

Dr. Sabine Gapp-Bauß

# Depression und Burn-out überwinden

Ihr roter Faden aus der Krise:  
Die wirksamsten Selbsthilfestrategien



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

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

VAK Verlags GmbH  
Eschbachstr. 5  
79199 Kirchzarten  
Deutschland  
[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2015  
Fotos: Franziska Bauß (S. 32, 66, 214, 252, 278, 318) und  
Dr. Reinhard Bauß (S. 55, 102, 187)  
Coverfoto: Eric Audras, plainpicture/Zenshui  
Covergestaltung: Sabine Fuchs, Oberhaching  
Lektorat: Norbert Gehlen  
Gesamtherstellung: Friedrich Pustet, Regensburg  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-86731-172-4

# *Inhalt*

Vorwort .....	9
<b>Worum es geht .....</b>	<b>11</b>
Eine Navigationshilfe für dieses Buch .....	11
Diagnosen und was sie bedeuten .....	15
Was geschieht im Gehirn? .....	19
Warum gerade jetzt? Krankheit als Heilungsversuch ....	24
Worauf es bei der Heilung ankommt .....	28
<b>Themenkreis 1: Die Krise ist da .....</b>	<b>33</b>
Der erste Schritt .....	33
Für existenzielle Sicherheit und Stabilität sorgen .....	38
Schnelle Entlastung – das Prinzip Hoffnung .....	42
Trost und Halt auf dem Weg aus der inneren Einsamkeit	48
Sie müssen jetzt nichts können! .....	52
Schlafprobleme „in den Griff“ bekommen .....	56
Der Notfallkoffer .....	62
<b>Themenkreis 2: Gute Rahmenbedingungen schaffen .....</b>	<b>67</b>
Was ist richtig, was ist falsch? –	
Stimmige Entscheidungen treffen .....	67
Die Gratwanderung zwischen zu viel und zu wenig .....	71
Raus aus dem Morgentief! .....	76
<b>Themenkreis 3: Unterstützendes für Körper und Seele .....</b>	<b>81</b>
Sich selbst gut spüren – Wohltuendes für den Körper ...	81
Bewegung hilft – aber wie? .....	88
Achtung, Alkohol & Co.! .....	94
Beruhigung für Körper, Geist und Seele .....	98
Erschöpfung, Schmerzen und Beschwerden –	
Umgang mit Körpersymptomen .....	106
Nervennahrung und Stärkungsmittel für die Seele .....	119

<b>Themenkreis 4: Umgang mit typischen Problemen und Nöten</b>	129
Wenn die Stimmung abrutscht	129
Du schaffst es nie! – Umgang mit negativen inneren Stimmen	133
Angst und Panik: So kommen Sie raus!	139
Das Gefühl der Gefühllosigkeit – und was dahintersteckt	146
Umgang mit Zwangsgedanken	150
Sorgen und Schuldgefühle? – Gedankenstopp!	155
Trägheit und Lethargie: So finden Sie raus!	159
Umgang mit der Grenzerfahrung „Ich will nicht mehr“	164
Perfektionismus und Selbstabwertung verstehen und loslassen	172
Traumabedingte Gefühle und Spaltungen auflösen	176
Schutzräume und ein inneres „Wir-Gefühl“ entwickeln	183
Leib-Seele-Kontakt durch heilsames Klopfen und Berühren	189
Inventur der äußeren und inneren Stressfaktoren	194
Probleme kompostieren, transformieren, eliminieren	201
Selbsthilfe mit kreativem Schreiben	208
 <b>Themenkreis 5: Sinnfragen und heilsame Einstellungen</b>	 215
Auf etwas Tragendes bauen	215
In Frieden kommen statt Emotionen schüren	221
Demut und Dankbarkeit wiederentdecken	226
Ein Selbstgefühl entwickeln	231
Selbstfürsorge statt Opferhaltung	236
„Tankstellen“ für die Seele – Quellen der Freude	242
Sich selbst lieben lernen	248
 <b>Themenkreis 6: Ich und die anderen</b>	 253
Ein Wort an Angehörige und Freunde oder: So gelingt Beziehung	253
Was denken „die Leute“? – Der Spagat zwischen Selbstschutz und Offenheit	259

Selbstbestimmt statt abhängig .....	263
Der eigenen Wahrnehmung trauen .....	269
Selbsthilfe in Gruppen .....	274
<b>Themenkreis 7: Es geht aufwärts – Die letzte Phase</b>	
<b>der Genesung</b> .....	279
Rückfall? .....	279
Kampf mit dem Drachen statt depressivem Sog .....	285
Angst vor dem Gesundwerden? .....	288
Trauern über Enttäuschungen und nicht Gelungenes ...	292
Wiedereinstieg ins Arbeitsleben oder neue Wege? .....	296
Das Stress-Notprogramm für alle Fälle .....	302
Leben im Hier und Jetzt – so bleiben Sie in der Balance .	309
Mit den eigenen Schwächen in Frieden leben .....	313
<b>Ausblick: Depression als Ressource und eine von vielen</b>	
<b>Antworten auf das Leben</b> .....	319
<b>Anhang</b> .....	
Verzeichnis der Selbsthilfemaßnahmen .....	325
Literaturverzeichnis .....	329
Über die Autorin .....	331

## *Vorwort*

Lebenskrisen wie Depressionen oder Zustände von Burn-out sind vor allem eines: die Erfahrung von tiefster innerer Verunsicherung bis hin zu Einsamkeit und Verzweiflung; diese Erfahrung kann das Leben eines Menschen schwer erschüttern. In meiner Praxis begegne ich täglich Menschen, die aus dieser belastenden Lebenssituation herauskommen möchten und dazu viele Fragen haben.

