



Leseprobe aus Langebartels, Leben im Leerlauf, ISBN 978-3-407-86571-7

© 2019 Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86571-7>

## Vorwort

Jede Zeit bringt ihre eigenen Phänomene hervor, ihre eigenen Trends und typischen Ausprägungen. Jede Kultur hat spezifische Entwicklungsbilder, die Menschen als Anreiz und Orientierung nehmen, um ihren Alltag zu leben und zu gestalten. So verhält es sich auch mit Krankheiten. Es gibt so etwas wie Modeerscheinungen selbst bei Krankheiten, manche sprechen auch von Volkskrankheiten. Depression ist eine davon. Warum kann man sie als ein Phänomen unserer Zeit begreifen? Wie erleben Betroffene die depressive Erkrankung?

Fünf Millionen Menschen in Deutschland haben das Gefühl, samt ihrer Welt im Nichts zu versinken. Sie können scheinbar nichts dagegen ausrichten, können sich nicht wehren gegen diesen mächtigen Sog, der alles in sich hineinzieht – wie in ein schwarzes Loch, in dem man einfach verschwindet. Auch in der Physik spricht man von schwarzen Löchern; es gibt sie schon seit undenkblichen Zeiten in unserem Universum. Und doch fangen wir erst allmählich an zu verstehen, was sie eigentlich sind und dass sie einen Sinn haben, auch wenn sich dieser dem Großteil der Menschen noch nicht erschließt.

Was wäre nun, wenn wir die Depression, jenes seelische schwarze Loch, das Menschen scheinbar zu verschlingen droht, ebenfalls zu ergründen versuchten und den in ihr verborgenen Sinn begreifbar machen würden? Wie wäre es, wenn wir Depression nicht nur als Geißel unserer Zeit ansähen, sondern ihre innere, verborgene Logik – ohne sie zu bewerten – aufzeigen und sie so verstehbarer machen könnten?

Gelingt uns das, lernen wir nicht nur etwas über die depressive Erkrankung, das Funktionieren unseres Seelenlebens, sondern auch über uns selbst und über die Gesellschaft, in der wir leben. Wenn wir Depression als eine Art Produktion, einen Ausdruck des

Seelischen, verstehen und nicht als etwas schicksalhaft Gegebenes, das uns gleichsam »anfällt«, wenn wir begreifen, dass wir die Krankheit unbewusst selbst hergestellt haben und sie einen Sinn für uns hat, dann können wir – anders als beim physikalischen schwarzen Loch – auch Wege finden, die wieder aus ihr herausführen. Dann tun sich neue Möglichkeiten für uns auf und wir sind der Depression nicht ohnmächtig ausgeliefert.

Am rheingold Institut, an dem ich tätig bin, haben wir in den vergangenen Jahren diverse Studien zu ganz unterschiedlichen Themen durchgeführt – darunter auch Studien zur Depression – und dabei eine Vielzahl an Tiefeninterviews – Gesprächen – mit Menschen verschiedenster Personengruppen geführt. Bemerkenswert ist, dass in all diesen Gesprächen – also auch in solchen, die nicht direkt das Thema Depression fokussierten – ein roter Faden ersichtlich war. Die Menschen – und eben nicht nur die von einer depressiven Erkrankung betroffenen – leiden heutzutage unter denselben Nöten, haben die gleichen Sehnsüchte und sehen sich ähnlichen Herausforderungen gegenüber.

Daher möchte ich die Depression in einen Zusammenhang mit unserem derzeitigen gesellschaftlichen Klima stellen. Ich werfe deshalb auch einen Blick auf die übergreifenden kulturpsychologischen Entwicklungen, die das vermehrte Auftreten von Depression überhaupt erst begünstigen. Es wird also in einigen Abschnitten dieses Buches gar nicht um die Depression als solche gehen – denn viele der hier beschriebenen Phänomene betreffen uns alle, auch wenn wir nicht an einer Depression erkrankt sind.

