

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung.....	7
ERSTER TEIL	
DEPRESSION: HINTERGRUNDWISSEN	11
Unser erstes Treffen:	
Es ist Morgen, und wir stehen einfach auf	12
Unser zweites Treffen:	
Traurig und müde ist noch nicht krank, aber	23
Unser drittes Treffen:	
Der richtige Weg zum richtigen Ziel	49
Unser viertes Treffen:	
Jetzt wird der Kompass neu kalibriert.	58
ZWEITER TEIL	
FÄLLE	65
1. Unglückliche Liebe	66
2. Hochleistungsstreben	85
3. Stress bei der Arbeit	100
4. Sucht	115
5. Gewalterfahrung	129
6. Isolation	141
7. Angst	153
8. Krankheit	165
9. Früher Tod von Angehörigen	177
10. Elternsorgen	189
Zuletzt immer Abschied	202

Vorbemerkung

Depression heißt nicht, dass man schwach ist!

Im Gegenteil: Eine Depression ist die Folge von stark anflutender psychischer Energie – die sich allerdings an massiven inneren Widerständen aufstaut und so eine qualvolle Anspannung erzeugt. Das Schicksal kann uns Lasten auferlegen, die furchtbar sind; gegen die wir uns mit aller Kraft wehren, doch leider manchmal erfolglos. Was wir nicht abschütteln können, dürfen wir tragen lernen, um nicht erdrückt zu werden. Dazu brauchen wir psychisches Wachstum über unsere alten Ängste und Sehnsüchte hinaus. Wenn der Weg, den wir bisher gegangen sind, nicht mehr weiterführt, wollen wir unserer Seele erlauben, Neues auszuprobieren. Sie ist ein wandlungsfähiges System und entwickelt sich zu erstaunlicher Kompetenz und Größe, wenn sie den nötigen Spielraum erhält.

Weil geistige Bewegung so wichtig ist, möchte ich in diesem Buch Gefühle und Gedanken nicht nur beschreiben. Ich will mich selbst lebendig fühlen und auch Sie, die Leserin, den Leser auf die Wildwasserfahrt in die Tiefen der Existenz mitnehmen. Mit Ihnen ins Gespräch kommen. Gute Gespräche wirken antidepressiv. Wir kennen uns noch gar nicht, sagen Sie? Stimmt zwar, aber zum Glück besitzt der Mensch Fantasie. So habe ich ein Experiment riskiert, für das ich hiermit um Ihre Erlaubnis bitte: Ich habe mir vorgestellt, Sie und ich hätten eine Weile gemeinsam mit hilfesuchenden Patientinnen und Patienten depressive Krisen erforscht und psychotherapeutische Lösungsansätze entwickelt. Ich habe mich, so gut ich konnte und hoffentlich zu Ihrer überwiegenden Zufriedenheit, in Ihre Position hineingedacht. Das vorliegende Buch ist das Protokoll unseres kollegialen Austauschs.

Wir beide gründen ein Team

»Ein Behandler-Team«, erkläre ich meine Idee. »Wir schauen uns an, was Menschen in die Fänge der Depression treibt, und wie man sich aus der Umklammerung befreit. Suchen nach Denk- und Empfindungsweisen, die uns helfen können, wenn in unserer eigenen Seele schwarze Wolken aufziehen.«

»Wieso wollen Sie ausgerechnet mich dabeihaben?«, fragen Sie. »Ich bin nicht vom Fach.«

»Weiß ich. Aber immerhin interessieren Sie sich für die Problematik, sehr sogar, sonst würden Sie das hier nicht lesen. Und Sie bringen die wertvolle Außen-Perspektive mit.«

»Sie meinen, ich bin kein verschrobener Psychodoktor, der selbst nicht weiß, wie die Welt tickt?«

»So in etwa. Na, nehmen Sie die Herausforderung an?«

Sie nicken. »Stimmt, die Sache interessiert mich. Aber Sie dürfen mich nicht ins kalte Wasser stoßen. Bekomme ich eine Einweisung?«

»Sehr gern. Hier mein Plan: Im ersten Teil des Buchs sammeln wir Hintergrundwissen zum Störungsbild Depression. Im zweiten Teil lernen wir Patientinnen und Patienten kennen, die uns zum therapeutischen Erstgespräch aufsuchen. Dabei versuchen wir zu verstehen, was den seelischen Absturz ausgelöst hat.«

»Das dürfte meistens klar ersichtlich sein«, vermuten Sie. »Krankheit, Überarbeitung, Verluste ...«

