

Christian Firus

Wieder Land sehen

Selbsthilfe bei Depressionen

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2016 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagmotiv: © shutterstock

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0742-1 (Print)

ISBN 978-3-8436-0743-8 (eBook)

Für Antje, Nicolai und Julianna

Zauberformel gegen Entmutigung¹

Verbünde dich
Mit der Hoffnung
Lass dich nicht einfangen
Im Netz der Zweifel
Schlage dich ins Gebüsch
Der guten Erinnerungen
Tauche ab
In die Wellen zweckfreien Spiels
Birg dich
In den Umarmungen deiner Lieben
Grabe
Nach den Schätzen in dir
Hüte dein Feuer
Zünde ein Licht an in der Dunkelheit
Singe ein Lied
Lass die Traurigkeit Platz nehmen
Schau der Angst ins Gesicht
Geh in den Zauberwald der Worte
Verdichte deine Furcht
Mach sie schön
Habe Geduld mit dir selbst
Sei gut zu dir
Hör nicht auf zu beten
Gib deine Schwäche
In die Hand dessen der stärker ist
Bitte um Verwandlung

Christine Ruppert

Inhalt

Vorwort 9

1. Woran Sie erkennen, dass Sie an einer Depression leiden 11
2. Unterschiedliche Verlaufsformen der Depressionen 18
3. Warum Depressionen oft übersehen werden und wie Sie sie leichter erkennen können 25
4. Ist die Depression eine Krankheit der Moderne? 34
5. Erklärungen für das Entstehen einer Depression – das Vulnerabilitäts-Stress-Modell 39
6. Das Gute am Schlechten – gibt es gute Gründe für eine Depression? 46
7. Achtung Lebensgefahr! – Warum Depressionen tödlich sein können 53
8. Was Sie tun können – Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit 58
 - 8.1 Essen, Trinken, Schlaf und Schlafhygiene 64
 - 8.2 Dankbarkeit und Gelingen – mit beiden Augen sehen lernen 69
 - 8.3 Zu eigenen Werten und persönlichen Aufgaben finden 74
 - 8.4 Das Scheinriesenproblem oder: Wie Sie Gefühle beeinflussen können 80
 - 8.5 Von der Selbstabwertung zum Selbstmitgefühl 87
 - 8.6 Das 80-Prozent-Prinzip 94
 - 8.7 Bewegung entdecken 98
 - 8.8 Gemeinsam ist man weniger allein – Beziehungen pflegen 105

- 8.9 Abschalten lernen 109
- 8.10 Verzicht im Überfluss – warum weniger
manchmal zufriedener macht 113
- 8.11 Vom »Ja, aber« zum »Ja und« 116
- 8.12 Was Ihre Stimmung hebt 120
- 9. Wann sind Medikamente oder eine Lichttherapie
hilfreich? 128
- 10. Wie Sie rechtzeitig einen Rückfall erkennen 135
- 11. Wann Sie eine Psychotherapie brauchen und wie Sie
den Weg dorthin finden 139
- 12. Anregungen für Partner und Freunde 147
- 13. Zusammenfassung und Ausblick 152
- 14. Dank und Anmerkungen 157

Wichtiger Hinweis:

Die im Buch enthaltenen Informationen und Ratschläge wurden sorgfältig geprüft. Verlag und Autor sind jedoch nicht haftbar zu machen für Irrtümer oder negative Folgen, die sich aus der Anwendung der dargestellten Informationen oder Ratschläge ergeben. Sämtliche Übungen und Unterstützungsmaßnahmen werden von Leserinnen und Lesern auf eigene Verantwortung durchgeführt.

