

Nora-Marie Ellermeyer

Lebensnebel

Wie ich als Psychotherapeutin Burnout und
Depression durchstand

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten
© 2018 Patmos Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Druck: CPI books GmbH, Leck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-1063-6 (Print)
ISBN 978-3-8436-1064-3 (eBook)

Für meine Kinder

Wir verlangen, das Leben müsse einen Sinn haben –
aber es hat nur ganz genau so viel Sinn, als wir selbst ihm
zu geben imstande sind.

HERMANN HESSE

Inhalt

Vorwort	9
Teil 1	17
Psychische Krisen: Krankheit oder gesunde Reaktion? ...	19
Ist jeder seines Glückes Schmied?	23
Risikofaktoren für die Entstehung von Erschöpfung, Burnout und Depression	29
Burnout und Depression	34
Lebenskraft und Suizidalität	44
Behandlungsmöglichkeiten	49
Wie funktioniert Psychotherapie?	55
Erschöpfung und Depression als Preis für unsere »Selbstoptimierung«	68
Teil 2	77
Meine eigene Geschichte	79
Sturm und Drang	90
Das Frühwarnsystem wird aktiviert, findet aber kein Gehör	100
Zusammenbruch	109
Die Bedeutung tragfähiger Beziehungen	117

Klinikluft	127
Es braucht die Zeit, die es braucht	140
Der Tod meines Vaters und ein neuer Einbruch	147
Aus dünnem Eis wird neuer Boden	157
Psychotherapeutin und Patientin zugleich	162
Grenzerfahrungen als Entwicklungsherausforderung	172

Vorwort

Als Psychotherapeutin habe ich in den letzten Jahren viele Menschen in Erschöpfungskrisen begleitet. Das hat mich leider nicht davor geschützt, selber mit Mitte dreißig an einer Depression zu erkranken. Dieser Zusammenbruch war eine leidvolle und zutiefst existentielle Erfahrung. Das Leben hatte gewaltig an allem gerüttelt, was ich bis dahin für stabile Grundfesten meiner Existenz und meiner Person gehalten hatte. Für mich völlig unerwartet befand ich mich plötzlich in einem Zustand von Hilflosigkeit und Verzweiflung. Es fühlte sich an wie die Auflösung all dessen, was bis dahin sicher schien. Auch wenn mir theoretische Konzepte von Erschöpfung, Burnout und Depression bekannt waren und ich auch durch meine Patienten Einblicke in die Erfahrungswelten von psychischen Ausnahmezuständen kannte, erlebte ich nun, wie schwer eine Depression sich beschreiben und nachvollziehen lässt. Es ist wohl so, dass jemand, der diese Zustände nicht kennt, sich kaum vorstellen kann, wie sie sich anfühlen. Zumindest ging es mir so, dass ich mir nicht hätte vorstellen können, wie tief die Abgründe sind, in die die Depression mich schauen ließ. Gerade weil das Erleben in der Depression für andere oft nicht nachvollziehbar ist, war mit ihr ein Gefühl tiefer Einsamkeit und ein Leiden daran, sich nicht verständlich machen zu können, verbunden. Die Depression behielt etwas Unaussprechliches, etwas, was ich nur fragmentarisch verständlich machen konnte.

Als ich erstmals darüber nachgedacht habe, ein Buch über Erschöpfung, Burnout und Depression zu schreiben, war ich

unsicher, ob es möglich ist, diesem Thema, über das ja in den letzten Jahren viel gesprochen und geschrieben worden ist, noch etwas Neues hinzufügen. Das Besondere an dem entstandenen Text ist, dass er den Versuch unternimmt, aus einer Doppelperspektive unterschiedliche Aspekte von Burnout und Depression zu beleuchten: Einerseits aus der Perspektive meiner beruflichen Erfahrungen als Psychotherapeutin sowie andererseits als selbst Betroffene. Das Buch ist so konzipiert, wie ich selbst es im Rahmen meiner eigenen depressiven Erkrankung gerne gelesen hätte, aber nicht gefunden habe. Es ist weder eine wissenschaftliche Abhandlung über die Depression noch ein Ratgeber, der weiß, was Betroffene tun sollten. Es ist der Versuch, das Phänomen der seelischen Erschöpfung von verschiedenen Seiten zu beleuchten, sodass sich mit der Lektüre hoffentlich ein vielseitiges Bild der unterschiedlichen Aspekte, unter denen Burnout und Depression betrachtet werden können, ergibt. Vielleicht kann es darüber hinaus auch Anregung sein, auf einer existentiellen Ebene über das Leben und mit ihm einhergehende Begrenzungen, zum Beispiel durch physische und psychische Erkrankungen, nachzudenken. Das Wort »Leben« ist ein Anagramm und wird rückwärts gelesen zum »Nebel«. Diese Verflechtung beider Begriffe gefällt mir und findet im Titel des Buches »Lebensnebel« eine passende Beschreibung für mein Verständnis von psychischen Krisen. Das Leben selbst beinhaltet Nebelaspekte, die unzertrennlich mit unserer menschlichen Existenz verbunden sind. Die Depression ist sicherlich ein besonders dichter Nebel, der jedoch in individueller wie in gesellschaftlicher Hinsicht eng mit unserem Leben verknüpft ist.

