

Helmut Kuntz

Depression  
durch die  
*Kraft der  
Imagination*  
bewältigen

Mit  
Audio-  
Download

Übungen zur  
Stärkung innerer  
Ressourcen



**BELTZ**

*subjektiven Norm & Realitätsverlust).*

Den Zweifel oder gar die Furcht vor einem erneuten Versagen äußern viele depressive Menschen, wenn sie einen Veränderungsweg betreten: »Ich weiß nicht, ob ich mir das wirklich zutraue«, »An meiner Veränderung dranzubleiben, das wird schwer«, »Ich bin so gewöhnt daran, dass es mir schlecht geht, das ist fast einfacher als mein neues Gefühlschaos«.

## Die Wiedererweckung zum Leben

»Ich fühle mich wie neu geboren«, »Zum ersten Mal, seit ich zurückdenken kann, spüre ich wieder Lebendigkeit und Freude in mir«, »Es ist wie ein Zurückkehren aus einem Totenreich«: Solche und ähnliche Bekundungen von depressiven Menschen, die ihre Depression freigegeben hat, geben Hoffnung. Sie lassen sogar an das biblische Bild der Erweckung zum Leben, an die Wiederauferstehung denken.

Setzen depressive Menschen ihre Energien darein, einen gangbaren Weg aus ihrer Depression zu finden, ist das eine Mischung aus kognitiven Einsichten und tief reichender Gefühlsarbeit. Wer auf der kognitiven Ebene verharret, geht bloß einen Teil des Weges, kommt aber trotzdem voran.

Eine wesentliche Einsicht ist: »Ich kann es schaffen, mich von der depressiven Realität zu distanzieren! Ich bin ihr nicht hilflos ausgeliefert.« Mit dieser Erkenntnis durchbricht der Depressive seine erlernte Hilflosigkeit. Erlaubt er die Arbeit an seinen Gefühlen, fallen depressive Denkschleifen in sich zusammen und er erlebt ein »Aufbrechen« als Mischung von dunklem Schmerz und aufhellender Traurigkeit:

*Ich redete einfach weiter und dann ... kam mir plötzlich so viel Traurigkeitsdruck hoch, dass ich weinen musste. Es war, als würde ich zusammenbrechen oder etwas aus mir herausbrechen, ich merkte irgendwie, dass da ein Panzer, der über Jahre immer dicker gemacht wurde, geknackt war ... Dass ich eigentlich gar nicht so leben will, wie ich es tue ... Dass ich nicht mehr funktionieren will, mich selbst nicht mehr einsperren will. Und der ganze Druck, der unbewusst auf mir lag, brach zusammen. Ich redete immer weiter darüber, was ich alles schlimm fand. Dass auch mein Kopf gerne eine Erklärung hätte, er fände das komisch, sinnlos oder nicht richtig, dass ich gerade weinte, ich versuchte die Tränen zu unterdrücken. ... Und mir wird langsam bewusst ... ich glaube, ich fand es toll, zu weinen ... irgendwie. Weil es*

*Drama war? Ich glaube eher, weil es »echt« war. Weil das »Ich« ist? ... Ich wurde geschüttelt von Gefühlen. Irgendwie war das ziemlich lebendig ... Als ob Gefangene befreit würden. Und als ob das wirklich »Ich« ist. ... Der Schmerz oder »das Etwas« hat eine Ausdrucksform bekommen. Verletzungen sind dann überflüssig.*

Wenn die Depression ihren eisernen Griff lockert, beginnt, sich zu verwandeln, lernen alle Betroffenen den heilenden Unterschied zwischen entscheidenden Gefühlsqualitäten kennen: »Es ist eine seltsame neue Traurigkeit. Es ist keine depressive Niedergeschlagenheit, sondern müde Traurigkeit.« Traurigkeit ist bereits keine Depression mehr, sie ist ein klar identifizierbares und benennbares Gefühl, das aus dem depressiven Sumpf auftaucht. Nach ihrem Auftauchen kann sie eine Weile als »müde Traurigkeit« empfunden werden, weil der Prozess, durch den der Depressive sich hindurchbewegt, ein anstrengender ist. Er ist auch nicht geradlinig, sondern von den Hochs und Tiefs gesäumt, die zu jedem therapeutischen Veränderungsweg dazugehören:

*Heute Morgen bin ich aufgewacht und dachte als Erstes: »Geil, es geht weiter!« Ich wurde durchströmt von dem Gedanken, das Leben zu lieben, ich war fassungslos, noch einen Tag geschenkt zu kriegen. Der Zustand hielt tatsächlich mehrere Stunden an. Banale Dinge wie duschen, staubsaugen, Wäsche waschen und Geld holen machten plötzlich Spaß ... Abends wurde ich dann langsam misstrauisch - »Das kann nicht sein. Wieso bist du so zufrieden? Du musst irgendwas vergessen haben. Denk nach ...« Mir fällt aber nichts ein. ... Ich bin offenbar ein Mensch, dessen Gefühle gerade frisch »entlassen« wurden und teils wild durcheinanderschießen. Warum dann nicht auch Zweifel? Die sollte man dann eventuell nicht wörtlich verstehen, weil sie nicht »logisch ticken«, sondern schlicht die Freiheit nicht gewöhnt sind.*

