Einleitung

Die grundsätzlichen Fragen, was eine Depression ausmacht, warum jemand depressiv wird und warum eine Depression kommen, vergehen und wieder auftauchen kann, haben mich während meiner gesamten therapeutischen Tätigkeit beschäftigt. Ich habe im Laufe der Jahre viele depressive Menschen therapeutisch begleiten dürfen und die folgenden Überlegungen in diesem Buch sind aus den Erfahrungen zusammen mit diesen Menschen entstanden.

Dabei verbinde ich mit einer stimmigen Theorie der Depression drei Anforderungen:

- Der depressive Mensch selbst muss die Erklärungen des Therapeuten verstehen und durch sie sich selbst besser verstehen können. Sie müssen für ihn stimmig, rational nachvollziehbar und emotional evident sein.
- Die Theorie muss einen Weg zur Veränderung und Heilung aufzeigen. Die Theorie muss praktisch umsetzbar sein.
- Ursache, Verlauf und Heilung müssen durch eine solche Erfassung schlüssig in ihrem Zusammenhang erklärt werden können.

Es sollte also beim depressiven Menschen so etwas anklingen, wie »Ja, so ist es bei mir«, und dieses Wiedererkennen sollte sowohl das emotionale Erleben betreffen wie auch seine Muster des Denkens und Handelns nachvollziehbar und erklärbar machen.

Natürlich gibt es sehr viele Theorien über die Depression. Und es gibt wahrscheinlich keine, die nicht irgendetwas trifft, die nicht an irgendeinem Punkt etwas Wesentliches der Depression erfasst. Aber keine dieser Depressionstheorien befriedigte mich

und gab mir (und den depressiven Menschen) einen Schlüssel zum besseren Verständnis depressiven Geschehens an die Hand, keine vermittelte mir eine klare Vorgabe, wie die Depression zu behandeln oder wie eine weitere Depression zu verhindern sei.

Vielleicht sind die diversen Theorien zu theoretisch, zu entfernt vom tatsächlichen Leben und vom Erleben der Depressiven. Vielleicht sind sie auch zu kompliziert, und das Leben und damit die Depression sind bei aller Komplexität viel einfacher, als man gemeinhin meint.

Ich bin überzeugt, dass dem so ist.

Meine Sichtweise der Depression entstand nicht auf experimentellem oder streng empirischem Weg, sondern hat sich nach und nach aus meinen Erfahrungen im Umgang mit depressiven Menschen herauskristallisiert. Es war ein fortschreitender Prozess, von allgemeinen Fragestellungen zu immer spezielleren. Es war ein Suchen und Verwerfen. Dabei standen immer das Wissenwollen, das Noch-besser-verstehen-Wollen des depressiven Menschen im Vordergrund. Diese Unruhe und dieses Getriebensein erstreckten sich über weit mehr als zehn Jahre.

So richtet sich denn dieses Buch an alle, die von einer ähnlichen Unruhe ergriffen sind, ob sie unmittelbar oder mittelbar betroffen sind. Ihnen allen möchte ich meine Sicht der Depression nahe legen, in der Überzeugung, dass sie Impulse zu geben vermag zum besseren Verständnis depressiven Erlebens und Handelns.

Ich möchte, dass dem depressiven Menschen mehr Verständnis und Wertschätzung entgegengebracht werden, dass er gesehen wird in der ganzen Tiefe und Breite seiner Empfindsamkeit und dem Reichtum seines Erlebens. Er hat es schon schwer genug in und mit seinem Leben, er trägt schon genug an seinem eigenen Leiden und Nicht-verstehen-Können.

Es geht mir in erster Linie um mehr Verständnis für den depressiven Menschen, ihm gerechter zu werden und auch vorsichtiger im Urteil über ihn. Ihn zu verstehen hilft, ihm anders

zu begegnen. Den depressiven Menschen besser verstehen heißt auch, ihm mehr Achtung und Wärme geben zu können. Ich hoffe, mit diesem Buch einen wichtigen Teil dazu beizutragen. Das Verständnis des depressiven Menschen trägt, und davon bin ich überzeugt, auch zu einem besseren Verständnis aller anderen Menschen bei.

