

Thema: **Depression**

Autor: **Felix Scherrer**

Die vorliegende Version von CTL THEMA wurde zur Veröffentlichung im Internet gekürzt und enthält nur Ausschnitte. Die Auslassungen sind mit gepunkteten Feldern markiert. Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter <http://www.ctl.ch> bestellt werden und ist auch im Abonnement erhältlich.

Mitte Februar, innerlich hat man sich schon auf das Frühlingshafte eingestellt. An einem Sonntagnachmittag, oben auf dem Gurten stehend: peitschender Regen, stürmische Winde, das Gemisch fühlt sich kalt an, aufdrängend, wirkt durch die schützende Jacke hindurch.

Depression

Natürlich, uns ist es gegönnt, sich in eine warme Wohnung zurückziehen zu können: Türe und Fenster geschlossen, die Heizung eine Stufe höher gestellt. Viele Menschen haben diese Möglichkeit nicht. Sie sind Wind und Wetter ausgeliefert, arrangieren sich und haben gelernt, viel direkter mit diesen Ur-Elementen zu leben, damit aktiv umzugehen.

Ü Übung 1: Sich bewusst den Elementen von Wind und Wetter aussetzen

- Begeben Sie sich bei stürmischem Wetter nach draussen. Suchen Sie sich einen exponierten Ort und setzen Sie sich dem auf Sie Einwirkenden aus. Achten Sie auf Ihren Atem, Ihre Gedanken und Gefühle. Wenn es unangenehm wird und Sie das Gefühl haben, es nicht mehr auszuhalten: Ertragen Sie einige Minuten zusätzlich.
- Wechseln Sie dann an einen geschützten, warmen, behaglichen Ort. Lassen Sie auch diesen auf sich wirken.
- Betrachten Sie dann abwechselnd die beiden Orte: Beschreiben Sie die Polarität mit Worten, im Malen, in inneren Bildern.

„An beiden Orten ist es mir möglich, mich aufzuhalten.“ „Ich kann mich bewegen, bin nicht an nur einen Ort gebunden.“ „Auch dem Eisigen und Kalten kann ich begegnen.“ „Vor dem Warmen und Behüteten muss ich nicht fliehen.“

Aktivatoren für warm und kalt Empfundenes

Auch innerhalb von Beziehungen kommen wir mit verschiedenen Elementen von „Wind und Wetter“ in Kontakt, welche als Auslöser (Trigger, Aktivatoren) dienen. Mitmenschen wirken durch ihre Art auf uns und strahlen dementsprechend Elemente aus. Diese dann bewirken in uns eher warme oder kalte Empfindungen.

Sympathien entstehen in der Regel dort, wo wir warm empfinden, Menschen in uns als angenehm empfundene Orte aktivieren. Solche Menschen wirken auf uns spontan anziehend und wir lassen uns auf sie ein, suchen deren Nähe oder lassen diese zu. Es sind positive Emotionen, welche in uns

ü

Die Erfahrung, sich in der kalten Ecke des Nestes wiederzufinden

Warum ist das so? Dies ist eine im therapeutisch-seelsorgerlichen Arbeiten oft gestellte Frage. Ein Axiom unseres Lebens, ein Lebensgrundsatz also ist, dass wir in einer unvollkommenen Welt leben. Was wir auch versuchen zusammenzuhalten, zu konstruieren, zu sichern: es strebt unweigerlich dem Zerfall entgegen. Wir bemühen uns für ein Plus, am Ende bleibt ein Minus. Folglich gibt es im Leben nur ein sicheres Ziel, nämlich das zu sterben. Darauf beruhen auch unsere Beziehungserfahrungen, zu welchen neben warmem Erleben von Wertschätzung und Angenommensein auch Kaltes und Verletztes gehört. Solange wir uns dieser Realität, diesem Axiom zu entziehen suchen, geschehen zwei Dinge:

- a. Wir machen die wiederkehrende, negative Erfahrung einer harten und unsanften Landung in der Minusecke des Urnestes; insbesondere in nahen Beziehungen.
- b. Unser Selbstschutzbemühen, die Minusecke möglichst zu meiden, benötigt Kraft, Energie, welche permanent aufgebracht werden muss.

