

Einleitung

Wie beim ersten Buch, »Sie haben es doch gut gemeint«*, war es auch diesmal eine große Zahl von Klienten, die mir geholfen haben, das Erleben, Denken und Fühlen depressiver Menschen noch präziser zu erfassen. Sie haben mir ermöglicht, ihr Erleben unmittelbar und aus großer Nähe kennen zu lernen und damit das Leiden in seiner ganzen Härte und Intensität beschreiben zu können. Ich bin quasi ins Auge des Hurrikans getreten, habe mich im Epizentrum des Bebens positioniert. Es ist mir ein Anliegen, dass die Beschreibung des depressiven Lebens unter die Haut geht, dass wirklich ersichtlich wird, wie schwer und brüchig depressives Erleben und Denken sind. Sehr viele depressive Menschen erfahren ihr Leben in der beschriebenen Härte. Anderen wiederum gelingt es, die emotionale Intensität unter Verschluss zu halten und ihr Erleben in Watte zu packen, wie sie es als Kinder gewohnt waren. Sie erfahren ihre körperliche Erschöpfung mehr als eine Müdigkeit des Kopfes durch das ständige »Müssen« und »Unter-Druck-Sein«. Aber auch sie spüren immer und immer wieder ihren fehlenden Boden und den kalten Atem der Heimatlosigkeit. Das macht Angst, Angst, irgendwann einmal von den Gefühlen überschwemmt zu werden und die Kraft zur Kontrolle und zum Überleben nicht mehr aufbringen zu können.

Dank den vielen Gesprächen mit depressiven Menschen ist es mir möglich, auch die Schritte, die aus der Depression führen können, konkreter und ausführlicher zu beschreiben.

* Josef Giger-Bütler: »Sie haben es doch gut gemeint«. Depression und Familie. Beltz: Weinheim/Basel 2003

Waren beim ersten Buch die Beschreibung der *Entstehung* depressiver Muster und das depressive Erleben Schwerpunkte der Ausführungen, so soll diesmal, neben einer noch genaueren Erfassung der Herkunft depressiven Erlebens und Handelns, der *Ausstieg* aus der Depression im Zentrum stehen. Es soll einsichtig gemacht werden, wie aus der Entstehung der Depression und ihrer Entwicklung zur depressiven Lebensstrategie sich nachvollziehbare Schritte für den Ausstieg aus der Depression ableiten lassen. Die Begriffe **Brüchigkeit** und **Überforderung** als entscheidende Begriffe sowohl bei der Entstehung wie auch beim Erleben depressiver Menschen werden in ihrer Bedeutung ausführlicher beschrieben.

Es zeigt sich immer wieder, wie schwierig es für die depressiven Menschen ist, ihr Erleben zu verstehen und anzunehmen. Das ist ein ungeheurer Brocken, der für sehr viele Menschen fast nicht zu verdauen ist. Wer sich nie verstanden und nie die Erfahrung gemacht hat, verstanden zu werden, bleibt sich und den anderen fremd und ist allein und einsam. Wer sich nicht versteht, kann sich auch nicht helfen.

Depressiv ist nicht nur jemand, der sich als depressiv erkennt, sondern die Mehrzahl depressiver Menschen weiß nicht, weshalb sie sich immer unter Drück fühlt.

Man ist nicht erst, wenn man sich die Diagnose gibt oder sie vom Arzt erhält, depressiv.

Depressive Menschen überfordern sich ständig, leben physisch und psychisch über ihre Verhältnisse, treiben Raubbau mit ihren Kräften, weil sie Grenzen nicht spüren oder dann nicht ernst nehmen. Sie sind gefangen in starren Mustern von Verhaltensweisen, und zwar in solchen, die sich gegen sie richten, ihnen schaden und sie an den Rand der Erschöpfung bringen. Die Depression ist in den meisten Fällen versteckt, oder wie ich sage, latent, und erst ab einem gewissen Punkt an offensichtlich, manifest und als solche leichter erkenn- und erfassbar. Und dieser Punkt kommt, wenn die depressiven Menschen sich mit ih-

rem Verhalten so verausgabt und sich so erschöpft haben, dass sie gar nicht mehr in der Lage sind, in der gleichen Art weiterzuleben. Dann kommt es zu einem Zusammenbruch und die Depression wird offensichtlich. Das nur kurz als Erläuterung meines Depressionsverständnisses, das den weiteren Ausführungen zugrunde liegt:

- Depressiv ist, wer sich im Teufelskreis der Überforderung befindet.
- Der depressive Umgang mit Überforderung zeichnet sich dadurch aus, dass es nicht zu einer Auflösung, sondern im Gegenteil zu neuen Überforderungen kommt.
- Die Depression ist über Jahre hinweg latent, nicht so leicht als solche erkennbar und kann, wenn es zu einem Zusammenbruch kommt, manifest und für alle offensichtlich werden.

