

JOSEF
GIGER-BÜTLER

»Sie haben
es doch gut
gemeint«

*Depression und
Familie*

BELTZ

Leseprobe aus: Giger-Bütler, »Sie haben es doch gut gemeint«, ISBN 978-3-407-22189-6
© 2014 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-22189-6>

2. Kapitel

DIE DEPRESSION ALS RESULTAT EINER DEPRESSIVEN ÜBERFORDERUNGS- UND LEBENSSTRATEGIE

Mit der Zeit zentrierten sich meine Überlegungen auf ein *Grundmuster* depressiven Erlebens und eine bestimmte Dynamik des Depressivseins. Ich erkannte also spezifische Muster, die sich bei all meinen mir bekannten depressiven Menschen und parallel dazu in jeder Phase ihres Lebens feststellen ließen. Die wesentlichsten Feststellungen, die ich machte, und damit komme ich wieder auf meine Eingangsdefinitionen zurück, waren folgende:

Die Depression hat mit Überforderung zu tun. Diese Überforderung führt zu immer neuen Überforderungen und schlussendlich ist das Umfeld ebenfalls überfordert.

Der Kreis wird also geschlossen, in dem das überforderte Umfeld des Depressiven den Depressiven wiederum überfordert, oder, mit anderen Worten, die Überforderung des Depressiven überfordert sein Umfeld, dieses reagiert und überfordert von neuem den depressiven Menschen und hält damit seine Überforderung in Gang.

Dem Begriff des *depressiven Kreises* werden wir im Laufe der Ausführungen noch häufig begegnen. Mit dieser Formulierung möchte ich den Zusammenhang zwischen der depressiven Überforderung des Einzelnen und seinem sozialen Umfeld beto-

nen. In ihm kommen das Zusammenspiel, die gegenseitige Abhängigkeit und Interaktion zwischen depressiver Überforderung des Individuums und seiner Umwelt zum Ausdruck.

Der Begriff des depressiven Kreises soll deutlich machen, wie der depressive Umgang mit Überforderung kein isoliertes und individuelles Phänomen bleibt, sondern sich auswirkt auf das Umfeld und dieses ebenso in den Zustand der Überforderung versetzt und gleichzeitig hilflos und ohnmächtig macht. Ein so überfordertes Umfeld – seien es nun der Lebenspartner, Eltern, Nachbarn oder Kollegen – wirkt bewusst oder unbewusst, gewollt oder ungewollt auf den depressiven Menschen zurück. Das setzt ihn noch mehr unter Druck und macht auch sein Bemühen um das Lösen der Überforderung noch hektischer und erfolgloser.

Wir sehen, dass die soziale Dimension der depressiven Überforderung ganz wesentlich zum Bild der Depression gehört. Ich möchte zur Erinnerung und zur Verdeutlichung des hier Gesagten einige der aufgezählten Beobachtungen noch einmal kurz nennen:

- *Die depressiven Menschen bestätigen sich ständig ihr Unvermögen und dem Umfeld ihre Ohnmacht.*
- *Sie verunsichern das Umfeld.*
- *Sie appellieren ans Mitleid und weisen es doch zurück.*
- *Was immer die anderen machen, ist falsch.*
- *Die Depressiven setzen sich und das Umfeld unter Druck. Jeder Tag und jede Stunde Depression sind für alle zu viel und nicht auszuhalten.*
- *Depressive Menschen werden für alle ein Problem: Man kennt und versteht sie nicht.*
- *Man geht ihnen aus dem Weg, verhält sich vorsichtig, misstrauisch oder fordernd. Auf jeden Fall ist man anders zu ihnen, häufig auch ungeduldiger. Das nehmen die depressiven Menschen wahr, interpretieren es auf ihre Weise und reagieren von neuem.*

Die soziale Dimension der Depression ist also bedeutend, um die ganze Komplexität der depressiven Überforderung zu beschreiben. Der depressive Kreis der Überforderung als ein Motor, der die Depression in Schwung hält, ist sicher ein ganz wesentlicher Teil der depressiven Dynamik. Er kann aber noch nicht erklären, weshalb der Depressive überhaupt in die Überforderung hineingerät, in ihr gefangen bleibt und beim Versuch, sich zu helfen, sich stets erneut überfordert. Wir sehen, ich spreche jetzt von der depressiven Überforderung und nicht einfach mehr von Überforderung überhaupt. Denn die *depressive Überforderung* meint ganz wesentlich den oben genannten Teufelskreis der Überforderung: wie aus einer Überforderung immer neue Überforderungen entstehen und wie im ständigen Versuch, diese abzubauen, der Depressive sich in der Überforderung verstrickt.