Was aber macht unsere Kultur nun eigentlich aus? Was ermöglicht und verspricht sie uns und warum verlangt sie uns so viel ab? Wie sehen ihre Entwicklungsbilder aus, die Menschen als Orientierung für ihr Tun dienen? Welche Vorbilder dienen heute als Wegweiser?

Nun, wir leben in einer Zeit, in der vielfältigste, nie gekannte Möglichkeiten verheißen werden – nennen wir es »Multioptionalität«. Erziehung, Bildung, Gesellschaft, Medien: Alle rufen einem zu, dass alles machbar und möglich ist. Unsere deutsche Gesell-

schaft bietet uns heute unbeschreiblich viele Optionen, unser Leben zu gestalten. Wir verfügen über einen großzügigen Spielraum, wir können scheinbar alles erreichen, wenn wir nur wollen und genug dafür tun.

Anstatt uns für eine Richtung zu entscheiden oder Schwerpunkte zu setzen, geraten wir in eine besinnungslose Betriebsamkeit nach allen Seiten. Diese Betriebsamkeit spornst uns an, führt aber auch unweigerlich zu Überforderung. Die Vorstellung, uns unbegrenzter Möglichkeiten zu erfreuen, geht einher mit dem Glauben, alles sei realisierbar. Und sie erhebt den Anspruch der Perfektion – inklusive Glücksgarantie: Alles kann und soll gelingen. Uns wird suggeriert, selbstwirksam zu sein, und dadurch bekommen wir das Gefühl, alles unter Kontrolle haben zu können. Zugleich spüren wir große Umbrüche sozialer und auch politischer Natur, die uns die vermeintliche Sicherheit nehmen. Rollenbilder geraten ins Wanken. Systeme erweisen sich als instabil, es fehlt an neuen Orientierungsbildern. All dies führt zu Verunsicherung, Überforderung und Belastung bei vielen Menschen der heutigen Zeit.

Wir versuchen, uns und andere zu optimieren – so gut es geht und vielfach noch darüber hinaus. Wir wagen es nicht mehr, den Grad der Erschöpfung selbst zu markieren, sondern vertrauen eher auf unsere Fitnesstracker und digitalen Gesundheits-Apps, die uns darüber sicherer Auskunft zu geben scheinen als wir selbst. Diese »Machbarkeitskultur« offeriert weit mehr Optionen, als wir leben können. Ein Gefühl von Begrenztheit erlangt heute Seltenheitswert. In dem insbesondere durch die Digitalisierung befeuerten Machbarkeitswahn kennen wir kein Pardon, kein Ausweichen und keinen Müßiggang. Wir blenden aus, wie anstrengend das Erreichen all dieser Ziele, wie beschleunigt unser Leben geworden ist, dass wir kaum noch innehalten können und uns auf der Überholspur selbst abhandengekommen sind. Die schier unendliche Fülle an Möglichkeiten, mit der wir täglich konfrontiert sind, und die daraus resultierenden Ansprüche sind Segen und Fluch unserer fluide gewordenen Wirklichkeit.

Wir Menschen haben sehr unterschiedliche Formen entwickelt, um diesen Herausforderungen unserer Kultur zu begegnen. Eine davon – aber eben nur eine – ist die Depression. Was hat dieses Phänomen nun mit unserer Zeit der hochattraktiven Selbstwirksamkeit und Perfektion zu tun?

Auf den ersten Blick scheinen die Symptome und Kennzeichen einer depressiven Erkrankung doch so gar nicht ins Bild zu passen. Denn in der Depression haben Menschen das Gefühl, nichts mehr selbst in der Hand zu haben. Sie befinden sich im Leerlauf, werden geflutet von Gefühlen der Ohnmacht.

