

Dieter Broichhagen
Irrfahrt durch die Depression!
Mein Weg in die Normalität

Nützliche Ratschläge gegen Depressionen



Das Antidepressions-, Anti-Panikattacken-,
Positivdenken-Programm

90 Minuten , die Ihr Leben verändern könnten!

Dieter Broichhagen

**Irrfahrt durch die Depression!
Mein Weg in die Normalität**

Dieter Broichhagen

**Irrfahrt durch die Depression!
Mein Weg in die Normalität**



Abbildung 1

Nachdruck oder Vervielfältigungen, auch auszugsweise, bedürfen der schriftlichen Zustimmung des Autors.

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

ISBN 3-89906-594-8

© 2005 by Dieter Broichhagen | Überarbeitet am 10.11.2025

Covergestaltung, Satz, Layout, Bilder und Fotos: Dieter Broichhagen

Verlag:

videel OHG, Niebüll - Schmiedestr. 13 - 25899 Niebüll

Tel.: 04661 – 900115, Fax: 04661 – 900179

eMail: info@videel.de

<http://www.videel.de>

Alle Rechte liegen beim Autor

Gesamtherstellung: videel, Niebüll

Danksagung

Jedes Buch schreibt man mehrfach, bis es schließlich die Endfassung erhält. Ich schulde Herrn Klaus Breidert tiefen Dank für das Lektorat. Durch seine wertvolle Arbeit, erhielt das Buch den Feinschliff und die richtige Struktur.

Ich danke auch Herrn Hetzel und all meinen Freunden, für die hilfreichen, kritischen Ratschläge.

Ich widme diese Lektüre all denen, die mir in meiner schweren Zeit zur Seite standen und mir halfen, wieder zu einem neuen glücklichen Leben zu finden, und danke jedem Einzelnen von ganzem Herzen.

INHALT

Einführung.....	10
Depressionsverlauf, mein Weg aus der Depression ..	14
Arztwechsel wegen Unzufriedenheit.....	18
Der 1. Schritt aus der Depression.....	20
Meine Engel	25
Wie stelle ich fest, ob ich Depressionen habe?	27
Die Grundsteine der Depression.....	29
Beispiele eines Depressionsverlaufes.....	31
Symptome der Depression	33
Anmerkungen zu den Ekelgefühlen	40
Welche Folgen kann die Depression haben?.....	41
Zweidimensionales Empfinden	42
Die Trägheit des Depressiven	43
Mein Weg zur Depressionsbewältigung.....	45
Selbstbewusstsein.....	53
Selbstwertgefühl.....	55
EQ = Emotionale Intelligenz.....	56
Medizin für die Seele	58
Empfindungen nach der Depression	60
Wollen können	61
Schlussbemerkungen.....	64

Anhang:

Medikamente	68
Meine Medikation	69
Literaturverzeichnis.....	71
Weitere Informationen, Adressen.....	75
Quellennachweis	76
Erläuterungen zu den Abbildungen.....	77

*Wir putzen uns täglich die Zähne,
um die Gesundheit der Zähne zu erhalten,
das Gleiche müssen wir auch mit unserem Geist tun,
indem wir täglich für gedankliche Disziplin sorgen.*

*Geistige Hygiene ist mindestens genau so wichtig
wie die tägliche Körperhygiene.*

*Sei nicht der, der du sein willst,
sondern sei der, der du wirklich bist.^{1a)}*

*Du bist, was Du denkst, was Du bist.^{1b)}
Denke Dich glücklich^{1c)}.*

*Die Depression beginnt im Kopf
und muss dort auch wieder enden.^{1d)}*

Einführung

Am 27.06.2003 fasste ich den Entschluss, mit dem Schreiben dieses Ratgebers zu beginnen. Ich suchte während meiner Krankheit nach solchen Ratgebern. Die ich fand, waren mir zu oberflächlich und keine Hilfe.



Abbildung 2

Es war die Zeit gekommen, in der ich mein negatives Erlebnis mit der schweren Depression, die ich durchlebte, in Worte kleiden wollte, um anderen Menschen, die unter Depressionen leiden, zu helfen.

