

# Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

DANA EAGLE

# DEPRESSION FÜR EINSTEIGER

EIN LEIDFADEN

Aus dem Amerikanischen  
von Martha Windgassen

FISCHER Taschenbuch



Erschienen bei FISCHER Taschenbuch  
Frankfurt am Main, Juni 2018

Die Originalausgabe erschien 2017 bei Knock Knock, Venice, CA  
© 2017 Dana Eagle  
Illustrations by Kelly Puissegur

Für die deutschsprachige Ausgabe:  
© 2018 S. Fischer Verlag GmbH,  
Hedderichstr. 114, D-60596 Frankfurt am Main

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-596-03581-6

80 PROZENT DER MENSCHEN  
LEIDEN UNTER DEPRESSIONEN.  
DIE ANDEREN 20 PROZENT  
SIND DER GRUND DAFÜR.

DANA EAGLE

# INHALT

<b>EINFÜHRUNG</b>	<b>WILLKOMMEN IN DER DEPRESSION</b>	<b>8</b>
	Wir haben schon auf Sie gewartet	8
	Test: Sind Sie einer Depression gewachsen?	11
	Ursachen für Depressionen	12
<b>1. KAPITEL</b>	<b>ERSTE SCHRITTE</b>	<b>13</b>
	Bevorratung	15
	Der Depressions-Ehrenkodex	17
	Die Antwort auf die Frage »Stimmt was nicht?«	18
	Geführte Körpermeditation	19
	Notrufnummern	20
	Die politisch motivierte Depression	22
	Psychiatrisches Gutachten: Verzweiflungserklärung	23
	Depressiv denken für Fortgeschrittene	24
	Depressive Mode	26
	Depressions-Typen	28
	Geeignete Orte für Depressive	30
	FAQ	33
	Meilensteine einer Depression	34
	Zusammenfassung	38

## 2. KAPITEL GRUNDLAGEN FÜR EINE DEPRESSION SCHAFFEN . . . . . 39

Reue: Lernen Sie, in der Vergangenheit zu leben . . . . .	40
Familiäre Reue . . . . .	41
Wertvolle Augenblicke der Reue . . . . .	42
Die Zeit ist um! (Bedauern verstärken) . . . . .	46
Finden Sie einen depressiven Partner . . . . .	47
Angst: Fürchten Sie sich vor der Zukunft! . . . . .	50
Variationen der Verzweiflung: Worträtsel . . . . .	54
Gute Nacht, Finsternis – Gutenachtgeschichte für Sorgenvolle . . . . .	57
Zusammenfassung . . . . .	58

## 3. KAPITEL DAS LEBEN IST SEHR, SEHR, SEHR TRAUIG . . . . . 59

Gedanken und Gefühle . . . . .	60
Bewertungssystem für Gedanken . . . . .	61
Tägliche Negationen . . . . .	62
Finden Sie Ihre individuelle Pose . . . . .	64
Dinge nicht zu Ende bringen . . . . .	66
Economy-Depression . . . . .	68
Psychiatrische Anamnese: Du liebe Zeit! . . . . .	70
Reiseführer Depression . . . . .	71
Ich habe es vermasselt . . . . .	79
Zusammenfassung . . . . .	82

#### 4. KAPITEL SIE SIND NICHT ALLEIN (EINSAM, DAS SCHON.) . . . . . 83

Glückliche Menschen zerstören unser Leben . . . . .	84
Happiness For Sale . . . . .	86
Moderne Mythen . . . . .	88
Einen depressiven Freundeskreis aufbauen . . . . .	90
Gästebuch für depressive Freunde . . . . .	92
Aktivitäten mit depressiven Freunden . . . . .	94
Selbstgemacht! . . . . .	96
Zusammenfassung . . . . .	98

#### 5. KAPITEL DIE BEHANDLUNG (UND WIE MAN DAFÜR SORGT, DASS SIE NICHT ANSCHLÄGT) . . . . . 99

An wen wenden Sie sich: Therapeut, Medium oder Hund? . . .	100
Psychologe, Analytiker oder Sozialist? . . . . .	102
Verbraucherschutz . . . . .	103
Weniger bekannte Therapieformen . . . . .	104
Therapeuten-Typen . . . . .	106
Schüttelwörter Nebenwirkungen . . . . .	108
Psychiatrische Diagnose: Ein Kummer für sich allein . . . . .	109
Dinge, die Sie Ihrem Therapeuten besser nicht sagen . . . . .	110
Dinge, die Ihnen Ihr Therapeut hoffentlich nicht sagt . . . . .	111
Zusammenfassung . . . . .	112