»Grundsätzlich ja, dennoch führt nicht jede schwere Belastung in die Depression. Es kommt auf unsere Verarbeitungsprozesse an. Können wir uns auf eine leidvolle Veränderung, eine schwierige Phase allmählich einstellen? Oder fahren sich Gedanken und Gefühle fest? Dann wäre es möglich, dass sich ein Druck aufbaut, der der Seele nach und nach Schaden zufügt.«

»Und was wollen wir da tun?«

»Wir möchten verstehen, welche bewussten und unbewussten psychischen Kräfte es sind, die untereinander oder mit der Realität im Kampf liegen. Nach den verschiedenen Patienten-Gesprächen setzen wir zwei uns jeweils zusammen und entwerfen einen Therapieplan: Welche geistigen Impulse können bei dieser inneren Konfliktlage die Entwicklung hin zur Aussöhnung mit dem Selbst und dem Schicksal anregen und unterstützen?«

»Leichter gesagt, als getan. Besonders, wenn den Leuten, wie Sie sagen, teils gar nicht bewusst ist, was sie umtreibt. Dann werden sie uns kaum davon berichten können, oder?«

»So direkt nicht, stimmt.«

Sie knurren skeptisch: »Hm. Wie sollen wir bitte rauskriegen, was in fremden Hinterköpfen los ist?«

Vor lauter Eifer rücke ich an die Stuhlkante vor. »Einfühlungsvermögen! Sehen Sie, wir sind wie ein Spiegel. Oft verstehen wir die Gefühle anderer dadurch, dass wir unsere eigenen Regungen richtig deuten.«

Pause. Kann es sein, dass Sie zurückgewichen sind? Plötzlich wird mir unbehaglich. Habe ich zu viel oder zu wenig gesagt? Ist Ihnen mein Ansinnen suspekt? Ich spüre einen Fluchtimpuls. Schnell weg hier, bevor ich Ihnen lästig werde!

Aus reiner Gewohnheit bleibe ich trotzdem sitzen, und so kommt mir die rettende Einsicht: Wahrscheinlich passiert nur gerade, was ich eben beschrieben habe. Meine überraschend kleinlauten Gefühle könnten ein Echo der Ihrigen sein. Wäre kein Wunder, Sie sind neu hier. Ich lasse mich erleichtert zurückfallen.

»Probieren geht über Studieren. Wir reden ja nicht nur mit unseren Patienten und Patientinnen, sondern vor allem miteinander. An dem, was dabei zwischen uns emotional passiert, können wir fortlaufend unsere Empathie schulen.«

Klingt gut, was? Warum grinsen Sie plötzlich?

»Denken Sie an Nettigkeiten oder an Stress?«, wollen Sie wissen.

Ah, Sie gehen aufs Ganze, aber ich pariere: »Man wird sehen. Jonglieren gehört dazu, und manchmal fällt ein Ball runter. Dann fangen wir neu an und üben weiter. Balance halten trotz Gegenwind, das ist seelische Gesundheit.«