Gedacht habe ich beim Schreiben dieses Buches auch an jene Menschen, die gar nicht in Situationen hineingeraten wollen, in denen sich die depressiven Menschen befinden, die also Hilfestellungen erwarten, um schon frühzeitig Warnsignale zu erkennen und daran arbeiten zu können. Das Thema von Forderung und Überforderung, das, wie ich im Folgenden genauer darstellen werde, eng mit der Herausbildung einer Depression verknüpft ist, ist ja nicht das Problem einiger weniger Menschen, sondern jedes Einzelnen von uns. Forderungen wird es immer geben, und Wege zwischen dem Erfüllen von Erwartungen und dem Abgleiten in die Spur permanenter Selbstüberforderung muss jede und jeder von uns finden. Aber noch nie war der Pfad zwischen Pflichterfüllung und zwanghafter Unfreiheit so schmal wie heute, noch nie waren die Forderungen von außen wie von innen so stark und nachhaltig und der Verlust der persönlichen Selbstbestimmung so nahe. Die Welt von heute macht nicht an sich depressiv, sondern nur unsere Art, damit umzugehen, und die Bilder, nach denen wir glauben uns richten zu müssen.

Nehmen wir ein Beispiel: Ferien sind etwas Erholsames und Beglückendes. Wenn wir uns aber leiten lassen vom »Diktat des Müssens« werden sie zu einem Fiasko. Der Imperativ, der Ferien zum Stress und den Menschen zum Sklaven macht, könnte etwa so lauten:

»Du *musst* die Ferien vom ersten Tag an genießen, du *musst* Sonne und Meer immer und jederzeit als etwas Erholsames empfinden, du *musst* glücklich sein und dich erholen können, es *muss* dir einfach gut gehen, du *musst* auftanken fürs ganze

Jahr, jetzt oder nie hast du die Chance dazu, du musst ein anderer Mensch sein in den Ferien, du *musst* alles nachholen, was du während des vergangenen Jahres verpasst hast, und dich rüsten für die trockene und unmenschliche Zeit, die nachher kommen wird, sonst … ja sonst *liegt es an dir*, dann bist du unfähig, zu genießen, loszulassen und dich zu entspannen, dann darfst du dich nicht beklagen, dann bist du daneben, dann stimmt etwas mit dir nicht.«

Unter solchen Bedingungen, die keinen Raum lassen für individuelle Rhythmen und Vorlieben, für Stimmungsschwankungen, für persönliche Formen der Feriengestaltung, werden solche Ferien zur Überforderung. Je mehr jemand solche Vorstellungen zum eigenen Maßstab des Genießens und der Fähigkeit zum Ausspannen macht, desto eher läuft er oder sie in eine Überforderung hinein, die der depressiven Überforderung sehr nahe kommt, die ein ähnliches Bild vermittelt wie eine Depression.

Die Gefahr, überfordert zu werden, ist überall sehr präsent. Man wird von der Arbeit überfordert, die wenig Spielraum lässt für eine individuelle Gestaltung; der materielle Druck wird immer größer, die Konkurrenz unmenschlicher und der Mensch zählt immer weniger. Wenn dann noch im Privaten und in der Freizeit solche Forderungen kommen, die man meint erfüllen zu müssen, um dazuzugehören, um »in« oder »hip« zu sein, um respektiert zu werden, wenn man anziehen muss, was *man* anzieht, und dorthin geht, wo *man* hingehen muss, dann bleibt kein Platz mehr für persönliche Entscheidungen, dann verliert sich der Mensch. Er läuft in eine Lebensform hinein, in der er sich ständig überfordert. Man wird deshalb nicht unbedingt depressiv, aber man distanziert sich von sich selbst, übergeht sich, überfordert sich, was lähmt und unzufrieden macht.