Die Folge ist:

- a. Eine sich wiederholende negative Erfahrung schwächt das Selbstwertgefühl: „*Ich habe es wieder nicht geschafft; schon wieder bin ich reingefallen; ich bin eine Versagerin.*“ Zudem bekräftigt werden kann diese Minusspirale mit Kognitionen wie: „*Weil ich zuwenig gescheit, nicht attraktiv, zu dick, zu sensibel bin ...*“; „*Weil ich nicht richtig vergeben habe, in der Sünde lebe, zuwenig bete, nicht in den Gottesdienst gehe, von unguten Mächten belastet bin ...*“; „*Weil ich so schlechte Eltern habe, verletzt wurde, ausgebeutet und vergewaltigt wurde, einen bösen Lehrer hatte ...*“
- b. Energie, sich zu schützen um Minus zu vermeiden, steht nicht unbegrenzt zur Verfügung. Die

Fazit:

Solange wir kalte Winde (Trigger, Aktivatoren) und ungemütliche Orte im Urnest zu meiden suchen, besteht die Gefahr der Entwicklung eines depressiven Zustandes, welcher mitunter als Erschöpfung, Burnout oder als Depression diagnostiziert werden kann¹.

Diese Folgerung beruht auf Beobachtungen aus meiner langjährigen Arbeit, dem Austausch mit FachkollegInnen und im Studieren von Literatur. Medizinische, neurologische oder genetische Aspekte zu beurteilen, liegt nicht in meiner Kompetenz. KlientInnen mit depressivem Zustandsbild werden parallel medizinisch, medikamentös oder neurologisch beobachtet, eventuell behandelt oder werden gegebenenfalls von mir aufgefordert, sich diesbezüglich untersuchen zu lassen.

Was wirkt antidepressiv?

Entspannend, auflösend und somit heilsam wirkt das Einüben von sich Hinwenden, anstelle von sich schützendem und blockierendem Verhalten. Sich den kalten Winden und Elementen und den kalten Orten im Urnest zuwenden: im Lebensalltag begegnen diese dann und wann und werden aktiviert durch Mitmenschen und Umstände mit entsprechender Wirkung – und damit Übungsmöglichkeit bietend.

Im therapeutischen Arbeiten können solche Orte bewusst aktiviert werden. Zudem kann von Gott erbeten sein: Zugang zu verletzten Orten, verbunden mit der Bitte um Schutz und gute Wegführung auf dem Weg des Hinuntersteigens.

Beim sich Hinwenden werden dann mitunter auch die *Entstehungsorte* von Minuserleben und Schutzmethoden aktiviert. Dies sind Ereignisse in der Kindheit, Jugendzeit oder traumatisierte Erlebnisse, mit der ganzen Wolke von damit verknüpften Empfindungen und Körperwahrnehmungen.

→ Die wirksame Methode im Einüben von solchem sich Hinwenden, ist das aktive Klagen und Trauern. Dies ist in CTL THEMA; Klagen; Ausgabe Nr. 49, ausführlich dargestellt und soll hier daher nicht weiter beschrieben werden.

Abb. 2: Würdigen von Wesentlichem

¹ Diagnosen im Sinne von psychischen Krankheitsbildern dürfen nur mit ärztlicher Kompetenz gestellt werden.

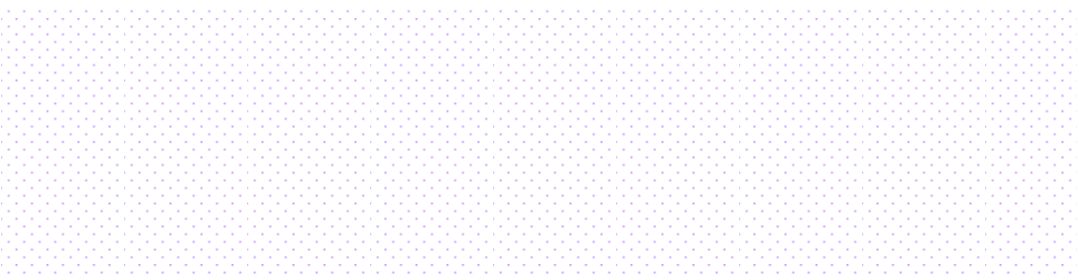
Das Einüben einer Haltung von Umkehr durch das Herantasten an die kalte Ecke im Nest bewirkt Mehrfaches:

a. Eine Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten:

Die zunehmend positive Erfahrung: es ist möglich, sich Unangenehem anzunähern. Neben dem Vermeiden, Schützen und bewusstem Fliehen gibt es noch weitere Möglichkeiten. Der wachsende Bewegungsraum wird als positiv und befreiend empfunden.

Sich schützen können, kalte Winde meiden oder abwehren, muss als *eine* Möglichkeit unbedingt verfügbar sein. Gerade stark verletzte und traumatisierte Menschen, welche zu erneutem verletzt werden neigen, müssen dies in einer ersten Phase lernen. Folgt danach aber nicht Phase zwei, das sich den unangenehmen Elementen aktiv Hinwenden, kann sich höchstens ein momentanes Gefühl von Befreitsein einstellen: der Bewegungsraum bleibt längerfristig – jetzt zwar geschützt – eingengt, ein Gefühl von Unfreiheit stellt sich erneut ein.