Nun, eine Depression ist mehr als eine Krankheit, die sich – verschen mit einer Diagnose-Nummer – in eine medizinische Klassifizierungsschublade stecken ließe. Depression ist eine Form – wenn auch eine sehr drastische und leidvolle – mit dem Alltag umzugehen, mit den übersteigerten Ansprüchen unserer kulturellen und gesellschaftlichen Wirklichkeit. Sie zwingt uns zum Innehalten.

Wir Menschen verhalten uns nicht immer der rationalen Logik entsprechend, sind oft widersprüchlich und ambivalent in dem, was wir wollen und wie wir leben. Und doch zeigt sich ein »psycho-logischer« Sinn in all unserem Handeln, der sich uns nicht auf den ersten Blick erschließt, sondern erst nach intensiver Analyse.

Ich möchte das Seelenleben daher nicht in einzelne Elemente wie Denken, Fühlen, Wollen aufgliedern. Es ist dem seelischen Geschehen gerechter, wenn wir seinen dramatischen Wendungen, dem Drängen einer Handlung folgen. Wir spüren jeden Tag, wie wir beispielsweise eine Tätigkeit vorantreiben wollen, uns etwas anderes aber mehr in seinen Bann zieht und sich vielleicht dagegenstellt. Mitunter bekommen wir nicht direkt bewusst mit, dass der Alltag uns all unsere Kraft abverlangt und wir uns in dramatische Kämpfe hineinsteigern können, wenn wir beispielsweise beim Putzen einen regelrechten Feldzug antreten gegen alles Dreckige und allen Unrat dieser Welt. Oder wenn der Kleiderkauf eine buchstäbliche Anprobe nicht nur von Kleidung, sondern auch von verschiedenen Lebensentwürfen wird. Wenn uns aus dem Spiegel des Bekleidungsgeschäfts unser Selbst mal als diese, dann wieder als

eine andere Persönlichkeit anschaut und wir uns einen Wimpernschlag lang fragen: »Was wäre eigentlich, wenn ...?« Oder wenn wir ein wenig traurig gestimmt sind und uns die Suppe, die früher die Mutter uns kochte, auch heute noch Trost spenden kann. Dies alles ist nur ein Bruchteil dessen, was unserem täglichen Tun innewohnt. Das lässt uns auch verstehen, warum Kleidung, Ernährung oder auch Verrichtungen wie das Putzen oder Aufräumen eine so große Bedeutung für uns erlangen können.

Die Dramatik und Komplexität, die unserem Erleben und Verhalten innewohnen, lassen sich nur begrenzt anhand von Fragebögen erfassen. Wir brauchen die zerdehnten Beschreibungen der Menschen – für dieses Buch vor allem die derjenigen Menschen, die unter einer Depression leiden –, um alle Drehungen und Wendungen, alles Leidvolle, aber auch Komische und Skurrile, das der inneren Logik der Depression innewohnt, herausarbeiten zu können.

Daher bitten wir am rheingold Institut die Menschen in den zweistündigen Tiefeninterviews, die wir in unseren Untersuchungen durchführen, ihr Erleben zu beschreiben. Ganz dezidiert und ohne Vorbehalte. Wir ermuntern sie, alles zu äußern, was ihnen durch den Kopf geht, auch wenn sie es merkwürdig, unwichtig oder gar peinlich finden. Wir schaffen eine vertrauensvolle Atmosphäre, die es ihnen erlaubt, alles zu äußern, auch das, was nur schwer über die Lippen kommen mag. Die Erzählungen der Betroffenen in den Gesprächen erfahren dann eine weitere Bearbeitung. Jedes Interview wird erst einzeln und dann im Zusammenhang mit den übrigen analysiert. Durch dieses Vorgehen wird der Fokus von den einzelnen Schicksalen – ohne diese jedoch aus dem Blick zu verlieren – hin zu einer übergreifenden Betrachtungsweise gelenkt und es wird ein roter Faden ersichtlich, der sich quer durch die Interviews zieht.

