

LIEBE DEPRESSION – ES REICHT!

THERAPIE-TOOLS FÜR DEN ALLTAG

Mit konkreten Übungen & Beispielen eines
erfahrenen Therapeuten negative Gedanken und
Depressionen überwinden

Für Betroffene & Angehörige

Dipl.-Psych. Udo Schüppel
Torsten Schütze

IMPRESSUM/IMPRINT

famvis books is a registered trademark of SicherUndEntspannt GmbH

HRB 35398, Amtsgericht Dresden

USt.Id.Nr.: DE306086743

Luchbergstrasse 17g, 01237 Dresden, Germany

info@famvisbooks.de

Copyright © 2023 All Rights Reserved

by famvis books - SicherUndEntspannt GmbH, Dresden
und Udo Schüppel, Dresden

GTIN EAN: 4260612150296

ISBN: 978-3-910401-13-6

LEKTORAT

Lektorat Hohe Weide

Stefanie Begerow

info@lektorat-hoheweide.de

lektorat-hoheweide.de

URHEBERRECHT/COPYRIGHT

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

QUELLENANGABEN BILDER

Lizenziert durch Depositphotos Inc., 115 West 30th Street, Suite 1110B,
New York, NY, 10001, United States, EIN: 46-0523488, ID184693224

INHALT

Vorwort Torsten Schütze	5
Vorwort Udo Schüppel	11
Einleitung	13
Was ist eine Depression?.....	21
Handlungsbedarf erkennen.....	43
3 Wege in eine Depression	51
Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Depression und Trauer.....	61
Vitalität und Depression	76
Innenweltreise – Herz und Hirn	85
Soziale Kontakte	115
Familie als sozialer Kontakt	142
Kommunikation und Motivation	155
Glaube und Inspiration.....	177
Räume.....	189
Zeit und Rhythmus.....	201
Intimität	212
Ihre Berufung = Der Flow.....	231
Veränderung und Entwicklung.....	243
Ihr Warum	259
Abschluss und Neuanfang.....	269
Wie geht es weiter	284
Notfall-Kontakte.....	286
Quellenverzeichnis	288

VORWORT

TORSTEN SCHÜTZE

Hallo liebe Leserin, lieber Leser,

mein Name ist Torsten und ich bin ein glücklicher Überlebender! Klingt das zu dramatisch für Sie? Dann erlauben Sie mir, Ihnen kurz zu erklären, warum ich glücklich bin, überlebt zu haben. Vielen Dank! Ich hatte eine Depression, die so schlimm wurde, dass ich bereits den Ort meines Abschieds von dieser Welt ausgesucht hatte. Doch ich wurde gerettet, denn ich hatte und habe ein funktionierendes soziales Umfeld: eine Familie, Freunde und Bekannte, welche oft hilflos waren und dennoch im entscheidenden Moment die richtigen Schritte unternommen haben, um mich vor mir selbst zu schützen. Und das ist ein großes Glück. Vor allem für mich, aber inzwischen weiß ich, dass auch die Menschen in meinem Umfeld es als großes Glück empfinden, dass ich wieder vollständig bei ihnen bin.

Genau darum geht es in diesem Buch. Wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, gehören Sie entweder zu der Gruppe von Menschen, die an dunklen Gedanken und vielleicht gar einer Depression leiden. Oder Sie gehören zu der großen Gruppe von wertvollen Menschen, die eine depressive Person in ihrem Umfeld haben, der sie gern helfen möchten. Und die sich dann so hilflos fühlen, wie das meine Familie getan hat, als es mir sehr schlecht ging. Dieses Buch möchte beiden Gruppen helfen! Gemeinsam mit meinem ehemaligen Therapeuten habe ich über fünf Jahre gebraucht, bis ich die Kraft und den Mut gefunden habe, dieses Buch für Sie zu schreiben. Mein Therapeut, Diplom-Psychologe Udo Schüppel, wird Ihnen in diesem Buch verschiedene praktische Wege aufzeigen – Wege,

damit Sie selbst feststellen können, was mit Ihnen los ist. Haben Sie nur einen schlechten Tag oder sind Ihre Stimmungsschwankungen doch mehr? Woran können Sie selbst und auch die Personen in Ihrem Umfeld erkennen, was Sie bedrückt? Was können Sie selbst tun, um kurz-, mittel- und langfristig den Kampf gegen Ihre Dämonen zu gewinnen? Welche Schritte können Ihr Partner oder Ihre Partnerin, Ihre Kollegen, Vorgesetzten, Freunde, Bekannten und alle anderen unternehmen, um Sie zu unterstützen? Welche Hilfe ist gute, wertvolle und zielgerichtete Hilfe? Dies sind nur einige der Fragen, die Herr Schüppel und ich mit diesem Buch beantworten werden. Gemeinsam! Ich werde meine Erfahrungen während der Krankheit schildern und meine Erkenntnisse aus vielen Jahren Therapie beitragen. Herr Schüppel wird all seine Ausbildung, sein Wissen und seine vielen Jahre Arbeit als Coach, Berater und Therapeut einbringen und hilfreiche Vorgehensweisen mit Ihnen teilen. Gemeinsam ist auch hier das wichtigste Wort!

