus der Situation zurückzuziehen. „Wenn es wahr ist, dass ich nicht gewollt bin, ziehe ich mich zurück.“

4. Da depressive Menschen dazu neigen, sich sehr stark verantwortlich zu fühlen, ist mit ihrem Rückzug häufig das Gefühl verbunden, ungenügend zu sein. Da sie denken, dass sie versagt haben, ziehen sie sich immer mehr zurück. „Etwas ist mit mir nicht in Ordnung, sonst würden sich die anderen anders verhalten.“
5. Manchmal zwingen sich Menschen, die sich depressiv fühlen auch dazu, sich anders zu verhalten, raus zu gehen, aber da sie für sich keine angemessenen Etiketten finden, ist es, als würden sie mit einem Fuß aufs Gas, mit dem anderen auf die Bremse treten. Die Kraftanstrengungen sind enorm, und führen trotzdem nicht zum erwünschten Ergebnis. Das nährt wiederum die Versagensgefühle. „Ich muss mich behaupten, anstrengen, aber ich bin nicht gewollt und versage.“

Wie die oben geschilderten Beispiele zeigen, haben depressive Menschen entgegen ihrer eigenen Überzeugung, häufig sehr viel Kraft. Dem Ausbruch einer Depression geht oft eine lange, äußerst erfolgreiche Bewältigungsgeschichte voraus. Aus guten, nachvollziehbaren Gründen haben sich viele Menschen, die unter Depressionen leiden daran gewöhnt, auch dann auf hohem Energieniveau zu funktionieren, wenn das Verhältnis von Investition und Ertrag ungünstig ist. Zweifelsfrei hat das zu irgendeinem Zeitpunkt ihres Lebens Sinn gemacht. Wie wir alle leiden auch depressive Menschen häufig unter ihrer „Erfolgsblindheit“ (Hüther). Die führt dazu, dass bestimmte, ehemals erfolgreiche Verhaltensmuster in ihrer Bedeutung überschätzt und dadurch einseitig bevorzugt werden. Wir setzen sie auch dann noch fort, wenn die veränderten Umstände uns ein anderes Verhalten nahe legen, oder gar abverlangen. 1)

1) In dem Film ‚The Hours‘ wird Laura z. B. von der Überzeugung bestimmt, dass sie im Traum vom Glück ihres Mannes eine perfekte Rolle spielen muss. Je mehr sie innerlich erlebt, dass sie genau das nicht kann, umso stärker gewinnt diese Überzeugung Macht über sie. In ihrem Inneren entsteht immer mehr eine sich zuspitzende Entweder-Oder Situation. Entweder ich spiele in seinem Traum perfekt mit, funktioniere wie erwartet, oder ich muss gehen, da ich das nicht leben kann. Laura kann sich nicht vorstellen, dass sie gemeinsam mit ihrem Mann ein auch für sie lebbares Leben aushandeln, möglich machen kann. Vielleicht geht es nicht, aber sie gibt weder ihrem Mann noch sich selbst eine Chance, indem sie ihre innere Gewissheit zur alleinigen, gültigen Wahrheit erklärt.

Auch Richard wird bestimmt von der Überzeugung des verlassenen Jungen in ihm: Ich bin für die anderen unwichtig. Er kann nicht an den Preis glauben, der ihm verliehen wird und er glaubt auch Clarissa ihre Liebe zu ihm nicht, hält sie für reine Eigenliebe. Der verlassenene Junge in ihm hat aus der Tatsache, dass die Mutter gegangen ist den Schluss gezogen, er sei unwichtig für sie. Der Gedanke, dass sie aus anderen Gründen, die mit ihm gar nichts zu tun haben, gegangen ist, kommt ihm gar nicht. Folgerichtig lehnt er sie ab. Das führt dazu, dass seine Mutter ihm auch später nichts mehr geben kann, obwohl Richard gerade von ihr lernen könnte, wie man sich aus einer unhaltbaren Situation befreien kann. So wie das Verhältnis zur Mutter von seiner inneren Überzeugung bestimmt wird, werden es auch die anderen nahen Beziehungen.

Beide, Laura wie Richard, werden von inneren Gewissheiten bestimmt, die durch die Außenwelt nicht zu korrigieren sind, da alle Erfahrungen getreu dieser Gewissheit verarbeitet werden. Oft führt das dazu, dass sich auf die Dauer die zurückgewiesene Außenwelt so verhält wie befürchtet. Richard wird von seinem Lebensgefährten verlassen. Seine innere Welt wird wieder bestätigt. Wie sehr er selbst dazu beiträgt dass das so ist, ist ihm gefühlsmäßig nicht zugänglich. So bleibt er hoffnungslos.