Diesen Ratgeber schreibe ich für beide Seiten: Für die, die unter Depressionen leiden und einen Weg heraus suchen, und für die Angehörigen und Freunde, damit sie sich ein Bild davon machen können, wie sehr man unter der Krankheit leidet.

Was ich von der Depression schreibe, zeichnet aber nur ein grobes, verzerrtes Bild, da man mit Worten nicht ausdrücken kann, was für eine Qual die Depression ist. Sie ist eine Krankheit, und die Angehörigen und Freunde begreifen häufig nicht, was mit der Person los ist. Wenden Sie sich von dem Depressiven nicht ab, er braucht Hilfe! Es ist nicht leicht, aber es ist zu schaffen! Wenn Sie sich von ihm abwenden, leidet er nur noch mehr. Er braucht Ihre Unterstützung. Es ist viel Arbeit, aber die Arbeit lohnt sich. Geben Sie auf keinen Fall auf!
Kämpfen Sie, dann schaffen Sie es!

Diese Lektüre soll dazu dienen,

- depressiven Menschen einen Weg zu zeigen, wie man wieder Normalität erlangen kann, indem man an sich arbeitet, über viele Monate, sogar Jahre hinweg.
- auf die Gefahren hinzuweisen, die zu dieser Krankheit führen können, und zum Umdenken anzuregen.
- Angehörigen, Freunden und Bekannten von Depressiven sowie depressionsgefährdeten Menschen aufzuzeigen, welches Leid man als Depressiver durchmacht und wie es überwunden werden kann.

Nehmen Sie sich Zeit, um diese Lektüre in aller Ruhe zu lesen. Sie benötigen dafür etwa 90 Minuten, die Ihr Leben verändern könnten.

Die Literatur, die im Anhang aufgeführt ist, sollten Sie auf jeden Fall lesen, vor allem die Bücher von Dale Carnegie und dem Dalai Lama.

Ich habe meine Erfahrungen nicht aufgeschrieben, um Mitleid zu erregen. Auch Anklagen oder Schuldzuweisungen sind nicht beabsichtigt. Ich habe die Weisheit nicht mit Löffeln gegessen: Mein Text beruht nicht auf wissenschaftlichen Grundlagen, sondern gibt lediglich meine selbst gemachten Erfahrungen wieder (Kenntnisse in der Psychologie besitze ich nicht).

Die unter „Symptome“ aufgeführten Merkmale sind keineswegs übertrieben: Ich habe sie empfunden und durchlitten. Sie sind absichtlich so ausführlich beschrieben, um das Leid depressiver Menschen aufzuzeigen. Wer einen Depressiven in seinem Umfeld hat, soll sich vor Augen halten, was dieser Mensch durch-

macht. Zahnschmerzen oder Darmkrämpfe kann man sich vorstellen, weil sie jeder schon gespürt hat. Aber seelische Schmerzen sind unvorstellbar grausam und die reinsten Höllenqualen. Das sollte man bei depressiven Menschen immer berücksichtigen, die unter Umständen viele Monate oder auch Jahre zur Genesung benötigt.

Es ist mir ein Bedürfnis, depressiven Menschen mit dieser Lektüre zu helfen. Wenn ich nur einem Menschen mit meinem Ratgeber helfen kann, stimmt mich das glücklich. Da es viele Varianten der Depression gibt, kann ich nicht sagen, ob mein Weg aus der Depression allen depressiven Menschen hilft. Ich finde aber, dass es den Versuch wert ist. Man verliert dadurch nichts, aber man könnte vielleicht alles gewinnen:

Selbstvertrauen, Lebensmut, Zuversicht, Gesundheit und ein glückliches Leben.