Die hier vorgestellten Erkenntnisse basieren auf tiefenpsychologischen Studien zur Depression sowie auf mehreren Tausend Interviews zu anderen drängenden Themen unserer Zeit. Neben qualitativen Untersuchungen über verschiedene Zielgruppen wie Frauen, Männer, Kinder und Jugendliche fußen die in diesem Buch darge-

stellten Erkenntnisse auch auf diversen anderen Untersuchungen zu verschiedensten Formen des Umgangs mit dem Alltag in unserer Kultur. Forschungen dazu, wie Menschen ihren Körper pflegen, wie sie Medien nutzen, wie und was sie essen, wie sie ihren Alltag gestalten, was Globalisierung und Digitalisierung mit ihnen macht und was sie alles anstellen, um gegen den Zahn der Zeit etwas auszurichten, sind nur einige wenige Beispiele.

Zudem darf ich durch meine Beratertätigkeit in meiner Firma *mediccoach* Erfahrungen sammeln, wie Menschen mit Erkrankungen umgehen, wie sie sich in Kliniken fühlen und was sie – als Patient – brauchen, um zu genesen, oder – als Mitarbeiter – benötigen, um im Gesundheitswesen nicht krank zu werden. Auch diese Erkenntnisse sind in das Buch miteingeflossen.

Im Zuge meiner nunmehr 20-jährigen Erfahrung in der Markt- und Medienforschung fasziniert mich immer wieder der Umgang von uns Menschen mit unserem Alltag: mit welcher Intensität wir ihn durchleben, wie vielschichtig er ist, welche Dramen sich in ihm abspielen können – kurz, wie wenig grau er im Grunde doch ist. Die schillernden Beschreibungen des Alltäglichen erstaunen durch ihre Farbenpracht – entstanden aus Sehnsüchten und Hoffnungen, Glücksmomenten und Langeweile, Ansprüchen und Enttäuschungen, Begeisterungen und Leidenschaften. Menschen berichten in den Gesprächen davon, wie sie sich im Alltäglichen von der Schönheit des Lebens verführen lassen, zugleich aber auch in tiefe Abgründe geraten können, wie ihr ganzes Leben ins Nichts abdriften kann. So fühlt sich Depression an.

Um sie zu verstehen, müssen wir – wir Angehörige und Freunde von Betroffenen, wir Therapeuten, aber auch einfach wir Menschen, die diesem Phänomen unserer Zeit auf den Grund gehen möchten – genau hinhören und uns beschreiben lassen, wie es sich anfühlt, in einem dieser schwarzen Löcher zu verschwinden. Was es bedeutet, wenn die Welt immer weiter ausgesperrt wird und sich das Kaleidoskop des Lebens Schritt für Schritt auf die dunklen Farben beschränkt.

Die bloße Benennung »Depression« oder der gefälligere Begriff »Burn-out« sind nur Stempel, die der einzigartigen inneren Logik der seelischen Erkrankung nicht gerecht werden. Wir müssen uns den Alltag der betroffenen Menschen ganz genau beschreiben lassen. Wie es sich für sie anfühlt aufzustehen, wie sie den Tag verbringen und beenden, welche Hoffnungen und Sehnsüchte sie haben, was sie mögen, was sie ängstigt und in die Enge treibt, was sie mit ihrer Zeit anfangen, aber auch, was sie vermeiden und worunter sie leiden. Und auch und gerade für die Menschen, die selbst unter einer diagnostizierten Depression leiden oder aber unter Symptomen, die sie vielleicht nicht recht einzuordnen wissen, die aber in diese Richtung weisen könnten, können diese Beschreibungen und die daraus gewonnenen Erkenntnisse überaus hilfreich sein.

Ich möchte mit diesem Buch den betroffenen Menschen und ihren Geschichten Gehör verschaffen. Indem wir ihnen genau zuhören und uns schildern lassen, wie sie sich fühlen in ihrem Alltag, erfahren wir alles Wichtige über die Depression und ihre Struktur. Gehören Sie selbst zu den Betroffenen, lernen Sie dadurch vielleicht selbst besser verstehen, was das ist, das da gerade mit Ihnen passiert.