Vorwort

Als meine Lektorin mich fragte, ob ich einen Ratgeber zum Umgang mit Depressionen schreiben könne, dachte ich zuerst: Warum ein weiteres Buch zu diesem Thema? Dann allerdings begann ich die Idee immer besser zu finden und mir wurde klar, dass es mit diesem Thema wie mit den meisten ist – es gibt unterschiedliche Sichtweisen, unterschiedliche Perspektiven, unterschiedliche Herangehensweisen und es gibt unterschiedliche Menschen. Niemals können alle Betroffenen mit einem Ratgeber alleine ihren Weg ins Thema und einen besseren Umgang mit ihren Beschwerden finden. Es ist genauso wie mit den vielen Psychotherapeuten – ich muss den für mich passenden finden, sonst wird es mit der gut gemeinten Hilfe nicht klappen.

Außerdem ist das Thema zu wichtig, als dass man es nicht auf andere Weise, mit einem anderen Behandlungsansatz noch einmal vertiefen kann, ja sogar muss. Denn immer noch nimmt sich in Deutschland etwa alle 45 Minuten ein Mensch das Leben, mindestens die Hälfte von ihnen leidet an einer Depression!

Es wird in diesem Buch ganz wesentlich um den Aspekt der Selbstfürsorge gehen. Damit möchte ich keinesfalls einem ungezügelden Egoismus das Wort reden, sondern vielmehr für einen wohlwollenden, fürsorglichen Umgang mit sich selbst werben. Selbstfürsorge ist nicht zu verwechseln mit Selbstoptimierung, der man heute kaum noch entgegen kann, und auch nicht mit Selbstaussbeutung, auf die man zunehmend unter dem Deckmantel von mentalen und körperlichen Fitnessangeboten gerade auch in der

Wirtschaftswelt trifft. Vielmehr geht es mir darum, zu zeigen, dass ein erster Schritt raus aus der Depression mit einem ernst gemeinten Sichsorgen um die eigene Person gelingen kann. Ja, dass eine Depression geradezu ein Türöffner sein kann, sich endlich um sich selbst und seine Bedürfnisse zu kümmern. Depressionen können dazu führen, dass Sie, um wieder gesund zu werden, nicht nur »wieder Land sehen«, sondern Neuland betreten und Ihr Leben verändern.

Schließlich besteht trotz aller Aufklärung zum Thema Depression und trotz einiger Outings prominenter Persönlichkeiten zur eigenen Depression unverändert eine erhebliche Stigmatisierung fort. Wenn zum Beispiel angehende Lehramtskandidaten eine Psychotherapie aus eigener Tasche zahlen, damit nirgends ein »falscher Eintrag« in ihren Akten auftaucht, der der Verbeamtung entgegensteht, dann handelt es sich um eine Stigmatisierung. Sie besagt, dass Menschen mit psychischen Problemen, wie zum Beispiel einer Depression, nicht leistungsfähig genug für unsere Gesellschaft sind.

Auch dem möchte ich mit diesem Buch entgegenreten. Depressionen können jeden treffen, sie sind kein Zeichen von Schwäche oder Versagen. Sie verursachen einerseits Leiden, bergen auf der anderen Seite allerdings auch Potentiale für Wachstum und Veränderung. Auch dazu möchte ich mit diesem Buch ermutigen.

Mögen Sie, wenn Sie von einer Depression betroffen sind, wieder Land sehen! Es lohnt sich, darauf zuzusteuern.

I. Woran Sie erkennen, dass Sie an einer Depression leiden

*Der Schmerz der Seele ist schlimmer
als der Schmerz des Körpers*
Publilius Syrus, 1. Jh. vor Chr.

In dem Hollywood-Film »Der Biber« geht es um Auswirkungen und Auswege aus einer depressiven Erkrankung. Walter Black, gespielt von Mel Gibson, ist Leiter einer Spielzeugfabrik und Familienvater. Er leidet unter einer chronischen Depression, die mit zunehmender Filmdauer immer stärker wird. Schließlich ist er kaum mehr in der Lage, zu kommunizieren und seinen Beruf auszuüben. Sprachlosigkeit macht sich breit und die Familie verliert ihren Zusammenhalt. Als seine Frau Meredith, dargestellt von Jodie Foster, sich von ihm trennt, flüchtet Walter mehr und mehr in den Alkohol, schließlich versucht er sich das Leben zu nehmen.