Weil depressives Erleben nicht nur den psychischen Bereich umfasst, sondern immer auch ein körperliches Leiden beinhaltet, kann es für viele depressive Menschen leichter und vielleicht *der* Zugang sein, die Erschöpfung, und zwar die psychische und die physische, zum Ausgangspunkt des Verstehens und Annehmens zu nehmen.

Die Erschöpfung der depressiven Menschen ist so ausgeprägt und so bestimmend in ihrem Leben, dass auch kein Verleugnen oder Verkennen möglich ist. Das heißt aber noch nicht, dass sie die Müdigkeit ernst nehmen und sich darauf einstellen. Sie erleben sie nicht als ein Zeichen des Körpers, das ihnen sagen will: »Hör doch endlich auf dich, und tritt um Gottes willen kürzer.« Nein, für sie ist die Müdigkeit nur lästig. Sie hindert sie, so zu leben, wie sie möchten, und sie erschwert ihnen das Leben. Dass sie einen Zusammenhang zwischen ihrer Müdigkeit und einer Depression herstellen könnten, liegt außerhalb ihres Denkvermögens.

»Alle die Jahre habe ich mich durchs Leben geschleppt. Ich kannte nichts anderes als dieses Leben. Dass ich depressiv sein könnte, daran habe ich nicht im Traum gedacht, bis mir ein Arzt sagte, ich solle mir einmal überlegen, ob ich nicht vielleicht depressiv sein könnte.

Dass es mir körperlich nicht gut ging, wusste ich. Ich war ständig am Limit und erschöpft, froh, über die Runden zu kommen, aber ohne die geringste Spur von Lebensfreude. Es war ein normaler Zustand, ein anderes Leben kannte ich nicht. Klären Sie die Leute auf, geben Sie all den Erschöpften einen Namen für ihren Zustand. Wie sollen sie sonst dazu kommen, sich als depressiv zu betrachten? Alles kostet so unendlich viel Kraft, ohne dass man je an ein Ziel gelangt, ohne dass es je für diesen gewaltigen Einsatz eine Befriedigung, ein anderes Leben gibt. Natürlich gibt es dazwischen Momente, die anders sind, Farbtupfer, ohne aber dass sie das Leben verändern könnten. Ich habe viele Strategien gelernt, damit die Erschöpfung nie zu groß wird, aber ich bewegte mich ständig am Abgrund, ohne zu fallen, ohne Weg vorwärts oder rückwärts, ohne Ausstieg. Es ist ein lauwarms Leben, ohne wirkliche Freude, nur funktionieren, überleben, über die Runden kommen, aber ständig mit Gedanken an Flucht, an ein besseres Leben. Manchmal spüre ich die Müdigkeit gar nicht mehr, weil sie so zu meinem Leben gehört. Aber was ich immer spüre, ist, dass ich dieses Leben, dieses immer währende Abmühen satt habe, nicht weiß, warum ich das alles mache, wenn es mir doch nichts bringt.

Es gibt doch so viele Menschen, die so leben, die auch kein Ziel und keinen Ausweg kennen. Sagen Sie denen, dass sie nicht so leben müssen, dass ein anderes Leben möglich ist. Selber werden sie nicht darauf kommen.«

Ja, so muss man nicht leben. Es gibt ein anderes Leben, auch wenn man schon zwanzig oder vierzig Jahre so gelebt hat. Es gibt einen Weg, den man gehen kann. Zuerst aber muss man einsehen, dass man so nicht weiterleben kann und will. Man muss zuerst in den Spiegel schauen und sich fragen: »Was für

ein Scheißleben führe ich eigentlich?« Erst dann kann es anders weitergehen.