<b>6. KAPITEL</b>	<b>DEPRESSIV MIT SPASS!</b>	113
Finden Sie Ihren Depressions-Alias		114
13 Bücher, die Ihnen Freude machen!		116
Deprimierende Haustiere		117
Die ausgetretenen Pfade verlassen		122
Depressions-Nicht-Actionfiguren. Sammeln Sie sie alle!		123
13 Kinofilme, die Ihnen Freude machen!		128
Was ist eigentlich los? Das Stimmungs-Orakel		129
Tolle deprimierende Lebensmittel		131
Depressions-Horrorskop		132
Ihre schlechten Gedichte		136
13 Songs, die Ihnen Freude machen!		138
Alternativen für die Nachmittagspause		139
Zusammenfassung		140
Nachwort		142
Dank		144

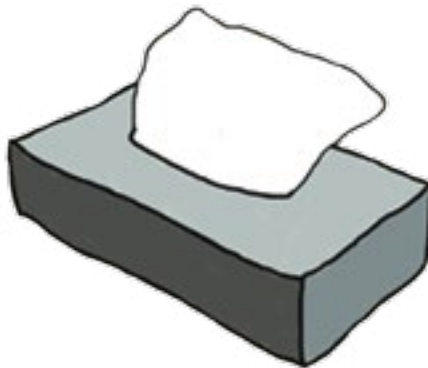


## WILLKOMMEN IN DER DEPRESSION

### WIR HABEN SCHON AUF SIE GEWARTET

Willkommen in der Depression! Vielleicht hat Sie eine schlimme Beziehung, ein Kindheitstrauma, eine Nahtoderfahrung, eine knappe Nahtoderfahrung oder ein Adele-Konzert zu uns geführt. Oder aber Sie haben keine Ahnung, wie Sie hierher gelangt sind.

Es ist immer wieder überraschend, dass es viele Menschen gibt, die die Existenz von Depressionen leugnen. Sie betrachten sie als ein menschliches Konstrukt, wie etwa den Kapitalismus, einen Magisterabschluss in Kommunikationswissenschaften oder Gott.



Tatsache ist, dass viele Erkenntnisse, die wir über Depressionen haben, herbeiphantasiert sind. Gerade in diesem Augenblick denke ich mir Dinge aus. Wissenschaftler bezeichnen dies als »anekdotischen Beweis«. Es sind Einzelberichte von einigen wenigen. Oder, im Fall der Depression, Elend und Verzweiflung von Milliarden.

Aber ohne eine eindeutige Ursache (beziehungsweise mangels einer Methode, Tränen abzumessen) ist es unmöglich, die Existenz einer Depression zu belegen. Daher wäre es unplausibel, ja sogar richtiggehend verantwortungslos, Geld und Zeit in die Heilung zu investieren. Schließlich können wir noch nicht mal sicher sein, dass die Ursache von Tränen nicht der Mensch selbst oder die Umwelt ist. Können Sie sich vorstellen, welche negativen Auswirkungen es auf die Wirtschaft und die Arbeitsplätze hätte, wenn es eine Heilmethode gäbe? Ohne die Existenz von Depressionen wären Ärzte, Geistliche und Spiritisten arbeitslos – ganz zu schweigen davon, dass es weder Glückskekse noch Wunschbrunnen, Tattoo-Studios oder Kneipen gäbe.

Vielleicht fragen Sie sich dennoch: »Warum sollte ich mich für eine Depression entscheiden?«

Na, raten Sie mal? Sie haben sich schon entschieden.

Ach, Sie dachten, es handele sich nur um ein kleines Tief? Eine blöde Woche oder zehn nicht so gute Jahre? Dieser Meinung sind viele Quereinsteiger. Es ist sogar gar nicht mal so ungewöhnlich, dass einen andere darauf hinweisen müssen, dass man depressiv ist. Der Grund dafür besteht darin, dass eine Depression ganz unmerklich einsetzt. Toilettenpapier unter der Sohle bemerkt man ja auch nicht unbedingt sofort, es muss erst jemand darauf deuten.

Tja, eine Depression ist heimtückisch. Sie kann sich auf verschiedenen Wegen einschleichen. Sie kann beispielsweise die Folge eines traumatischen Erlebnisses wie die eigene Geburt sein oder eines *wirklich* traumatischen Erlebnisses wie die Geburt der Schwester. Manchmal beginnt eine Depression als Nebenprodukt einer Katastrophe, die das

ganze Leben verändert, bisweilen kann sie aber auch Jahre später, nachdem das eigentliche Trauma bereits lang in Vergessenheit geraten ist, zur vollen Entfaltung kommen.