Mit dem Begriff der depressiven Überforderung soll aber auch die Gefahr angesprochen werden, die in dieser Überforderung steckt, die Gefahr nämlich, dass ein solcher Umgang, eine solche Art des Lebens ihren Preis haben und früher oder später ihren Tribut fordern.

Niemand kann sich über längere Zeit unbeschadet so schaden. Irgendwann einmal bekommt jede und jeder die Quittung für ein solches Verhalten.

Unter depressiver Überforderung verstehe ich somit nicht den Zustand eines einmaligen, kurzzeitigen oder lang andauernden Überfordertwerdens durch äußere Ereignisse, mögen diese noch so gravierend sein. *Depressive Überforderung meint das spezifische Muster des Umganges mit Überforderung, meint eine spezielle Dynamik der Überforderung und damit eine spezielle Überforderung über eine längere Zeitspanne hinweg.* Die depressive Überforderung hält den betreffenden Menschen in der Überforderung gefangen und das wirkt sich auf sein soziales Umfeld aus. Es handelt sich um ein Muster, aus dem es

scheinbar kein Entrinnen gibt. Eine solche Überforderung löst sich nicht auf oder vergeht einfach. Das Muster der Überforderung, nicht zuletzt, weil es sich um ein altes, scheinbar langjährig gelerntes und bewährtes handelt, bleibt wirksam. Es geht hier um eine bestimmte *Lebensstrategie*.

Diese Betrachtungsweise erklärt zum Beispiel, weshalb bei gleichen äußeren Überforderungen im Sinne von schwerwiegenden Lebensereignissen, wie etwa dem Tod eines Angehörigen oder Prüfungsversagen, jemand nach einer kürzeren oder längeren Trauerphase darüber hinwegkommt, während andere darin stecken bleiben, sich quälen und nicht loskommen. Bei genauerem Hinsehen erkennt man, dass der depressive Mensch sich offenbar immer und immer wieder neu mit dem schmerzlichen Ereignis beschäftigt, dass er sich buchstäblich um sich selbst dreht. Nicht das Ereignis überfordert ihn, sondern er sich selbst. Nicht der Verlust ist sein Problem, sondern er ist sich selbst zum Problem geworden.

Sein Bemühen gilt nur noch vordergründig der Verarbeitung des Ereignisses. In Wirklichkeit ist er schon lange im Muster der Überforderung gefangen. Für den Außenstehenden hörbar wird das in Äußerungen wie »*Warum geht es mir so schlecht, warum komme ich nicht los, warum geht es mir nicht besser, warum schaffe ich es nicht, loszukommen? Andere Menschen wären schon weiter als ich!*«.

Depressive beklagen ihren eigenen Schmerz und die eigene Unzulänglichkeit. Sie bejammern ihre Unfähigkeit, den Schmerz und die Trauer in normaler Zeit zu überwinden. Sie sorgen sich um sich, dass sie so trauern und wie schlecht es ihnen dabei geht. Sie machen sich Vorwürfe und machen sich klein. Ihre Unfähigkeit im Zusammenhang mit dem spezifischen Ereignis nehmen sie zum Anlass, um über ihre *eigene* Unfähigkeit, ihre Unzulänglichkeit zu jammern und sich als minderwertig zu erleben und sich auch so darzustellen.

Die Verlagerung der Trauer über das Ereignis auf die eigene Person wird häufig vom Umfeld nicht erkannt, was dazu führt, dass sich Begleit- oder Bezugspersonen dabei ohnmächtig und hilflos fühlen. Man möchte helfen und kann nicht bzw. verändert nichts. Man hat Mitleid mit der Depressiven und allmählich schleichen sich Ungeduld, Ärger, Unverständnis ein, was sie sehr schnell wahrnimmt und was sie in ihrem Schmerz verstärkt. Äußerungen wie »*Ich weiß, mir kann man nicht helfen*« schaffen auf der einen Seite immer mehr Ungeduld und Unverständnis und führen andererseits beim Depressiven zu der Meinung, nicht verstanden zu werden. Wir sehen, *er* oder *sie* ist sich Problem und wird zum Problem für das Umfeld. Der *depressive Kreis* ist geschlossen.