Wir haben ein Buch für Sie erschaffen, das ein wenig Theorie mit ganz viel Praxis verbindet. Dieses Buch wird Ihnen nützliches Wissen vermitteln, das besonders für Ihre Unterstützer aus dem Familien-, Freundes- oder Kollegenkreis eine große Hilfe sein kann. So können die Menschen, welche selbst nicht erkrankt sind, zumindest verstehen, warum Sie im Moment so sind und sich so verhalten, wie Sie es eben tun. Indem die Theorie in praktische Hilfe umgewandelt wird, nehmen wir der Dunkelheit Schritt für Schritt die Kraft. Anhand realer Beispiele zeigen wir auf, wie sich aus schlechten Gefühlen auf einmal schlechte Gedanken entwickeln und wie diese negativen Gedanken dann zu negativen Handlungen führen können, wenn wir nichts dagegen tun. Sie erhalten einerseits hilfreiche

Checklisten, die Ihnen Anreize zur Selbsthilfe geben können. Andererseits finden Sie in diesem Buch Anleitungen für Übungen, die Ihnen Erleichterung verschaffen können, damit Sie die nötige Kraft für die nächsten Schritte haben. Schaffen wir es gemeinsam mit Ihnen, die Abwärtsspirale zu bremsen, haben wir schon viel gewonnen. Dann können wir gemeinsam darangehen, den Weg zurück ins Leben zu gestalten. Das ist das Ziel!

Doch bevor wir beginnen, möchte ich ein paar wichtige Worte sagen. Zuerst möchte ich „Danke!“ sagen: Ich bedanke mich bei meiner Frau, unseren Kindern, meiner ganzen Familie, bei Freunden und Bekannten. Dafür, dass sie da waren und mir ihre Hände gereicht haben. Ob ich diese Hilfe angenommen habe, lag meist an meiner Tagesform. Aber es hat mir geholfen zu wissen, dass ihr alle da wart! Dann möchte ich „Entschuldigung!“ sagen! Eine Depression ist eine Krankheit, welche dem Ertrinken sehr nahekommt. Zumindest war das in meinem Fall so. Lassen Sie mich an dieser Stelle den typischen Ablauf meiner schlimmen Episoden während der Depression schildern.

Ich stehe immer am Meer. Es ist Nacht und es ist kalt. Sobald diese Bilder in meinem Kopf auftauchen, verkrampfe ich bereits, denn ich weiß, was auf mich wartet. Im nächsten Moment bin ich auf dem dunklen, kalten Meer. Ich hocke auf einem Stück Holz. Meine Finger krallen sich in die Ränder der Holzplatte und ich versuche, die Balance zu halten. Die Wellen schwappen immer wieder über den Rand, treffen meine Hände, treffen meine Seele. Das schwarze Meer wiegt sich hin und her, aber ich spüre, dass da mehr ist. Ein fahler Mond und ein paar Sterne sind das einzige Licht, ansonsten herrscht Dunkelheit. Ein Sturm zieht auf, ich kann es fühlen. Die Wellen werden stärker,

ich verkrampfe immer mehr. Mein Blick ist auf das Meer, auf die Wellen direkt neben meinem Brett gerichtet. Ich weiß, dass es kalt ist, dort im Wasser. Aber gleichzeitig erscheint es mir wie eine Lösung für all meine Probleme. Einfach loslassen, einfach eintauchen in die Dunkelheit. Wie lange meine Kraft noch reicht, weiß ich nicht. Ein Blick hinauf zum Mond. Er gibt mir etwas Hoffnung, etwas mehr Kraft. Ich halte mich immer noch fest. Aber ich weiß wirklich nicht, wie lange noch.

Das waren meine typischen Episoden. Ich weiß, dass es viele verschiedene Arten gibt, wie eine Depression sich ausdrückt. Aber eines haben diese Episoden zumeist gemeinsam: Die Hauptpersonen sind allein – ob gefühlt oder real, ist nur eine Frage der Perspektive. Dieses Gefühl des Alleinseins wird auch Thema dieses Buches sein. Auch heute noch fühlen sich Menschen mit dunklen Gedanken und Depressionen oftmals allein. Denn, und das ist eine Tatsache, diese Krankheit ist noch immer kein großes Thema, obwohl so viele Menschen darunter leiden. Das Bundesgesundheitsministerium spricht von 16 bis 20 Prozent der Menschen, die einmal im Leben an einer Depression oder einer depressiven Verstimmung leiden.¹

Wenn die Wahrscheinlichkeit, im Lotto zu gewinnen, bei 16 bis 20 Prozent liegen würde, hätten Sie sicherlich schon Ihren Tippschein abgegeben, richtig? Und Sie würden allen Freunden davon erzählen. Aber würden Sie auch darüber sprechen, dass Sie depressive Stimmungen haben? Ich weiß, dass ich damals nicht offen darüber gesprochen habe. Ich habe mich geschämt. Ich fühlte mich so anders, auf keinen Fall als vollständiger Mensch. Heute kann ich offen darüber sprechen. Damals konnte ich das nicht. Es hat mir weh getan, wenn ich meiner Familie und meinen

Freunden etwas vorgespielt habe. Jedes Mal. In solchen Situationen, in solchen Gefühlen schlägt ein Ertrinkender um sich – und trifft meistens die Menschen, welche ihm am nächsten stehen. Ein depressiver Mensch möchte andere Menschen meist nicht verletzen. Aber wir Depressiven können auch nicht verhindern, dass wir unsere Aktionen kaum noch kontrollieren können. Eine Welle von dunklen Emotionen schwappt über uns und wir schlagen blind um uns, bis uns die Kraft verlässt. Deshalb meine Bitte um Entschuldigung: Ich habe damals Menschen mit meinem Verhalten verletzt. Und das tut mir leid! Ehrlich und aus ganzem Herzen!

Eine große Bitte habe ich noch an die vielen Menschen da draußen, die im Umfeld einer depressiven Person sind: Ich weiß, dass Sie sich manchmal hilflos fühlen. Das ist okay! Mit diesem Buch müssen Sie sich nicht mehr so hilflos fühlen. Bitte stellen Sie Ihre Hilfe und Ihre Unterstützung nicht ein! Egal, ob Sie sich unwohl fühlen, wenn Sie auf eine depressive Person treffen, oder ob Sie nicht genau wissen, was Sie sagen oder tun sollen: Stellen Sie Ihre Unterstützung und Ihr Angebot, da zu sein, bitte nicht ein! Erinnern Sie sich an meine schlimmen Episoden, allein auf dem dunklen Meer? Jede Stimme eines lieben Menschen ist wie ein Stern am dunklen Himmel! Jedes Angebot, jede Umarmung, jede nette Geste, jedes „Nur-da-Sein“ leuchtet auf. Auch wenn mich selbst die Kraft fast verlassen hat, als ich allein auf meinem Stück Holz mitten auf dem kalten Meer trieb, so hat mich der Blick nach oben auf die Lichter gerettet. Diese Lichter waren es, die mir mehr Kraft gegeben haben! Diese Lichter waren es auch, welche mich am Ende gerettet haben! Seien Sie solch ein Licht! Sollten Sie schon eines dieser Lichter sein und Ihre Kräfte langsam schwinden, dann halten Sie bitte noch etwas durch.