Dieser Leitfaden ist Ihre Chance, gleich hier und jetzt zu beginnen – ganz gleich, ob Sie niedergeschlagen, einfach nur neugierig auf Depressionen oder längst schon reif für die Klappe sind. Es ist ein Taktikhandbuch, mit dessen Hilfe Sie sich die Zeit vertreiben können. Sei es, dass Sie freiwillig hier sind, von einem Freund oder Freundin mitgeschleppt wurden oder auf der Mailingliste eines beliebten Radio-senders standen – Sie werden hier eine Menge Spaß haben.

Schließlich noch eine Bemerkung an die glücklichen Menschen: Haben Sie eigentlich schon bemerkt, dass Sie immer weniger werden? Natürlich nicht, Sie sind zu sehr damit beschäftigt, fröhlich zu pfeifen – was nebenbei bemerkt nur für den Pfeifenden schön ist. Viele von Ihnen sind zu uns übergelaufen. Niemanden lässt das Leben unversehrt.

Doch ist dieses Buch nicht nur für die klinisch Depressiven gedacht oder für diejenigen, die diesen Status anstreben. Es wurde für die Menschen geschrieben, die sich der Unabwendbarkeit von den verkehrsberuhigten Zonen des Lebens, den schrecklichen Verlusten wie Scheidung, Tod und schlechtem Internetempfang stellen wollen. Es ist denjenigen gewidmet, die schon einmal die dunklen Blitze erlebt und sich gefragt haben: Hä? Was war denn das?

Aber Sie, Sie Glückliche oder Glücklicher, Sie sind nicht deprimiert. Warum sollten Sie dann dieses Buch lesen? Sehen Sie, hier geht es um Fairness, schließlich haben wir auch alle Ihre Schmöker gelesen.

# TEST: SIND SIE EINER DEPRESSION GEWACHSEN?

	Ja	Nein
Hatten Sie eine schwierige Kindheit? (Hinweis: Hatten Sie Eltern?)	10	1
Wenn andere Menschen darüber sprechen, dass sie glücklich sind, haben Sie dann den Eindruck, die Betreffenden seien zu genügsam?	10	1
Schreiben Sie Gedichte?	10	1
Befinden sich Flecken von Tränen auf den Gedichten?	10	1
Wenn Ihnen Ihre Mutter sagt, sie sei stolz auf Sie, haben Sie dann das Gefühl, sie unterdrückt ein Lachen?	10	1
Haben Sie mehr als eine Arztrufnummer als Kurzwahl auf Ihrem Handy gespeichert?	10	1
Hatten Sie jemals den Wunsch, Sie könnten Ihre Gefühle mit Händen greifen, um sie dann anderen ins Herz zu pressen, damit die auch mal spüren, was Sie fühlen?	10	1
Sind Sie der Meinung, Ihr Leben wäre wesentlich besser, wenn Sie im Gefängnis säßen?	10	1
Gehen Sie früh schlafen, nicht weil Sie müde sind, sondern weil sie nicht mehr wach sein wollen?	10	1
Werden Sie es vermutlich nicht schaffen, Ihre Punkte zusammenzuzählen?	10	1

Beträgt Ihre Punktzahl zwischen 1 und 100 (oder haben Sie die Tabelle übersprungen, um diese Zeilen zu lesen): Herzlichen Glückwunsch! Sie bringen die nötigen Voraussetzungen für eine Depression mit.

# URSACHEN FÜR DEPRESSIONEN:

- 1) BESCHÄFTIGUNG  
MIT SICH SELBST
- 2) ALKOHOL
- 3) MILCHPRODUKTE
- 4) PROKRASTINATION
- 5) LISTEN SCHREIBEN

# ERSTE SCHRITTE

Zunächst benötigen Sie eine Jogginghose. Eine reicht völlig aus, schon eine zweite kann den Prozess zum Erliegen bringen. Ich empfehle eine Mischung aus Sweatshirtstoff und Schlafanzugflanell, die Sorte, die sowohl Freizeithose als auch lange Unterwäsche sein kann – wer weiß das schon? Diese Hose stellt einen Schrei nach Hilfe dar, den sicherlich keiner hören will.

Sehr wahrscheinlich werden Sie in der nächsten Zeit Ihre Wohnung nicht verlassen, doch das ist kein Grund zur Sorge, Vorräte brauchen Sie keine. Der Schlüssel zur erfolgreichen Durchführung eines Depressionsplanes ist, keinen Plan zu haben.