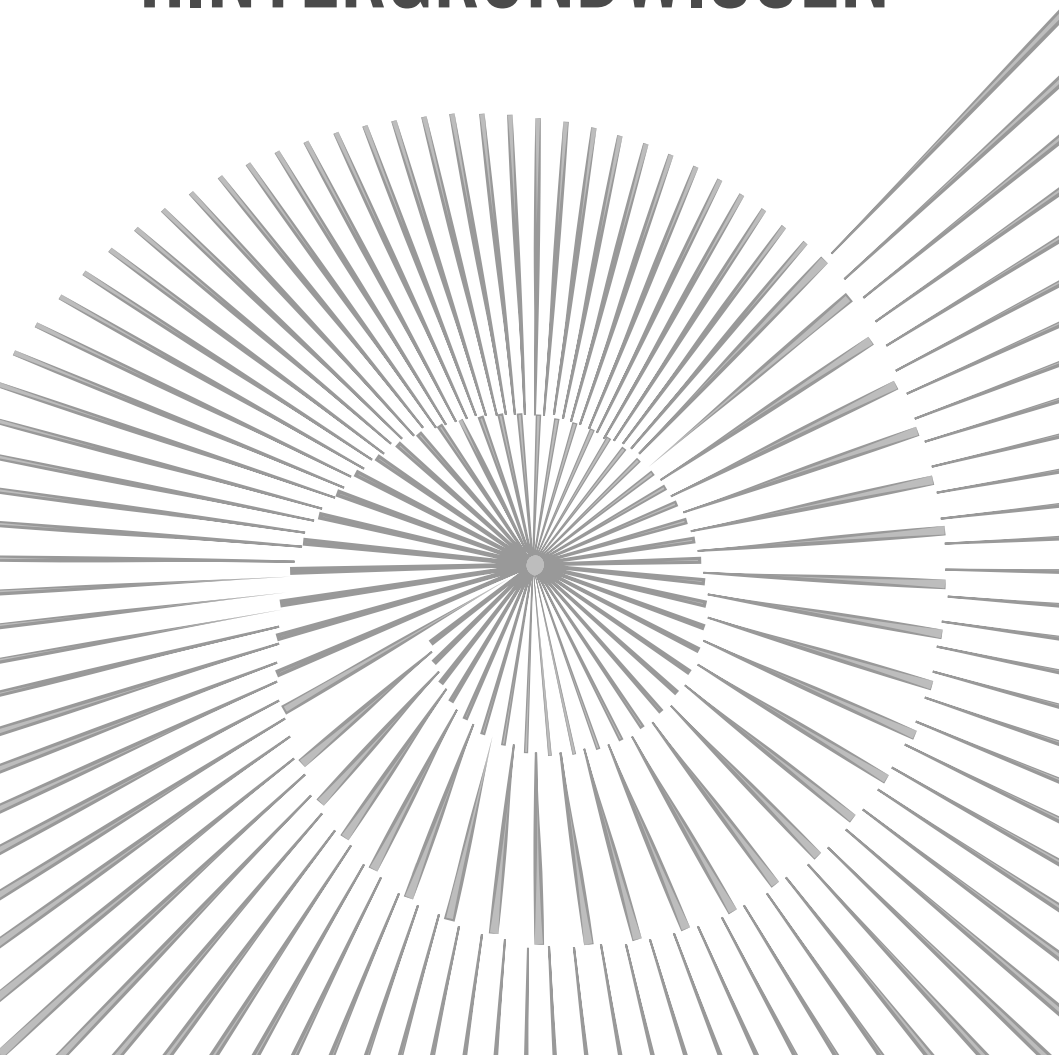
Vertrauen Sie mir, es kann nicht viel schiefgehen – vorausgesetzt, Sie fühlen sich psychisch stabil genug, um mit mir zusammen ins Dunkel des Lebens zu leuchten. Auf uns warten heftige Themen, ganz klar. Aber keine Sorge, Sie sollen (und dürfen) nicht wirklich den Arztkittel anziehen. Es handelt sich um ein reines Gedankenspiel. Unsere Patienten und Patientinnen sind fiktiv, dafür jedoch typisch mit ihren Krankengeschichten. Mal sehen, was uns für jeden Einzelnen einfällt; ich bin auf Überraschungen und, logisch, auch auf Meinungsverschiedenheiten gefasst. Das ist schließlich der Sinn unserer Zusammenarbeit:

Vier-Augen-Prinzip, Sichtung kontroverser Positionen. So gelangen wir am ehesten zu fairen Kompromissen, realistischen Einschätzungen.

Sie spüren meinen erwartungsvollen Blick.

»Also dann«, sagen Sie.

ERSTER TEIL
DEPRESSION:
HINTERGRUNDWISSEN



Unser erstes Treffen: Es ist Morgen, und wir stehen einfach auf ...

Sie erinnern sich, es gab Zeiten, als wir morgens beim Aufwachen nicht lange nachgedacht haben, sondern neugierig waren auf den Tag. Zeiten, in denen das Gute und Verlockende überwog. Trotz manchem Frust und Ärger wurde eifrig an der eigenen Zukunft gebaut: Werde ich etwas leisten, geliebt werden, Respekt erwerben? Oder bin ich umgekehrt so gewitzt, charmant, dass ich auf die leichte Art durchkomme? Was man sich eben erhofft vom Leben.

Sie haben mich höflich ausreden lassen, aber jetzt rutscht Ihnen raus: »Ja, das war mal.«

»Und heute, wo ist der Schwung geblieben?«, hake ich sofort nach. »Wagen wir es morgens noch, die Augen zu öffnen, oder würden wir uns am liebsten hinter verschlossenen Rollläden verkriechen? Depression heißt, dass man die Lust verliert – selbst an den elementarsten Daseinsfreuden, am Essen, an der Zärtlichkeit, am Spielen und Plaudern. Unglaublich eigentlich. Wie kann es so weit kommen?«

Sie haben eine widerspenstige Miene aufgesetzt und sagen: »Was wollen Sie – ein ungetrübtes Paradies war es nie.«

Nein, nicht einmal wenn wir das Glück hatten, gesund geboren zu werden. Früh lernten wir Bauchweh, Fieber, Zahnweh kennen, aber vielleicht durften wir den Segen guter Eltern genießen. Mutter und Vater umsorgten uns, und wir machten die wundersame Erfahrung, dass sanfte Worte und Hände unseren Schmerz zum Verschwinden brachten. Danach war die Welt wieder in Ordnung.