Die Erschöpfung gehört ganz wesentlich zur Depression, was man heute gar nicht so klar zur Kenntnis nimmt. Depression verbindet man noch zu stark mit Stimmungen wie Niedergeschlagenheit und Freudlosigkeit, als dass man die Schwere der Erschöpfung als eindeutiges Zeichen der Depression anerkennen kann. Wer so leben muss, wie es die depressiven Menschen tun, kann nur erschöpft sein und muss ständig in diesem Zustand fehlender Kraft und Energie sein Leben meistern. Das ist depressives Leben, auch wenn es nach außen ganz anders aussehen mag.

Depression hat zu tun mit Überforderung und Überforderung führt zu Erschöpfung.

Überforderung und Müdigkeit zusammen haben zu tun mit den depressiven Überforderungsmustern, in denen die depressiven Menschen gefangen sind.

Die Depression ist in den meisten Fällen nicht als solche erkennbar. Sie ist latent, aber deswegen nicht weniger depressiv und leidvoll.

Depressive Menschen stecken in diesem Teufelskreis von Überforderung und Erschöpfung, ohne Möglichkeit auszubrechen. Hier öffnet sich ihnen ein Weg, ihr Leben einmal unter einem neuen Gesichtspunkt zu betrachten. Unter dem Aspekt der Erschöpfung fällt es ihnen leichter, zu merken, wie sehr sie in solchen Mustern der Überforderung stecken, die sie bisher gar nicht realisiert haben. Sie können Fallen sehen, in die sie immer wieder tappen: wie sie nie Nein sagen können, wie sie Ja sagen, obwohl sie gar keine Kraft mehr haben, wie sie immer noch mehr machen müssen, um dann zu merken, dass es für ihr Gefühl doch nie genug ist. Wenn sie sich auf eine solche Sichtweise einlassen, kann ihnen auffallen, wie sie ständig das Gefühl ha-

ben, zu müssen, wie sie immer unter Druck sind und sie dieser Stress müde und fertig macht. Es ist erstaunlich, wie vieles anders aussieht, wenn man es unter dem Aspekt der Überforderung betrachtet. Depressives Verhalten ermüdet, auch wenn man es nicht als depressives Verhalten kennt oder gar nicht in diesen Zusammenhang stellt. Wenn depressive Menschen gezwungen sind, kürzerzutreten, weil der Körper nicht mehr mitmacht, ist der Weg, dem Körper auch Erholung zu geben, noch weit weg und bis dahin, mit dem Ausstieg wirklich ernst machen zu wollen, kann es noch einmal sehr lange dauern. Aussteigen aus der Depression heißt, das Leben verändern. Sehr, sehr viele Menschen sind den Weg schon erfolgreich gegangen. Mit und trotz aller Zweifel und Widerstände haben sie es geschafft, sich der depressiven Muster zu entledigen. Ich werde das noch viele Male wiederholen, weil es nicht oft genug gesagt werden kann, dass es einen Ausstieg gibt und dass er machbar ist.

Darüber hinaus ist Erschöpfung ein Zustand, den alle Menschen in mehr oder weniger ausgeprägter Weise irgendwann einmal in ihrem Leben erlebt und erlitten haben, so dass auch für nicht depressive Menschen die Erschöpfung ein Weg sein kann, depressive Menschen zu verstehen. Es kann für sie ein Weg sein zu verstehen, wie grauenvoll ein solches Leben sein muss, wenn die Erschöpfung ein Dauerzustand und ein lebenslanger Begleiter ist. Vielleicht helfen auch eigene Erfahrungen, wie etwas, was man gern machte, im Zustand der Ermüdung nichts mehr bedeutet, wie das beste Essen, wenn man krank ist, nicht mehr schmeckt, wie im Zustand des Stresses die Lust auf Sex verloren geht und man sich nichts Sehnlicheres wünscht, als in Ruhe gelassen zu werden und einfach nur schlafen zu können, wie man nach einem harten Tag nichts lieber hat, als ohne Verpflichtung zu Hause sein zu können.

Und wenn man von diesen Erfahrungen einen Gedanken weiter geht, kommt man dem depressiven Erleben noch einen

Schritt näher: Die depressiven Menschen kennen nichts anderes, als gerade in diesen Situationen sich aufzuraffen, sich zu überwinden und so zu tun, als wenn es das Schönste der Welt wäre – und das immer und überall, als ihre Art zu leben, die keine Ausnahme und keine Entschuldigung erlaubt.