Doch dann findet er in einem Mülleimer eine Biber-Handpuppe. Mit ihrer Hilfe beginnt er, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und den Alltag allmählich wieder zu bewältigen. Die Handpuppe wird zu einem zweiten Ich, das vieles von dem verkörpert, das er selbst vermeintlich nicht besitzt: Selbstbewusstsein, Kontaktfähigkeit, Kreativität etc. Auf diese Weise entwickelt sich wieder eine bessere Beziehung zu seiner Familie. Allerdings übernimmt der Biber mehr und mehr die Kontrolle über Walters Leben. Als er diese Abhängigkeit erkennt, versucht er, sich von der Puppe zu trennen.

Walters älterer Sohn Porter lehnt seinen Vater und dessen für ihn peinliches Verhalten lange Zeit ab. Doch als die von ihm verehrte Norah, für die er eine Abschlussrede an der Schule ge-

geschrieben hat, öffentlich diesen Betrug gesteht und gleichzeitig über ihr Trauma durch den Verlust ihres verstorbenen Bruders spricht, erkennt Porter die Bedeutung familiärer Bande und beginnt seinen Vater zu verstehen. Erstmals entwickelt sich eine echte und offene Beziehung zwischen Vater und Sohn. Auch dadurch gelingt es Walter, wieder in sein normales Leben zurückzukehren.

Dieser eindrucksvolle und stellenweise auch sehr berührende Film aus dem Jahr 2011 greift das Thema Depression mit vielen seiner Facetten auf. Er beschreibt eindrücklich, welche Auswirkungen vor allem die Sprachlosigkeit, die häufig mit Depressionen einhergeht, haben kann. Diese Sprachlosigkeit der Betroffenen und Angehörigen zu durchbrechen, ist ein wesentliches Anliegen dieses Buches. Allerdings bedeutet die Konfrontation mit der Depression nicht selten einen deutlichen Einschnitt ins bisherige Leben. Auch dies zeigt der Film eindrücklich. Gleichzeitig vermittelt der Film eine zentrale Botschaft, die sich auch durch das gesamte Buch ziehen soll: Sie sind mit Ihrer Depression nicht allein und es gibt viele Wege aus Sprachlosigkeit, Rückzug und depressiver Verzweiflung!

Depressionen sind häufig. Neuste Studien gehen davon aus, dass in Europa innerhalb eines Jahres etwa sieben Prozent der Bevölkerung an einer Depression erkranken.² Andere Studien zeigen, dass die Wahrscheinlichkeit im Laufe seines Lebens eine Depression zu bekommen, bei etwa fünfzehn Prozent liegt.³ Die Weltgesundheitsorganisation erkennt in der Depression eine der weltweit häufigsten Erkrankungen, die mit einer »beeinträchtigten Lebenszeit« (gemessen anhand der sogenannten »disability adjusted life years«) einhergeht. Die WHO geht auch davon aus, dass die Beeinträchtigung durch depressive Erkrankungen in den kommenden Jahren weiter zunehmen wird.

Depressionen sind nicht nur weit verbreitet, sie werden immer noch häufig nicht erkannt und verlaufen auch deswegen oft chronisch. Tragisch ist dieser Verlauf nicht nur wegen des damit einhergehenden Leidens für die Betroffenen und ihr direktes Umfeld, sondern auch deswegen, weil die Depression eine gut behandelbare Erkrankung ist, für die es mittlerweile viele wissenschaftlich anerkannte therapeutische Wege gibt.

