

Im Kleinen gegen Depression!

Fünf Anleitungen zur Selbsthilfe

Band 2 der Reihe: Pragmatisch gegen Depression

Paul Kaufmann

Impressum

© 2023 Paul Kaufmann

Dieser Ratgeber ist Teil der Romanlandschaft Kap Kishon

www.kapkishon.com

ISBN Softcover: 978-3-347-98955-9

ISBN E-Book: 978-3-347-98956-6

Druck und Distribution im Auftrag:
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg,
Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich
geschützt. Für die Inhalte ist verantwortlich. Jede
Verwertung ist ohne unzulässig. Die Publikation und
Verbreitung erfolgen im Auftrag, zu erreichen unter:
tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der
Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Inhalt

Zu diesem Buch.....	7
Teil A: In die Macht!.....	11
A.1. Anvisieren.....	22
A.2. Verantwortung übernehmen	35
Teil B: Depression genießen	45
B.1. Auferstehen in ganz klein	63
B.2. Kannst du das überhaupt?	75
Teil C: Aggression gegen Depression.....	85
C.1. Aggressionsübung eins: Du gegen den Karton 87	
C.2. Aggressionsübung zwei: Schlag das Kissen	93
C.3. Aggressionsübung drei: Halten	106
C.4. Zusammenfassung.....	122
Teil D: Die „Alles-ist-Theater-Methode“	125
D.1. Negativen Gedankenketten zerschlagen	155
D.2. Sei Skeptiker.....	161
D.3. Denke das Schlimmste	166
D.4. Persönliche Verluste.....	174
D.5. Fazit der Alles-ist-Theater-Methode:.....	178
Teil E: Hinein ins Handeln.....	181
Zusammenfassung	197
Empfehlungen und Ausblick	210

Im Kleinen gegen Depression! – Anleitungen zur Selbsthilfe

Zu diesem Buch

Dies ist ein praktisches Buch, eine praktische Hilfe für Depressive. Die gesamte Buchreihe soll pragmatische, kleine Lösungsansätze anbieten, in kleinen Schritten dich in die Lage versetzen, deine Depression in den Griff zu bekommen.

Natürlich nur ergänzend zu Therapie und anderen professionellen Konzepten. Es sollte immer abgeklärt sein, dass eine Depression nicht organischer Natur ist. Das ist der erste Schritt, dann ist die Lage nämlich anders. Diese Buchreihe ist nur eine Ergänzung. Sie soll dir zusätzlich zu Therapie erprobte Methoden aufzeigen, die du praktisch anwenden kannst.

Hier „Im Kleinen gegen Depression“ - Band 2 der Ratgeberreihe „pragmatisch gegen Depression“.

Im Kleinen – Ja, um mehr geht es in diesem Band nicht. In diesem Buch geht es NICHT darum, Depression komplett zu überwältigen, zu kontrollieren oder zu heilen. Unmöglich ist das.

In diesem Buch geht es um ein ERSTES Betrachten bestimmter Mechanismen, denn als Depressiver kannst du anfangs nicht mehr. Zu sehen, was ist und wie du reagierst, ist schon viel. Du sollst dich kennenlernen und währenddessen und wie nebenbei erfährst du Tricks, wie du dich gegen die Depression erheben kannst.

Depression ist ein Titan, eine gewaltig-große Struktur und viel größer, als du denkst. Depression ist nicht nur Tristesse, Trauer und Niedergeschlagenheit. Depression ist viel, viel, viel größer und vorgelagert und oft kaum spürbar. Es bedarf vieler kleiner Schritte, um gegen die Depression in Bewegung zu kommen.

Ich weiß, was ich tue, ich weiß, was ich hier schreibe, denn ich bin depressiv und ich bin Praktiker. Ich nutze die Methoden dieses Buches, die und viele mehr. Sie haben mich gerettet. Ich hebe mich so, und genau so, aus meiner Depression.

Nutze das. Schaue es dir an, wie ich das mache, denn bei aller Theorie der Therapeuten und schlauen Leute – nur der Depressive weiß, wie es wirklich ist und was am Ende wirkt.

Schaue dir meine Methoden und Tricks an und wähle aus, welche zu dir passen.

Bedenke: Es ist bei jedem anders. Ich zeige dir Wege, gehen aber musst du sie.