Wer depressiv ist, ist es immer und überall. Genau das ist das Erschütternde und Grausame der Depression – und das Erfreuliche ist, dass es nicht immer so bleiben muss.

Und grausam ist, wie viele Menschen latent depressiv sind, ohne es zu wissen, die leiden, ohne zu verstehen, weshalb, die nichts anderes kennen, als dieses sorgenvolle und kaum zu bewältigende Leben: ständig am Limit, immer im Gefühl des Müssens, der Pflicht und immer im Gefühl, dass es erwartet wird. Für Tausende und Abertausende ist das ein normaler Zustand, für den sie keinen anderen Namen kennen als »Das ist Alltag, das ist mein Leben, das bin ich«.

Aus den vielen Rückmeldungen auf das erste Buch habe ich von vielen Menschen erfahren, die in Behandlung sind oder waren – bei Ärzten, Psychologen und Psychiatern. Auch die meisten dieser Fachleute haben die Erschöpfung als Zeichen der Depression weder thematisiert noch erkannt.

Dabei ist dieses Leiden all der latent Depressiven, diese Erschöpfung, ein so sinnloses Leiden, dass ich hoffe, mit diesem Buch auch diese Menschen ansprechen zu können. Man muss nicht so leben. Es gibt ein anderes Leben, auch für diese Menschen, die vielleicht schon lange keine Hoffnung mehr haben, sondern nur mit dem geheimen Wunsch leben, zu fliehen, und mit der Hoffnung, dass alles bald ein Ende haben wird.

Die Depression ist kein Joch, das man zeit seines Lebens tragen muss, kein Schicksal, das man erdulden, und keine Stra-

fe, die man abbüßen muss. Die Depression kann man überwinden, es gibt ein Leben ohne sie.

Ich hoffe, mit diesem Buch Wege aufzeigen und Hoffnung geben zu können für ein besseres, lebenswerteres Leben. Vieles, was mir wichtig ist, werde ich in der einen oder anderen Art wiederholen. Für einige wird das anfangs irritierend sein, für andere, wie ich aus vielen Rückmeldungen gehört habe, aber von Beginn an sehr hilfreich. Für die meisten latent und manifest depressiven Menschen tönt das Gesagte fremd, schwer nachvollziehbar, und sie müssen es immer und immer wieder hören, bis der Groschen fällt. Was früher nie sein konnte und nie sein durfte, braucht lange, bis es ins Bewusstsein aufgenommen und emotional nachvollzogen werden kann. Für die Schnellen unter den Lesern hoffe ich, dass sie das nötige Verständnis dafür aufbringen.

Vor allem für all die depressiven Menschen, ob sie sich nun so sehen oder nicht, ist dieses Buch gedacht. Ihnen soll es helfen, sich besser zu verstehen und sie auf dem Weg aus der Depression zu unterstützen. Es ist nicht nötig, dass depressive Menschen alle Energien nur darauf verwenden, über die Runden zu kommen. Noch weniger nötig ist es, dass es zu einem Zusammenbruch kommt. Es gibt immer und jederzeit Ausstiegsmöglichkeiten.

Die Beschreibung der Schritte aus der Depression soll einen wichtigen Platz einnehmen in diesem Buch. Es ist kein Rezeptbuch, das ich geschrieben habe. Rezepte gibt es nicht und würden auch nichts bringen. Aber Hinweise, Anregungen sind hilfreich, weil sie den Menschen helfen, sich mit sich zu beschäftigen und sie dorthin führen, wo auch die zentralen Aspekte des Ausstieges aus der Depression liegen. Ich werde immer wieder betonen, mit welchen Schwierigkeiten der Ausstieg verbunden ist. Ich mache das nicht, um abzuschrecken, sondern