Wenn die Person, für die Sie Ihre Kraft gerade hergeben, einen festen Platz in Ihrem Herzen und Ihren Gedanken hat, dann halten Sie bitte noch durch.

Es gibt Hilfe. Es gibt Wege aus der Depression. Es gibt Organisationen, die Sie unterstützen können. Eines kann ich Ihnen versprechen: Sie werden unendliche Dankbarkeit erfahren, wenn es Ihnen gelingt, so lange durchzuhalten, bis die Krankheit überwunden ist. Meine Tage beginnen heute mit einem Dank! Ihnen danke ich, dass Sie dieses Buch gekauft haben. Damit haben wir den ersten Schritt aus der Dunkelheit gemeinsam geschafft. Ich weiß jetzt, dass es eine Nacht geben muss. Sonst würden wir den Tag nicht schätzen.

Lassen Sie uns die Dunkelheit besiegen! Lassen Sie uns den Sonnenaufgang gemeinsam feiern!

Fangen wir an!

Ihr
Torsten Schütze

VORWORT

UDO SCHÜPPEL

Wir leben in verrückten Zeiten. Doch tut das nicht jede Generation? Jede und jeder hat im Laufe des Lebens mit ganz unterschiedlichen Herausforderungen zu kämpfen. Doch das ist nicht allein anstrengend, sondern stärkt auch die Fähigkeit, mit Herausforderungen umgehen zu können. Depressive Episoden sind Herausforderungen der besonderen Art, da sie teilweise im Laufe eines Lebens wiederholt zu Besuch kommen und sich als hartnäckiges Gegenüber herausstellen – „hartnäckig“ heißt jedoch nicht „unmöglich“. Bis 1968 hielt man es für unmöglich, dass ein 100-Meter-Sprint in weniger als 10 Sekunden machbar wäre. Dann jedoch, bei den Olympischen Sommerspielen in Mexico City, lief der US-Amerikaner Jim Hines die Strecke erstmals in 9,95 Sekunden. Seitdem werden immer wieder Zeiten unter 10 Sekunden gelaufen. Scheinbar Unmögliches kann also möglich werden.

Mein Autorenkollege Torsten hat gleich mehrere persönliche Rekorde aufgestellt. Zum einen ist es ihm gelungen, seine depressiven Phasen zu überwinden. Zum anderen gelingt es ihm, auch darüber zu sprechen. Mehr noch, heute ist es ihm eine Herzensangelegenheit, andere Menschen, die von depressivem Morast festgehalten werden, zu motivieren, sich zu befreien. Er zeigt, dass es sich lohnt, Schritte zu machen, seien sie auch noch so klein. Er ermutigt Sie, die Richtung zu klären, um festen Boden unter den Füßen zu spüren, neue Inseln in Ihrer Innenwelt zu erkunden, Rückenwinde zu nutzen und auch im Gegenwind mutig zu sein. Er ermutigt Sie, klar zu haben, wofür Sie gehen, und lebensfreudig zu sein, immer wieder.

Jeder Mensch ist Experte für sein Leben. Alle Helfer sind ausschließlich Begleiter, egal ob Ärzte, Therapeuten oder Berater. Entscheiden und handeln muss am Ende jede und jeder selbst. Nur Sie selbst können einschätzen, welche Maßnahmen Ihnen geholfen haben, Ihre Entwicklungen so auszurichten, dass Ihre Lebensfreude tanzt. Genau dabei soll Sie das Buch unterstützen.

Wenn ich drei Wünsche an das Buch frei hätte, dann wären das folgende:

- Wunsch #1: Sie lesen sich ab und zu einige Texte gegenseitig vor und lassen sich inspirieren, Ihre Antworten zu finden.
- Wunsch #2: Die im Buch skizzierten Wege inspirieren Sie, in Bewegung zu bleiben, hilfreiche Einblicke in die angesprochenen Themen zu finden, um diese zu erkunden und miteinander zu verbinden.
- Wunsch #3: Ihnen gelingt es, für eine Zeitspanne die angesprochenen Themen ähnlich intensiv zu leben.

Doch ob das Buch Ihnen eine Hilfe ist oder nicht, lässt sich am treffendsten mit einer Frage klären: Bemerken Sie wünschenswerte Veränderungen in Ihrem Alltag – Schritt für Schritt?

Ich wünsche Ihnen von Herzen wieder und wieder mutige Versuche und erfolgreiche Schritte. Sie packen das.

Herzliche Grüße
Udo Schüppel

EINLEITUNG

Wie Sie gemerkt haben, sprechen wir Sie persönlich an. Wir haben uns für das persönliche, respektvolle, partnerschaftliche „Sie“ entschieden. Denn wir haben beim Schreiben an Sie gedacht. Wir möchten Sie mit dem Buch einladen, ermutigen und begleiten. Auf einem anspruchsvollen und höchst persönlichen Weg zu mehr selbstgeschaffener Lebensfreude, für mehr wohltuendes Licht im Leben.