Doch auch wenn der betreffende Mensch sich noch so mies, leer und ausgequetscht fühlt, handelt es sich um keine Depression. Er befindet sich zwar in einem Zustand, der demjenigen der depressiven Menschen sehr nahe kommt, nach außen so wirken

mag und vom Erleben her nicht unähnlich dem depressiven Erleben ist, aber eine Depression hat andere Voraussetzungen, zu ihr bedarf es depressiver Verhaltensmuster und depressiver Wurzeln, sie setzt eine depressive Persönlichkeitsstruktur voraus.

Wächst das gleiche Verhalten nun auf dem Boden solch depressiver Strukturen, auf die wir in diesem Buch eingehen werden, dann ist der Mensch noch anfälliger auf den gesellschaftlichen Imperativ des Müssens, noch beeindruckbarer durch Normen und durch die Forderungen des Zeitgeistes.

Positiv formuliert: Wichtig ist, dass der Mensch sich spürt und ernst nimmt, was er will und braucht, dass er spürt, was ihm gut tut, wo seine Vorlieben und Grenzen, seine Möglichkeiten und Schwächen liegen, dass er sich wahrnimmt und respektiert, dass er von sich ausgeht, sich in seinen Entscheidungen mitberücksichtigt und sich als der sieht, der entscheiden kann, der gefragt werden will. Dann kann er etwas verändern, kann er seine Erwartungen zurückschrauben, wieder zu Kräften kommen und sich erholen, dann bleibt er gesund und kann sich entwickeln, dann kann er ja und nein sagen, läuft nicht Gefahr, ausgebrannt, leer und unzufrieden zu werden. Zusammenfassend meint das, dass der Mensch die Möglichkeit und die Fähigkeit hat, sich zu verändern, sein Leben zu überdenken und sein Handeln zu reflektieren.

Natürlich wird es für den Menschen mit jedem Lebensjahr schwieriger, die Weichen anders zu stellen, wenn er die ganze Zeit auf einem Gleis gefahren ist, das ihn ständig überfordert. Denn die Erwartungen an sie oder ihn werden größer, man glaubt, so handeln zu müssen und nicht anders zu können, weil man annimmt, dass es von einem erwartet wird, oder weil man glaubt, dass man zu viel verlieren würde, wenn man sich anders verhalten würde.

Je länger jemand auf diesem Gleis fährt, umso schwieriger wird es, unabhängig, frei und selbstbestimmt sein eigenes Leben zu gestalten. Aber unmöglich ist es nie. Und hier kann jedem von uns das Verständnis der depressiven Menschen helfen. Wir können sehen, wie sich der depressive Mensch überfordert, wie er sich in eine Falle begibt und wie solche Verhaltensweisen der Überforderung sich auf sein Denken, Fühlen und Handeln auswirken können. Das Verständnis der Depression zeigt aber auch die Wege, die er gehen kann, um sich zu schützen oder sich zu befreien.

In diesem Buch geht es mir auch darum, zu zeigen, wie vielfältig die Möglichkeiten sind, sich zu überfordern, wie groß die Gefahr ist, sich zu übergehen und in Zustände zu geraten, in denen Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit und Ohnmacht von uns Besitz nehmen. Aber solche Zustände dürfen nicht einfach als Ausdruck einer Depression bezeichnet werden. Eine Depression ist viel einschneidender, grundsätzlicher und dramatischer. Es ist ein wichtiges Ziel dieses Buches, das deutlich zu machen, aber auch aufzuzeigen, wie viel wir für uns vom Verhalten depressiver Menschen lernen können. Es soll dazu beitragen, hellhöriger zu werden, um zu erkennen, wenn solche Verhaltens- und Denkmuster beginnen, unser Lebens zu bestimmen, so dass wir schneller merken, wenn wir von solchen Denk- und Verhaltensmustern geleitet werden. Wir alle sind Forderungen und Erwartungen ausgesetzt, fühlen uns häufig unfrei, zu entscheiden, nein zu sagen, uns abzugrenzen und das zu tun, was wir wirklich wollen.