Ich erwidere also: »Immerhin haben wir einst warme Milch gesaugt und, zumindest manchmal, die köstliche Geborgenheit erlebt, die man in Mutterarmen findet.«

Sie müssen lächeln, wenden aber gleich ein: »Ab dem Kindergarten wurde es schwieriger. Ich weiß noch, da war so ein fieser Knirps, kleiner als ich, der einen immer getreten hat, wenn gerade keiner hinsah!«

Ja, manche setzen früh das Prinzip »Verteidigung durch Angriff« um. Oder diese Mädchen, die Bilder gemalt haben, auf denen man den Hund wirklich erkennen konnte. Wie machten die das bloß?

In einer solchen Gruppe muss man plötzlich konkurrieren, sich wehren, aber immerhin, oft greifen die Erwachsenen ein, es gibt etwas wie Gerechtigkeit, und der Wettstreit bietet Entwicklungsanreiz. In der Schule geht es ähnlich weiter, nur dass hier als Stressfaktor noch der Stoff hinzukommt und die fordernde Lehrerin, die von unserem Anblick nicht automatisch erbaut ist wie die gute Mutter. Es gibt Zensuren! Wir merken, dass Vieles uns schwerfällt; dass Konzentrieren, schlüssiges Denken, Auswendiglernen mühsam sind und unser Kopf oft nicht will, wie er soll.

»Ist ja auch viel verlangt«, murren Sie. »Jeden Tag von acht bis eins stündlich klüger werden. Hartes Schülerleben. Dass da nicht alle davonlaufen!«

»Manche tun es. Andere, je nach Typ und Vorbild, schalten ab oder versuchen es mit Weinen und Aufsässigkeit.«

»Nicht zu vergessen die Braven, die sich für Sternchen und Smileys krummlegen.«

Egal wie, bei niemandem geht es ohne Reinfälle ab. Manchmal marschieren unsere Eltern zur Schule und beklagen sich über die Lehrer. Dann wieder üben sie mit uns, belohnen, strafen; alles, um uns auf Kurs zu bringen. Kann nervig sein, aber wenigstens passt jemand auf. Mit etwas Glück bekommen wir genügend Rückhalt, um ohne klaffende Selbstzweifel und Wissenslücken einen Abschluss zu erreichen.

»Schon klar«, winken Sie ab. »Aber die wahre Herausforderung besteht meiner Meinung nach darin, Freunde zu finden und zu behalten. Sonst hockt man allein auf dem Pausenhof. Der Unterricht in Ehren, aber eigentlich ist stark und attraktiv zu sein das Hauptfach.«

»Wobei zugleich aggressive und sexuelle Regungen, die in der Pubertät wild aufschießen, in erlaubte Bahnen gelenkt werden sollen«, füge ich mahnend hinzu.

Der Mensch hat schon in der Steinzeit herausgefunden, dass er seine *Natur* im Sinne des Gemeinwohls einer gewissen *Kultur* unterwerfen

muss. Obwohl Sexualität und Aggression zum Überleben der Art und des Individuums essenziell sind und ohne gravierenden Verlust an Vitalität nicht stillgelegt werden können, gilt unter uns nicht das Faustrecht. Der Schutz Schwächerer hat sich als die nachhaltigere Strategie erwiesen, erfordert allerdings viel Einsatz, den die Gesellschaft, so gut sie kann, erbringt.

Für mich heißt das: »Junge Menschen müssen lernen, sich mit ihren Besonderheiten einigermaßen einzufügen. Wenn Normen oder gar Gesetze missachtet werden, hört rasch der Spaß auf. Dann drohen Ächtung oder Strafverfolgung.«

»Ach, du lieber Himmel. Die armen Jugendlichen, verfolgt von Begehrlichkeiten, Ängsten und der Polizei«, lautet Ihr Kommentar.

Wahrlich, ein schwieriger Hindernislauf, auf dem uns auch die Eltern wenig helfen können. Es geht vielmehr um erstes Loslassen, Neuorientierung. Teure, von Eltern bezahlte Kleidung schindet bei Mitschülern sicher Eindruck, aber Gaben wie Esprit und Schönheit lassen sich bekanntlich nicht kaufen. Da wird man neidisch.

»Ich zum Beispiel war unsportlich. Wurde immer als Letzte in die Mannschaft gewählt«, erzähle ich.