Licht steht für das Gegenteil von Dunkelheit. Denn wenn wir mit Menschen sprechen, die an negativen Gedanken und Depressionen leiden, dann wird immer wieder dieser Begriff genannt: Dunkelheit. Dieses Buch kann ein kleines Stück Sonnenschein in Ihr Leben bringen. Weil wir alle wissen, dass nach einer dunklen Nacht auch wieder ein Tag kommt, an dem die Sonne scheint. „Moment“, können Sie sagen, „an manchen Tagen ist es aber ganz schön dunkel!“ Natürlich stimmt das. Aber das Prinzip ist immer das Gleiche. Im Rhythmus der Natur folgt auf eine dunkle Nacht ein heller Tag. Für Sie als Mensch mit dunklen Gedanken oder einer Depression kann das Hoffnung bedeuten – die Hoffnung, dass Sie nach einer dunklen Periode in Ihrem Leben wieder zurück ins Licht finden werden. Und dabei werden wir Sie unterstützen!

Wenn Sie eine Person sind, die Hilfe für einen depressiven Menschen leistet, ist die Situation ganz ähnlich. Sie wissen manchmal nicht, wie Sie helfen können, fühlen sich vielleicht unsicher. Das kann einen Schatten auf Ihre Seele werfen. Auch für Sie ist dieses Buch geschrieben. Mit dem Wissen aus dem Buch können Sie leichter mit belastenden

Situationen umgehen. Sie finden Anregungen, Perspektiven und Themen für Gespräche, die einen Unterschied machen. Damit können Sie mehr Licht in zwei Leben bringen.

Die theoretischen Inhalte in diesem Buch basieren auf der therapeutischen Sicht des Diplom-Psychologen Udo Schüppel und seinen langjährigen Praxiserfahrungen in der Beratung, Therapie und Begleitung von Menschen mit psychischen Herausforderungen. Ergänzt wird dieses reichhaltige Wissen um persönliche Erfahrungen von Torsten Schütze und anderen Menschen, die mit Depressionen zu kämpfen hatten oder noch haben. Wir werden Ihnen mit all unserer Kraft, unserer praktischen Erfahrung und unserem gebündelten Wissen Wege aufzeigen, wie Ihnen ganz konkret geholfen werden kann.

Was erwartet Sie in diesem Buch?

Unser Ziel ist es, alle Ebenen einer Depression aufzuzeigen, um Ihnen mehr Klarheit und Gewissheit zu ermöglichen. Dabei helfen wir Ihnen nicht nur mit etwas Theorie und praktischen Beispielen, sondern geben Ihnen auch Übersichten, Checklisten und Übungen mit. Auf diese Weise können wir Sie dabei unterstützen zu erkennen, wo Sie stehen, wo Sie hinwollen und wie Sie konkrete erste Schritte in diese Richtung unternehmen können. Sie erfahren, welchen Teil Ihrer Innenwelt Sie etwas mehr pflegen könnten oder sogar sollten. Unter der Innenwelt verstehen wir das Zusammenspiel von Körper, Geist, Emotionen und all Ihren Erfahrungen sowie Vorstellungen. Sie stehen im Mittelpunkt. Ihre Innenwelt wirkt immer! Schlafen Sie, wirkt sie in Form von Träumen. Sind Sie wach, wirkt sie in Form von bewusster und unbewusster Informationsverarbeitung. Im Inneren wie im Außen folgt auf eine Aktion eine Reaktion, den ganzen Tag. Auf das Klingeln des Weckers reagieren

Sie entweder sofort – oder eben nicht. Die Schlummertaste an den digitalen Weckern wurde ja nicht grundlos erfunden. Je nach Ihrer Stimmung verläuft Ihr Tag dann gut bis gar nicht gut. Sie wissen bereits, dass sich Ihre Stimmung ändern kann. Eine gute oder eine schlechte Nachricht, ein gutes oder schlechtes Erlebnis, und schon ändern sich Ihre Emotionen und Gedanken. Was war jetzt zuerst da? Der Gedanke oder die Emotion? Und ist das wirklich wichtig? Auch darauf gehen wir in diesem Buch genauer ein. An dieser Stelle aber schon die kurze Antwort: Ja, es ist wichtig. So, wie in der Natur Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser die Welt formen, formen unsere Gedanken und Gefühle uns und unsere Innenwelt. Und so, wie Wasser an sich belebend und wohltuend ist, kann es als Flut leicht Brücken, Häuser und ganze Landstriche zerstören. In ähnlicher Weise wirken Emotionen in unserer Innenwelt. Dann können mühsam konstruierte Gedankengebäude in sich zusammenstürzen.

Jetzt kommen gute Nachrichten!

Nach einer Flut sind die Städteplaner meist schlauer. Sie bauen jetzt Sicherungen ein. Machen die Städte flutsicherer. Sorgen dafür, dass bei einer neuen Flut keine großen Zerstörungen mehr angerichtet werden. Und vielleicht machen sie die Stadt sogar schöner. Für Ihre Innenwelt sind Sie der Planer. Wir können Ihnen als Architekten zur Seite stehen und mit Ihnen gemeinsam dafür sorgen, dass Sie sich nicht mehr von neuen Herausforderungen überwältigen lassen. So können Ihre Gedankengebäude stehen bleiben – und schöner werden. Ist dies eine herausfordernde Aufgabe? Ganz sicher! Aber der Ertrag kann sich sehen lassen. Eine neue Haltung zum Leben und ein anderes Verhalten werden dazu führen, Ihre Widerstandsfähigkeit zu

stärken und sehr viel mehr Glück zu ernten. Dies ist eine Frage der Gewohnheiten. Und Gewohnheiten entstehen aus Einstellungen. Darum werden wir gemeinsam mit Ihnen an Ihren Einstellungen wirken.

