

JOSEF
GIGER-BÜTLER

Depression
ist keine
Krankheit

*Neue Wege, sich selbst
zu befreien*

BELTZ

Leseprobe aus: Giger-Bütl, Depression ist keine Krankheit, ISBN 978-3-407-86428-4
© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86428-4>

Einleitung

Depressive Menschen sind keine kranken Menschen. Vielmehr sind es Menschen, die sich auf eine überfordernde Weise ans Leben angepasst haben und jetzt darunter leiden und zu zerbrechen drohen, und zwar so sehr, dass dieses Leiden *Krankheitswert* hat. Mit anderen Worten: Auch wenn die Depression keine Krankheit ist, bringt sie für die Betroffenen oder den Betroffenen ein hohes Maß an Leiden mit sich.

Dass es sich bei der Depression um keine Krankheit im herkömmlichen Sinn handelt, ist für mein Depressionsverständnis wichtig und zentral.

Für viele mag das tröstlich klingen, nicht krank, sondern »normal« zu sein. Andere wiederum sind enttäuscht. Wenn man krank ist, dann hat man etwas, dann weiß man, woran man ist. Und es gibt Ärzte, die dafür zuständig sind, und Medikamente, die es für einen richten.

In meiner therapeutischen Tätigkeit erfahre ich jedoch immer wieder von Neuem, dass man die Depression *verstehen kann*, dass es sich um *nachvollziehbare Schritte* handelt, die zu depressiven Zuständen führen. Aus diesem Verständnis heraus lassen sich dann nachvollziehbare Wege ableiten, wie man aus der Depression aussteigen kann, ob zusammen mit professioneller Hilfe und Unterstützung oder allein.

Aussteigen bedeutet, neue Verhaltensweisen zu lernen. Die bis-

herigen haben diese Menschen dorthin geführt, wo sie heute stehen, und zu dem gemacht, was sie heute sind. Lernen aber heißt Umlernen, heißt auch, neue Gewichte setzen, neue Einstellungen finden. Das jedoch ist nur möglich, weil die alten Denk- und Verhaltensmuster nicht gottgegeben oder angeboren waren, sondern so *gelernt* wurden. Das so zu sehen ist deshalb wichtig, weil viele depressive Menschen von Fachleuten im Glauben gelassen oder gar bestärkt werden, mit diesem Leiden und mit diesem Schmerz weiterhin leben zu müssen, und die einzige Erleichterungsmöglichkeit darin besteht, bis ans Lebensende Medikamente zu schlucken.

Mein Ansatz unterscheidet sich von dieser Sichtweise grundlegend: Der depressive Mensch soll wissen, dass er *nicht* krank ist, dass er nicht weiter leiden muss und dass es darum geht, sich zu verstehen und nachzuvollziehen, weshalb welche Schritte beim Ausstieg wichtig und erfolgreich sind. Wissen, warum man etwas tut, und warum man es gerade so macht, gibt Sicherheit und Vertrauen. Nachvollziehbar und einleuchtend sollen die Schritte des Ausstieges sein, und die Folgerungen daraus plausibel, logisch und umsetzbar. Vor allem aber müssen die vorgeschlagenen Schritte bringen, was sie versprechen. Sonst nützen die besten Erklärungen nichts.

Die Schritte beim Ausstieg sind logisch, nachvollziehbar und machbar, was aber nicht heißt, dass sie einfach sind. Was sich über Jahre in den depressiven Menschen eingelagert hat, kann nicht mit einem Handstreich verändert werden. Verstehen und nachvollziehen können, weshalb man selbst etwas unternehmen könnte, gibt den depressiven Menschen ein erstes Werkzeug in die Hand und nimmt ihnen das Gefühl der Ohnmacht und des Ausgeliefertseins. Der Ausstieg ist nicht nur beschwerlich und erfordert viel Ausdauer und Geduld, sondern es ist auch spannend, neue Gefühle bei sich wahrzunehmen, zu erfahren, wie das Selbstbewusstsein wächst und die Angst vor Rückschlägen immer kleiner wird.