In den vergangenen Jahren, seitdem die Depression mich begleitet, habe ich mich auf der inhaltlichen und der therapeutischen Ebene vertieft mit dieser besonderen Erkrankung

beschäftigt. Das waren Zeiten mit entsetzlichen Tiefen, Stabilisierungen und Rückschlägen. In den düstersten Zeiten war ich nicht in der Lage zu schreiben, danach war es für mich aber immer sehr hilfreich, meine Gedanken und Gefühle durch das Schreiben zu reflektieren und zu strukturieren. Auf diese Weise ist das vorliegende Buch entstanden. Es ist mir nicht immer leichtgefallen, mich mit der Depression in Verbindung zu bringen, aber ich habe das Gefühl, dass ich nun die nötige innere Verdauungsarbeit geleistet habe, um sie als Teil von mir anerkennen zu können.

Zum Aufbau des Buches sei folgende Gliederung vorweggenommen: Auf einer allgemein verständlichen Basis werden im ersten Teil die wichtigsten klinischen Erkenntnisse zu depressiven Entwicklungen vorgestellt, es folgen Informationen über Behandlungsmöglichkeiten und Überlegungen zu den gesellschaftlichen Aspekten psychischer Störungen. Ein besonderes Augenmerk möchte ich dabei auf die Psychotherapie richten, da es oft schwierig ist, sich vorzustellen, was einen im Rahmen einer solchen Behandlung erwartet. An dieser Stelle kann ich durch zehnjährige psychotherapeutische Begleitung von Menschen in seelischen Krisen auf einen gewissen Erfahrungsschatz zurück schauen. Es würde mich freuen, wenn Menschen sich dadurch ermutigt fühlen, die Chance einer psychotherapeutischen Begleitung zu ergreifen.

Des Weiteren finden sich ein paar Überlegungen zur gesellschaftlichen Einbettung der Depression. Es hat mich immer wieder sehr beschäftigt, wie wir als Gesellschaft mit unserer Lebenszeit umgehen und welche Anforderungen unser Leben an den Einzelnen stellt. Einerseits haben wir so viele Freiheiten und Möglichkeiten wie keine Generation zuvor, andererseits sehnen sich viele nach Entschleunigung und einem Leben, das wieder am Elementaren ansetzt. Die Frage »Was ist mir wirk-

lich wichtig im Leben, was macht mich tatsächlich zufrieden?« wird wieder hörbarer formuliert. Die Antworten sind fast immer ähnlich: Gesundheit, Familie, Freunde, Zeit, ein ausreichendes Auskommen, ein Leben ohne Bedrohung und Angst. Das, was uns auf einer tieferen Ebene bereichert, sind eben oft nicht die Dinge, für die wir viel Energie aufbringen und an denen wir uns abarbeiten: nicht akademische Grade, nicht berufliche Höchstleistungen und Karriere, nicht Aussehen und Mode und auch nicht das Luxusauto oder der Luxusurlaub. Und doch scheint es oft unmöglich, aus dem Spiel, dessen Regeln wir uns selbst gegeben haben, wieder auszusteigen. Obwohl wir in einer Zeit maximaler Individualität leben, fehlt uns doch oft der Mut, eigene Wege zu gehen. Stattdessen überfordern wir uns permanent und haben höchste Ansprüche an uns selbst. Und das, obwohl wir spüren, dass diese Art des Lebens uns eigentlich nicht guttut. Und natürlich kostet dieses Spannungsverhältnis seinen Preis. Einer davon heißt: die alarmierend hohe Zunahme psychischer Irritationen.

In einem zweiten Teil beschreibe ich meine eigenen Erfahrungen in der Hoffnung, die Depression dadurch noch verständlicher und lebendiger werden zu lassen, ihrer Stigmatisierung entgegenzuwirken und anderen Betroffenen Mut zu machen, sich der Depression zu stellen und mit anderen Menschen über sie zu sprechen. Insofern denke ich, dass das Besondere an dem vorliegenden Buch die Brücke ist, die es zwischen Aufklärung und Erfahrung zu schlagen versucht.