Zwar beschreibt dieses Buch in erster Linie Selbsthilfestrategien für Betroffene, doch können auch Angehörige hier viele Antworten auf ihre Fragen rund um das Thema Depression und Burn-out finden. Das Buch hilft Menschen in der Krise ganz praktisch dabei, aus dem alltäglichen „Es geht mir schlecht ...“ mit all seinen Begleiterscheinungen wie Angst und Panik herauszukommen. Ich möchte ihnen vermitteln, dass sie seelisches Leiden grundsätzlich immer überwinden können. Gleichgültig, ob sie sich erst seit gestern oder schon seit vielen Jahren mit Depressivität oder wiederkehrenden Erschöpfungszuständen und Stimmungstiefs herumschlagen – sie selbst können viel dazu beitragen, dass sie gesund werden.

Als Ärztin und Therapeutin begleite ich Menschen, die oftmals viele vergebliche Versuche hinter sich haben, ihre seelischen Probleme in den Griff zu bekommen. Gespräche und Analysen haben wenig geholfen. Aus diesem Grunde habe ich immer nach ganzheitlichen Verständnismodellen und unmittelbar wirksamen Methoden gesucht, um Kranke selbst in die Lage zu versetzen, ihren Heilungsprozess zu fördern. Das Buch ist aus der ganz praktischen Erfahrung mit Menschen in Krisen entstanden und arbeitet mit Methoden, die in der Behandlung besonders hilfreich waren und immer wieder sind.

Vielleicht haben Sie dieses Buch in die Hand genommen, weil Sie sich fragen: „Warum bin ich gerade jetzt in solch einem Stimmungstief?“, oder: „Wie kommt es, dass ich seelisch immer wieder so instabil werde, obwohl mein Leben doch so schön sein könnte?“

Vielleicht beunruhigt es Sie, dass Sie immer wieder oder immer noch auf Medikamente für Ihre seelische Stabilität angewiesen sind. Vielleicht sind Sie es aber auch ganz einfach leid, dass man Ihnen die Diagnose „Depression“ oder „Burn-out“ angeheftet hat, obwohl Sie instinktiv spüren, dass dieses Etikett den Experten mehr nützt als Ihnen. Vielleicht sind Sie umgeben von Menschen, die es wirklich gut mit Ihnen meinen, doch Sie fühlen sich nicht wirklich verstanden. Vielleicht suchen Sie schon länger nach einem Erklärungsmodell für Ihre schwierige Situation, das Ihnen Hoffnung gibt und Ihnen Mut macht.

Ich möchte Sie durch diese verunsichernde Lebensphase begleiten und Ihnen eine systematische und ganzheitliche Vorgehensweise vermitteln, die Sie spürbar aufbaut und mit der Sie diese schwierige Lebensphase sogar mit Gewinn überstehen. Wenn Symptome nicht mehr als lästige „Betriebsstörung“, sondern als heilsame Signale verstanden werden, können sie sich auflösen und nachhaltige Lernprozesse anregen.