Die Betrachtung der Depression aus der Perspektive der depressiven Überforderung kann auch erklären, weshalb gewisse Menschen bereits bei geringen Anlässen depressiv reagieren, wo andere das leicht wegstecken können und auch nicht im Sinne einer gewöhnlichen Überforderung reagieren. Es ist das Muster der Verarbeitung, was entscheidet, ob jemand depressiv reagiert oder nicht, und nicht die spezielle Art der Überforderung, auch nicht die Wiederholung der Überforderung und auch nicht die subjektive Bewertung eines Ereignisses, ob es als geringfügig oder belastend eingeschätzt wird.

Nicht das Ereignis ist ausschlaggebend, sondern die Art der Verarbeitung und ob eine Verlagerung vom Ereignis auf die eigene Person stattfindet.

Depressive werden *sich* zum Problem und genau darin besteht die depressive Überforderung. Es geht, wie gesagt, um eine Verlagerung auf die eigene Unfähigkeit.

Gerade, weil es häufig nicht äußere Ereignisse sind, die dem Depressiven Mühe bereiten, und er auch keine schwerwiegenden oder traumatischen Ereignisse finden kann in seinem Le-

ben, wird die Depression für ihn selbst so bedrohlich. Die Erfahrung der ständigen Überforderung bei einem an sich nicht überfordernden Leben macht die Depression zu einer Erfahrung der Ohnmacht, des Versagens und des Ausgeliefertseins.

Deshalb wird die Depression von den Betroffenen häufig auch verheimlicht, weil es einem Eingeständnis des eigenen Versagens gleichkommt und weil die Depression für sie selbst gar nicht wirklich fassbar ist. Sie verstehen eigentlich gar nicht, weshalb es ihnen so schlecht geht. Den depressiven Menschen ist die Depression nicht erklärbar, sie können ihren Zustand nicht wirklich in Worte fassen, nicht zuletzt deshalb, weil sie gar nicht wissen, wo sie die Erklärung suchen sollten. Das macht die Depression so unheimlich und so ausweglos. Deshalb auch ist die Depression für den Depressiven zusätzlich so überfordernd. Sie kommen bei der Suche nach Lösungen und Auswegen nicht weiter und überfordern sich immer neu im ständigen Suchen nach Lösungen. Auch dies trägt zu dem Zirkel der Überforderung maßgeblich bei.

Unter dem *depressiven Zirkel* verstehen wir also, dass der depressive Mensch laufend in einer Überforderung bleibt und sich ständig neu überfordert oder, anders gesagt, sich laufend mit neuen Überforderungen infiziert.

Zusammenfassend:

Die Depression ist Resultat einer depressiven Überforderungs- und Lebensstrategie. Dieses Muster ist langjährig etabliert und entsteht sehr wahrscheinlich in der Kindheit und entwickelt sich dort. Die Muster der depressiven Überforderungen sind starr und übermächtig. Der depressive Mensch kennt nur diese Muster, er ist unfähig und unfrei, sich anders als ihnen entsprechend zu verhalten. Und nur seine depressive Form der Lebensbewältigung gibt ihm ein gewisses Maß an Sicherheit.

Aus diesen wenigen Ausführungen können wir sehen, wie vielfältig die Linien sind, die sich bei einer solchen Betrachtung im Phänomen Depression schneiden. Und wie mannigfaltige Konsequenzen aus einer solchen Betrachtungsweise für eine Theorie der Depression abgeleitet werden können, wird ebenfalls deutlich.

3. Kapitel

FALLBEISPIELE

Auf meine Ausführungen über grundlegende Verhaltensmuster bei der Depression werden wir in diesem Buch immer wieder stoßen. Um das bisher Gesagte fassbarer zu machen und konkreter werden zu lassen, werde ich jetzt zwei Fallbeispiele anführen.

