

JOSEF
GIGER-BÜTLER

Depression
ist keine
Krankheit

*Neue Wege, sich selbst
zu befreien*

BELTZ

- Die Theorie muss einen Weg zur Veränderung aufzeigen und praktisch umsetzbar sein.
- Ursache, Verlauf und Ausstieg müssen durch ein solches Verständnis folgerichtig in ihrem Zusammenhang erklärt werden können.

Aufgrund meiner langjährigen therapeutischen Erfahrung bin ich zu der festen Überzeugung gekommen, dass der depressive Mensch sich verändern kann und die anderen ihn verstehen können. Die hier beschriebenen Erklärungen weisen den Weg und öffnen ihm Perspektiven und Einsichten, die er sich bislang selbst nie überlegt hat, weil ihm die gängigen Vorstellungen, was eine Depression ist, die Sicht versperrt und ihn gehindert haben, sich selbst zu verstehen. Es gibt also Wege, wie der depressive

Mensch sein Leiden hinter sich bringen und ein neues Leben beginnen kann. Das ist deshalb möglich, weil

1. es ganz klare, nachvollziehbare und umsetzbare Schritte gibt, die jeder nach seinen eigenen Möglichkeiten und Vorlieben auswählen kann;
2. es Schritte sind, die nicht überfordern und jederzeit veränderbar sind;
3. es auf dem Weg kein Muss, kein fertiges Programm gibt, das die oder der Betreffende zu übernehmen hat;
4. der depressive Mensch all die Eigenschaften mitbringt, die ihn zu einem erfolgreichen Ausstieg befähigen.

So, wie man über Jahre hinweg in eine Depression hineingeraten ist, kann man auch wieder aus ihr herauskommen; aber es

braucht Zeit.

Depression bedeutet depressive Entwicklung und ist immer mit einer zunehmenden Überforderung und Ermüdung verbunden.

Geradezu zwangsläufig hat eine solche Entwicklung, die weder krank noch abnorm ist, eine wachsende Isolierung und Einsamkeit zur Folge. Aber es gibt Wege, diesen Zustand zu verändern, Wege, die alle gehen können und die zum Ziel führen.

Man wird von der Depression nicht befallen, auch nicht heimtückisch überfallen, ohne dass man etwas dagegen tun kann. Depression ist auch keine Krankheit, die zufälligerweise irgendjemanden trifft. Man sollte sich von diesen Gedanken möglichst schnell trennen, weil sie viel Unheil stiften. Es sind Vorstellungen, die den depressiven Menschen den Zugang zu sich und den Zugang der anderen zu ihm verbauen. Es sind diese

immer und immer wieder aufgewärmten Bilder, die die depressiven Menschen in ihrer Einsamkeit gefangen halten und die es den nicht betroffenen Menschen verunmöglichen, sich sachlich dem Thema Depression und den depressiven Menschen zu nähern und lang gehegte Vorurteile abzubauen.

Der Gedanke, der Depression hilflos ausgeliefert zu sein und ohnmächtig von ihr heimgesucht zu werden, ist furchtbar. Zum Glück ist es nicht so. Und es ist auch nicht so, dass man sich daran gewöhnen muss, mit ihr zu leben. Es ist falsch, wenn man sagt, dass es für den depressiven Menschen nur darum gehen kann, sich mit ihr zu befreunden, weil man gezwungen ist, mit ihr zu leben. Es darf kein Leben mit der Depression geben, weil die damit verbundene Unfreiheit und Ohnmacht zu demütigend sind und dieses Leiden zu heftig ist. Leben mit einer

Depression ist kein Leben, sondern ein An-sich-und-dem-Leben-Vorbeileben.

In diesem Buch geht es mir ganz wesentlich darum, aufzuzeigen, was eine wirkliche Depression ist und was nicht. Zu vieles wird der Depression zugewiesen, was nicht im Entferntesten mit einer Depression zu tun hat. Zum anderen wird die Depression als Krankheit betrachtet. Damit wird all das, was ein Mensch im Laufe seines Lebens geworden ist, mit all dem Guten und all dem Beschwerlichen, als nicht gesund, nicht normal, falsch und nicht lebenswert etikettiert. Eine solche Betrachtungsweise finde ich furchtbar, beleidigend und demütigend. Das haben die depressiven Menschen nicht verdient, dass ihre Art, zu leben, und damit sie als Personen krank sein sollen. Krank bedeutet schließlich nach Ansicht der meisten Menschen, dass etwas