Es hat sich im Laufe der letzten Jahre gezeigt, dass die drei Forderungen, die ich mit einer stimmigen Theorie der Depression verbinde, mit meinem Verständnis der Depression schlüssig einhergehen:

- ▶ Der depressive Mensch selbst muss die Erklärungen des Therapeuten verstehen und durch sie *sich selbst* besser verstehen können. Sie müssen für ihn stimmig, rational nachvollziehbar und emotional evident sein.
- ▶ Die Theorie muss einen Weg zur Veränderung aufzeigen und praktisch umsetzbar sein.
- ▶ Ursache, Verlauf und Ausstieg müssen durch ein solches Verständnis folgerichtig in ihrem Zusammenhang erklärt werden können.

Aufgrund meiner langjährigen therapeutischen Erfahrung bin ich zu der festen Überzeugung gekommen, dass der depressive Mensch sich verändern kann und die anderen ihn verstehen können. Die hier beschriebenen Erklärungen weisen den Weg und öffnen ihm Perspektiven und Einsichten, die er sich bislang selbst nie überlegt hat, weil ihm die gängigen Vorstellungen, was eine Depression ist, die Sicht versperrt und ihn gehindert haben, sich selbst zu verstehen. Es gibt also Wege, wie der depressive Mensch sein Leiden hinter sich bringen und ein neues Leben beginnen kann. Das ist deshalb möglich, weil

1. es ganz klare, nachvollziehbare und umsetzbare Schritte gibt, die jeder nach seinen eigenen Möglichkeiten und Vorlieben auswählen kann;
2. es Schritte sind, die nicht überfordern und jederzeit veränderbar sind;
3. es auf dem Weg kein Muss, kein fertiges Programm gibt, das die oder der Betreffende zu übernehmen hat;
4. der depressive Mensch all die Eigenschaften mitbringt, die ihn zu einem erfolgreichen Ausstieg befähigen.

So, wie man über Jahre hinweg in eine Depression hineingeraten ist, kann man auch wieder aus ihr herauskommen; aber es braucht Zeit.

Depression bedeutet depressive Entwicklung und ist immer mit einer zunehmenden Überforderung und Ermüdung verbunden.

Geradezu zwangsläufig hat eine solche Entwicklung, die weder krank noch abnorm ist, eine wachsende Isolierung und Einsamkeit zur Folge. Aber es gibt Wege, diesen Zustand zu verändern, Wege, die alle gehen können und die zum Ziel führen.

Man wird von der Depression nicht befallen, auch nicht heimtückisch überfallen, ohne dass man etwas dagegen tun kann. Depression ist auch keine Krankheit, die zufälligerweise irgendjemanden trifft. Man sollte sich von diesen Gedanken möglichst schnell trennen, weil sie viel Unheil stiften. Es sind Vorstellungen, die den depressiven Menschen den Zugang zu sich und den Zugang der anderen zu ihm verbauen. Es sind diese immer und immer wieder aufgewärmten Bilder, die die depressiven Menschen in ihrer Einsamkeit gefangen halten und die es den nicht betroffenen Menschen verunmöglichen, sich sachlich dem Thema Depression und den depressiven Menschen zu nähern und lang gehegte Vorurteile abzubauen.

Der Gedanke, der Depression hilflos ausgeliefert zu sein und ohnmächtig von ihr heimgesucht zu werden, ist furchtbar. Zum Glück ist es nicht so. Und es ist auch nicht so, dass man sich daran gewöhnen muss, mit ihr zu leben. Es ist falsch, wenn man sagt, dass es für den depressiven Menschen nur darum gehen kann, sich mit ihr zu befreunden, weil man gezwungen ist, mit ihr zu leben. Es darf kein Leben mit der Depression geben, weil die damit verbundene Unfreiheit und Ohnmacht zu demütigend sind und dieses Leiden zu heftig ist. Leben mit einer Depression ist kein Leben, sondern ein An-sich-und-dem-Leben-Vorbeileben.