Der Kreislauf aus Fühlen, Denken und Handeln

Fühlen, Denken und Handeln sind eine natürliche Abfolge. Unsere Emotionen lösen Gedanken aus, die zu unseren Handlungen führen. Gerade während einer depressiven Episode gerät unsere Gefühlswelt ins Wanken. Dadurch werden oft Gedanken in unserem Kopf erweckt, die kaum einen Bezug zur Realität haben. Und diese Gedanken führen dazu, dass wir Handlungen vollziehen, die uns vollständig aus dem Gleichgewicht bringen. Dieser Kreislauf kann unterbrochen und anders ausgerichtet werden. Sie können das! Dazu benötigen Sie das Wissen, warum Sie so fühlen, wie Sie eben gerade fühlen. Woher kommt zum Beispiel das Gefühl des Fallens, obwohl Sie auf festem Boden stehen? Was lösen diese Gefühle für Gedanken bei Ihnen aus? Natürlich gibt es eine Bandbreite an möglichen Reaktionen, aber in der Praxis der Therapie zeichnen sich langfristig klare Tendenzen ab: Wenn Sie das Gefühl des Fallens haben, zeichnen sich oft Gedanken des Alleinseins und der Hilflosigkeit ab. Etwa: „Ich habe keinen Halt mehr im Leben!“ Aus diesen Gedanken resultieren dann Handlungen. Bleiben wir bei dem Beispiel, kann eine mögliche Handlung darin bestehen, dass Sie sich zurückziehen, alle äußeren Einflüsse ablehnen, in den Modus des Versteckens schalten – und damit die Situation noch unangenehmer für Sie machen.

Sie werden in diesem Buch am Beispiel realer Fälle verschiedene Ausprägungen von depressiven Episoden erfahren. Die Fälle wurden leicht abgewandelt und auch die

Namen wurden selbstverständlich geändert. Aber es sind sehr typische Fälle. Nicht jeder Fall wird Ihren Erfahrungen gleich sein. Aber vielleicht wird es Sie überraschen, welche Schlussfolgerungen gezogen werden können, welche natürlichen Prozesse in Gang gesetzt werden und wie es mit modernen Methoden gelingt, negative Prozesse zu stoppen. Und dies kann auch für Sie zutreffen und Ihnen helfen. Mit dieser praktischen Hilfe können Sie Ihre Einstellungen überprüfen. Anhand der Übungen können Sie ganz bewusst daran wirken, Ihre Einstellungen und damit Ihre Gewohnheiten zu ändern. Natürlich nur, wenn Sie dies möchten. Sie mögen sich jetzt fragen: „Woran erkenne ich denn meine Einstellungen?“ Dabei helfen Ihnen unsere Übersichten und Checklisten. Die Übungen werden Sie zudem dabei unterstützen, Ihr Verhalten, Ihr Denken und Ihr Fühlen zu beobachten und kurzfristig zu verändern: Wie reagieren Sie in bestimmten Situationen? Was macht Sie nervös? Was freut Sie?

Solche Übungen haben den stärksten Nutzen für Sie, wenn Sie die Methoden auch mittel- und langfristig anwenden. Dafür haben wir neben diesem Buch ein passendes Übungsbuch entwickelt, das gern Ihr täglicher Begleiter werden kann. Näheres zum Übungsbuch erfahren Sie im Kapitel „Abschluss und Neuanfang“ am Ende des Buches. So stellen Sie sicher, dass Ihr wiedergewonnenes Gleichgewicht erhalten bleibt. Und sollten zukünftig neue Herausforderungen auf Sie zukommen, können Sie jederzeit das Übungsbuch zur Hand nehmen und in die Übungen einsteigen, die Ihnen gut geholfen haben. So entstehen bei Ihnen neue Gewohnheiten. Und Gewohnheiten, die Sie positiv bestärken, sind genau der Rückenwind, den wir Ihnen wünschen.

Verhalten und Gewohnheit

Gewohnheiten entstehen, wenn Sie ein bestimmtes Verhalten immer wieder anwenden, vielleicht sogar eine Routine entwickeln. Wenn wir also gemeinsam Ihre Innenwelt sturmsicher gestalten möchten, ist es ein guter Anfang, wenn Sie Ihr Verhalten beobachten und notieren. Eine wichtige Erkenntnis zu Ihrem Verhalten in bestimmten Situationen leuchtet schnell ein: Sie haben die Fähigkeit zu diesem Verhalten.

Wenn Sie ein anderes Verhalten ausprobieren möchten, um besser durch stürmische Zeiten zu kommen, ist es hilfreich, sich zunächst die Grundlagen des Verhaltens anzuschauen: Hinter jedem Verhalten stecken unsere ganz persönlichen Werte, Überzeugungen und Glaubenssätze. Unsere Glaubenssätze sind die Annahmen, die wir Menschen über uns selbst, über andere oder die Welt im Allgemeinen haben. Diese Überzeugungen sitzen tief und sind nicht sehr spezifisch, sondern sehr allgemein, generalistisch gehalten. Vielleicht waren Sie mal in einer Diskussion, wo sehr laut gerufen wurde: „Ist so!“ Da wurde ein Glaubenssatz herausgerufen. Unsere Überzeugungen drücken wir oft in Sätzen aus, die mit „Ich bin fest davon überzeugt, dass ...“ beginnen. Zusammengefasst bedeutet das: Unsere Werte, Einstellungen und Überzeugungen bilden die Basis dessen, wie wir uns verhalten. Wenn wir nun unser Verhalten ändern möchten, damit es uns jeden Tag ein bisschen besser geht, ist es ein hilfreicher Schritt, unsere momentanen Werte, Einstellungen und Überzeugungen anzuschauen und zu notieren. Dabei stellen Sie vielleicht fest, dass Menschen in Ihrem Umfeld ganz ähnliche Überzeugungen äußern. Das ist normal, denn die meisten Überzeugungen übernehmen wir von Menschen, die für uns

bedeutsam sind. Schauen Sie daher auch, woher Sie Einstellungen haben. Dann haben wir eine Grundlage und wissen, wo wir derzeit stehen. So können wir erkennen, welches Verhalten nicht gut für uns ist und welches Verhalten super funktioniert. Auch dabei hilft Ihnen dieses Buch. Das weniger gute Verhalten können wir nun Schritt für Schritt ändern. Das ist ein Prozess. Und bei diesem Prozess unterstützt Sie dieses Buch.