Was erwartet dich in diesem Band? Depression ist ja riesengroß und es gibt viel zu tun. Hier werden ja nur einige wenige grundlegende Techniken vorgestellt.

Für folgende, kritische Punkte gebe ich Ideen – ich zähle sie als Stichpunkte auf:

1. Dich aus der **Opferhaltung** führen;
2. Schauen, wo sich die Depression in dir „**versteckt**“ (erster, flüchtiger Kontakt);
3. ich zeige dir das **Gegenteil** der Depression;
4. gebe eine Idee, wie du auf innere **Distanz** zur Depression gehen kannst;
5. zeige dir einen Dreh, wie du leichter aus der Lethargie **ins Handeln** kommen kannst.

Zusätzlich und „wie nebenbei“ wird dir ein Modell der Depression an die Hand gegeben, damit du sie besser verstehen kannst.

Das ist nicht die Welt. Das ist nicht alles. Depression macht viel mehr und es wird bei weitem nicht reichen. Aber es ist ein Anfang.

Es ist ein sehr intelligenter Anfang und du kommst in Bewegung. In Bewegung gegen Depression, das ist wichtig, denn Depression will das Gegenteil: Deine Lähmung.

Und ab jetzt gehen wir ein wenig dagegen an. Im Kleinen. Komm mit, ich zeige dir, wie das möglich ist.

Im Kleinen gegen Depression! – Anleitungen zur Selbsthilfe

Teil A: In die Macht!

Ich weiß, wie das ist mit Depression. Ich weiß, wie hilflos und aufgeschmissen und winzig man sich fühlt. Ich weiß, wie sehr man sich wahlweise als Versager oder als Opfer sieht und nicht versteht, was passiert.

Ja, die Therapeuten erklären es dir und das ist auch gut und richtig. Trotzdem bist du mit deiner Situation allein, denn letztendlich hängt es an dir. Ich weiß das sehr genau, denn ich habe Depression seit 52 Jahren, jeden Tag.

Hallo lieber Leser, hallo liebe Leserin, ich bin der Paul. Und wenn du weiter dieses Buch liest, dann setzen wir dich die kommenden Seiten gemeinsam wieder ein wenig in Macht. Depression macht nämlich machtlos, und das werden wir ändern. Ich zeige dir, wie du dich gegen die Depression erheben kannst, damit du wieder aufrecht stehen kannst. Wenn du am Boden liegst und nicht weißt, warum, geht nichts und keine Entwicklung ist möglich.

Dazu musst du die Depression erkennen, verstehen – zumindest so ungefähr –, was sie ist und wie sie in dir ist! Dazu werden wir ein paar Übungen machen. Im Kern geht es darum, bewusst zu werden, was in dir passiert. Wir werden auch deinen Körper einbeziehen, denn ... deine Depression sitzt in deinem Körper, nicht (nur) in deinen Gedanken.

Du sollst der Depression mit all ihrer Ungewissheit und den Gefühlen, die sie verbreitet, nicht mehr ganz so ausgeliefert sein. Du sollst vor ihr stehen können.

Aufstehen, mehr nicht! Ich behaupte nicht, dass du sie auflösen kannst, dass du sie „heilen“, komplett verstehen, oder loswerden könntest einfach so. Ja, vielleicht gelingt es dir nicht einmal, sie zu lindern (erstmal). Ich gebe hier keine Heilsversprechen ab.

Aber wenn du dich an das hältst, an diese Tipps, Tricks und Methoden der kommenden Seiten, dann wird es ein klein wenig leichter. Leichter bedeutet, die Depression kontrolliert dich nicht mehr ganz so sehr. Du durchschaust ihre Winkelzüge ein wenig und du verstehst, was du da machst. Ja du! Du bekommst eine Ahnung, dass DU DIE DEPRESSION INSZENIERST, und dass das alles sehr logisch ist und sehr gute Gründe hat. Nicht falsch verstehen – du „stellst dich nicht an“ oder müsstest die Depression nur sein lassen und alles wäre gut. So ist das mit der „Inszenierung“ nicht gemeint! Aber Inszenierung ist es – zum Teil.

*Die Depression erzeugt Du!
Du kannst es nicht anders, aber du
erzeugst sie, niemand anders!*

Ich gehe davon aus, dass du depressiv bist, dass deine Depression der Grund ist, warum du diesen Ratgeber in Händen hältst. Daher spreche ich dich ab jetzt direkt als Depressiven an. Das ist ja kein Makel, nur ein Zustand.