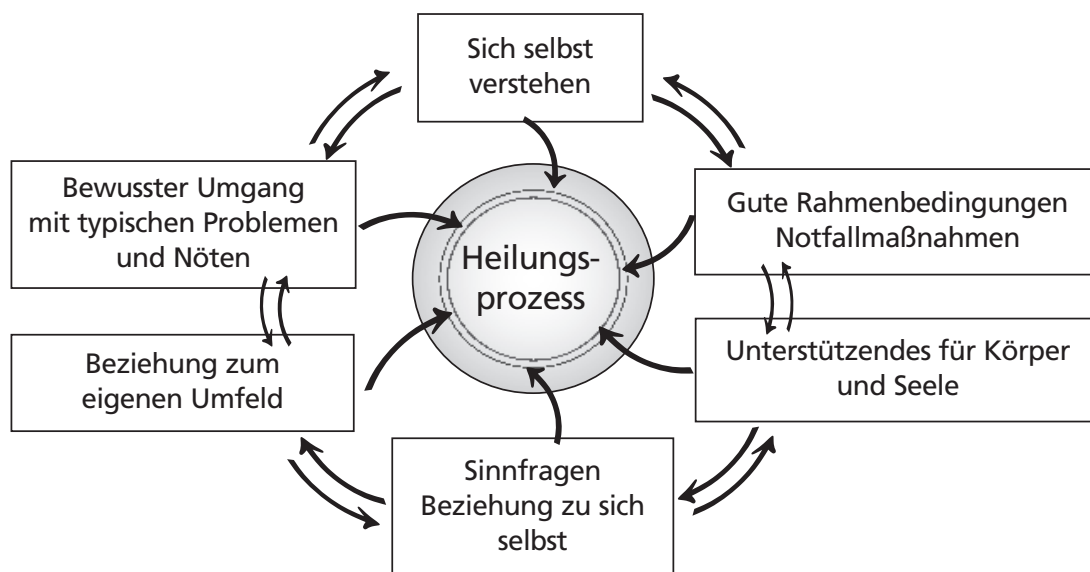
Es gibt viele Ratgeber zum Thema Depression, die mehr aus der Sicht eines von außen beobachtenden Therapeuten geschrieben wurden und viele allgemeine Ratschläge enthalten, wie sie in Fachkreisen so üblich sind. Meine Erfahrung ist, dass Menschen in Krisen sich ganz individuell verstanden wissen und plausible Anregungen erhalten möchten. Es handelt sich hier um eine ganzheitliche und sehr pragmatische Sichtweise von Depression und Burn-out, die über das klassische psychiatrische oder psychotherapeutische Denken, das allgemein üblich ist, weit hinausgeht. In diesem Buch werden Sie deshalb mitten in Ihrem dunklen Lebensgefühl, Ihrer Blockiertheit und Ihrer Verzweiflung abgeholt und entdecken eine neue Perspektive. Indem Sie den „Experten in sich selbst“ aktivieren, werden Sie zunehmend Zutrauen zu sich gewinnen.

Fassen Sie Mut und legen Sie los!

# Worum es geht

## *Eine Navigationshilfe für dieses Buch*

Liebe Leserin, lieber Leser, Sie, die Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, weil Sie selbst an Depressionen oder starker Erschöpfung leiden, wissen vielleicht gerade nicht, wo Ihnen der Kopf steht. „Wo soll ich nur anfangen?“, werden Sie sich fragen. Ihnen fehlt so etwas wie der rote Faden für die nächsten Heilungsschritte. Sie haben vielleicht Fragen über Fragen und gleichzeitig leiden Sie an verschiedenen Nöten und Problemen! Sie können vielleicht schlecht schlafen, sind erschöpft und leer und haben immer wieder Zustände schlechter Stimmung. Sie bekommen Panik, wenn Sie an den „Berg“ denken, der vor Ihnen liegt. Ihnen fehlt eine klare Perspektive. Nun ist es so: Ich kann Ihnen in diesem Buch nur *nacheinander* verständlich machen, was eigentlich gleichzeitig geschehen müsste. Das ist wirklich ein Dilemma!



Selbsthilfefaktoren für den Heilungsprozess



Um Ihnen also die Orientierung zu erleichtern, habe ich meine Empfehlungen für Sie in sieben Themenkreise gegliedert; sie helfen Ihnen zu verstehen, warum Sie gerade gewisse Probleme oder Stimmungen haben oder warum Sie zurzeit oder immer wieder auf eine bestimmte Art und Weise reagieren. Schritt für Schritt erleben Sie konkrete Möglichkeiten, wie Sie aus diesen belastenden inneren Zuständen herauskommen. Wenn Sie akut großen Leidensdruck haben, beginnen Sie also gleich bei Themenkreis 1 (vgl. Inhaltsverzeichnis). Mit den *hier* zunächst folgenden Abschnitten über Diagnosen, über Vorgänge im Gehirn und über die Frage, wie Heilung geschieht, können Sie sich später immer noch beschäftigen, wenn Ihnen danach ist.

Ich möchte mit Ihnen *im Themenkreis 1* („Die Krise ist da“) ein Überlebenspaket schnüren und gute Startbedingungen für Ihren Heilungsprozess schaffen. Ähnlich, wie ich es in einem Erstgespräch in meiner Praxis tun würde, möchte ich Ihnen verständlich machen, welche Herangehensweisen, Maßnahmen und Strategien *Priorität* haben, um das Gefühlschaos zunächst einmal etwas zu lichten und Ihnen Struktur und Halt zu vermitteln. Hier geht es unter anderem um eine gelassene Einstellung, um die Sicherung der Existenz, um Krankenschreibung, Unterstützungsnetzwerke sowie die Frage: Wie behält man einen klaren Kopf?

*Im Themenkreis 2* erfahren Sie, wie Sie sich für den Heilungsprozess „gute Rahmenbedingungen schaffen“, indem Sie aus der Selbstüberforderung herauskommen und den Tag bewusst strukturieren. Im ersten Stadium der Krise sollten wir nämlich nichts einfach so dem Zufall überlassen. Heilung braucht ein Halt gebendes Ambiente. Das gibt Sicherheit und stabilisiert!

*Im Themenkreis 3* („Unterstützendes für Körper und Seele“) geht es um eine gute körperliche Verfassung und stabilisierende Faktoren für Ihren Seelenzustand. Beides stellt Ihren Heilungsprozess auf sichere Füße. Suchen Sie sich heraus, was Sie am ehesten anspricht.