Vielleicht kann dieser Text Betroffene und Interessierte ermutigen, sich mit den Hintergründen von Erschöpfung und Depression zu beschäftigen, aber auch dazu anregen, das Leben mit der Erkrankung neu zu überdenken und zu gestalten. Vielleicht findet sich der eine oder andere in manchen dieser Erfahrungen wieder. Leider bin ich nicht in der Lage, ein

»Patentrezept« zu präsentieren, wie die Depression sich überwinden lässt. Dazu ist sie viel zu komplex und zu individuell. Vielmehr geht es mir darum, den Einzelnen zu ermutigen, für die individuelle Botschaft einer psychischen Krise hellhörig zu sein und sich ihr zu stellen.

Das vorliegende Buch ist kein Ratgeber, der ein Handlungsmanual darstellt. Ich hatte nie das Gefühl, dass andere Menschen meine Depression für mich entschlüsseln oder lösen können. Es war die Reflexionsarbeit, die ich zu leisten hatte, um die Depression annehmen und meine Haltung zu ihr verändern zu können. Es war hilfreich, die Lebensgeschichten und Erfahrungen anderer zu hören, als Anregung über das Eigene nachzudenken, es war hilfreich, mit vielen unterschiedlichen Menschen zu sprechen, um meine eigene Interpretation und Deutung zu finden, und es war gut, immer wieder ehrlich auf meine Gefühle zu hören und nicht auf meine intellektuelle »Konstruktion von mir selbst«, die durch Erwartungen und Selbstansprüche geprägt war, die sich nicht mehr richtig anfühlten.

Wie wahrscheinlich alle Menschen, die von einer schweren Erkrankung getroffen werden, fragte ich mich immer wieder: »Warum ich?« »Habe ich diese Erkrankung durch mein eigenes Tun mit verschuldet?« Doch dieses Warum erwies sich für mich als weniger hilfreich als das Wozu, das mich über die Krise in die Zukunft trug. »Was ist der Sinn des Ganzen?« Ehrlich gesagt sah ich in der Erkrankung gar keinen Sinn und ich denke, dass es ihn auch an und für sich nicht gibt. Als es mir so elend ging, konnte ich die ganzen »Sinnhaftigkeitsbezeugungen« meines Umfeldes nicht mehr hören. Ich hörte immer wieder, dass die Krankheit eine Chance sei, dass ich danach eine andere therapeutische Arbeit machen könnte, weil die Tiefe der Erschütterung ja auch eine Bereicherung sei. Mein Gefühl

war dagegen, dass ich froh sein könne, wenn ich überhaupt wieder berufstätig sein kann. Ich glaube, wir versuchen dem Schrecken verzweifelt einen Sinn zu geben, um ihn ertragen zu können oder um unsere eigene Hilflosigkeit und Ohnmacht zu überwinden. Nichts, aber auch gar nichts schien mir daran sinnvoll, so elend zusammenzubrechen. Was sollte die Chance sein, die darin liegt? Nichts in meinem Leben hätte ich mir lieber erspart als diese Erfahrung. Die Depression an sich hat keinen Sinn. Sinnzuschreibung ist etwas, was aus uns selbst heraus erfolgen muss. Dazu müssen wir die Depression aber erst einmal überleben, und das tut nicht jeder. Als eine junge Patientin, um deren Leben ich sehr gekämpft hatte, sich das Leben nahm, konnte ich darin keinen Sinn erkennen, auch den Angehörigen ging es so. Erst hinterher, wenn das Schlimmste durchgestanden ist, hat man eine Chance, mit der Depression umzugehen und ihr eine subjektive Bedeutung zu geben. Mir hat das vorangestellte Zitat von Hermann Hesse deshalb auch für dieses Buch so gut gefallen, weil ich die Erfahrung gemacht habe, dass meine depressive Erkrankung genau so viel Sinn hat, wie ich selbst ihr zu geben imstande war und bin. Von dieser Fähigkeit und Freiheit, unsere eigenen subjektiven Erklärungen zu finden, kann man Gebrauch machen, um die Klippen der Depression besser übersteigen zu können. Dies ist die Chance, die wir haben, um derart schwere Erschütterungen in unser Selbst einzubetten. Sich selbst die eigene Geschichte zu erzählen und in ihr Sinnzuschreibungen zu finden, ist das, was mir in der eigenen Psychotherapie wie auch im Schreiben dieses Buches geholfen hat. Diese Konstruktionen können nur subjektiv sein, sie sind nicht objektiv verifizierbar und auch von niemand anderem als dem Betroffenen selbst zu entwickeln.