So du „nur“ Zaungast bist – nichtdepressiv –, herzlich willkommen. Ich hoffe, du verstehst, dass ich mich so klar und eindeutig appellativ an Depressive wende, denn sie brauchen ein wenig „Beschleunigung“, ein wenig „Feuer“, damit sie in Bewegung kommen. Ist lieb von mir gemeint.

Ich neige zur Erzählung. Und ich neige zu Beispielen. Erzählungen und Beispiele sind viel besser geeignet Sachverhalte näher zu bringen als blanke Theorie.

Gerne nehme ich als Beispiel mich und meinen Fall, hier meine Depression. Nicht weil ich sie oder mich für besonders gut, wichtig oder beispielhaft halte, sondern weil ich mich am besten kenne. Ich schreibe lieber über Dinge, die ich kenne, als über Ungewisses.

Eines vorab: Es gibt eine Voraussetzung, damit du deine Depression „anpacken“ kannst. Hast du das nicht verstanden, siehst du das nicht so wie ich, macht dieses Buch keinen Sinn. Ich gebe ein Beispiel aus meinem Leben, damit du verstehst:

Ich bin Motorradfahrer. Mit großer Leidenschaft fahre ich seit vielen Jahren. Motorradfahren ist gefährlich. Das kann einem schnell, Kopf und Kragen kosten. Wortwörtlich.

Erfahrung sammeln beim Motorradfahren und sich verbessern ist wichtig, denn immer wieder mache ich Fehler und/oder es geschehen gefährliche Situationen, weil andere einen Fehler machen. Immer wieder muss ich aufmerksam sein, denn die alten Fehler schleichen sich immer wieder neu ein.

Man kann die Welt, das Wetter, die Fahrbahn oder all die anderen Idioten im Straßenverkehr für gefährliche Situationen verantwortlich machen.

Das ist einfach. Irgendetwas ist nämlich immer, der Motorradfahrer – hier ich – macht keineswegs immer den Fehler. Nein, meistens sind es die anderen und/oder die unvorhersehbaren Bedingungen. Das ist keine Einbildung, das ist so.

Motorradfahrer hangeln sich entlang der Grenze der Physik und werden gerne von anderen Verkehrsteilnehmern übersehen. Bei vielen schweren Unfällen wird der Motorradfahrer einfach „abgeschossen“. Er hatte keine Chance, denn der andere hat einen Fehler gemacht, aber der Motorradfahrer ist verletzt oder tot. Als Motorradfahrer bist du sehr verletzlich und sehr schnell das Opfer. Es gibt so viel, was dich aus der Bahn werfen kann. Es ist der Ölleck, den du nicht sehen konntest, die Kurve, die uneinsehbar war, der Idiot, der ohne zu gucken aus der Einfahrt kam, der Autofahrer, der dich geschnitten hat. Sehr schnell argumentiert man: „Da konnte ich nichts machen.“

Der Punkt ist: Wenn das deine Sicht ist, dann kannst du nicht besser werden. Du wirst kein besserer Fahrer, wenn du anderen/anderem die Schuld gibst.

Wenn das deine Sicht der Dinge ist, so bleibst du machtlos und kannst dich nicht verbessern. Du bleibst ausgeliefert und schimpfst und fluchst sinnlos. Es hilft dir überhaupt nichts, wenn auf deinem Grabstein steht, dass du Vorfahrt hattest. Du hast die Gefahr nicht gesehen, das ist die Lage! Du hast versagt. Ende, aus! Du bist der Motorradfahrer und

hast die Verantwortung. Für alles! Auch für den Ölleck, oder den Idioten, der aus der Einfahrt kommt und dich nicht sieht. Du hast es nicht vorhergesehen! Du!!! – nicht er oder es.

So, und nur so wirst du besser, nur so mit VOLLER VERANTWORTUNG im Hinterkopf mit dem Gedanken: Egal was passiert, du trägst die Verantwortung. Nur damit fährst du vorausschauend und gut und wirst besser.

Natürlich kann noch immer etwas passieren, aber du hast die Verantwortung und damit die Chance, es nächstes Mal, besser zu machen.

Und genau so, ist es mit deiner Depression.