Die Struktur der Depression zu verstehen bedeutet demzufolge, sich auch mit der momentanen Alltagskultur der Menschen auseinanderzusetzen. Es gilt, die unbewussten seelischen Einflussfaktoren und Sinnzusammenhänge aufzudecken, die die Struktur und Dynamik der Depression im Sinne einer inneren Logik, einer »Psycho-Logik«, mitbestimmen.

Dieses Buch richtet sich nicht nur an Menschen, die unter einer Depression leiden und an die ihnen nahestehenden Personen. Auch Leser, die nicht selbst zu diesem Personenkreis gehören, werden vermutlich einige Passagen finden, in denen sie ihre eigene Lebenssituation oder die ihrer Lieben, zumindest aber einzelne Aspekte daraus, wiedererkennen und die Hintergründe besser verstehen lernen. Und dann ist es auch möglich, allmählich einen anderen Umgang mit den belastenden Situationen unseres Alltags,

mit den Ansprüchen an uns selbst und auch mit den Verhaltensweisen uns nahestehender Personen zu finden. Denn gerade der Alltag, der mitunter so sehr an unseren Kräften zehrt, hält auf der anderen Seite eine Vielzahl an Möglichkeiten für uns bereit, um in einen konstruktiven Umgang mit den Anforderungen und Übergangsphasen unseres Lebens zu gelangen.

Die Depression ist eine der Formen, die das Seelische wählt, um in Strukturen zu verharren, sie ist Bewegung, die nicht in eine Entwicklung kommt, sie ist »Leben im Leerlauf«. Doch kann sie der Ausgangspunkt für eine potenzielle Veränderung sein. Der Alltag, dessen Bewältigung von depressiven Menschen als schier unüberwindbare Hürde empfunden wird, ist in Wahrheit der Königsweg – der Weg der kleinen Schritte –, der aus der Depression herausführt und dabei zugleich eine Veränderung bewirkt. Diesen Königsweg zu weisen und den Betroffenen damit Mut zu machen, ihn zu beschreiten, ist das Kernanliegen meines Buches.

Auch wenn ich in diesem Buch die Herausforderungen darstelle, die uns unsere Kultur oder unsere Gesellschaft auferlegen und die uns alle mitunter in ungeheure Nöte hineintreiben, so ist dies doch beileibe kein kulturpessimistisches Buch. Ganz im Gegenteil. Ich möchte Ihnen zeigen, dass auch in scheinbar festgefahrenen Situationen positive Veränderung möglich ist und dass gerade unser Alltag uns eine Vielzahl an Möglichkeiten dazu bietet.

Dieses Buch ist kein Ratgeber im engeren Sinne, es liefert demnach auch keinen 10-Punkte-Plan, kein Allheilmittel gegen Depression. Mein Anspruch ist es hingegen, das ein oder andere Aha-Erlebnis zu initiieren, durch ein Wiedererkennen eigener Befindlichkeiten in den Schilderungen der Fallbeispiele Impulse zu setzen und Sie als Leser/in dazu zu animieren, mal etwas »anders« zu machen.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch denjenigen, die selbst unter Depression leiden, den Ansporn gibt, diese nicht als gegeben hinzunehmen, sondern sich mit ihr auseinanderzusetzen und sie letztlich zu überwinden.

Und auch wenn natürlich nicht jeder an Depression erkrankt –

obgleich diese ja zahlreiche Menschen in unserer Gesellschaft irgendwann in ihrem Leben trifft –, so befinden sich doch viele von uns in Situationen, die krank machen. Daher kommen uns zumindest einige Symptome der depressiv Erkrankten bekannt vor. Im Sinne einer Selbstfürsorge spricht daher alles dafür, auch bei uns selbst frühzeitig nach Anzeichen einer Depression zu forschen, um solche zu erkennen und ihnen dann entsprechend begegnen zu können.

