

Auf der sozialen Ebene geht es um die Verbindung *zu anderen*: zu meiner Familie, zu meinen Freunden, zu Kollegen, zu meiner Umwelt, zu den Menschen im Allgemeinen. Dazu gehört auch, welche Erfahrungen ich mit diesen Menschen gemacht habe. Sind es gute Erfahrungen? Oder eher schlechte? Bin ich enttäuscht worden? Bin ich verletzt worden? Wie groß ist mein (Ur-) Vertrauen?

Und letztlich auf der spirituellen Ebene und der Frage nach dem Sinn - hier geht es um die Verbindung *zum großen Ganzen*. Wie erschließt sich für mich der Sinn des Lebens und welcher Glaube spielt dabei eine Rolle? Glaube ich überhaupt und woran glaube ich? Gibt mir das Vertrauen und Hoffnung und fühle ich mich verbunden mit der Welt und dem Universum?

Hoffnung – eine Annäherung

Was sind wir ohne Hoffnung? Wofür leben, wenn sie fehlt? Brauchen wir nicht alle den Glauben an »irgendetwas« - um zu sagen: Ich gebe nicht auf, auch wenn es sich gerade furchtbar anfühlt.

Wer Hoffnung hat, verzweifelt nicht.

Es geht bei meiner Definition von Hoffnung im Kontext der Depression überhaupt erstmal darum, Ja zum Leben sagen zu können. Dieses Ja ist mit einem Gefühl verknüpft, dass Leben sinnvoll ist und zu Gutem führen kann. Die Betonung liegt auf »kann«. Ein Ziel ist, die Hoffnung auch bei widrigen Umständen nicht zu verlieren. Es geht um ein positives Grundgefühl, die Einstellung, dass Positives, auch für mich, möglich ist. Ich meine die Hoffnung, die an das Leben glaubt und ihm Sinn und Wert zumisst.

Und diese Hoffnung definiert sich noch weiter durch das, was sie nicht ist: Es geht nicht um eine Hoffnung, die aus Angst entsteht oder dem Wunsch, der Realität zu entfliehen. »Falsche« Hoffnung kann fatal sein. Vor allem dann, wenn die Realität so weit von dem abweicht, was wir uns erträumen. Aber ich meine nicht den Traum, den Wunschgedanken, dass das Leben rosarot ist. Es geht nicht darum, unrealistisch optimistisch von einer rosigen Zukunft zu träumen.

Hoffnung ist nicht Wunschdenken, Optimismus oder Erwartung! Es geht nicht um illusionäre Hoffnung. Der »Alles wird gut«-Satz ist für Betroffene sowieso schwer zu ertragen.

Es geht also darum, trotz potentiell schwieriger Lage noch die Möglichkeit eines positiveren Weges zu sehen. Wenn dieser auch noch so unwahrscheinlich erscheint.

Hoffnung ist das Gegenteil von Hoffnungslosigkeit. Und Depressive sind meist hoffnungslos. Mit diesem Gefühl gehen Gefühle von Mutlosigkeit, Hilflosigkeit und Verzweiflung einher. Und es entsteht ein Desinteresse in Bezug auf Aktivitäten und soziale Kontakte – hier schließt sich wieder der Kreis zu den so wichtigen Verbindungen aller Art.

Hoffnung bringt uns der Zuversicht näher. Ist Zuversicht sogar der »bessere« Begriff?

Ulrich Schnabel schrieb ein Buch mit ebendiesem Titel: Zuversicht. »Es braucht die Lebensenergie der Zuversicht, die der noch unfertigen Zukunft ein gewisses Vertrauen entgegenbringt.« Er zitiert den Psychoanalytiker Sudhir Kakar: »Die Realität ist kein Anlass zur Heiterkeit. Auch Sigmund Freud war depressiv. Aber um zu handeln darf man nicht allzu realistisch sein. Ohne Hoffnung kann man nicht handeln.« ([Schnabel 2018](#))

Der Begriff »Zuversicht« reicht mir nicht ganz im Kontext Depression – es braucht die etwas stärkere Energie der Hoffnung.

Fragen sind essentiell

Wenn wir uns die Depressions-Pyramide ansehen, sehen wir auf der rechten Seite des Modells Fragen, welche sich auf den verschiedenen Ebenen hauptsächlich zeigen. Diese gewinnen von unten nach oben an »Tiefe«. Während es auf den unteren Ebenen um das *Was* geht: »Was brauche ich?«, »Was fehlt mir?«, geht es im sozialen Bereich eher um das *Wie*: »Wie hat sich meine Erfahrung gestaltet?«, »Wie wäre es optimaler?« Auf der spirituellen und der Sinn-Ebene geht es schließlich zumeist um das *Warum*: Warum tue ich, was ich tue? Warum lebe ich diese Art Leben? Warum sehe/erlebe ich die Welt in dieser Weise?