*Im Themenkreis 4* („Umgang mit typischen Problemen und Nöten“) erfahren Sie ganz konkret, wie man schwierigen Stimmungen und

typischen depressiven Symptomen am sinnvollsten begegnet. Vor allem lernen Sie, sich selbst besser zu verstehen und bewusst mit sich umzugehen. Hier werden gezielte Techniken vorgestellt, die hilfreich sind, um unter anderem aus traumatischen Erlebnisweisen herauszukommen und sie in realitätstaugliche Sichtweisen und Gewohnheiten umzuwandeln. „Lesen“ Sie sich das heraus, was Sie zu Ihrer Unterstützung gerade besonders benötigen.

*Im Themenkreis 5 („Sinnfragen und heilsame Einstellungen“)* geht es um eine neue Haltung zu sich selbst, die eine tiefere Ebene Ihres Seins berührt und so einen neuen Blickwinkel auf das Leben erlaubt. Überfordern Sie sich auch hier nicht, indem Sie meinen, alles umsetzen zu müssen. Halten Sie sich an *die* Texte, von denen Sie sich besonders angesprochen fühlen.

*Im Themenkreis 6 („Ich und die anderen“)* erfahren Sie hilfreiche Strategien für den Umgang mit typischen Problemen, die Menschen in der Krise mit ihrem Umfeld haben. Sie werden sehen, mit einer gewissen inneren Klarheit lassen sich für alles Lösungen finden. Gerade Angehörige werden hier wichtige Hinweise bekommen.

*Im Themenkreis 7 („Es geht aufwärts – Die letzte Phase der Genesung“)* gehe ich auf typische Stationen dieser Phase mit all ihren Klippen ein. Insbesondere erfahren Sie die wichtigsten stabilisierenden Faktoren für die Zeit, wenn Sie wieder im „normalen Leben“ angekommen sind. Denn da wollen Sie doch sicher wieder hin, oder?

\*

Wie Sie sehen, sind die Kapitel bewusst so gestaltet, dass sie einzeln, jedes für sich gelesen werden können. Richten Sie sich beim Lesen ganz nach Ihren aktuellen Bedürfnissen und orientieren Sie sich an dem, was Sie gerade anspricht. **Ich traue Ihnen zu, dass gerade Sie als Hilfesuchende besonders kompetent darin sind, herauszufinden, worauf Sie ganz dringend eine Antwort benötigen.** Wenn Sie sich derzeit bereits in der Phase der Wiedereingliederung in Ihren Arbeitsprozess befinden, mögen Sie das Buch vielleicht sogar lieber von hinten anfangen. Richten Sie sich also ganz danach, ob Sie ein Thema anspricht.

An den Anfang eines jeden Kapitels habe ich einen kurzen Vorspann gestellt, der die Problematik kurz umreißt. Auch am Ende jedes Kapitels finden Sie eine kurze Zusammenstellung von wesentlichen Einsichten und konkreten Tipps. Sie können diese zunächst einmal schnell überfliegen, um sich zu orientieren.

Auch wenn Sie, liebe Leser, *Angehörige* eines erkrankten Menschen sind, können Sie von fast allen Kapiteln profitieren. Ich möchte damit ausdrücken, dass es nicht auf der einen Seite den „armen“ Kranken und auf der anderen Seite den „benedenswert“ Gesunden gibt, sondern dass wir, Therapeuten, Kranke und Gesunde, alle nur Menschen sind – mit vielen Kompetenzen, aber auch mit Schwächen. Deshalb möchte ich dieses Buch mehr als ein Bündel aus praktischem und theoretischem Wissen verstanden wissen, aus dem sich *jeder* nach seinen individuellen Bedürfnissen bedienen kann. **Egal, ob gesund oder krank, wir alle sind von Zeit zu Zeit auf der Suche nach heilenden Einsichten.**

Ich habe versucht, Antworten auf die am häufigsten gestellten Fragen zu finden:

- Was ist mit mir los und wie sind meine Symptome zu erklären?
- Was hilft mir und wie kann ich mir selbst konkret helfen?

Das zusammengetragene Wissen habe ich aus der praktischen Arbeit mit Menschen in krisenhaften Lebenssituationen und immer auch aus meinen eigenen Lebenserfahrungen gewonnen. Ich möchte Ihnen damit vermitteln: Es gibt Hoffnung auf ein Leben *nach* Depression oder Burn-out!

## *Diagnosen und was sie bedeuten*

Für diejenigen unter Ihnen, die sich vielleicht fragen: „Was *habe* ich denn nun?“, oder: „Was hat es mit gewissen Diagnosen auf sich?“, möchte ich an dieser Stelle einen Pfad durch das Dickicht der verschiedenen Begriffe aufzeigen. Diagnosen sind dazu da, verschiedene seelische und körperliche Symptome medizinisch-wissenschaftlich zu katalogisieren. Wenn Sie zum Beispiel unter den Symptomen A, B und C leiden, dann nennt man das X, Y oder Z.