Zum Aufbau des Buches

In jedem Kapitel schildern wir Ihnen nach einer Einführung in das Thema, was Sie nach diesem Abschnitt wissen. Im Anschluss bringen wir Ihnen die Situation mithilfe realer Fallbeispiele näher, bevor wir uns ausführlich mit dem Thema auseinandersetzen. Neben ein wenig Theorie gehen wir auf die grundlegenden praktischen Herausforderungen des jeweiligen Bereichs ein. Schließlich bieten wir Ihnen konkrete Hilfestellungen an, wenn dieses Thema für Sie von Interesse ist. Denn vervollständigt wird jedes Kapitel mit praktischen Übungen, die Ihnen beim Umgang mit dem jeweiligen Thema kurzfristig helfen können.

Sie können dieses Buch in der für Sie passenden Geschwindigkeit lesen. Sehr hilfreich ist es, wenn Sie dafür Ruhe und einen Ort finden, an dem Sie sich gern aufhalten. Zudem hat es sich bewährt, wenn ein Notizbuch oder ein Block zur Hand ist, damit Sie sich die Dinge herausschreiben können, die Ihnen besonders wichtig sind. Dies ist in der Regel besser, als im Buch Markierungen zu machen, die Sie später erst suchen müssen. Es ist nicht notwendig, dass Sie das Buch in der Reihenfolge der Kapitel lesen. Vielmehr können Sie im Inhaltsverzeichnis die für Sie im Moment wichtigen Lebensbereiche heraussuchen und damit starten. Sind Sie damit fertig, gehen Sie bitte alle anderen Bereiche an. Es

ist immer wieder erstaunlich, welche Erkenntnisse Menschen gewinnen, wenn sie Lebensbereiche anschauen, die bis dahin keine große Rolle in deren Leben gespielt haben. Je vertrauter Sie mit dem Buch werden, desto häufiger dient es Ihnen als Nachschlagewerk für alltägliche Situationen. Mit dem Buch verbinden wir nicht den Anspruch, dass Sie uns bei allem zustimmen. Viel hilfreicher ist es, wenn Sie sich zu den verschiedenen Themen Klarheit verschaffen und bewusst eine Haltung einnehmen. Vielleicht helfen Ihnen die Lektüre und die Übungen im Buch auch, die Wartezeit auf einen Therapieplatz gut zu gestalten und mehr von sich selbst zu entdecken. Mit dem Übungsbuch können Sie dann Ihr neues Wissen mittel- und langfristig festigen.

Wir wünschen Ihnen für den Weg zu mehr Licht in Ihrem Leben alle Kraft, Mut und Ausdauer!

Ihr
Udo Schüppel
und Torsten Schütze

Bevor es losgeht, möchten wir noch darauf hinweisen, dass sich dieses Buch an Menschen aller Geschlechter richtet. Wir haben versucht, dies auch in der Sprache zum Ausdruck zu bringen. Dennoch greifen wir an einigen Stellen zugunsten einer möglichst leichten Lesbarkeit auf die männliche Form zurück. Wenn wir also beispielsweise von Ihren „Freunden“ oder „Kollegen“ sprechen, ist dies selbstverständlich nicht als Hinweis auf das Geschlecht zu verstehen. Danke für Ihr Verständnis!

WAS IST EINE DEPRESSION?

In diesem Abschnitt erfahren Sie, woran Sie eine Depression erkennen und wie sich Depressionen im Alltag bemerkbar machen können. Wir alle haben schon Situationen erlebt, die uns traurig machen. Dies müssen keine tiefgreifenden Schicksalsschläge sein, sondern kann auch durch kleine und scheinbar unbedeutende Ereignisse ausgelöst werden. Schnell kommen wir zu der Aussage, dass wir deprimiert sind. Und wir haben tatsächlich negative Gedanken und fragen uns, wie es jetzt weitergehen soll. Für Sie kann es schwer sein zu erkennen, wann aus negativen Gedanken tatsächlich eine Krankheit wird. Denn dann besteht dringender Handlungsbedarf.

Was wissen Sie nach diesem Kapitel?

In diesem Kapitel gehen wir auf die typischen Symptome einer Depression ein. Eine Depression ist eine Krankheit, die das Fühlen, Denken und Handeln negativ beeinflusst. Wenn wir also die Ursachen und hilfreiche Wege zur Besserung finden möchten, müssen wir uns auf alle Bereiche konzentrieren: Fühlen – Denken – Handeln. Dabei helfen Ihnen unsere ausführlichen Checklisten und die wertvollen Rückschlüsse, die Sie daraus ziehen können. Die einzelnen Symptome werden genau erläutert, wobei wir sowohl auf die seelischen als auch auf die körperlichen Merkmale eingehen. Dies kann Ihnen helfen, Handlungsbedarf bei sich oder einer Ihnen nahestehenden Person zu erkennen. Zum Schluss des Kapitels finden Sie eine Übung zur Entspannung.

Fallbeispiel: Wilfried, 39

Wilfried ist ein Perfektionist. In der Regel beginnt er den Tag damit, Nachrichten zu sehen, um auf dem Laufenden zu bleiben, was in der Welt passiert. Um seine Frau zu unterstützen, übernimmt er auch gerne die Frühstücksvorbereitung. Mit seinem Nachtschlaf hat Wilfried keine Probleme. Wenn er sich hinlegt, schläft er sofort ein. Er wacht spätestens nach fünf Stunden wieder auf und fühlt sich erholt. Seine Arbeit verlangt es zudem, dass er mindestens einmal im Monat für mehrere Tage nicht zu Hause ist.