In diesem Buch geht es mir ganz wesentlich darum, aufzuzeigen, was eine wirkliche Depression ist und was nicht. Zu vieles wird der Depression zugewiesen, was nicht im Entferntesten mit einer Depression zu tun hat. Zum anderen wird die Depression als Krankheit betrachtet. Damit wird all das, was ein Mensch im Laufe seines Lebens geworden ist, mit all dem Guten und all dem Beschwerlichen, als nicht gesund, nicht normal, falsch und nicht lebenswert etikettiert. Eine solche Betrachtungsweise finde ich furchtbar, beleidigend und demütigend. Das haben die depressiven Menschen nicht verdient, dass ihre Art, zu leben, und damit sie als Personen krank sein sollen. Krank bedeutet schließlich nach Ansicht der meisten Menschen, dass etwas nicht stimmt, dass jemand »be«-handelt werden muss. Wie soll denn ein depressiver Mensch vor diesem Hintergrund Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aufbauen können und selbstständig handeln? So, wie er ist, ist es ja falsch.

All das, was nicht so heiter und leicht daherkommt, als Depression zu bezeichnen und dann gleichzeitig die Depression als Krankheit hinzustellen, die alle Menschen treffen kann, macht aus der Depression einen letztlich beliebigen Zustand, der jeden und jede treffen kann. Den Leidtragenden, den wirklich depressiven Menschen, wird dabei sehr viel Unrecht getan. Ihr Leiden wird bagatellisiert und gleichzeitig pathologisiert.

Ich wehre mich gegen die verbreitete Pathologisierung all dessen, was in irgendeiner Form schmerhaft oder nicht ganz so lebensbejahend ist. Leiden, Schmerz, Trauer und ebenso die Depression sind menschliche Erlebensformen und keine krankhaften Zustände. Es so zu sehen bedeutet, unbelastet und vorurteilsfrei an den jeweiligen Menschen heranzugehen. Wenn diese Einstellung wieder vermehrt zum Maßstab unseres Denkens würde, wäre allen Menschen, den Gesunden wie letztlich auch den wirklich Kranken, geholfen.

Krankheit gehört wie die Gesundheit zum Leben. Es geht mir nicht darum, die Depression mit allen Mitteln vom Krankhaften fernzuhalten, sondern darum, die Zustände, die normal sind, in

der Normalität zu belassen, auch wenn sie für die Betroffenen noch so leidvoll und schmerzlich sind. Depressives Erleben ist leidvolles, aber auch normales und gesundes Erleben. Gesund ist gesund und krank ist krank und beides sind urmenschliche Lebensformen.

So, wie Gesundheit nicht einfach die Kehrseite der Krankheit ist, so ist die Krankheit nicht einfach die Abwesenheit von Gesundheit. Und mit Krankheit hat nicht zu tun, was normale und selbstverständliche Entwicklungen hervorbringen.

Krankheit ist eine Abweichung von selbstverständlichen und gewohnten Abläufen und Zuständen, häufig verbunden mit Schmerzen und Leiden.

Auch wenn sie dazu führt, dass die Betroffenen sich überfordern und vernachlässigen und immer mehr leiden, stellt die Depression eine solche Abweichung nicht dar.

Die »Werner Alfred Selo Stiftung« hat im Jahre 2010 in der Schweiz eine Untersuchung durchgeführt mit dem Thema »Depression – was weiß die Schweiz darüber?« Sie wurde am 28. 02.2011 ins Internet gestellt. Darin heißt es zum Beispiel: »Dr. Hans Kurt, Psychiater und Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, stellt klar: ›Depression kann jeden treffen und ist kein Zeichen von Willensschwäche. Psychische Erkrankungen gehören in den Bereich der Medizin.‹« In solchen Formulierungen wird mit einer Selbstverständlichkeit sondergleichen gesagt, dass die Depression eine psychische Krankheit sei und in die Hände der Mediziner gehöre. Wer depressiv sei, sei krank, psychisch krank. Und das heißt für den depressiven Menschen nichts anderes als: »So, wie ich bin, ist es nicht richtig, ist es nicht normal. Ich bin nicht normal, ich bin nicht wie die anderen, ich bin daneben.« Und damit überlässt er sein Schicksal eben einem Arzt. Er muss geheilt werden. Damit ist sein ganz Leben, ist er als Person mit allem, was er gelebt und gelitten hat, infrage gestellt. Das kann es aber nicht sein. Darum sollten wir

alle mit dem Begriff Krankheit sehr vorsichtig und sehr restriktiv umgehen. Die Depression ist keine Warze, die man wegoperieren kann, und keine Lungenentzündung, die es zu heilen gilt.