Ein sympathischer, junger Mann, von Kollegen und Vorgesetzten als bescheiden, umgänglich und hilfsbereit geschätzt, von Beruf Handwerker, der pflichtbewusst und verlässlich seine Arbeiten ausführt, von den Vorgesetzten geschätzt, erlebte sich trotz all dieser Bestätigungen als gehemmt, unsicher und minderwertig. Je mehr man ihn lobte und seine Leistungen hervorhob, desto größer wurde für ihn der Graben zwischen dem Bild, das man offensichtlich von ihm hatte, und seiner Selbsteinschätzung. So resultierte aus jedem Lob keine Stärkung seines Selbstvertrauens, sondern es bestätigte ihm, wie sehr man ihn verkenne und wie wenig es ihm gelinge, sich als der zu zeigen, der er tatsächlich sei. Natürlich suchte auch er Bestätigung, aber er konnte sie, wenn er sie erhielt, nicht annehmen, glaubte ihr nicht, sondern sah sie als Bestätigung für die Falschheit der Bilder, die man sich von ihm mache.

Sein Bemühen, der zu sein und sich so zu geben, wie er sei, nämlich offen, ungehemmt, frei und spontan, misslang ihm nach eigener Einschätzung laufend. Ungeduldig und sich ständig beobachtend bekam er auf diese Weise dauernd den Beweis für sein Versagen. Dass das Bild, das er sich von sich machte und fortwährend bestätigte, vielleicht falsch oder wenigstens verzerrt

sein könnte, auf einen solchen Gedanken kam er nicht, und wenn ich ihm aufzuzeigen versuchte, dass er vielleicht selbst ein einseitiges Bild von sich haben könnte, wies er das weit von sich. Recht hatte er und niemand anders.

Er verstrickte sich zunehmend in Selbstvorwürfe und Selbstanklagen. Seinen Umgang mit den Kollegen in der Freizeit oder an der Arbeit bezeichnete er als Lug und Trug, was ihn nur noch mehr zur Verzweiflung brachte. »Ich bin ein Schauspieler, ein Heuchler, ich mache den anderen etwas vor. Wenn die wüssten, wie ich wirklich bin, würden sie sich von mir abwenden!«

Er wollte anders sein, als er war, nein, er hatte die Überzeugung, dass er anders werden musste, und sein ständiges Bemühen ließ ihn mehr und mehr vereinsamen, obwohl er für seine Kollegen der immer gleich aufgelegte und zuverlässige Kumpel war. Jedes Zusammensein mit anderen, das nach außen hin so spontan und gut funktionierte, war für ihn Beweis seines Versagens, weil er da und dort nicht das sagte oder nicht so viel sagte, wie er sich vorher vorgenommen hatte.

So geriet er – für sich – von einem Versagen ins andere, unternahm bei jeder sich bietenden Gelegenheit einen neuen Versuch, sich offener und spontaner zu geben, und erfuhr doch immer wieder neu, dass er es nicht schaffte. Es tobte ein ständiger Kampf in ihm, der aber nach außen nicht sichtbar wurde. Immer fand er an seinem Verhalten etwas, was so nicht hätte sein dürfen, das anders hätte sein müssen. Nie gab es für ihn eine Situation, in der er wirklich und uneingeschränkt mit sich zufrieden war.

Seine Vorstellung, wie er eigentlich zu sein hätte, erreichte er nie und doch strebte er sie jederzeit an. Es war ein ständiges Sich-überwinden und Einstecken von Misserfolgen, ein Wieder-sich-Aufrappeln, um trotz aller Vorsätze und Bemühungen immer wieder zu erfahren, dass er es nicht schaffte. Das Leben war für ihn Mühsal, überall und jederzeit fühlte er sich unter Druck, fühlte er sich überfordert. Es war ein stetes Bemühen, zufrieden

und entspannt leben zu können wie die anderen. »*Wie die anderen*« war eine Aussage, die er immer wieder benutzte. Einmal nicht mehr zu müssen, sondern einfach zu sein, wie er war. Je mehr er sich bemühte, umso härter wurde das Leben für ihn. So konnte er sich immer weniger aus den Verstrickungen der eigenen Ansprüche und Erwartungen lösen. Sein beharrliches Bemühen um Befreiung wurde für ihn immer belastender. Es gab kein Ausruhen mehr, keinen Erfolg, und das Bemühen, nach außen zu funktionieren, kostete immer mehr Kraft. Er fühlte sich kraftlos, ausgebrannt und schlecht. Die Kollegen spürten von all den Kämpfen, Niederlagen und Enttäuschungen nichts. Für sie war er nach wie vor der gleiche Kollege, der alles mitmachte, mit dem man gern zusammen war und den man schätzte.