Obige Klientin, deren Worte einen Therapieverlauf treffender beschreiben als theoretische Einlassungen, spürt wiederholt, »wie anstrengend es für mich ist, selbst so vital und freudig zu sein«:

*Im Alltag habe ich gemerkt, dass ich oft misstrauisch und skeptisch werde, wenn ich zu lange gut gelaunt bin. Mein System findet das fremd und etwas stressig. Innere Anteile setzen Grübeleien in Gang, um zu entdecken, was ich übersehen habe. »Kann nicht sein«, sagen die. Als Satire: »Wenn du so gut drauf bist, dann hast du irgendwas sehr Heftiges verdrängt - vielleicht eine Prüfung, die plötzlich vom Himmel fällt? Termine? Treffen? E-Mails? Attacken?«*

Das System eines depressiven Menschen, der Schritt für Schritt ins lebendige Leben zurückkehrt, stellt sich langsam um. Die innere Landkarte wird neu geschrieben und vertrauter. Die Gefühle dürfen erweckt werden, der Depressive darf sich entfesselt fühlen:

*Sinnliche Freude und Lust brechen bei mir nun regelmäßig aus. (»ausbrechen«? Handelt es sich um Verbrecher, die einem Gefängnis entfliehen? Oder Krankheiten, die »ausbrechen«?) Ich benutze den Begriff »ausbrechen«, weil ich es wohl noch etwas fremd finde, aber sehr schön eigentlich. ... »Sinnesreize« ... Seitdem ich diese Reize »aufesse«, ist mein psychischer Hunger meistens auch weg, bzw. er zeigt sich oft nur dann, wenn ich sehr müde bin und dann fälschlicherweise annehme, ich wäre körperlich nicht satt. Dieses Aufnehmen und Absorbieren fühlt sich tatsächlich ein wenig wie essen an. Ich habe das Gefühl, als würde ich seelischen Hunger und innere Leere damit füllen; als hätte ich sehr lange unfreiwillig eine »sinnliche« Diät gemacht. Oder hätte gefastet ... Und seltsamerweise fällt mir dazu das Thema »Lichtnahrung« ein. Das ist doch gar nicht so weit weg von dem, was ich da erlebe, bloß, dass ich psychischen Hunger stille statt körperlichen.*

Hier wird unmissverständlich deutlich, wie sehr depressive Menschen seelisch hungern können und wie entscheidend es für die gesunde und depressionspräventive Entwicklung eines Menschen ist, welche körperliche, psychische und seelische Nahrung er von Kindesbeinen an zu sich nimmt. Ohne »Seelensattheit« führt der Weg eines Menschen ihn schnell in eine Depression.

Gibt eine Depression die Menschen frei, lernen diese ihre Gefühle neu kennen: »Ich platze heute fast vor Freude ... Die Ideen fallen vom Himmel und der Kopf fühlt sich ein wenig ausgeschlossen dabei, weil er tatenlos zuschaut.« Die Reaktionen darauf sind Überraschung, dann Verwunderung und Staunen und schließlich Dankbarkeit. Gelangen depressive Menschen bei der inneren Dankbarkeit an, haben sie einen Großteil ihrer Strecke bewältigt. Dankbarkeit ist eine der heilendsten Tugenden überhaupt, richtet sie doch den Blick konsequent auf das Gute und Gelingende im Leben. Sie bringt mehr Leichtigkeit mit sich und ebnet den Zugang zur Versöhnung, ohne die kein depressiver Mensch seinen Frieden mit der Welt schließen kann.

## Die wichtigen anderen

Eine Depression braucht weder Drama noch Trauma. Sie schleicht sich

eher still und leise in einen Menschen ein. Es sind auch nicht unwichtige andere, die eine depressive Reaktion hervorrufen. Depressive Reaktionsmuster bilden sich als Reaktion auf wichtige andere Menschen aus, oftmals die Eltern oder Elternersatzfiguren. Es ist die Addition des eher Unspektakulären, der alltäglichen unstimmgigen Resonanz der wichtigen anderen, die im depressiv Reagierenden die Selbstwahrnehmung wachsen lassen: »Ich bin nicht richtig, wie ich bin«, »Ich bin nicht liebenswert«, »An mir ist nichts Gutes«, »Die wollen mich anders«, usw.