In den folgenden Kapiteln gehe ich einzeln durch alle Ebenen: physisch, psychisch, sozial, spirituell, Sinn, und beschreibe ausführlicher die relevanten Punkte des jeweiligen Themas.

Auf jeder dieser Ebenen der Pyramide können wir uns mit folgenden Fragen auf die Suche machen:

- Sind meine Bedürfnisse erfüllt?
- Habe ich, was ich brauche?
- Gibt es auf einer Ebene Defizite?

Und insgesamt:

- Auf welcher Ebene kann ich die (Haupt-) Ursache meines Unwohlseins, meiner Depression finden?

Am effizientesten kann ich für Besserung sorgen, wenn ich die Hauptursache beziehungsweise den Hauptauslöser kenne und beitragende Komponenten im Blick habe. So werde ich mir meiner Verletzbarkeit bewusst und verstehe, wie ich mich aufstellen muss, damit es mir besser oder sogar gut geht.

Einige bekannte Modelle zu Depressionen gehen auf diese Verletzbarkeit, auch Vulnerabilität oder Anfälligkeit genannt, ein.

So das Vulnerabilitäts-Stress-Modell, welches besagt, dass eine potentielle Vulnerabilität in der Gesamtkonstitution liegt. Also in Faktoren, die wir mitbringen, wie: biologische, psychologische oder psychosoziale (z. B. kritische Lebensereignisse). Stressoren können verschiedene akute oder chronische Belastungen sein. Treffen aktuelle Stressoren auf die Vorbedingungen in der Konstitution, kann es zu Symptomen kommen, wenn die persönliche Belastungsgrenze überschritten wird. Diese Grenze ist ein individueller Schwellenwert. Treffen kann es jedoch jeden – das vertiefe ich noch an anderer Stelle – es ist (nur) eine Frage der Höhe der Belastung.

Natürlich ist nicht alles immer eindeutig. Bei Depressionen gibt es in der Regel verschiedene Ursachen in unterschiedlichen Kombinationen. Das heißt im Klartext, dass ich auf jeder Ebene auch Anteile der anderen Ebenen finde, zum Beispiel auf der physischen Ebene auch Anteile der psychischen, sozialen oder spirituellen. Die

Ebenen sind nicht gänzlich voneinander trennbar, sie bauen aufeinander auf und sind wie in einer Matrix miteinander verknüpft. Wir können jedoch den primären Fokus jeweils auf eine Ebene lenken und bleiben offen für die Möglichkeiten der Kombination. So können wir den komplexen dreidimensionalen Raum zweidimensional Schritt für Schritt durchgehen.

KAPITEL 2

Aufbau des Buches und der Kapitel

Fallgeschichten ziehen sich durch das ganze Buch. Die beispielhaften Figuren Ben, Laura, Andi und Susanne vereinen meine persönlichen und beruflichen Erfahrungen mit dem Thema. Sie durchleben also stellvertretend die Suche nach Ursachen und Lösungen und begleiten uns durch die Kapitel.

Die vier bilden eine Selbsthilfegruppe. Generell treffen sich in Selbsthilfegruppen Menschen mit ähnlichen Problemen oder Krankheiten, in der Regel ohne professionelle Anleitung. Auch bei Depressionen, wie hier, sind solche Gruppen eine wichtige und sinnvolle Ergänzung zu anderen Behandlungsformen. Die Betroffenen tauschen sich über die Erkrankung aus und profitieren von den Erfahrungen der anderen, zum Beispiel zu speziellen Behandlungsmöglichkeiten und -erfolgen oder zum generellen Umgang mit der Erkrankung. Zudem geben sie sich auch ein Stück weit gegenseitig Halt und Unterstützung, machen Mut und spenden Trost.

Die Geschichten der Personen sollen helfen, ein Gefühl für die eigenen Gefühle zu bekommen und die Inhalte lebendiger machen. Auch wenn es die vier nicht als reale Personen gibt, sind all ihre Erlebnisse, Erkenntnisse und Aussagen wahr, so geschehen, erlebt, erzählt - von mir, meiner Familie, von Freunden oder Klienten. So sind die Situationen »echt«, die Personen jedoch keine realen Individuen.

Die Gruppe trifft sich regelmäßig und schon seit vielen Monaten. Sie kennen sich entsprechend gut und auch ihre jeweiligen Geschichten. Sie treten in den Dialog - miteinander und mit dem Leser, um Situationen zu beleuchten und gemeinsam zu lernen. Und so helfen sie auch Betroffenen, das Ganze perspektivisch zu betrachten.