In der Medizin kursieren verwirrend viele Begriffe für seelische Leidenszustände mit depressiver Färbung, die oft wenig darüber aussagen, woran jemand wirklich leidet. Vielen Betroffenen wird gesagt, sie hätten eine „Depression“. Andere haben angeblich „nur“ einen Erschöpfungszustand oder ein „Burn-out“. Bei wieder anderen wird von einem „Nervenzusammenbruch“ gesprochen, der angeblich bald wieder vorbei ist. Auch gibt es die sogenannte Posttraumatische Belastungsstörung, die Folge einer oder verschiedener traumatischer Erfahrungen sein kann. All diese Bezeichnungen überlappen einander in ihrer Bedeutung. Die Symptome sind ähnlich und nicht immer eindeutig voneinander zu trennen.

Viele Betroffene kommen in die hausärztliche Behandlung mit der Vermutung: „Ich habe ein Burn-out“. Sie leiden unter zunehmenden körperlichen Beschwerden, Erschöpfungszuständen und Lustlosigkeit bis hin zu geistiger Lethargie. Oftmals wird bei anhaltenden Schlafstörungen eine Depression vermutet. Bei Laien hat sich zunehmend der Begriff des Burn-out-Syndroms eingebürgert, der ursprünglich ein Phänomen beschrieb, das vor allem Erschöpfungszustände in der Arbeitswelt betraf. Heute ist dieser Begriff fast schon zum Modebegriff avanciert und wird fälschlicherweise auf jede Art von seelischer Überforderung angewendet. Beim Burn-out liegt die Betonung mehr darauf, dass sich jemand in seinem Beruf verausgabt hat: Vielleicht musste er über einen langen Zeitraum unter hohem Druck und Zeitmangel arbeiten, wurde aber in seinen Anstrengungen überhaupt nicht wertgeschätzt. Vielleicht gab es auch über lange Zeit unlösbare Konflikte oder gar Mobbing am Arbeitsplatz.

Beim Burn-out, das eigentlich keine fest umschriebene medizinische Diagnose ist, steht die *körperliche* Erschöpfung im Vordergrund. Sie entsteht, wenn Mitarbeiter sich ständig überfordert fühlen, sich dabei auch noch selbst überfordern und sich nicht mehr von der Arbeit distanzieren können. Irgendwann entwickeln sich dann schon bei den geringsten Anforderungen Versagensängste und psychische Fehlleistungen. Eine depressive Grundstimmung kommt meist hinzu.

Bei einem schweren Burn-out kann es zu einer Depression kommen, wenn sich dieser Prozess der Überarbeitung auf die gesamte Persönlichkeit auswirkt und die Seele tiefgreifend erfasst. Der Begriff „Burn-out“ ist heute eine gesellschaftlich anerkannte Krankheitsbezeichnung, die oftmals dazu dient, die stigmatisierende Diagnose „Depression“ nicht in den Mund nehmen zu müssen.

Wie Sie noch sehen werden, gibt es nicht „die“ Depression oder „den“ Burn-out-Zustand, sondern jeder Mensch reagiert ganz unterschiedlich auf lange anhaltenden psychischen Stress. Gleichgültig, welche Diagnose man *Ihnen* zuschreibt – mir persönlich geht es mehr darum, dass Sie *das konkrete Leiden* als eine nachvollziehbare Reaktion Ihres Körpers und Ihrer Seele verstehen können. Auf diese Weise können Sie sich sehr viel besser Gesundungsprozesse erschließen.

Als *larvierte Depression* versteckt sich die Krankheit hinter diversen körperlichen Beschwerden, von chronischen Verdauungsstörungen über Herzprobleme, Tinnitus bis hin zu Nervenschmerzen. Häufig haben depressive Menschen schon seit Jahren körperliche Beschwerden, die eigentlich seelische Gründe haben. Die *agitierte Depression* beschreibt einen krisenhaften Krankheitszustand, bei dem die Betroffenen sich hochgradig unruhig bis panisch fühlen. Die frühere Bezeichnung *endogene Depression* ist längst überholt. Dabei wurde angenommen, dass die Depression ohne jeden Anlass

einfach so „ausbricht“, wenn es dafür eine familiäre Vorbelastung gibt. Diese Einschätzung wurde im Grunde gegeben, weil man sich die Ursache, warum bestimmte Menschen depressiv reagieren, nicht erklären konnte, oder weil man damals nicht wusste, was dagegen half. Sicherlich gibt es auch heute ganz schwere Depressionen bei besonders vorbelasteten Menschen, deren Behandlung langwierig ist, vielleicht sogar schwer zu beeinflussen ist und eines ganz besonderen therapeutischen Engagements bedarf. Manchmal gibt es auch Lebenssituationen, in denen Krankheit eine mögliche Form ist, das eigene Leben zu bewältigen. Grundsätzlich kann man jedoch davon ausgehen, dass jede Depression ihre innerpsychischen Gründe hat, wie schwerwiegend diese auch sein mögen.