Eines Tages stand er nicht mehr auf, er hatte eine Überdosis Medikamente genommen. Niemand verstand, wie so etwas möglich war: »Aber doch nicht der Max!!« Max aber hatte endlich seine Ruhe und seinen Frieden gefunden.

Ein weiteres Beispiel:

Eine junge Frau, verheiratet und ein Kind, fühlt sich krank und müde. Von einer Depression spricht sie nicht. Denn es geht ihr ja gut. Sie hat einen lieben Mann, ein herziges Kind und zusammen wohnen sie in einem eigenen Haus. Liebe und Zuwendung bekommt sie von ihrem Mann, ebenso materielle Sicherheit. Sie hat alles, was sie sich je wünschte, und doch ist sie nicht glücklich, geht es ihr nicht gut. Sie macht sich ihr Unglücklichsein zum Vorwurf, tut alles, um das Glück, das sie doch empfinden müsste, sich einzureden und sich davon zu überzeugen.

Die Umwelt, ihre Eltern und Freundinnen, ihr Mann reden ihr zu, versuchen sie zu überzeugen, dass sie es doch gut habe, dass ihr an nichts mangle und sie keinen Grund habe, unglücklich

zu sein, dass sie auch nicht wirklich unglücklich sei. Manchmal schafft sie es auch, dann geht es ihr gut, aber plötzlich ist das andere wieder da: die Leere, die Schwere und Hoffnungslosigkeit. Dann weint sie, versteht nicht, weshalb sie weint, ist enttäuscht, dass es ihr nicht gelingt, trotz eigenen und fremden Zuredens ausgeglichen zu sein. Sie macht sich Vorwürfe, ungerecht und undankbar zu sein.

Es wäre doch alles so einfach, die anderen bestätigen es ja auch. Sie wären in ihrer Lage zufrieden und ließen sich nicht so gehen. Solche Gedanken nehmen immer mehr überhand. Sie fühlt sich schuldig, undankbar und gestört. Ihr Denken kreist immer mehr um die Frage: »Weshalb bin ich eigentlich so daneben, warum schaffe ich es nicht, glücklich zu sein?« Immer wieder nimmt sie einen neuen Anlauf, redet sich ein, glücklich zu sein, merkt aber, dass es ihr nicht gelingt, nach außen hin manchmal schon, im Bett aber weint sie. Sie fühlt sich zunehmend schwach und energielos. Überall sieht sie jetzt ihre Unfähigkeit, betrachtet sich immer mehr als undankbar und willenslos.

All die verschiedenen Arbeiten im Haus belasten sie, überall sieht sie etwas, was sie noch nicht erledigt hat und schon längst hätte machen müssen. Alles setzt sie unter Druck, macht ihr Angst. Kraftlos wacht sie am Morgen auf, freudlos und ohne Initiative lebt sie den Tag und ist froh, wenn am Abend der Mann das Kind übernehmen kann. Als Mutter fühlt sie sich überfordert und fehl am Platz. Die Freude am Kind, die doch da sein müsste, spürt sie nicht. Sie spürt nur Versagen, Überforderung und Angst. Sie mag sich eigentlich gar nicht mehr zusammennemen, sie mag sich eigentlich gar nicht mehr bemühen. Sie lebt nur noch dahin und kommt mit sich und ihrem Leben nicht mehr zurecht.

Ihr soziales Umfeld steht da und wundert sich. Verstehen kann sie niemand, sie hätte doch alles. »Wahrscheinlich ist sie zu verwöhnt, zu wenig gewohnt zu arbeiten, denn so verhält man sich nicht, wenn man ein Kind und einen Mann hat«, wird

immer häufiger offen oder versteckt gemunkelt. Dass es sich bei ihrem Zustand um eine Depression handeln könnte, auf diesen Gedanken kommt niemand: »Vielleicht müsste sie einmal zur Erholung, weg von zu Hause, um sich auszuruhen und auf andere Gedanken zu kommen. Diese Frau ist wirklich undankbar« – das war die Meinung, die diese Frau immer mehr zu hören bekommt. Verstehen tut sie niemand mehr. Jetzt ist sie wirklich allein. Sich und den anderen fremd, bewegt sie sich einsam in einer bedrohlichen Welt. Sie hat niemanden mehr, nicht einmal sich selbst, der sie versteht.