»So?«

Warum der zweifelnde Ton? Glauben Sie etwa, ich kokettiere? Ich frage schnell zurück: »Und Sie?«

»Och, ging.« Aha, Ausweichmanöver. Nun, wir sitzen hier ja nicht zur Beichte. Ich will weitermachen, da feuern Sie einen Schuss ab: »Dass ich Details aus meinem Leben offenbare, war nicht abgemacht.«

Oje, der erste Rempler. Jetzt Ruhe bewahren. Vielleicht lag Ihnen etwas auf der Zunge, was auf keinen Fall raus sollte und auch nicht raus muss. Es kommt nicht darauf an, was Sie alles hinter sich haben, sondern nur auf das, was jetzt und hier mit uns beiden geschieht. Nur die Gegenwart ist es, die wir so gut wie möglich gestalten können.

Ich spüre den Druck, der sich aus irgendwelchen unliebsamen Erinnerungen auf Sie gelegt hat, und springe Ihnen bei.

»Sie äußern genau das, was Sie für passend halten. Oder was eben spontan kommt. Das zumindest versuche ich. Ich will zwar einigerma-

ßen besonnen reden, mich aber nicht überkontrollieren, sonst würde ich un kreativ. Wir sind hier nicht unter Eid, wir sprechen und schimpfen ins Unreine, das kriegen wir nachher schon wieder klar.«

Obwohl ich noch aufgeregt bin, merke ich, dass die Misstimmung verraucht. Sie lächeln fast schüchtern.

»Verstehe.«

»Jedenfalls«, sage ich, um den Faden wieder aufzunehmen, »tut es weh, wenn man sich als Heranwachsender im Hintertreffen glaubt. Manchmal strengt man sich sehr an, um aufzuholen. Wenn wir aber trotzdem nicht ans ersehnte Ziel kommen, wird's deprimierend.«

»Ist ja auch schwer«, rufen Sie. »Einfach zu wenig Sex-Appeal, Grips und Kohle denkt man sich. Dann rauscht das Selbstvertrauen in den Keller.«

Leider. Statt uns an unseren guten Seiten zu erfreuen, starren wir gebannt auf die Schwachstellen, kritisieren uns innerlich mit bössartiger Ausdauer. Oft teilen wir in unserem Frust nach außen aus, die Leute gehen auf Abstand, was uns wieder bestätigt, dass wir nicht so beliebt sind, wie wir es gern wären. Familiäre Trostworte empfindet man in dieser Lage beinahe als Hohn. Die Altersgenossen sollen uns mögen! Aber die sind mit sich selbst beschäftigt.

»Und das alles in dem Moment, da man hofft, selbstständig, unabhängig zu werden«, sagen Sie.

»Ja, welch ein Rückschlag. Und welche Enttäuschung.«

Wir, die wir in Wahrheit noch unerfahren und feucht hinter den Ohren sind, verstehen die Welt nicht mehr. Hilft uns niemand? Wo sind sie geblieben, die Väter, Mütter, Herrscher, Götter, die für Ordnung und Gerechtigkeit zu sorgen hätten? Die Welt ist anscheinend eine einzige Fehlkonstruktion!

Wer aus der frühen Kindheit ein stabiles Urvertrauen mitgebracht hat, übersteht die an Herausforderungen reiche Pubertät ohne Knacks. Wer es aber von Beginn an schwer hatte, krank war, vernachlässigt oder im Gegenteil übervorsichtig behütet, der kann schon in der Schule aus dem Tritt kommen. Die einen entwickeln Ängste und Vermeidungsverhalten. Die anderen treten die Flucht nach vorne an, werden protzig und

reizbar, geraten womöglich in falsche Kreise. Überdies lauern diverse Drogen nur darauf, von jungen Leuten mit labilem Stimmungshaushalt konsumiert zu werden. Süchte sind böse Trickdiebe. Geld, Einsicht, Motivation – plötzlich ist alles weg.

An dieser Stelle schütteln Sie sich.