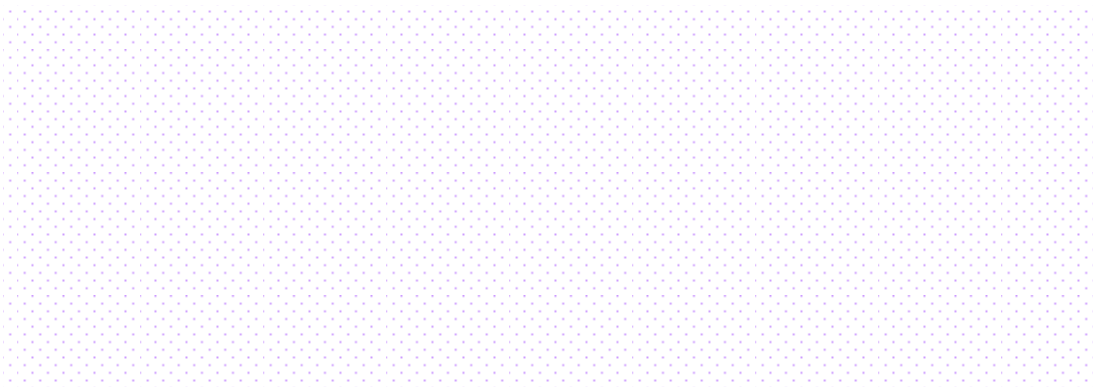
b. Eine Stärkung des Selbstwertgefühls:



c. Positive Orte in neuer Qualität erleben und Ressourcen erschliessen:

Nicht mehr permanent Energie aufbringen müssen um sich vor Minuserleben zu schützen: das setzt Kräfte frei, sich Positivem zuwenden zu können. Neben dem Hinuntersteigen zur kalten Ecke des Nestes wird vermehrt auch das bewusste Entdecken, Aufsuchen, Einüben und Verkosten des warmen Bereiches gepflegt.

„Sexualität in der Partnerschaft war anfänglich schon schön, aber bald immer weniger. Als dann die ganzen früheren Erlebnisse aufbrachen, da war es vorbei. Eine sehr schmerzliche und lange Zeit nahm ihren Anfang. Doch es kam auch die Wende: zuerst in mir selbst, indem ich meinen fraulichen Körper, welchen ich sehr ablehnte, neu, nein, eher erstmals zu entdecken begann. In der Ehe erlebe ich mich neuerdings insgeheim darin, ein wenig auf mich und mein Aussehen stolz zu sein. Im Kopf kann ich mir dies nicht erklären, war da doch ein so sehr mich ablehnendes Bild. Das ist zwar heute auch noch da und darf auch, aber eben oder gerade deswegen – nicht mehr nur das!“



Zusatzbemerkung:

Wie in diesem Aufsatz schon eingangs bemerkt: nicht nur das Aufsuchen der kalten Ecke im Nest kann vermieden und blockiert sein. Ebenso gibt es Persönlichkeitsbilder, welche warme Orte als zu meiden empfinden. Siehe dazu auch: CTL THEMA; Selbstwert und Selbstannahme, Teil 2; Ausgabe Nr. 48.

Aspekte auf dem Weg des therapeutischen Arbeitens: Was ist Erfolg?

Im therapeutisch-seelsorgerlichen Verlauf kann sich mitunter ein depressives Zustandsbild einstellen: Kommt eine Klientin im Verlauf mit bis anhin unterdrückten Erlebensinhalten in Kontakt, kann die darin begegnende und durchbrechende Emotionalität durch deren Gewicht und die Heftigkeit zu einem depressiven Zustandsbild führen. Dazu stellt sich der durch das nicht mehr

Hier lauert mitunter eine Gefahr: Geht man von der Annahme aus, dass ein therapeutischer Verlauf trendmässig positiv verlaufen soll und es werden für die Tendaussage zu kurze Zeiträume herangezogen, so wird man die Therapie als nicht hilfreich, mitunter sogar als schädlich einstufen. Das könnte zu Behandlungsansätzen, welche auf kurzfristige, scheinbare Erfolge tendieren, verlocken. Diesem aber möchte ich nicht erliegen. Und ich bin zudem sehr froh, dass die CTL-Gebetsbegleitgruppe dazu ihren Beitrag leistet und die längeren Wege mitgeht.