Als Wilfried vor längerer Zeit erfuhr, dass seine Frau schwanger ist, machte er sich sofort Gedanken darüber, seine Arbeit zu ändern, damit er nicht mehr jeden Monat unterwegs sein muss. Jetzt sind seine Kinder Jan und Josef drei und fünf Jahre alt, aber Wilfrieds berufliche Situation ist immer noch die gleiche. Seine Vorgesetzten haben ihm damals deutlich gemacht, wie sehr sie seine Arbeit schätzen und dass derzeit niemand anderes diese Arbeit übernehmen kann. So hat er es jedenfalls verstanden. Eine kleine Weile hat ihm eine Gehaltserhöhung Genugtuung verschafft, die seiner Familie einen guten Lebensstil und sogar drei Urlaube im Jahr ermöglicht. Doch wenn Wilfried früh morgens allein im Haus unterwegs ist oder wegen seiner Arbeit auswärts sein muss, denkt er nicht nur über die beruflichen und familiären Herausforderungen nach. Er macht sich intensive Gedanken um die Zukunft. Ganz spontan überkommt ihn manchmal das Gefühl, dass morgen die Welt einfach zusammenbricht und sowieso alles keinen Sinn mehr hat.

Auch wenn seine Familie und seine Mitarbeiter ihn sehr schätzen, weiß nicht einmal seine Frau, wie hoch der Preis

ist, den Wilfried für den beruflichen und privaten Erfolg zahlt. Schon morgens, wenn er das Frühstück vorbereitet, gehen ihm Gedanken durch den Kopf, die ihn seit seiner Kindheit beschäftigen. Tief in seinem Inneren glimmt schon lange der Glaube, dass er nicht geliebt wird, wenn er nicht perfekt ist. Und so findet er immer wieder etwas, was er noch besser machen könnte. In seinen Selbstgesprächen nennt er sich dann „Vollidiot“ und „Hornochse“.

So schmiert er die Frühstücksbrote und hört dabei immer öfter eine innere Stimme, die ihn vorwurfsvoll anspricht: „Wie machst du denn das jetzt schon wieder?“ In diesen Situationen ist Wilfried sehr in sich gekehrt. Wenn er jedoch aus seinen Gedanken gerissen wird, weil seine Kinder in die Küche gestürmt kommen und sich darüber freuen, dass er wieder Gesichter aus Obst gestaltet hat, erleichtert ihn dieser Moment etwas und hilft ihm, über Wasser zu bleiben. Das Lächeln – sein eigenes und das von lieben Menschen – verschafft ihm ein wenig Luft. Aber nicht für lange.

Schlussfolgerung aus dem Fallbeispiel:

In eine Depression geht man langsam hinein.

Wer die Anzeichen früh erkennt, kann noch rechtzeitig
Hilfe suchen!

Vielleicht zeigt das Fallbeispiel eine Situation, die Ihnen bekannt vorkommt. Nur geübte Menschen erkennen frühzeitig die Anzeichen einer beginnenden Depression.

Symptome einer Depression

Die Anzahl der Symptome sowie deren Schwere, Häufigkeit und Dauer sind von Mensch zu Mensch verschieden. Dies führt dazu, dass nach der *Internationalen Klassifikation Psychischer Störungen (ICD 10/11)* mehrere Stufen einer Depression unterschieden werden.² Bei der Diagnose werden auch Faktoren wie das Geschlecht, der allgemeine Zustand oder auch die Jahreszeit berücksichtigt, um festzulegen, welche Art von Depression oder depressiver Störung vorliegt. Zusätzlich wird die Diagnose mit einem Buchstaben versehen, der beschreibt, ob es sich um eine bereits bestätigte oder eine vermutete Diagnose handelt. Dieses Vorgehen führt manchmal zu Verunsicherung, sowohl bei den Betroffenen als auch bei deren Angehörigen. Um Ihnen Sicherheit zu geben, gehen wir deshalb auf Merkmale ein, die sehr häufig bei depressiven Episoden auftreten. Anschließend geben wir Ihnen die Möglichkeit, mit einer ausführlichen Checkliste einen ersten Selbsttest zu machen. Die häufigsten Begleiter in einer depressiven Zeit sind:

- *Zweifel* an einem selbst und/oder den eigenen Gefühlen. Diesen Zweifeln wird häufig mit dem Versuch der Ablenkung begegnet.
- *Verringertes Selbstwertgefühl*. Dies kann sowohl Ursache wie auch Folge einer psychischen Störung sein.
- *Schuldgefühle* für verschiedene negative Ereignisse im Leben.
- *Freudlosigkeit* als zentrales Element einer depressiven Episode. Selbst Tätigkeiten oder Erlebnisse, die bis dahin Freude bereitet haben, wecken kein Interesse mehr. Diese Freudlosigkeit kann in verschiedenen

Schweregraden auftreten. Von reduzierter Freude bis zu deren völligem Verlust und kompletter Antriebslosigkeit gibt es viele Ausprägungen.

- *Schlafprobleme* kommen sehr häufig vor und reichen von der Schwierigkeit, einschlafen zu können, über mehrmaliges Erwachen bis hin zu schlechten Träumen. Manche Betroffene können zwar gut ein- und auch durchschlafen, aber am Morgen hindert sie eine bleierne Schwere daran, das Bett zu verlassen.
- *Hoffnungslosigkeit, auch als Niedergeschlagenheit* oder Gefühlskälte bezeichnet. Als Ergebnis einer, in den Augen depressiver Menschen, hoffnungslosen Lage kann sich auch eine Ausweglosigkeit einstellen. Verbinden die Betroffenen diese Emotionen mit Schuldgefühlen, kann es zu Gedanken an Suizid kommen.

Bitte nutzen Sie in diesem Fall unbedingt die Anlaufstellen, die wir Ihnen nach dem letzten Kapitel des Buches geben! Sie sind niemals wirklich allein! Es wird immer Menschen geben, die Ihnen gerne helfen!