Viele Betroffene sind jedoch deshalb in die Krise geraten oder depressiv geworden, weil sie in ihrer Kindheit traumatisierende Erfahrungen gemacht haben, etwa jahrelanges Mobbing in der Schulzeit oder mangelnde Unterstützung bis hin zu Missachtung und Gewalt in der eigenen Familie. Manche haben schwere Verluste erlitten, die sie nicht verkraftet und erst einmal völlig weggedrängt haben. Auch unverarbeitete Kriegserlebnisse können noch Jahrzehnte später in bestimmten Lebenssituationen hochkommen und massive depressive Krisen auslösen. Es kann sich auf diese Weise eine Posttraumatische Belastungsstörung zeigen, die ähnlich wie eine Depression ganz unterschiedliche Symptome verursacht.

Jemand, der durch gewisse Lebensumstände in eine Krise gerät und doch bis vor Kurzem noch voll im Leben gestanden hat, ist nicht kontinuierlich in einem Erwachsenenenzustand, sondern fällt häufig emotional in den Zustand zur Zeit seiner Vorerfahrung zurück (*Flash-back*).

Das kann zum Beispiel das Lebensgefühl eines ängstlichen Kindes sein, das sich verständlicherweise nicht viel zutraut im Leben und voller Versagensängste ist. Gleichgültig, welche traumatischen Ereignisse zugrunde liegen, auch die Folgen einer Traumatisierung

können mit entsprechender Unterstützung vollständig ausheilen. Unter anderem im Kapitel über Stimmungsschwankungen und Spaltungsphänomene komme ich auf diese Problematik ausführlich zu sprechen. Unter entsprechenden unterstützenden Bedingungen, sei es mit oder ohne Medikamente, ist eine Depression grundsätzlich heilbar. Manchmal sind die Bedingungen für eine Heilung noch nicht gegeben. Das kann sich jedoch jederzeit ändern. Meine Beobachtung von Krankheitsverläufen, die über Jahre gingen und als chronisch bezeichnet wurden, hat mir gezeigt, dass allein durch ein neues Verständnis von sich selbst oft erstaunliche Fortschritte eingeleitet werden.

Wenn Sie von diesem Buch profitieren möchten, ist es nicht wichtig, welche genaue Diagnose Sie haben oder wie lange Ihre Krankheit schon besteht. Hier geht es um *lösungsorientierte* Strategien, die gleichermaßen auch „Gesunde“ nutzen können. Der Einfachheit halber werde ich im Folgenden vorwiegend den Begriff „Depression“ verwenden, gleichgültig, ob es sich um eine traumabedingte schwere depressive Krise oder vielleicht nur um ein vorübergehendes Stimmungstief oder ein Burn-out handelt.

Mir geht es darum, konkrete Ideen zu entwickeln, wie Sie sich Schritt für Schritt stabilisieren und wieder zu Ihrer Lebendigkeit und Schwingungsfähigkeit zurückfinden (oder sie ganz neu für sich entdecken).