Dazu müssen wir uns der Belastungen erst einmal bewusst werden. Und so wird es hier um überhöhte Ansprüche gehen, die uns motivieren, an denen wir uns jedoch auch abarbeiten, die wir nicht loslassen wollen und an denen wir manchmal scheitern. Und es wird auch darum gehen, sich ermuntern zu lassen, den ersten Schritt hin zu einem angestrebten Ziel zu machen.

Das Schreiben dieses Buchs war auch für mich ein Lehrstück darin, ein großes Ziel vor Augen zu haben, vor den Erwartungen nicht zu kapitulieren und zugleich die Zuversicht zu behalten, nach dem einen Schritt immer auch einen weiteren gehen zu können. Ein Prozess, der nicht auf Knopfdruck zu bewerkstelligen ist, sondern Zeit, Ausdauer, Mut und starker Nerven bedarf.

Ich möchte Sie als Leser/in – als selbst Betroffene/n oder Begleitende/n – dazu anregen, sich ebenfalls auf den Weg zu machen – heraus aus festgefahrenen Lebenssituationen, aus der Depression, aus dem Leben im Leerlauf, Schritt für Schritt.

# 1 Prekäre Übergangsphasen unseres Lebens

Es gibt Momente in unserem Leben, die prinzipiell eine Herausforderung für uns Menschen darstellen. Dies sind Phasen des Übergangs, in denen wir ein altes Gewand, das uns vertraut ist, noch nicht ablegen wollen, obwohl es gar nicht mehr zu uns passt, vielleicht fadenscheinig geworden ist, zwickt und kneift. Wir scheuen uns, Altes loszulassen, weil wir Neues entweder noch nicht gefunden oder aber noch nicht (an-)probiert haben. Diese Übergänge sind mitunter schwierig und verlangen uns einiges ab, sind aber für unsere Entwicklung unerlässlich. Und genau darum geht es: Es ist notwendig, sich von Altem zu verabschieden und Neues willkommen zu heißen, auch wenn wir uns damit womöglich erst allmählich anfreunden müssen. Dazu gehört Mut. Und diesen möchte ich Ihnen mit diesem Buch gerne machen.

Depression kann in sehr unterschiedlicher Form auftreten, so dass sie mitunter wie maskiert kaum zu erkennen ist. Manche der für sie typischen Aspekte finden sich aber auch im kollektiven Erleben bestimmter Personengruppen – besonders eben in Übergangsphasen. Manchmal ist Depression dann nur ein Deckname für schwierige und belastende Situationen, wie sie das Leben vieler Menschen der heutigen Kultur in bestimmten Momenten prägen. Zudem gibt es Phasen im Leben, in denen depressiven Verstimmungen aufgrund der belastenden Umstände ein Nährboden bereitet wird. Die Grenzen zwischen gesund und krank sind fließend und das Hinübergleiten von einem Zustand in den anderen bleibt oft zunächst unbemerkt. Wenn wir uns dies bewusst machen und uns vielleicht selbst in einer solchen uns fordernden Lebensphase befinden, haben wir die Möglichkeit, etwas zum Positiven zu verändern, damit nicht eine Depression es an unserer statt tut.

Von welchen Übergangsphasen und gesellschaftlichen Gruppen ist hier die Rede?