um aufzuzeigen, dass diese Probleme zum Prozess des Ausstieges gehören. Die Tendenz depressiver Menschen, sich abzuwerten und zu entwerten, erschwert ihnen den Weg. Sich abwerten ist vielfach der erste Schritt zum Aufgeben und den Bettel hinzuschmeißen. Mit der Schilderung der Beschwerlichkeit des Weges möchte ich nur sagen: »Der Weg ist schwierig, nicht du bist unfähig. Gib nicht auf, es lohnt sich!« Am Fuße eines Berges stehen ist immer verbunden mit Gedanken voller Zweifel und Unsicherheit, ob man den Aufstieg überhaupt schafft, ob er überhaupt zu bewältigen ist. Mit jedem Schritt, den man geht, wächst das Vertrauen, und mit jedem Meter, den man hinter sich bringt, kommt ein Gefühl der Befriedigung auf und wächst die Überzeugung, dass man diesen Weg gehen will und auch gehen kann. So ergeht es den depressiven Menschen, wenn sie voller Angst und mit dem Gefühl des Unvermögens beginnen, ihre depressiven Muster zu verändern. Schon bei den ersten Schritten aber spüren sie, und mit jedem Tag mehr, dass sie diesen Weg gehen wollen und dass er richtig ist und für sie stimmt. Sie erfahren, dass es dabei um sie selbst geht und sie zutiefst betrifft. Ihre Zähigkeit und enorme Belastbarkeit schaffen die besten Voraussetzungen für ein erfolgreiches Gelingen. Für sie ist kein Berg zu hoch und kein Weg zu schwierig. Deshalb werden sie auch ihren Ausstieg aus der Depression schaffen.

Ich bin überzeugt, dass heute ein Umdenken nötig ist, was die Behandlung der Depression anbelangt. Aus depressiven Mustern aussteigen ist ein langwieriger Prozess, der nicht mit Medikamenten abgekürzt werden kann. Es ist ein Prozess, der viel Zeit und Geduld erfordert und nur in kleinen Schritten gegangen werden kann. Es geht um mehr als um bloße Verhaltensänderungen. Wie soll denn eine depressive Entwicklung, die sich langsam aufgebaut und dann jahrzehntelang zementiert hat, innerhalb weniger Stunden verändert werden? Veränderungsprozesse, die so sehr die Persönlichkeit betreffen, müssen geduldig angegangen und sorgfältig geführt werden.

Ein langsamer Weg aus der Depression ist der schnellste und der kürzestmögliche Weg.

Natürlich ist das Leben heute schwieriger, sind die Anforderungen an den Einzelnen größer. Aber auch unter den heutigen Umständen ist ein Ausstieg aus der Depression möglich, ist es nicht zwingend, so zu leben. Mit der Beschreibung der heutigen Lebenssituation geht es darum, zu sehen, unter welchen Lebensumständen heutzutage viele Menschen leben und was das bedeutet bezüglich der Entstehung und der Ausweitung der Depression. Nur ein paar Aspekte zur Illustration: Es gibt keine Sicherheit des Arbeitsplatzes mehr, immer mehr muss in den Betrieben in immer kürzerer Zeit mit immer weniger Menschen erledigt werden, fehlende Wertschätzung am Arbeitsplatz und schwierigere Lebensbedingungen für Partnerschaften und Familien. Es ist mir wichtig, aufzuzeigen, wie die Brüchigkeit der Lebensumstände Einzug hält in die Familie, diese maßgebend prägt und vor allem, was das für die Kinder bedeutet und was es ihnen abverlangt. Der Begriff der Brüchigkeit trifft das Wesentliche depressiven Lebens in einer Prägnanz, wie das wahrscheinlich kein anderer Begriff tun kann. Ich hoffe, dass es mir gelingt, mit dieser Schilderung sichtbar zu machen, wie Kinder die Brüchigkeit der gesellschaftlichen und familiären Konstellation aufnehmen und wie gerade ihre Art, darauf zu reagieren, die unheilvolle Entwicklung in eine spätere Depression zugrunde legt und die Weichen stellt für einen Lebensstil, aus dem es scheinbar kein Entrinnen gibt.

Entstehung der Depression und Wege des Ausstieges sind zentrale Themen dieses Buches und das Verbindende sind die Begriffe der Brüchigkeit und der Überforderung.

Wie die verschiedensten Menschen sich in diesem Buch ehrlich und offen äußern, so ist auch für mich dieses Buch ein sehr persönliches und offenes Zeugnis meines Denkens und Schaffens.

Teil 1

ERSCHÖPFUNG, BRÜCHIGKEIT UND
ÜBERFORDERUNG