Wenn es uns gelingt, psychische Krisen als Entwicklungsmög-

lichkeiten, die das Leben uns zur Seite stellt, zu sehen, ist das oft eine heilsame neue Betrachtung. Eine Perspektive ohne Scham und Schuld. Weil die Depression uns mit unseren Grenzen konfrontiert, fordert sie uns auch auf, das Leben in der Begrenzung anzunehmen, wertzuschätzen und zu gestalten. Dazu ist es oft unvermeidbar, alte Selbstbilder und frühere Lebensträume zu verabschieden, aber auch Wünsche und Lebensvorstellungen noch mal mutiger zu überdenken und Ressourcen gezielter einzusetzen und Kräfte zu fokussieren. Vielleicht ist manchmal auch in der Begrenzung mehr Freiheit möglich, als wir gedacht haben. Eine Depression kann auch darauf aufmerksam machen, dass die eigenen Lebensträume zu lange zurückgestellt worden sind, dass es darum geht, die Karten noch mal neu zu mischen, Prioritäten anders zu setzen und Weichen mutiger umzustellen.

Aber diese ressourcenorientierte und freundliche Haltung mit uns selbst fällt vielen Menschen schwer. Die Depression stellt das Erleben der eigenen Würde und Daseinsberechtigung oft massiv in Frage: Was bin ich noch wert, wenn ich nicht mehr leistungsfähig bin, wenn ich die Hilfe anderer brauche, wenn ich den Menschen, die ich liebe, zur Last falle? Was ist mein Leben noch wert, wenn ich am Existenzminimum leben muss und mir nichts mehr leisten kann? Was soll ich hier auf der Welt, wenn ich immerzu schwermüdig, antriebslos und traurig bin? Dass es manchmal unmöglich ist, das für sich anzunehmen, belegen die hohen Suizidraten, die noch immer mit Depressionen verbunden sind.

Psychische Erkrankungen sind extrem bedrohlich, sie betreffen den Kern unserer Existenz: unser Selbst, unsere Persönlichkeit. Wenn wir uns in unserem Erleben und Verhalten so verändern, dass wir uns selbst nicht mehr darin erkennen können, ist das unbeschreiblich ängstigend und existentiell bedrohlich.

Ich möchte sehr eindringlich dazu ermutigen, nicht alleine durch die düsteren Wochen oder Monate einer Depression zu gehen. Ich kenne viele Kollegen, die eine hervorragende, sehr kompetente und einfühlsame Arbeit machen und als Experten hundertfach mit psychischen Krisen zu tun haben. Es gibt zum Glück inzwischen auch ein gutes informatives Angebot über die Erkrankung. Die deutsche Depressionshilfe bietet beispielsweise eine sehr anschaulich aufbereitete Internetseite mit zahlreichen Informationen und Adressen.

Zuletzt bleibt mir, Ihnen liebe Leserinnen und Leser, eine anregende und ansprechende Lektüre zu wünschen. Wenn dies gelingt, freue ich mich sehr, wenn Sie durch Weiterempfehlungen dazu beitragen, dass dieses Buch seine Leserschaft erreicht.¹ Ausdrücklich danken möchte ich allen, die mich durch den Nebel begleitet haben und die mich zum vorliegenden Buch ermutigt haben.

1 Noch ein Hinweis: Zugunsten einer besseren Lesbarkeit wird jeweils nur die männliche oder die weibliche Form verwendet. Im Text variiere ich beide Formen. Gemeint sind natürlich jeweils beide: Männer und Frauen.

Teil 1

Psychische Krisen: Krankheit oder gesunde Reaktion?

Burnout und Depression zeigen sich in einer großen Vielfalt von Erscheinungsformen: von vorübergehenden Erschöpfungszuständen bis hin zur ausgereiften klinischen Depression, die die Betroffenen regelrecht »außer Gefecht« setzt. Wenn wir uns übermäßig erschöpft haben, werden wir müde und fühlen uns ausgelaugt. Jeder kennt den Mechanismus, dass unser System, sei es körperlich oder psychisch, uns darauf aufmerksam macht, was es braucht. Auf einer basalen Ebene wissen wir, dass wir uns auf unseren »Biocomputer« verlassen können und darauf, dass uns Grundbedürfnisse wie Hunger oder Schlaf angezeigt werden. Viele kennen von sich bestimmte »Schwachstellen«, die bei übermäßiger Anstrengung oder Stress zu Symptomen werden. Während der eine in solchen Zeiten mit einer hohen Infektanfälligkeit kämpft, wird der andere vom vertrauten Herpes, der Blasenentzündung, den Kopf- oder Rückenschmerzen heimgesucht. Man könnte also auch einen Schritt weitergehen und diese Symptome als Warnsystem verstehen, das seinen Sinn darin trägt, uns auf etwas aufmerksam zu machen. Auch Burnout und Depression lassen sich in diesem Sinne als komplex in Erscheinung tretende Symptome verstehen. Das Gefühl, den Aufgaben nicht mehr gewachsen zu sein, zunehmende Ängste vor neuen Herausforderungen, das Gefühl, völlig entkräftet zu sein und nichts mehr leisten zu können, sind ein paar dieser charakteristischen Symptome. Diese Gefühle sind eine »Notstandsmeldung« des Systems an uns selbst.