Nun, beispielsweise von den sogenannten *Working Mums*. Die psychologischen Züge, die ihr Leben heutzutage bestimmen, weisen erstaunlich viele Ähnlichkeiten zu denen der Depression auf. Die Ambition der potenteren Familienmanagerin steigert sich in die faszinierende, aber auch überfordernde Verheißung der allmächtigen Alleskönnnerin, die nichts abgibt und bei der alle Fäden zusammenlaufen. Überhöhte Ansprüche werden nicht relativiert. Während es in der Depression in dieser Situation zu einem Rückzug aus dem Alltag kommt, geraten berufstätige Mütter ihrerseits in ein Überdrehen in Form eines flexiblen Multitasking-Pragmatismus, in dem sie Gefahr laufen, sich durch die Selbstaufgabe im Familienalltag zu verlieren. Sie sehnen sich nach Entlastung, nehmen diese aber häufig erstaunlicherweise nicht an – denn dies würde unweigerlich das Aufgeben ihres Anspruchs, alles allein zu schaffen, nach sich ziehen.

*Frauen in der Lebensmitte* befinden sich ebenfalls in einem prekären körperlichen und seelischen Übergangsprozess. Das alte Kleid ist zu eng geworden, das neue noch nicht gefunden. Sie müssen sich zwangsläufig von mindestens der einen Möglichkeit in ihrem Leben – nämlich der, (weitere) Kinder zu bekommen – verabschieden. Die Menopause ist eine Herausforderung, sich mit dem Leben, den Wünschen und Sehnsüchten auseinanderzusetzen. Frauen müssen Abschied nehmen von alten Idealbildern, sich umorientieren und neue, passendere Lebensmuster suchen und finden.

Auch *Männer* befinden sich heute kollektiv in einer schwierigen Übergangsphase. Ähnlich wie in der depressiven Struktur halten sie an Idealbildern vom Mannsein fest, Bildern, die im Gegensatz zu den multiplen Bildern der Frau ihre Konturen verlieren und sich in Auflösung befinden. In der aktuellen Kultur können sie kaum noch auf ein Männerbild zurückgreifen, das ihnen Orientierung gibt und wegweisend ist. So müssen sie sich selbst ihren Weg suchen und häufig geschieht dies in Ausrichtung an der Frau. Doch dabei erfahren sie dann, dass dies gar nicht erwünscht ist und sie

eigentlich »nichts richtig machen« können. So ziehen sie sich zurück und flüchten sich in die wenigen verbliebenen Männerdomänen oder ihren Beruf, in dem ihre männlichen Attribute noch gefragt sind.

*Jugendliche* sind zugleich fasziniert und überfordert angesichts der Vielzahl an Möglichkeiten, die sich ihnen bieten. Die jungen Abiturienten beispielsweise erleben jedwede Festlegung auf eine berufliche Richtung als eine Reduktion aller schillernden Aufstiegsfantasien und verharren nicht selten in einem Zustand der Unentschiedenheit. Im »Chillen« finden die Heranwachsenden ihre Art des Rückzugs aus dieser Überforderung und leben zugleich eine stille Revolte aus.

Sehen wir uns diese Gruppen, deren Nöte denen depressiver Menschen in bestimmten Aspekten ähneln, nun noch etwas genauer an. Wir werden zum einen feststellen, dass es nicht verwunderlich ist, dass gerade Personen, die sich in solchen Lebenssituationen befinden, in die Depression abgleiten können. Zum anderen aber auch, dass Letztere nur ein Ausdruck dessen ist, was viele von uns im täglichen Leben erfahren und manchmal auch erleiden.

## Working Mums – zwischen Allmacht und Entkräftung

Hellen ist 46 Jahre alt, Justizfachangestellte in Vollzeit und seit 18 Jahren verheiratet. Ihre beiden Kinder sind ihr ganzes Glück. Sie wirkt sehr weiblich und attraktiv und strahlt über das ganze Gesicht, wenn sie von ihren Kindern spricht, doch die große Er schöpfung wird ebenfalls schnell spürbar. Den Bandscheibenvorfall im letzten Jahr sieht sie als einen Warnschuss, der ihr nahelegt, doch mal etwas kürzer zu treten. Vier- bis fünfmal im Jahr erleidet sie »kleine Zusammenbrüche«. Dann hat sie das Gefühl, dass ihr alles zu viel wird. Sie legt sich ins Bett, bricht in Tränen