Ich erlebe diesen Effekt in meinem, die Tiefenebenen mit fokussierenden Arbeitsansatz, zweistufig: Einmal eröffnen sich hinter einer ursprünglichen Thematik liegende Themen, beispielsweise hinter einem depressiven Zustandsbild ein Angsterleben aufgrund einer blockierten sexuellen Integrität (homoerotisches Empfinden); und weiter, noch eine Ebene tiefer liegend, die Begegnung und Auseinandersetzung mit emotionalen Urorten.

→ Weiterführung Thema Attraktoren in CTL-Seminaren.

Sich berühren lassen

Menschlich gesehen ist es paradox, sich dort auf gute Art berühren zu lassen, wo Emotionalität und Eigenerleben polar liegen, wie nämlich: *enttäuscht, verlassen, unstillbar*. Kann ich mich in meinem enttäuscht und verlassen Fühlen berühren lassen?

Ü Übung 3: Sich berühren lassen

Ich lasse mich von mir selbst und von Gott berühren

In der Beziehung zu Gott liegt eine grosse und heilsame Chance: Durch Menschen verletzte Menschen haben grosse Ängste, sich von Menschen innerlich und äusserlich berühren zu lassen. Die Selbstschutzinstanz interveniert: „*Öffnest Du Dich, indem Du Dich berühren lässt, wirst Du erneut verletzt. Daher: Fliehe! Zieh dich zurück! oder: Wirke abweisend! oder: Schalte ab und lass mit dir geschehen!*“ Diese zwischenmenschliche Negativerfahrung wird nicht selten auf Gott übertragen: „*Auch Gott wird dich wieder enttäuschen!*“, „*Auch bei Gott wirst du versagen!*“ usf.

Hier aber kann Heilsames geschehen: Das Axiom (Grundsatz) nämlich lautet: «Gott verletzt keinen Menschen». Das wird *im Kopf*, verstandesmässig, kognitiv, intellektuell, mit auf den Weg genommen. *Im Bauch* aber sitzen obige Ängste: auch die nehmen wir mit auf den Weg. Der Rest ist Glauben und Glauben heisst nichts anderes als: Ich lasse mich auf ein Experiment ein und

² evangelisch: der Begriff bezieht sich auf die vier Evangelien im Neuen Testament und bezeichnet nicht eine bestimmte Konfession oder Konfessionszugehörigkeit.

ü:

Ich lasse mich von anderen Menschen berühren

Gott möge Ihnen Menschen an den Weg stellen, welche dazu fähig sind, Sie auf gute Art zu berühren. Bei allem Negativklang: es gibt solche Exemplare tatsächlich! Gelegentlich müssen diese im Sie Berühren etwas angeleitet werden: sie fühlen sich überfordert, haben Angst, wagen das natürlich nicht zu sagen und stürzen sich viel lieber ins Schlagen, per Rat und Gebet – insgeheim aber in der Hoffnung, man möge sie doch mit Ihnen in Ruhe lassen. Aber nochmals: viele Menschen sind entwicklungsfähig und lassen sich anleiten, einführen. Und es ist doch schön, wenn dann am Ende gleich zwei profitieren können.

Die Frage, resp. die Antworten aus Übung 3 b geben weiterführende Hinweise. Es ist das Schlichte, welches dienlich ist: Einfach dasein und hören; dem Gegenüber und sich selbst neben Nähe ein sich Distanzieren erlauben; der Hinweis, in der Nähe zu sein, erreichbar zu sein; Gefühle von Überfordertsein, eigene Ohnmacht, Hilflosigkeit ansprechen, sich mit diesen zeigen.

Zu erwägen ist, die Äusserung «ich verstehe dich» aus dem Wortschatz zu streichen. Auch wenn man ähnliches durchlebt haben sollte: es ist doch nicht dasjenige des Gegenübers und wirkt schnell billig bis überheblich. Und noch wichtiger: Wenn ich mich zutiefst nicht verstanden fühle, dann brauche ich nicht jemand, der mich versteht! Vielmehr brauche ich dann jemand, der mein mich nicht verstanden Fühlen schlicht hörend berührt, ev. verbunden mit einer Körperberührung.

▪

Copyright © 2007 CTL CH-Bern

Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

Es freut uns natürlich, wenn Sie aus CTL THEMA Gedanken entnehmen, Texte zitieren und für Ihr eigenes Arbeiten nutzen. Auch Sie legen Wert darauf, dass geistiges Eigentum (Text, Musik, Software, Bilder) gewürdigt und nicht missbraucht wird. Beim Zitieren (Gedanken oder Wortlaut) bitte immer vollständig referenzieren (die Quellenangabe «CTL Bern» beispielsweise ist ungenügend).

Copyright © 2007: Kopieren und Erfassen von CTL THEMA – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung.

Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet. Gerne senden wir Ihnen eine beliebige Anzahl einer Ausgabe in gedruckter Form kostenlos zu.