Woran können Sie erkennen, dass Sie an einer Depression leiden? Ist jeder Verstimmungszustand schon ein Hinweis auf eine Depression? Ganz sicher nicht! Vielmehr sind Stimmungsschwankungen ein natürlicher Teil unseres menschlichen Erlebens. Sie sind sogar Ausdruck seelischer Gesundheit, die sich in einer großen Bandbreite von Gefühlen ausdrückt. Wer keine schlechten Tage oder Enttäuschungen kennt, vermag auch keine tiefe Freude oder Glücksmomente zu erleben. Wer hat nicht schon die Erfahrung gemacht, dass die aus einem tiefblauen Himmel scheinende Sonne nach einigen Tagen Regen unsere Stimmung auf eine ganz besondere Weise hebt, ebenso wie das Wiedererwachen der Natur nach langen Wintermonaten. Unser Leben spielt sich in einem Pendeln zwischen unterschiedlichen Polen ab. Bleibt das Pendel an einer Stelle längere Zeit stehen, ist der Lebensfluss gestört. Dauerhaftes Glück ist nicht möglich und vermutlich auch nicht gesund und erstrebenswert: weil es dann keinen Bezugspunkt mehr gibt und die Spannung und damit die Motivation verloren geht, die uns in welche Richtung auch immer in Bewegung setzt. Aber auch ein länger dauerndes Verharren in bedrückter oder gar düsterer Stimmungslage ist nicht natürlich.

Depressionen zeichnen sich durch eine über mindestens zwei Wochen anhaltende deutliche Veränderung auf verschiedenen Ebenen des menschlichen Erlebens aus.

- In der Regel zeigen sich diese Veränderungen auf einer **körperlichen Ebene**, zum Beispiel in einer Störung des Nachtschlafs, in Veränderungen von Appetit und Gewicht bis hin zu Veränderungen in der Sexualität. Dies ist unter anderem ein Grund dafür, warum sowohl Betroffene als auch ihre Ärzte oftmals längere Zeit nach einer körperlichen Ursache der Beschwerden suchen und zunächst gar nicht an eine seelische Erkrankung denken.
- Weiter können sich Veränderungen auf der **Verhaltens-ebene** zeigen, die Außenstehenden sogar eher auffallen können als einem selbst. Betroffene ziehen sich oft aus sozialen Aktivitäten zurück, sagen Freizeitbeschäftigungen immer häufiger ab, vernachlässigen ihre sportlichen Aktivitäten oder ihre Hobbys. Dennoch klagen manche gleichzeitig über eine quälende innere Unruhe, die sie auf Trab hält, ohne dass sie in guter Weise »produktiv« sind.
- **Psychische Veränderungen** gehen damit Hand in Hand. So entwickelt sich häufig eine anhaltend gedrückte Stimmung, nicht selten allerdings auch eine zunehmende Gereiztheit, die viele überhaupt nicht an eine Depression denken lässt. Gerade aber eine solche Gereiztheit, die man an der Person früher gar nicht kannte, ist vor allem bei Männern ein typisches Zeichen einer Depression! Auch depressiv gefärbte Ängste treten auf, zum Beispiel den Anforderungen des Alltags und manchmal des Lebens nicht mehr gewachsen zu sein, sich und vielleicht seine Familie deshalb nicht mehr ernähren zu können, generell nicht mehr lebensstauglich zu sein etc. Die Fähigkeit, sich über Dinge zu freuen und eigene Interessen aktiv wahrzunehmen, verändert sich und kann mit der Zeit ganz verloren gehen. Der Antrieb leidet, viele Betroffene berichten, dass sie sich zu den

normalen Dingen des Alltags zwingen müssen. Manchen gelingt dies nicht mehr und sie bleiben tatsächlich im Bett liegen, ohne dass dies Erholung und Regeneration mit sich bringt. Im Gegenteil, die Erschöpfung nimmt zu. Mit der Zeit entwickeln sich Selbstzweifel bis hin zu Selbstunsicherheit und Selbstvorwürfen. Verbunden ist dies nicht selten mit dem Gefühl, selbst an der Misere schuld zu sein. Gleichzeitig schämen sich Betroffene, sich mit ihrem Dilemma anderen anzuvertrauen. Sie fühlen sich für diese »vermeintliche Schwäche« selbst verantwortlich.