Depressive Menschen sind über Jahre geformte Persönlichkeiten mit einem sehr beschwerlichen Leben, das die Betroffenen unter schwierigsten Bedingungen bestmöglich zu leben versuchen.

Eine Persönlichkeitsentwicklung, auch eine depressive, ist kein pathologischer Vorgang und die Persönlichkeit, die sich daraus entwickelt hat, ist nicht krank.

Werden dieses Leben und das Durchhalten und Durchstehen als Krankheit abqualifiziert, dann war alles vergebens. Dann hat der oder die Betroffene nichts anderes gemacht, als sich mit allen Kräften im Zustand der Nichtnormalität und der Krankheit zu halten. Etwas Absurderes kann es nicht geben. Dann haben sein oder ihr Leiden und Sichaufraffen gar nichts gebracht, dann war alles umsonst. Deshalb ist es so wichtig, Depression als den normalen Zustand einer normalen Entwicklung zu sehen und sie nicht als eine Krankheit abzustempeln, die in die Hände eines Mediziners gehört.

Das sind die *Grundsätze*, mit denen ich mich im Buch besonders beschäftigen möchte. Folgende Leitsätze betrachte ich als wesentlich für mein Depressionsverständnis:

- ▶ *Depression ist keine Krankheit und es stimmt nicht, dass jeder-mann depressiv werden kann.*
 - ▶ *Nicht alles, was als Depression daherkommt, ist ein krankhafter Zustand oder eine Depression.*
 - ▶ *Depression ist für die anderen meist nicht einsehbar, kann aber irgendwann einmal für andere sichtbar werden.*
 - ▶ *Wer depressiv ist, ist es schon viel länger, als er meint und es für ihn und die anderen erscheint.*
-

Menschen, die sich depressiv entwickeln, haben sich in ihrer Kindheit aufgrund ihrer persönlichen Disposition und ihrer Auseinandersetzung mit der damaligen Familien- und Lebenssituation bestimmte Verhaltensweisen angewöhnt und diese gelernt. Dazu gehören etwa: sich übergehen und überfordern, hart und verständnislos mit sich umgehen oder auch, sich keine Bedeutung zu geben. Sie haben diese Verhaltensmuster in ihrer persönlichen Entwicklung geübt und perfektioniert und sich dabei ständig überfordert und erschöpft. Deswegen ist die Depression aber noch lange kein krankhaftes Erleben, sondern Ergebnis und Ausdruck eben dieser in der Kindheit gelernten Überlebensstrategie. Depressiven Menschen geht es ums Überleben und nicht ums Leben. Das ist ihre Lebensauffassung und darin fühlen sie sich jeden Tag von Neuem bestärkt.

*Die Entwicklung, die sie durchgemacht haben, nenne ich depressive Entwicklung und den jeweiligen aktuellen Zustand selbst Depression.
Die depressive Entwicklung ist ein sich über Jahre hinstreckender Prozess.*

Um die verschiedenen Begriffe voneinander abzugrenzen, ein kurzer Hinweis:

Jeder depressive Mensch hat eine depressive Entwicklung hinter sich und vor sich. Die Depression meint den jeweiligen Stand oder Zustand in der depressiven Entwicklung. Je fortgeschritten eine depressive Entwicklung, umso größer der Kraftaufwand für den Alltag und umso weniger Energie ist da, nach außen gut aufgestellt und kraftvoll zu wirken. Die Kraft reicht einfach nicht mehr für alles, sosehr sich das die Betreffenden auch wünschen. Je mehr eine depressive Entwicklung fortschreitet, umso sichtbarer wird sie.

Irgendetwas kann die Depression sichtbar werden lassen, allmählich oder plötzlich. Und vielfach lässt sich mit einem auslösenden Ereignis ein Zusammenhang herstellen. Ich spreche ganz klar vom auslösenden und nicht vom verursachenden Ereignis. Wer depressiv

ist, ist es schon Jahre, bevor es für den betreffenden Menschen als solches fassbar ist. Für die Betroffenen ist diese Erkenntnis einerseits einleuchtend, weil sie viel erklärt und enträtselft. Zum andern erschreckt es sie aber auch, sich bewusst zu werden, wie lange sie schon in den *depressiven Mustern*, auf die ich im vierten Kapitel näher eingehere, gefangen sind und wie sie sich schon jahrelang überfordern und schwächen. Viele empfinden es als Schock, wenn sie realisieren, wie sehr ihr Leben von eingefahrenen Mustern bestimmt war, ja, dass die Wurzeln bis in die Kindheit zurückgehen. Das muss man zuerst verdauen, um es dann akzeptieren zu können. Andererseits hat es auch etwas Entlastendes, wenn man sich sagen kann, dass man sich nicht schuldig zu fühlen braucht für den jetzigen Zustand.