»Punkt«, sagen Sie. »Zum Glück geht es meistens gut, oder jedenfalls findet man nach dem ein oder anderen Rüttler schnell zurück ins Gleis. Angenommen, wir haben die ärgsten Klippen umschiff und unser Abschlusszeugnis in der Tasche. Sind erwachsen geworden und über die Erkenntnis hinweg, dass das Leben nicht einfach ist. Dann reißen wir uns halt am Riemen: Wer immer brav einen Fuß vor den anderen setzt, hat auf jeden Fall Chancen vorwärtszukommen, wenn Sie mich fragen.«

Chancen, ja. Aber keine Gewissheit. Wie bringe ich's Ihnen schonend bei? Ich greife zu einer bildhaften Darstellung:

»Ohne pessimistisch klingen zu wollen: Tatsache ist, dass das Leben Abgründe bereithält. Manche davon sind auf den Karten des Menschheitswissens verzeichnet; ihnen können wir ausweichen, indem wir triftige Warnungen ernstnehmen. Andere Schluchten tun sich wie durch ein Erdbeben unvorhersehbar auf. Wo wir bislang in der Liebe, im Beruf oder gesundheitlich sicher gefahren sind, gähnt plötzlich ein tiefes Loch. Was passiert dann wohl, wenn wir weiter einen Fuß vor den anderen setzen? Oder wenn wir uns wie eingefroren nicht mehr von der Stelle rühren?«

Widerspruch Ihrerseits? Nein, Sie schweigen. Das Leben kann uns abrupt schockieren, aber auch allmählich unwirtlich werden, unheimlich, fremd. Geschäfte wollen nicht florieren, Krankheiten keimen auf. Menschen, auf die wir vertraut haben, verletzen uns krass, schlechte Gewohnheiten schleichen sich ein. Immer seltener die Phasen, in denen wir nachts wirklich schlafen und tagsüber wirklich wach sind. Wie in einem langgezogenen Alptraum rackern wir uns nutzlos ab. Wenn ruhige, freundliche Stunden ausbleiben, in denen sich die Batterie auflädt, ist unsere Energie irgendwann verbraucht. Dann sind wir wie ein leergepumpter Brunnen in ausgedörrtem Land – erschöpft.

»Das Komische ist«, lassen Sie sich vernehmen, »dass wir oft gar nicht merken, wie es um uns bestellt ist. Man will nicht wahrhaben, dass die Karre im Dreck liegt, drückt weiter aufs Gaspedal, statt endlich auszu- steigen.«

Wir tauschen einen düsteren Blick, weil wir unweigerlich an die Stunden denken, in denen wir selbst um ein Wunder gefleht haben. Mit wie viel Erfolg?

Aber Sie haben ja recht und eigentlich schon die Lösung parat: Manchmal muss man aussteigen und sich die Sache aus sicherem Abstand betrachten. Manchmal kann man das Auto nicht retten, nicht das Ziel der Reise, nicht einmal die alten Hoffnungen und Überzeugungen, nur sich selbst. Und auch das nur, wenn wir die harten Fakten richtig verstehen, emotional damit klarkommen und den Erfordernissen Rechnung tragen.

Depressionen entstehen, wenn wir zu lange reglos am Unfallort ausharren, weil wir nicht wissen, wie es jetzt noch weitergehen soll. Dabei sind wir immerhin nicht tot. Wir dürfen geistig in Schwingung kommen, neue Denk- und Handlungspfade einschlagen, die wieder Aussichten bieten. Wir setzen darauf, dass unsere menschliche Intelligenz, unser großes Herz, unser starker Kern uns die Kraft geben, noch einmal neue Landschaften zu erschließen, die uns Heimat werden können.

Nutzen wir diese Lese-Oase zur Erfrischung und lassen wir uns eine neue Richtung zeigen

»Und was wäre jetzt unser Job?«, fragen Sie. »Deprimierten Leuten sagen, wie sie ihr Leben in den Griff kriegen sollen? Das stelle ich mir schwierig vor. Expertenräte kann ich nicht leiden.«

»Experten sind keineswegs schlecht«, verteidige ich mich als Expertin für Psychotherapie. »Vorausgesetzt, sie verdienen diese Bezeichnung. Wir wollen Menschen in der Therapie nicht bevormunden, sondern psychisch fit machen, damit sie ihr Leben selbst in die Hand nehmen können.«

Das Denken und Fühlen von Blockaden befreien. Natürlich auch

manchmal besprechen, wie man konkret weitermachen kann, Erfahrungswerte austauschen. Das Mögliche vom Unmöglichen unterscheiden, um weiterer Stagnation vorzubeugen.

»Therapeuten bieten also eher etwas wie eine Oase an, in der man sich erfrischt, und sind weniger wie Reisebegleiter, die einen am Zügel durchs Labyrinth führen?«

»Sehr gut: Therapie als Wasser, das den Kopf klären hilft.«

Wir malen uns kurz aus, wie es in unserer Oase aussieht: Natürlich gibt es dort einen vielarmigen Wegweiser sowie eine detaillierte Landkarte der Umgebung. Informative Gespräche am Lagerfeuer.

»Einen Verbandskasten«, sage ich.

»Kamele«, sagen Sie.