Zu den Etiketten die auf vielen Situationen depressiver Menschen kleben, gehört auch das Etikett: Ich muss. In unserer immer komplexeren und an Leistung ausgerichteten Lebenswelt werden Leistungsfähigkeit, Erfolg, seelische und körperliche Fitness hoch bewertet, während wir gesellschaftlich Gefahr laufen, das Potenzial das in unseren vermeintlichen oder tatsächlichen Schwächen liegt, brach liegen zu lassen. Die Beschleunigung unseres Lebens führt und verführt immer öfter zu einem Lebensstil, in dem die eigenen, als bekömmlich erlebten Rhythmen chronisch übergangen werden. Hier könnte der Schlüssel zum Verständnis der Tatsache liegen, dass gerade auch immer mehr Hochleistungssportler und Menschen in verantwortlichen Positionen an einer Depression erkranken. Die Depression wirkt als eine Art Notbremse, die der oder die Betroffene auf andere Weise nicht mehr ziehen konnte.

5. Was geschieht in einer Psychotherapie?

Und das Leben sagte zu mir,
während es weiterging:
„Folge mir! Wir verweilten lange.“
Ich fragte: „Wohin, o Leben?“
„Zur Stadt der Zukunft!“
Ich sagte: „Hab Erbarmen mit mir!
Der Weg erschöpfte meine Kräfte,
und die Steine verwundeten meine Füße.“
„Komm!“ entgegnete das Leben,
„nur der Unwissende blickt zurück
zur Stadt der Vergangenheit.“

Kahil Gibran

Menschen, die an einer Depression erkrankt sind fragen sich oft was sie möglicherweise falsch gemacht haben. Diese Frage führt meistens in eine Sackgasse. Dagegen kann die Frage: Kann ich etwas für mich tun? einen produktiven Prozess der Auseinandersetzung jenseits von richtig und falsch einleiten. Wie bereits oben erwähnt, ist das unauflösliche, wunderbare Zusammenspiel leib-seelischer Prozesse von Mensch zu Mensch verschieden. Es verliert deshalb auch nie seinen rätselhaften, sich allen Begriffen und Erklärungen immer wieder entziehenden Charakter. In unserem Leben gibt es das was wir wissen, oder zu wissen glauben, und es gibt das, was uns, wie Augustinus sagt, zur Frage werden kann. Nur das, was uns zur Frage wird, ist auch in der Lage, unser Verständnis von uns und der Welt zu weiten. Die Fragen, auf die wir nicht sofort eine Antwort parat haben, die Verunsicherungen, die sie mit sich bringen, sind die eigentlichen Angebote unser Leben zu vertiefen, es neu zu begreifen und zu gestalten. Keine seelische Erkrankung verläuft wie die andere, deshalb unterscheidet sich auch jede Psychotherapie von einer anderen. Stets versucht sie einen Raum zu eröffnen, in dem alles, was zur brennenden Frage geworden ist, so gewürdigt wird, dass sich nach und nach die darin eingeschlossenen Antworten enthüllen können. Menschen, die in einer Psychotherapie ihren ganz persönlich bedeutsamen Fragen nachgehen, erfahren dabei konkrete Hilfestellung, förderliche Anregung und verlässliche Begleitung. Aufgrund unserer einmaligen Existenz gibt es keine wirkliche allgemeine Auskunft über das, was in der Psychotherapie geschieht. Gleichzeitig gibt es durchaus etwas, was sich ganz allgemein sagen lässt.

Die nachfolgenden Punkte geben Aufschluss darüber, worum es in einer Psychotherapie gehen könnte:

- kennen lernen und erfahren des Erschöpfungszirkels
Von Einem, der auszog, das Brauchen zu lernen.

- lernen *zutreffend* und *angemessen* über sich zu sprechen
Mann/frau ist selten so schlecht wie mann/frau sich fühlen kann.
- Lernen, Nein zu sagen
Grenzen spüren, Grenzen achten, Grenzen ziehen
- Lernen, Ja zu sagen
Vorlieben, Wünsche, Bedürfnisse spüren, achten, aktiv verfolgen
- das Notwendige tun
Die innere Not wenden: am Leben teilnehmen
- Wunden heilen lassen
Sich der inneren Wahrheit stellen und dadurch neue Kraft schöpfen
- Hilflosigkeit überwinden
Dazulernen, schwierig aber machbar
- lernen die Anspruchslatten, niedriger zu hängen
Es gibt ein Leben nach der Perfektion

Weitere Ziele einer Psychotherapie sind:

- der Aufbau eines positiven Selbstbildes auf der Basis vorhandener Fähigkeiten, Stärken, erfolgreicher Lebensbewältigung
Jedes Leben enthält auch eine außergewöhnliche Erfolgsgeschichte.
- die Veränderung des Gefühls ohnmächtig und hilflos zu sein, hin zu einer aktiveren Lebensgestaltung
Im Wartesaal zu sitzen, heißt noch nicht, das Ziel zu kennen und sich für einen Zug entschieden zu haben.
- die Veränderung der empfundenen Ausweglosigkeit hin zu Zukunftsorientierung und gefühlter Perspektive
Die Zukunft kommt nicht auf uns zu, es sei denn, wir gehen ihr entgegen.
- die Veränderung des chronischen Rückzugsverhaltens, hin zur achtsamen Pflege bekömmlicher, sozialer Kontakte
Niemand kann das Geschenk, das er ist alleine auspacken. Andere Menschen, die Natur, der intensive Bezug zu etwas, was nicht ich bin, oder auch ein gutes Verhältnis zu Gott, müssen und können mir beim Auspacken helfen.
- die Veränderung einer unterschiedslosen Eintönigkeit der Lebensvollzüge hin zu einem Wiedergewinn von Lebensfreude und Sinnerleben.
Man muss mit allem rechnen, auch mit dem Schönen

Da es sich meistens um die schrittweise Veränderung lang eingeübter Reaktionsmuster handelt, bedarf es einiger korrigierender Erfahrungen, bevor sich bekömmlichere Gestaltungswege gefestigt haben. Psychotherapien folgen deshalb der Devise: „Es gibt nichts Gutes, es sei denn man tut es.“ Damit sich eine neue Stabilität einstellen kann, muss das Gute immer wieder getan werden.

6. Depression und medikamentöse Behandlung

Es gibt Formen der Depression, deren Behandlung auch den Einsatz von Medikamenten erfordert. Kann der Kalender nach dem Auftreten depressiver Phasen von beträchtlichem Ausmaß gestellt werden, verdunkelt sich die Seele in einem Ausmaß, so dass ein normales Leben nicht mehr aufrecht erhalten werden kann, können Medikamente helfen, wieder zu der Person zu werden, die der Betreffende einmal war. Entgegen vieler Vorurteile verändern diese Medikamente die Persönlichkeit nicht. Vielmehr unterstützen sie einen Prozess, in dem der depressive Mensch wieder zu der Person wird, die er vor der Erkrankung war. Um von einer medikamentösen Behandlung zu profitieren, bedarf es einer sorgfältigen fachärztlichen Begleitung. Nur sie gewährleistet, dass berechnete Anliegen im Gespräch geklärt werden können, dass das bestmögliche Medikament über eine sorgfältige Auswertung der Erfahrungen in der richtigen Dosierung gefunden werden kann. Der Fortschritt in der Entwicklung geeigneter Medikamente zur Behandlung von Depressionen ist für die darunter leidenden Menschen eine große Hilfe, Erleichterung und Entlastung. Von dieser Hilfe Gebrauch zu machen kann ein guter, auch notwendiger Schritt sein. Gleichzeitig ist kein einziges Medikament dieser Welt in der Lage, einen Lebensstil zu verändern, der uns auf die Dauer krank macht. Darum ist unter dem Gesichtspunkt der Rückfallprophylaxe die Kombination von medizinischer und psychotherapeutischer Behandlung die erfolgreichste Variante.

Mein Körper rät mir:
Ruh dich aus!
Ich sage: Mach ich,
altes Haus!

Denk aber: Ach, der
Sieht's ja nicht!
Und schreibe heimlich
dies Gedicht.

Da sagt mein Körper:
Na, na, na!
Mein guter Freund,
was tun wir da?

Ach gar nichts! sag ich
Aufgeschreckt,
und denk: Wie hat er
das entdeckt?

Die Frage scheint recht
schlicht zu sein,
doch ihre Schlichtheit
ist nur Schein.

Sie lässt mir seither
keine Ruh:
Wie weiß *mein* Körper
Was *ich* tu!

Robert Gernhardt
Noch einmal mein Körper

Literatur:

Gerald Hüther: Die Biologie der Angst
Wie aus Stress Gefühle werden
Sammlung Vandenhoeck, 1999

Klaus Kaufmann-Mall und Gudrun Mall:
Wege aus der Depression
Hilfe zur Selbsthilfe
Beltz Verlag, 2003

Text:
Qualitätszirkel Psychotherapie Kempten
Dipl. Psych. Maria Zwack
Reichsstraße 7
87435 Kempten
Tel. 0831/29409
Fax 0831/5121191