Du bist für deine Depression verantwortlich. Also, dass du deine Depression JETZT hast, das ist DEINE VERANTWORTUNG!

Du trägst die Verantwortung! Diese Sicht ist ganz wichtig. Sie ist entscheidend.

Vermutlich denkst du jetzt: Der hat sie ja wohl nicht alle! Der Paul spinnt. Depression ist eine Krankheit, ich bin hier das Opfer und so weiter, aber lass mir die Zeit, dir zu erklären, wie wichtig die Sicht ist: Du trägst die Verantwortung für deine Depression!

Ich sage NICHT, dass du die Ursache bist. Ich sage NICHT, du hast sie aus freien Stücken gewählt, du fändest das gut, du würdest dir davon etwas versprechen. Ich sage NICHT, dass du nicht darunter leidest, ich sage NICHT, dass du unfähig oder ein Idiot bist, oder du dich einfach

nur einmal zusammenreißen sollst – wirklich nicht. Ich bin der Letzte, der das sagt.

Ich sage nur: Du sollst dir sagen und eingestehen: Ich trage die Verantwortung, dass ich depressiv bin, so wie der Motorradfahrer verantwortlich ist, dass er nicht aus der Kurve fliegt. Immer! Egal, was ist und wenn ein Ufo vor dir auf der Straße landet.

Und ich sage, dass das wichtig ist. Diese Haltung ist wichtig, denn: – und jetzt wird es ober-wichtig: WEM DU DIE VERANTWORTUNG GIBST, DEM GIBST DU DIE MACHT!

Nochmal:

*Wem du die Verantwortung gibst,
dem gibst du die Macht!*

Ich schreibe dieses erste Kapitel hier über die Macht, da besonders das, GANZ BESONDERS DAS, für Depressive so wichtig ist. Das muss der Depressive – sorry für die Wortwahl – FRESSEN, sonst wird es nichts und er bleibt in seinem Sumpf. DU BIST IN VERANTWORTUNG!

Ich schone dich in diesem Buch nicht, hier wird Klartext gesprochen. Depressive müssen in die Verantwortung gehen, damit sie in Bewegung kommen!

Es ist schwer, sehr schwer, besonders als Depressiver, ich weiß. Ich weiß, wie das ist, ich habe es ja selbst. Aber du musst in die Verantwortung für deinen Zustand kommen und keine Ausreden akzeptieren! Du musst die Macht über deine „Krankheit“ in die Finger bekommen.

Das ist scheiße und tut weh, denn plötzlich ist alles, was dir passiert dein Fehler. Mist, Kacke, so ein Dreck. Kranksein ist keine Entschuldigung. Diese Sichtweise baut nicht auf, sondern nagt schnell am Selbstwert – sorry, ist so, da musst du durch. Du musst in die Macht, das ist wichtiger, als dich gut zu fühlen.

Verantwortung und Macht sind untrennbar miteinander verbunden. Das klingt falsch und unangenehm, ist aber so, nur nicht besonders beliebt. Nur wenn etwas/jemand für etwas verantwortlich ist, hatte es/er auch die Macht dazu.

Wenn an deiner Depression die Gene, die bösen Eltern, die Kündigung, der toxische Ex, die Schilddrüse, oder weiß der Himmel wer schuld sind, wenn du dir das sagst, dann gibst du ihm oder ihr oder dem die Macht. Und setzt du das fort, können diese Faktoren das auch in der Zukunft! Sie behalten die Macht über dich.

Es mag so gewesen sein, dass eines oder mehreres davon die URSACHEN sind, schlimm genug, aber verdammt noch mal gebe DIR die Verantwortung dafür, dass es so ist, wie es ist, ab jetzt. Setze dich in Macht.

Für die Vergangenheit kannst du vielleicht nichts, aber ab jetzt, trägst du die Verantwortung. Du erzeugst deine Depression! – Das ist übrigens wirklich so, wenn auch unbewusst. Das werde ich dir noch zeigen. Da ist aber kein Vorwurf enthalten, null und gar nicht. Deine Depression hast du aus gutem Grund.

Dein Unterbewusstsein erzeugt deine Depression. Sie ist DEIN Werk, DEINE Inszenierung, DEINE Denke, DEINE körperliche Reaktion, DEIN Treibsand und DEINE Tristesse.