- Schließlich zeigen sich depressive Symptome auch in einer **Veränderung des Denkens** über sich selbst und seine Umwelt. Die Brille, durch die man die Welt wahrnimmt, ist sozusagen dunkel geworden, man betrachtet sich selbst negativ und sieht nur das vermeintlich eigene Versagen. Die »sonnige Welt« der anderen scheint unerreikbaar, die Kluft zur positiven Seite des Lebens unüberwindbar. Häufig bestehen auch tatsächliche Einschränkungen in Konzentration, Aufmerksamkeit und planvollem Handeln, die zusätzlich verunsichern. Manchmal ist die Verzweiflung so groß, dass die Selbsttötung als einziger Ausweg erscheint.

Auf den Punkt gebracht

Depressive Symptome werden in Haupt- und Nebensymptome untergliedert. Aus der jeweiligen Anzahl von Symptomen lässt sich die Schwere der Erkrankung ableiten.

Die Hauptsymptome der Depression sind:

- gedrückte und/oder gereizte depressive Stimmung
- deutliche Minderung oder Verlust an Interessen und Freude

- Antriebsmangel und Ermüdbarkeit

Die Nebensymptome der Depression sind:

- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gefühle von Schuld, Scham und Wertlosigkeit
- übertriebene Zukunftsängste oder »Schwarzsehen«
- Selbstmordgedanken oder -versuche, Selbstverletzungen
- Bewegungsunruhe oder Bewegungshemmung

Darüber hinaus können auch körperliche Veränderungen auf eine Depression hinweisen:

- allgemeine körperliche Abgeschlagenheit oder anhaltende Mattigkeit und Erschöpfung
- Ein- und/oder Durchschlafstörungen, gelegentlich verbunden mit einem deutlich frühzeitigen Erwachen, ohne ausgeschlafen zu sein
- Appetitstörungen, Beschwerden im Verdauungstrakt mit Völlegefühlen, Verstopfungsneigung oder auch Durchfällen sowie Gewichtsveränderungen
- Schmerzen unterschiedlicher Art, vor allem in Kopf und Rücken
- Druckgefühle in Hals und Brust
- Störungen von Herz und Kreislauf, z.B. Herzrasen und Atemnot
- Schwindelgefühle
- Muskelverspannungen
- Sexuelle Unlust

Was bedeutet das für Sie?

Jetzt werden Sie vielleicht zu Recht einwenden, dass man bei einer derartigen Vielzahl von Symptomen den Überblick verliert. Gleichzeitig werden Sie vielleicht das eine oder andere Symptom bei sich kennen und nun besorgt auf die Suche nach anderen gehen. Genau diese große Bandbreite an möglichen depressiven Symptomen ist ein wesentlicher Grund dafür, dass eine Depression oft nicht erkannt wird.

Deswegen eignet sich an dieser Stelle der Zwei-Fragen-Test, um eine erste Orientierung zu erhalten:

1. Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos?
2. Hatten Sie im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die Sie sonst gerne tun?

Wenn Sie beide Fragen mit »Ja« beantworten, sollten Sie sich an Ihren Hausarzt wenden und mit ihm darüber sprechen. Dieser Test ist lediglich als Orientierung zu betrachten und gilt in dieser Form nicht, wenn Sie zum Beispiel gerade einen lieben Menschen verloren haben und darüber in Trauer sind! Denn dann sind die beschriebenen Symptome wahrscheinlich Zeichen einer normalen Trauerreaktion und keine Anzeichen einer Depression. Wenn eine solche Trauer allerdings auch nach zwei Jahren unverändert mit den genannten Symptomen einhergeht, hat sich vermutlich aus ihr eine Depression entwickelt.

Es geht um die Frage, ob Sie zwischen Ihrem früheren und Ihrem heutigen Verhalten einen Unterschied bemerken. Falls ja, kann es sich um eine Depression handeln. Dies sollten Sie aber mit einem Arzt oder einem Psychotherapeuten abklären.