Die Beziehungen zwischen dem depressiv reagierenden Menschen und den Menschen, die ihm nahestehen, sind immer schwierige Beziehungen. Insbesondere die Nächsten, die Eltern eines depressiv gewordenen Menschen, verstehen häufig die Welt nicht mehr. Aus ihrer Sicht haben sie versucht, ihre Elternschaft so gut wie möglich auszuüben. Dennoch haben sie es nach Jahren elterlichen Bemühens im Ergebnis mit einem depressiven Angehörigen zu tun. Verfallen sie ins Grübeln: »Was haben wir bloß falsch gemacht?«, können sie sich in kaum auflösbare Schuldgefühle verstricken und darüber jede weitere Handlungsfähigkeit einbüßen. Weisen sie umgekehrt aus ihrer eigenen Familiengeschichte heraus jedwede bewusste wie unbewusste Beteiligung an der depressiven Reaktion eines Familienmitglieds von sich, weil sie diese tatsächlich nicht erkennen können oder sie nicht anerkennen mögen, weil es für sie selbst zu schmerzhaft wäre, fühlt sich der Depressive immer weniger gesehen und verstanden. Die Botschaft, die er aufnimmt, ist: »Ich habe kein Recht auf meine Wahrnehmung. Mit mir stimmt etwas nicht.« Das depressive Rad dreht sich eine Umdrehung weiter.

Depression braucht Verständnis von allen Seiten, die Bereitschaft zum Hinschauen ohne Tabus. Der Schmerz ist wechselseitig. Der Depressive leidet Schmerzen, weil er sich um sein Leben betrogen sieht. Eltern und sonstige Nächste und Nahe leiden, weil sie entweder hilflos zuschauen müssen, wie sich der depressive Mensch immer weiter entfernt, oder aus dem heimlichen Wissen um eine Mitverantwortung heraus. Das Stichwort ist: »Verantwortung«. Mit »Schuld«, gar »existenzieller Schuld«, lässt sich wenig verändern. Eltern und Verwandte wären in aller Regel überrascht, könnten sie in einen depressiven Angehörigen hineinschauen und seine geheimsten Gedanken lesen. Umgekehrt wären es erste Schritte aus der Depression, fände der Depressive den Mut, seine privatesten Gedanken und Gefühle mitzuteilen. Als ein Beispiel von vielen lasse ich eine langjährig depressive Frau zu Wort kommen:

*Mir kommt der komische Gedanke, zwar kein unerwünschtes Kind zu*

*sein, aber doch ein halbherzig geborenes. Meine Mutter sagt immer wieder, dass ihr die zweite Schwangerschaft zu früh nach der ersten war. Ob ich als Embryo vielleicht gespürt habe, dass mich ihr Körper als zu anstrengend empfand? Als ob ich absichtlich früher zur Welt gekommen wäre, weil ich merkte, dass ich da nicht lange bleiben kann, als ob ich eher eine Last gewesen war. Es ist, als hätte ich mich selbst früher geboren, um sie zu entlasten, und als hätte ich später auch überviel Intellektualität und Selbstreflexion entwickelt, wieder, um sie zu entlasten.*

Im Erleben dieser Frau ist kein Vorwurf an ihre Mutter enthalten, bloß der eigene, bereits vorgeburtliche Zweifel an dem Willkommensein im Leben. Viele depressive Frauen wie Männer plagen sich mit der heimlichen Frage: »Bin ich eigentlich gewollt?« Wer sich im Leben nicht zweifelsfrei willkommen geheißen fühlt, sucht seine Existenzberechtigung gerne ersatzweise im reibungslosen Funktionieren, in braver Anpassung und in einem erhöhten Leistungsanspruch. Das ist der vorgezeichnete Weg in eine Erschöpfungsdepression infolge von Dauerstress.

Eine heilsame Verständigung zwischen einem depressiven Menschen, Angehörigen und Freunden ist ausschließlich möglich, wenn alle Seiten im Gespräch miteinander bleiben können und jeder das Recht des anderen auf seine Wahrnehmung und seine Gefühle gelten lässt. Die Falle im depressiven Geschehen ist aber, dass es die Menschen nur allzu oft resigniert verstummen lässt. Wer die Falle kennt, kann dem Verstummen entgehen.

## Der Extremfall: »Ich kann so nicht mehr leben«

Kein Mensch sollte von einer Brücke springen, ins Wasser gehen, sich vor einen Zug werfen, sich erschießen oder erhängen müssen, weil er in seinem Leben keinen Ausweg aus seiner Depression mehr sehen kann. Ich zähle diese Methoden, aus dem Leben zu scheiden, auf, weil es eine schwer erträgliche Tatsache ist, dass suizidale Depressive häufig eine aggressive Form der Selbsttötung ausüben, wenn sie im Extremfall aus innerer Not diesen letzten Schritt gehen.

Grundsätzlich ist eine Depression behandelbar. Doch es bleibt eine unabweisbare Erfahrung: Nichts und niemand, kein Mensch, keine Therapie, kein Medikament, keine Imagination wird einen verzweifelten Menschen aufhalten, der depressiv aus seinem Leben scheiden möchte. Gläubige Menschen suchen vielleicht eine letzte Zuflucht im Beten, weil das Geschenk der Gnade nach »Regeln« gewährt werden kann, die