Sie gehört dir, ja, du bist sie! Zumindest wählen bestimmte Instanzen in dir diesen Weg.

Nur dann, nur wenn du das anerkennen kannst, - nur dann! – hast du die Macht etwas zu ändern.

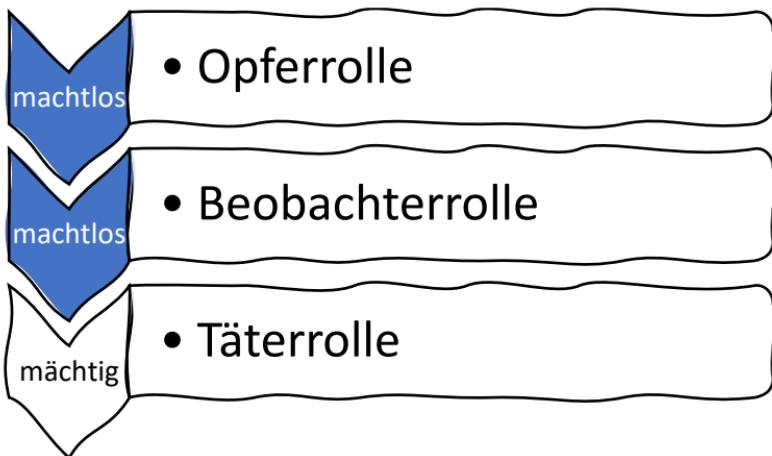
Du musst aus der Opferrolle heraus, verstehst du? Opfer bist du bei Depression nämlich genug.

Grundsätzlich gibt es drei Rollen, die man in einer Situation einnehmen kann:

Die Opferrolle. Dem Opfer passiert etwas. Es kann nichts dagegen tun. Es widerfährt ihm.

Die Beobachterrolle. Dem Beobachter geschieht nichts, aber er kann nicht handeln, schaut nur zu.

Die Täterrolle. In der Rolle des Täters, bist du der Auslöser. „Täter“ suggeriert etwas Schlechtes, der will man nicht sein. Aber der Täter ist der einzige Mächtige im Spiel. Die Täterrolle ist in Macht! Das ist sein Vorteil. Die Rolle ist hässlich, sie hat Verantwortung, aber sie ist die einzige mächtige.



Wie der Motorradfahrer. Natürlich, da war der Ölfleck, die Kurve sehr gemein und ein Autofahrer hat „dich nicht gesehen“, aber das passiert und sind keine Entschuldigungen. Sieht er sich unschuldig, ist er Opfer und Hilflos. „Ich habe es nicht gesehen“, - und er ist in der Macht. Und in der Verantwortung den Fehler nicht zu wiederholen.

Vielleicht sind das für dich merkwürdige Sätze und Vokabeln. Täterrolle ... Opferrolle ... Tss. Oder so, wie dieser hier: „Depression ist keine Krankheit.“ Ne, ist sie nicht.

Depression ist ganz großer Mist, großes Leid, mies tückisch und nicht selten lebensgefährlich. Aber sie ist weder eine Krankheit noch ein Gottesgericht. Sie ist eine physisch-psychische Reaktion auf eine Schieflage, eine

überfordernde Situation, die nicht selten längst vorbei und gelaufen ist.

Und du machst nur etwas „noch immer“! – mit „Du“ ist hier dein Unterbewusstsein gemeint.

*Depression ist keine Krankheit!
Depression ist eine physisch-psychische
Reaktion auf eine Situation, die längst
Vergangenheit ist.*

Daran kannst du aber einstweilen nichts ändern. Weder du noch irgendein Therapeut dieser Welt kann das ändern, denn da bist du noch nicht.

Gehe in die Verantwortung. Das ist der erste Schritt. Du musst zunächst, deine Depression ein wenig verstehen und aufstehen, damit du einen Überblick bekommst. Vorher kannst du nicht die Ursachen angehen, unmöglich, denn die Depression versperrt dir den Weg. Also gehen wir der Reihe nach vor. Komm mit, ich zeige dir, wie das funktioniert.

Depression will dich vom Handeln abhalten. Das ist ihr Ziel. Warum das so ist, dazu komme ich später.

Gerne nutzt die Depression weitschweifende Erzählungen, lässt dich abdriften in Gedanken, sucht Kritikpunkte, macht schlecht und vermeidet somit, was