Wir erleben uns häufig so, wie depressive Menschen sich fühlen und wie sie leben – und das soll und kann uns helfen, die Depression zu verstehen und einzusehen, dass depressives Erleben und Handeln gar nicht so abwegig und fremdartig ist, wie wir häufig meinen. Wobei gleich angefügt werden muss, dass der Zugang zum depressiven Menschen über das eigene Erleben auch gefährlich und trügerisch ist. Denn depressives Erleben ist

schmerzvoller, auswegloser und hoffnungsloser als jedes noch so tiefe und verzweifelte Gefühl der Traurigkeit und Niedergeschlagenheit. Um in eine Depression zu geraten, braucht es mehr, braucht es Muster, die schon sehr früh angelegt sind und die starr und unflexibel sind.

Wir alle haben unfreie Seiten in uns, wollen geliebt und akzeptiert werden und sind immer gefährdet, uns so zu verhalten, dass es uns nicht gut geht, aber depressiv werden wir deshalb noch nicht, auch wenn wir in einen Zustand kommen können, der einer Depression sehr ähnlich ist und mit einer Depression verwechselt werden kann. Wer ab und zu unter Kopfweh leidet, muss deswegen auch noch keine Migräne haben, und wer oft nach dem Essen Magenschmerzen hat, leidet noch unter keinem Magengeschwür.

Wer sich ständig überfordert, wer immer wieder über seine Verhältnisse lebt, kann in ein Loch fallen, die Orientierung und den Lebenssinn verlieren. Dann geht es ihm schlecht, ist er niedergeschlagen, lustlos, ohne Initiative, ohne Kraft, aber wirklich depressiv ist er nicht.

Aber er ist in seinem Verhalten und in seinem Erleben sehr nahe an einer Depression. Ich schlage vor, solche Zustände als »emotionale Verstimmungen« zu bezeichnen. Eine wirkliche Depression ist etwas anderes, hat eine andere Geschichte und einen anderen Verlauf, ist komplexer, gewachsener und tragischer, umfasst die ganze Person und bestimmt über eine sehr lange Zeit bis ins Letzte hinein ihr Verhalten und Empfinden. Vor allem aber ist eine Umkehr oder ein Aussteigen sehr viel schwieriger und mühsamer.

Ich möchte all den depressiven Menschen danken, die mir geholfen haben, sie, die Depression und das Leben besser zu verstehen. Ich möchte ihnen danken, dass sie mir erlaubten, mit ihnen zusammen den Weg durch Verzweiflung und Angst zu gehen und damit erleben zu dürfen, wie sich ein solcher Weg öffnen kann. Ich durfte aber auch miterleben, wie sie allmählich

freier, lebensbejahender und stärker wurden. Ich durfte mich mitfreuen, wenn sie ihr Leben wieder in die Hand nahmen und als selbstbewusste, kritische Menschen in ihr wirklich gelebtes Leben zurückkehrten.

Diese Erfahrungen waren für mich oft erschütternd: Ich sah Menschen leiden, ich sah, wie sie sich wehrten und sich verzweifelt gegen dieses Leben voller Angst und Unfreiheit aufbäumten. Sie ließen mich Einblick nehmen in ein Leben voller Kampf, Einsamkeit und des ständigen Bemühens, ohne ständige Selbstzweifel und Abwertung auszukommen.

Ich konnte sehen, wie ein anfängliches Verhalten, um zu »überleben«, sich im Laufe der Zeit gegen sie richtete, wie Versuche, einen tragfähigen Boden zu finden, ihnen zunehmend gerade diesen Boden entzogen, wie ihr Bemühen, sich zu schützen und leben zu wollen, zu einem Gefängnis wurde und wie ihr stetes Ringen um ein würdiges Leben sie zunehmend vom Leben fern hielt und an sich und am Leben leiden ließ.

Leiden soll uns aber helfen, das Leiden anderer zu mindern, vielleicht gar zu verhindern, auf jeden Fall aber kann und soll es mithelfen, depressiven Menschen mit mehr Verständnis, Wertschätzung und Respekt zu begegnen. Verstehen wollen ist immer der erste Schritt hin zum Mitmenschen.