BITTE HIER UNTERSCHREIBEN:



---



## BEVORRATUNG

Sie brauchen ein Sofa, aber der Boden tut's zur Not auch. Besorgen Sie sich eine Sofa- oder Tagesdecke. Sie kann sowohl als Decke, Handtuch, Serviette als auch als Taschentuch oder Lätzchen dienen. Sollten Sie sich doch dazu entschließen aufzustehen, wickeln Sie die Decke um den Kopf. Sie ist Mutterleib, Muschel und Rüstung zugleich und eine Vorbereitung, wenn Sie anfangen, auf der Straße zu leben. Bewegen Sie sich, wenn überhaupt, nur langsam. Ihr Körper verfügt über die Muskelkraft eines Baby-Karpfens – möglicherweise riecht er auch so. Er kann sich von einer auf die andere Seite fallen lassen. Die Post aus dem Briefkasten kann er nicht holen. Allerdings kann er die Fernbedienung aufheben.

Derweil bemüht sich Ihr Geist, den vertrauten Schmerz des Bewusstseins loszuwerden. Um dies zu erreichen, können Sie starren, schlafen, weinen oder alles zugleich tun. Vielleicht sind Sie in der Lage, fernzusehen, aber es wird Ihnen nicht gelingen, sich Informationen zu merken. Sollten Sie so tollkühn sein und versuchen zu lesen, vergessen Sie alle Bücher bis auf eines: Sie halten es in der Hand. Konzentrieren Sie sich auf Überschriften, Kühlschrankmagnete und Videotext.

Darüber hinaus können Sie vergessen, was Sie alles tun wollten, die Gesellschaft anderer meiden und die Notverpflegung für den Katastrophenfall verzehren. Ebenso interessant ist es, den Spalt zwischen Sofa und Wand zu erforschen und die Zeit zu stoppen, wie lange es dauert, bis Ihr Fuß eingeschlafen ist. Im Endeffekt besteht also Ihre Aufgabe darin, sich zu isolieren und zu existieren, die Reihenfolge ist dabei beliebig. In diesem Kapitel bekommen Sie Tipps, wie Sie Ihre Emotionen, Ausflüchte und das Equipment zusammenraffen, die Sie auf Ihrer ziellosen Reise brauchen. Die gute Nachricht lautet: Ob Sie alles für den Trip beisammen haben oder nicht, spielt keine große Rolle. Nichts spielt eine Rolle. Niemals. Ist es nicht schon längst Zeit für ein Nickerchen?

## Was Sie brauchen

---

Kekse

---

Radiosender

---

Stimmungsschwankungen

---

Strafticket fürs Parken

---

Handbuch Rote Liste

---

alles, was Flecken hat (dazu gehört auch der eigene Ruf)

---

Naturdokus, in denen große Bestien hilflose süße Tierchen fressen

---

Zauderei

---

Zweifel im Nachhinein

---

Zauderei oder Zweifel im Nachhinein

---

Streaming der Serie *Friends*

---

ein Motiv

---

Spielkarten

---

*Die 100 größten Deutschen* im ZDF

---

glückliche Menschen, die Ihnen sagen: »Man muss es auch mal leichtnehmen können.«

## Was Sie nicht brauchen

---

Partys

---

Frischluft

---

Stimmungsbeleuchtung

---

Konzerttickets

---

Handbuch Kampfkunst

---

Waschmittel

---

Natur

---

Charisma

---

Entschlossenheit

---

Charme

---

echte Freunde

---

Motivation

---

Visitenkarten

---

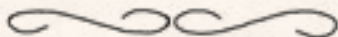
*Die größten Pleiten* auf SatI

---

glückliche Menschen

## DER DEPRESSIONS-EHRENKODEX

Bitte heben Sie die rechte Hand. Die, in der Sie das Taschentuch halten.



***Hiermit lege ich, [setzen Sie hier Ihren Namen ein], feierlich den Eid auf den Depressions-Ehrenkodex ab:***

***Ich schwöre, so mit meinen eigenen Problemen beschäftigt zu sein, dass ich weder den Willen, die Fähigkeit noch die Aufmerksamkeit aufbringe, auf meine Mitmenschen Rücksicht zu nehmen.***

***Und ungeachtet menschlicher Tragödien, Katastrophen oder ungerechter Oscar-Verleihungen unerschütterlich davon überzeugt zu sein, dass niemand es so schwer hat wie ich und ich mich dementsprechend verhalten werde.***

***Ort \_\_\_\_\_,***

***Datum \_\_\_\_\_***