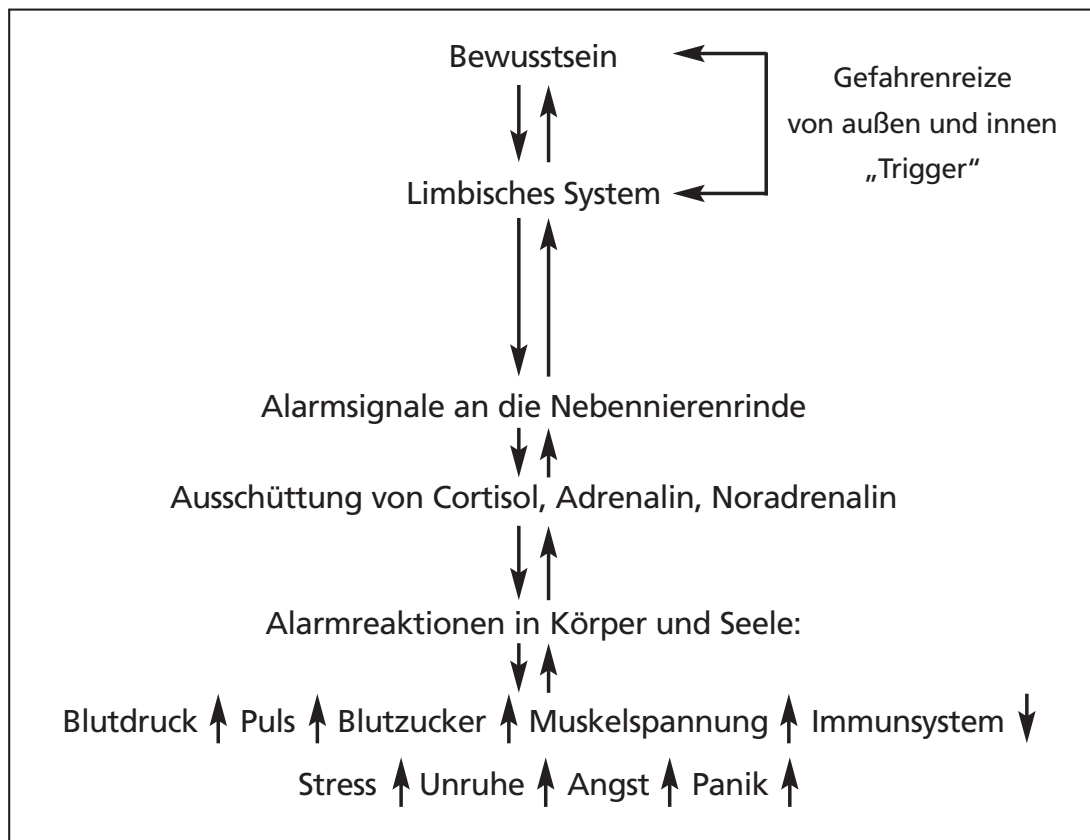
## *Was geschieht im Gehirn?*

Kurz gesagt: Unter andauerndem seelischem Stress und chronischer Überforderung kommen in unserer emotionalen Gehirnregion, dem „limbischen System“, mehrere Botenstoffe so sehr zum Versiegen, dass Stimmung, Motivation und Antrieb einen Tiefpunkt erreichen. Menschen leiden dann auf einmal unter seelischen Symptomen wie Niedergedrücktheit, Panik, Ängsten, Unruhe, Antriebsarmut, gebremster Wut, Traurigkeit, Lustlosigkeit und extremen Stimmungsschwankungen. Die Betroffenen ziehen sich plötzlich von Freunden und Bekannten zurück, da sie sich so „anders“ erleben und die „Normalität“ der anderen schwer ertragen. An Depression erkrankte Menschen fühlen sich häufig wie „im Nebel“ und wirken, als wären sie innerlich „weggetreten“. Eine der schlimmsten Empfindungen ist jedoch wahrscheinlich das Gefühl der „Gefühllosigkeit“. An die Stelle von Gefühlen treten Phänomene wie Gedankenkreisen, Katastrophenfantasien, Denkblockaden, Zerstreutheit und erhöhte Vergesslichkeit.

Wir wissen, dass bei emotional als belastend, stressig oder gefährlich erlebten Situationen von den Kernen der Amygdala im limbischen System Signale ausgehen, die Alarm auslösen, indem sie den Cortisolspiegel, aber auch den Adrenalin- und den Noradrenalinspiegel im Körper erhöhen. Die Folge ist ein Anstieg von Puls, Blutdruck, Atemfrequenz, Blutzucker, Temperatur und Muskelanspannung. Dies erzeugt den bekannten Zustand von innerer Unruhe bis zu Angst und Panik. Gezielte Blutgefäßveränderungen in einzelnen Organen oder Körperteilen können je nach der persönlichen Konstitution des Einzelnen zu Körpersymptomen führen, die man sich manchmal schwer erklären kann. Auf lange Sicht kann es zu einem Versagen der Funktion der Nebennierenrinde mit chronischer Erschöpfung des gesamten Systems kommen. Dies geht oft mit einer Schwächung des Immunsystems einher und das kann zu verschiedenen Krankheiten führen.

Diesen Alarmzustand können wir nicht willentlich steuern. Es handelt sich nämlich dabei um sogenannte Reflexe, die auch bei Tieren ausgelöst werden, wenn Gefahr droht. Ihr Sinn ist, dass wir





Vereinfachtes Modell des Alarmsystems im Gehirn und seiner Auswirkungen auf Körper und Seele

entweder kämpfen oder fliehen oder uns völlig tot stellen können. Der Unterschied zum Tier ist nur: Tiere reagieren sich ab, bis die Stresshormone verbraucht sind. Dadurch können sie schnell wieder zum Ruhezustand zurückkehren, wenn die Gefahr vorbei ist. Sie fangen dann wieder ganz normal an zu fressen, als wäre nichts geschehen. Wir Menschen aber bleiben meist auf allen unseren Stresshormonen „sitzen“. Das äußert sich dann in all den Symptomen, unter denen Depressive und Menschen im Burn-out leiden.

Wird ein Mensch auf diese Weise lange Zeit seelisch und körperlich überfordert, zum Beispiel durch das chronische Gefühl: „Ich halt‘ das nicht mehr aus!“, so wird das innere Alarmsystem nicht mehr ausgeschaltet und es fehlt die Erholung auf körperlicher und seelischer Ebene. Denn entgegen dem landläufigen Eindruck befinden sich Depressive, selbst diejenigen, die nach außen ganz lethargisch

wirken, in einem hochgradigen Alarmzustand, der nicht bewusst abgestellt werden kann. Hält dieser Zustand länger an, so verändert sich die Ansprechbarkeit der Rezeptoren im limbischen System für wichtige Botenstoffe wie zum Beispiel das Serotonin, unseren „Gute-Laune-Transmitter“, der für unsere seelische Stabilität zuständig ist. Was dahintersteckt, ist folgender Mechanismus:

Nach dem Neurophysiologen und Stressforscher Joachim Bauer lösen Anerkennung und Wertschätzung – ja, sogar die bloße *Aussicht* auf Wertschätzung – im limbischen System über die Erhöhung des Dopaminspiegels ausgesprochene Lustgefühle aus, die eine gute Motiviertheit zur Folge haben. Körpereigene Opioide dämpfen seelischen oder körperlichen Schmerz und Serotonin steigert das Wohlfühl. Die Frustrationstoleranz ist dadurch sehr hoch. Zusätzlich sorgt Oxytocin für freundschaftliche Zugewandtheit gegenüber anderen Menschen, sodass wir uns ihnen gegenüber öffnen können. Bleibt diese positive Stimulation des limbischen Systems aus, so kommt es zu einem dramatischen Absturz des Selbstwertgefühls. (Vgl. Literaturverzeichnis, Bauer 2004)

Eine depressive Stimmung breitet sich also immer dann aus, wenn die Neurotransmitterproduktion im emotionalen Gehirn durch Frustrationserlebnisse über längere Zeit aus den Fugen gerät. Die Betroffenen fühlen sich dann zunehmend niedergeschlagen und ängstlich. Verlassenheitsgefühle und Selbstablehnung bis zu Selbsthass können so überhandnehmen. Die Stresstoleranz nimmt ab. Unter diesen Bedingungen kann eine psychisch belastende Situationen wie zum Beispiel die Kränkung durch einen Kollegen das Fass zum Überlaufen bringen und eine plötzliche Krise herbeiführen. Meist kündigt sich diese schon einige Zeit vorher an, sie wird jedoch oft lange verdrängt.

Besonders Menschen, die sich als Kinder extrem an ihre Eltern anpassen mussten, sind später depressionsgefährdet. Sie neigen dazu,

als Erwachsene ständig die Erwartungen anderer zu erfüllen, statt für sich selbst einzutreten. Die so entstandenen Muster können lange auf einer latenten Ebene bleiben und beispielsweise durch Größenfantasien, ein Helfersyndrom oder die ausschließliche Definition über Leistung ausgeglichen werden. Wenn von außen dann Überforderungen hinzukommen und ein nicht mehr erträgliches Maß erreichen, werden die Depression oder der Burn-out-Zustand offensichtlich.

Depressive Phasen kommen aber natürlich auch bei Menschen mit einer *glücklichen* Kindheit vor. Manchmal haben solche Menschen allerdings trotzdem bestimmte Lernprozesse nicht machen können, die für eine gute Widerstandskraft im Leben nötig sind. Die Depression kann dann eine Chance sein, diese neu zu erwerben.

Gleichgültig, welche Ursachen zu Ihrer Erkrankung geführt haben: Bei chronischem seelischem Stress gerät unsere gesamte Persönlichkeit auf allen Ebenen des Seins in einen Daueralarmzustand mit all seinen seelischen Symptomen wie Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, Angst und Antriebslosigkeit. Die Depression ist das Ergebnis eines Mangels an Neurotransmittern im limbischen System und oft auch einer Erschöpfung der Nebennierenrinde.

Auf der körperlichen Ebene kann „Daueralarm“ zu ganz verschiedenen Körpersymptomen führen. Je nach individueller Veranlagung können Herzrasen, Rhythmusstörungen, hoher Blutdruck, Unruhe, Schlafstörungen, Erschöpfung trotz ausreichenden Schlafs, Schwitzen, Dünnhäutigkeit, Appetitmangel, Verdauungsprobleme und diverse Schmerzen oder andere schwer erklärbare Symptome die Folge sein. Da die Betroffenen diese Symptome bisher nicht gekannt haben, befürchten sie, dass ihr Körper nun vollends versagen könnte. Sie haben Angst, auf Dauer hohen Blutdruck, einen Herzinfarkt, Lähmungen oder sonstige schwere Krankheiten zu bekommen. Diese

Befürchtungen sind jedoch lediglich Ausdruck dafür, dass der Körper und die Seele in irgendeiner Form „SOS“ funken, um den Menschen auf seine innere Not aufmerksam zu machen. Insbesondere im Kapitel über Körpersymptome werden Sie dazu Näheres erfahren.

Wenn wir die Sprache all dieser körperlichen und seelischen Symptome verstehen, können wir gezielt Einfluss auf unser Befinden und damit auf die Neurotransmitterausstattung unseres limbischen Systems nehmen. **In diesem Buch finden Sie wirksame Selbsthilfestrategien, die dazu beitragen, dass die Alarmreaktionen im limbischen System sich zunehmend beruhigen und das Neurotransmittersystem und die Nebennierenrinde sich wieder erholen.** Durch die hier vorgestellte ganzheitliche Herangehensweise entstehen im Gehirn ganz neue Netzwerke, die ein größeres Repertoire an Handlungsspielräumen eröffnen. Damit lässt sich das eigene Leben besser steuern und die Gefahr einer erneuten Erkrankung kann gebannt werden.

Wie Dr. Joachim Bauer betont, kommt es durch diese sehr bewussten Lernprozesse auf der Ebene von Körper, Geist und Seele zu einer vollständigen Regeneration im Bereich der Botenstoffe des Gehirns und zu einer dauerhaften Heilung. Die Persönlichkeit kann sich ganz neu und auf Dauer stabilisieren. (Bauer 2004)