Zusätzlich zu den bereits genannten Begleitern einer depressiven Episode kann eine Reihe körperlicher Symptome auftreten:

- *Verringerte Libido*. Die Lust auf körperliche Nähe und Intimität ist stark vermindert.
- *Appetitlosigkeit*. Das Lieblingsessen, das immer ein gutes Gefühl vermittelt hat, schmeckt nicht mehr. Man

hat einfach keinen Appetit. Dies kann auch mit Magenproblemen, Gewichtsverlust, Durchfall oder Verstopfungen einhergehen.

- *Schmerzen.* Häufig berichten Menschen in der Therapie von Schmerzen, die nicht klar einem Schmerzfeld zugeordnet werden können. Hierbei spricht man von „diffusen“ Schmerzen, meist im Rücken oder am Kopf.
- *Kraftlosigkeit.* Besonders Menschen, die vor einer Depression einen guten körperlichen Allgemeinzustand hatten, berichten von Mattigkeit und Kraftlosigkeit.

Wir möchten Ihnen an dieser Stelle die Möglichkeit geben, selbst zu beurteilen, ob Sie an einer Depression leiden könnten. Gehören Sie zum Kreis der Angehörigen, Freunde oder Bekannten einer Person, bei der Sie eine Depression vermuten, bietet dieser erste Test eine gute Möglichkeit für Sie. Wir müssen an dieser Stelle jedoch ausdrücklich darauf hinweisen, dass dieses Buch und die darin enthaltenen Informationen eine gründliche Diagnose und Therapie nicht ersetzen können. Unsere Inhalte dienen der unverbindlichen Unterstützung von Ratsuchenden. Genaueres zum vorgeschriebenen Haftungsausschluss finden Sie am Ende des Buches. Vielen Dank!

Checkliste für den Selbsttest

Diese Checkliste ist etwas umfangreicher gestaltet, denn Sie finden damit das Fundament Ihres derzeitigen Innenlebens. Anders ausgedrückt: Sie bauen die Basis für alle Entwicklungen, die Sie anschließend erfahren werden. Wenn diese Basis einmal steht, ist es für Sie deutlich einfacher, Schritt für Schritt Veränderungen vorzunehmen. So

können Sie positiv in die eine oder die andere Richtung wirken und besser die für Sie passenden Übungen auswählen. Außerdem können Sie, sofern das als Ergebnis dieser Checkliste herauskommt, schneller die passende Hilfe suchen. Wir können natürlich keine genaue Diagnose stellen. Aber wir haben die Checkliste so unterteilt, wie dies auch bei einem ersten therapeutischen Treffen ablaufen würde. Die Reihenfolge ist nicht von uns bestimmt, sondern entspricht einem internationalen Standard. Auch der Inhalt der Fragen entspricht diesem Standard, wir haben nur eine verständliche Sprache gewählt. Dies hat den Vorteil für Sie, dass Sie bei einem Termin zur Abklärung Ihrer Symptome bereits wissen, welche Fragen gestellt werden. Die Checkliste besteht aus vier Teilen. Jeder Teil kann für sich bearbeitet werden, es besteht keine Notwendigkeit, alle Fragen sofort zu beantworten. Folgende Bereiche werden nacheinander abgefragt:

1. Allgemeine Stimmung
2. Suizid-Gedanken
3. Negative Gedanken im Alltag
4. Körperliche Aspekte

Jeder Teil der Checkliste ist weiter in die Bereiche A und B unterteilt:

- Der Bereich A fragt bei dieser Checkliste ab, ob das Symptom der Frage bei Ihnen auftritt.
- Der Bereich B fragt ab, wie lange Sie dieses Symptom schon bei sich feststellen.

In beiden Bereichen tragen Sie Ihre Antworten als Zahl ein, indem Sie entweder eine 1 oder eine 0 vergeben. So ergibt

sich für jeden Teil der Checkliste eine Punktzahl, die wir Ihnen im Anschluss daran erläutern. Dies dient einerseits als Hinweis für Sie. Andererseits soll es eine Motivation sein, Ihre Innenwelt an den Punkten zu bearbeiten, die Sie selbst herausgefunden haben.

Bitte beantworten Sie die Fragen in Ihrem eigenen Interesse ehrlich, denn so können die Antworten für Sie eine hohe Aussagekraft haben. Es ist außerdem Ihr Buch. Niemand sollte ohne Ihr Einverständnis lesen, was Sie in diese Liste eintragen. Lassen Sie sich so viel Zeit wie nötig. Da wir gemeinsam herausfinden möchten, an welchem Punkt Sie momentan stehen, ist Eile nicht geboten. Hören Sie in sich hinein: Haben Sie gerade Zeit und Ruhe, alle Fragen zu beantworten? Wenn Sie lieber in Ruhe darüber nachdenken möchten, dann ist das vollkommen in Ordnung.

Wenn Sie bereit sind, dann starten wir!

Checkliste: Liegen bei mir Anzeichen einer Depression vor?
Allgemeine Stimmung

	A 0 = nein, eher selten 1 = ja, die meiste Zeit	B 0 = weni- ger als 2 Wochen 1 = seit 2 Wochen oder länger
Erleben Sie Ihre Stimmung als niedergedrückt?		
Empfinden Sie Ihre Fähigkeit zur Freude als vermindert?		
Haben Sie den Eindruck, gar keine Freude mehr empfinden zu können?		
Empfinden Sie Ihren Antrieb als verringert, die Dinge zu tun, die Sie sich vorgenommen haben?		
Ist Ihr Antrieb, etwas zu tun, gar nicht mehr vorhanden?		
Ist Ihr Interesse an Dingen, Tätigkeiten oder Kontakten deutlich geringer geworden?		
Ist Ihr Interesse an Dingen, Tätigkeiten oder Kontakten gar nicht mehr vorhanden?		