»Was wollen Sie mit Kamelen?« frage ich.

»Kamele tragen Lasten. Trotzdem haben sie diesen majestätischen Gesichtsausdruck. Das wär's doch.«

Bestens. Unwillkürlich setzen wir beide überlegene Mienen auf. Sie reiben sich die Hände.

»Einverstanden. Und solch eine therapeutische Insel, eine Art Les-Oase, könnte auch dies Buch sein. Für alle, die eine Pause einlegen und sich neu orientieren wollen.«

Dies ist unsere herzliche Einladung: Warum nicht der Alltagsarbeit ein paar Stunden entziehen, dem Kopf ein paar Grübeleien erlassen und die gewonnene Zeit zum Lesen nutzen? Vielleicht finden sich lohnende Ausblicke, Abkürzungen, Etappenziele, die man bisher noch nicht entdeckt hatte, und die wieder Lust auf die Reise machen?

Wenn wir zu erstarren drohen, brauchen wir nun einmal den ein oder anderen guten Denkanstoß.

Im Gebirge des Daseins kann sich jeder verlaufen, aber Hilfe ist nah

»Bücher haben zudem den Vorteil, dass man sie erst mal bequem und diskret für sich allein lesen kann«, ergänze ich, weil ich das für einen Pluspunkt halte.

Sie aber reagieren ungehalten.

»Wieso sagen Sie das? Weil Depressionen immer noch peinlich sind? Man sich damit am besten zu Hause vergraben sollte?«

»Ach herrje, nichts dergleichen. Ich bin die Erste, die dazu rät, sich fachliche Unterstützung zu holen, wenn nötig. Aber unser Buch kann helfen zu unterscheiden, woran man ist: Behandlungsbedürftige Störung oder psychische Belastung, die man mit guter Selbstfürsorge allein in den Griff kriegt? Wir bieten eine Anleitung zur Selbsthilfe, die auch jede Therapie gut begleitet.«

»Warum schämt man sich für Depressionen immer noch so sehr?«

»Zum einen wohl, weil die Erkrankung unser sagenhaftes menschliches Alleinstellungsmerkmal, unseren hochkomplexen Geist betrifft. Und zum anderen ...«

»... weil wir glauben, wir seien selbst schuld«, übernehmen Sie das Wort. »Als achtbarer Mensch darf man nicht psychisch zusammenbrechen, da hat man Krisen gefälligst glatt zu bewältigen.«

»Ja, mit solchen Überzeugungen fallen wir uns selbst in den Rücken. Und je strenger wir mit uns ins Gericht gehen, umso wirksamer treiben wir uns in die Depression.«

Wer skrupellos andere ausbeutet, gar ein Verbrechen begeht, der kommt vielleicht ins Gefängnis, aber nicht in die Psychiatrie. Möchten wir dagegen anständige Bürger sein, dann sind wir unseren vielfältigen Pflichten oft treuer als uns selbst. Wenn etwas schiefgeht, stellen wir nicht das Ideal in Frage, sondern die eigene Person: War ich zu faul? Zu dumm? Warum bin ich so wenig belastbar? Kaum habe ich mal drei Aufträge, Auftritte, Aufgaben hintereinander, klappe ich schon zusammen.

Sogar wo jeder Außenstehende sofort sieht, dass es sich um Extremstress oder gar ein schicksalhaftes Unglück handelt, hadern wir insgeheim. Warum trifft es ausgerechnet mich? Bin ich weniger wert, vom Pech gezeichnet? Oder ist das die Strafe Gottes für meine sicher zahlreichen Sünden?

»Was wäre so schlimm daran, wenn wir wirklich weniger belastbar wären als andere?«, fragen Sie. »Dann muss man sich eben darauf einrichten. Kann sich doch auch wieder ändern.«

»Vor allem, wenn wir uns die nötige Fürsorge gönnen. Und weiter atmen. Unsere größte Leistung besteht darin, durch dick und dünn möglichst lang am Leben zu bleiben.«

Statt uns also in Grund und Boden zu verdammen, dürfen wir akzeptieren, dass es Krankheiten, Verluste, Irrtümer gibt, die uns schwer treffen. Wir sind nicht erhaben über Schmerzen und Leid, doch wollen wir darin die unausweichlichen Nöte des Daseins erblicken und keine Erniedrigung.