Wichtig ist, dass depressive Muster schon lange wirksam sein müssen, um sichtbar werden zu können. Etwas, was nicht da war, kann auch nicht sichtbar werden.

Wirksam waren die depressiven Muster schon lange, sie gehörten zum Leben dieser Menschen, wenn auch nicht als solche erkannt und benannt. Die Depression ist nicht plötzlich da, kommt nicht aus heiterem Himmel, wie vom Blitz getroffen oder als Reaktion auf etwas. Reaktiv reagiert niemand depressiv, wenn er es nicht schon lange gewesen ist. Die Depression ist auch nicht Ausdruck irgendwelcher körperlicher Beschwerden oder funktioneller Veränderungen. Depression ist nicht das Ergebnis von fehlenden oder überzähligen oder falsch programmierten Botenstoffen, auch wenn man solche Befunde bei depressiven Menschen finden kann. Man kann die Depression nicht auf krankhafte Veränderungen reduzieren. Depression bedeutet depressive Entwicklung und damit chronischer Stress, der im Laufe der Zeit zunehmend körperliche Spuren hinterlässt.

Das bedeutet zum Beispiel auch, dass depressive Menschen über lange Zeit in ihrem Leiden allein und unerkannt blieben, es für sie keine Worte gab, keine Erklärung oder Begründung für ihr schw-

res Leben, und sie sehr oft gerade mit dieser Unkenntnis und Wortlosigkeit enorm und zusätzlich zu kämpfen hatten. Es sind dieses Nicht-fassen-Können und Nichtwissen, was mit ihnen los ist, dieses Sich-nicht-erklären-Können, weshalb sie so erschöpft sind, was sie so vereinsamen lässt, obwohl sie von ihren Mitmenschen akzeptiert und geschätzt werden. Es ist dieses Unverständnis, was sie verunsichert und verzweifeln lässt, diese Stummheit, weshalb es ihnen so schlecht geht und sie sich so schlecht fühlen, obwohl äußerlich alles in Ordnung zu sein scheint.

Nicht wissen, woran man ist, verstärkt das Leiden, ist unheimlich und macht wortlos. Ich betone das, weil es auch dieses Nichtwissen ist, das der Depression diesen Anstrich gibt, unheimlich und bösartig zu sein. Die depressiven Menschen wissen nicht, dass sie schon ihr ganzes Leben einen Weg der Überforderung und Selbstentfremdung gegangen sind. Dass ihr Leiden schon in ihrer Kindheit seinen Anfang nahm, ist ihnen fremd und meist auch nicht nachvollziehbar. Damit fühlen sie sich überfordert, das macht einen großen Teil ihres Elends aus. Sie sind gefangen in ihren depressiven Mustern, ohne zu wissen, wie ihnen geschieht, wie sie da reingekommen sind, und vor allem ohne die geringste Ahnung, wie sie da wieder rauskommen. Sie leben ein Leben, das sie nicht wirklich leben, und sie sind jemand, den sie nicht kennen und den sie nur als ohnmächtig und ausgeliefert erfahren.

Es ist dieses Meer von Gedanken und Hypothesen, es sind diese Erklärungsversuche, die sie nie zur Ruhe kommen lassen, die nicht beruhigen und nichts erklären. Es ist diese Ruhelosigkeit, die ihrem Zustand eine so unheimliche und bedrohliche Färbung gibt und die dann, wenn eine Diagnose Depression dazukommt, der Depression das Unheimliche, Unfassbare und damit auch Perfide und Angstmachende zuordnet.

Die depressiven Menschen haben kein gutes Leben. Es geht ihnen nicht gut, das ist schon schlimm genug. Aber zu leiden, ohne zu wissen, was los ist, ist fürchterlich und bewirkt, dass sie noch mehr