»Wir können nun mal nicht zaubern«, sagen Sie nickend. »Obwohl der Glaube an übernatürliche Fähigkeiten langsam wieder modern wird. Hashtag Großstadthexen und so.«

»Vielleicht im Spielerischen.«

»Och nö, die meinen es ernst, schätze ich. Ich nehme aber an, dass man lange warten kann, wenn man ein Problem allein mit Zaubersprüchen lösen will.«

Da stimme ich zu. Es gibt, erstaunlich genug, Flugzeuge, Telefone, künstliche Intelligenz – und Worte von verblüffender Kraft, aber keine Magie. Das hat sich in Europa seit der Aufklärung eigentlich herumgesprochen. Wer sich in trügerischen Hoffnungen wiegt, könnte alles noch schlimmer machen, jedenfalls wertvolle Zeit verlieren. Deshalb gilt das Realitätsprinzip als Grundlage jeder Psychotherapie: Wir möchten uns geistig und praktisch den Tatsachen gewachsen zeigen. Wobei angenehme Fantasien der psychischen Gesundheit absolut dienlich sein können – solange man sie nicht mit der Wirklichkeit verwechselt.

Glücklicherweise besitzen wir bei uns bessere Aussichten auf persönliche Entfaltung, als man sie in manch anderen Regionen der Erde hätte. Wir leben in der Europäischen Gemeinschaft, die zugleich eine Wertegemeinschaft darstellt: Freiheit, Gleichheit, Demokratie, Rechtsstaatlichkeit, Menschenwürde, Menschenrechte. Das alles sind elementare Ressourcen, von denen wir in guten und schlechten Zeiten profitieren. Wir wollen unseren Vorfahren danken, die aus furchtbaren Erfahrungen gelernt und diese menschenfreundlichen Maximen aufgerichtet haben. Jetzt ist es an uns, das Beste daraus zu machen.

Wollen wir genial sein oder gesund?

»Eins möchte ich noch mal betonen«, sage ich mit erhobener Hand.

»Bitte?«

»Unser Anliegen hier ist das psychische Wohlbefinden ...«

»So weit, so klar.«

»... was nicht identisch ist«, fahre ich hastig fort, »mit beispielsweise dem Thema Leistung. Sicher, wenn man Depressionen überwindet, hat man wieder Kraft und kann sich nutzbringend betätigen. Aber Psychotherapie ist kein Coaching. Es geht uns nicht um maximale Effizienz, um Ruhm oder Geld – nicht mal um Liebe. Sondern um den Zustand körperlicher, geistiger, seelischer und sozialer Intaktheit, den wir Gesundheit nennen.«

»Nicht mal um Liebe?«, wiederholen Sie sehnsüchtig.

»Nur insoweit sie uns zuträglich ist und der Ressourcencharakter überwiegt«, sage ich fest. »Liebe kann zur Hölle werden.«

Wir wechseln einen Blick. Ich verstehe Ihr Widerstreben. Wir alle träumen bisweilen von Anbetung, Reichtum und Ehren, die allerdings meist nur durch große Strapazen errungen werden.

»Aber es gibt Menschen, die ihren Zielen oder auch Gelüsten zuliebe Gefahren in Kauf nehmen«, sagen Sie. »Wollen Sie denen das ausreden?«

»Sagen wir so: Ich werde niemanden ungefragt zu bekehren versuchen. Aber warum begibt man sich denn zu uns in Behandlung? Weil man erkrankt ist und wieder auf die Beine kommen möchte. Folglich darf man wohl erwarten, dass in der Therapie die Gesundheit an erster Stelle steht.«

Sie nicken langsam.

»So betrachtet ... Trotzdem sehe ich Schwierigkeiten voraus. Manche Leute sind nur glücklich, wenn sie ihren Willen bekommen!«

Langsam werde ich zappelig.

»Nachtrag: Wir sitzen hier auch nicht, um Leute glücklich zu machen. Es geht nur darum, dass der Kopf wieder funktioniert. Um meinetwegen die Erkenntnis zu verkraften, dass auch der stärkste Wille nicht immer obsiegt. Man kann nicht alles haben, im Gegenteil, oft muss man eine Wahl treffen, zum Beispiel: Will ich genial sein oder gesund?«

»Gibt ja Schlimmeres, als gesund sein«, murmeln Sie. »Auf die Dauer bringt das wahrscheinlich mehr als kurzzeitige Höhenflüge, die mit der Bruchlandung enden.«

Nicht wahr? Wobei es genug Menschen gibt, die Großartiges erreicht und dabei doch gut auf sich aufgepasst haben, also unsere Vorbilder sein können. Erfolg ohne Reue, das wäre nachhaltig. Wir haben immer nur eine begrenzte Menge an Ressourcen zur Verfügung. Wenn wir diese klug einteilen, verwenden und pflegen, kommen wir am ehesten über die Runden.