Dass die Depression besiegt werden kann, ist Grund genug, gegen diese heimtückische Krankheit, anzugehen und zu kämpfen. **Fangen Sie sofort damit an!**

Ich bin kein erfahrener Schreiber oder besser gesagt, es ist das erste Mal, dass ich überhaupt etwas in dieser Form schreibe und dann noch über ein so schwieriges Thema wie die Depression. Jeder hat mal am Rande mehr oder weniger davon gehört. Gedanken macht man sich jedoch darüber keine, weil es einen nicht selbst betrifft, wie es so mit vielen Krankheiten ist. Das von mir Geschriebene spiegelt meine eigenen Erfahrungen und meine Meinung wider, es ist das, was ich während meiner Depression empfunden habe.

Die Medikamente haben mir geholfen, was jedoch nicht bedeuten muss, dass jeder so auf diese Medikamente reagiert. Ich bin ein absoluter Laie auf dem Gebiet der Psychologie. Mein Fachgebiet ist die Elektrotechnik mit dem Schwerpunkt „Energietechnik“. Trotzdem schrieb ich diese Lektüre über die Depression mit dem Wunsch, anderen damit zu helfen. Außerdem war ich der Meinung und hatte die Hoffnung dabei, dass ich mit jedem Wort, das ich schrieb, eine sichere Mauer um mich herum zu meinem eigenen Schutz errichte, um nie wieder in eine Depression zu fallen. So gesehen schrieb ich die Lektüre auch für mich selbst.

Ich wünsche allen Erkrankten, dass sie es schaffen, wieder gesund zu werden und zu einem neuen glücklichen Leben zu finden. **Es ist zu schaffen!** Geben Sie sich nicht auf! Arbeiten Sie an sich! Genießen Sie das Leben, Sie haben nur eins!

Dieter Broichhagen

Köln, 6. August 2005



Abbildung 3

Der Depressionsverlauf und mein Weg aus der Depression

Im Jahr 2000 hatte ich einen Streit mit meinem Chef. Hierbei ging es eigentlich nur um Kleinigkeiten. Es war aber der berühmte Tropfen zum Überlaufen des Fasses. Zu dieser Zeit hatte ich schon schwere Depressionen und Panikattacken, was mir aber nicht bewusst war. Außerdem litt ich seit zwei Jahren an Tinnitus, der auch ein Anzeichen für Depressionen sein kann²⁾.

Tinnitus = Ohrgeräusch,
ständiges Pfeifen und
Rauschen im Ohr.

Ich war jetzt fast zehn Jahre als Elektrotechniker in der betreffenden Firma tätig. Aber der Streit veränderte letztendlich mein Leben (Dies ist natürlich die falsche Sichtweise: Nicht der Streit, sondern die Depression veränderte mein Leben).



Abbildung 4

Die Folge des Streits war, dass ich völlig kopflos, ohne Hirn und Verstand die Brocken hinwarf und noch am selben Tage kündigte. Ich machte mir keine Gedanken darüber, welche Folgen mein Verhalten haben würde. Ich war so arrogant, zu glauben, dass ich sofort einen neuen Job bekommen würde. In diesem Jahr wurde ich 44. Die Arbeitslosigkeit in Deutschland lag da schon bei über 4 Millionen, und ich bildete mir ein, einfach so eine neue Arbeitsstelle bekommen zu können. Ich wurde

eines Besseren belehrt. Bedingt durch die Depression, hatte ich einen schwerwiegenden Fehler gemacht, den ich mir ein Jahr später, nachdem ich langsam begriff, was ich angestellt hatte, nicht verzeihen konnte.

Ein Jahr lang suchte ich unermüdlich eine neue Berufstätigkeit. Ich fand zwei Jobs. Den ersten gab ich nach zwei Tagen auf - bedingt durch Panikattacken (Bis jetzt wusste ich immer noch nicht, was mit mir los war). Die zweite Arbeit endete nach fünf Wochen. Hierbei muss ich erwähnen, dass ich schon gewillt war, meinen Job zu tun. Aber die Panikattacken wurden so extrem, dass ich fast fünf Nächte nicht schlafen konnte. In dieser Zeit ging ich trotzdem arbeiten. Doch nach einer Woche war ich so fertig, dass ich am Wochenende total zusammenbrach. Mein Herz schlug mir bis zum Hals. Mein Körper wurde so mit Adrenalin³⁾ vollgepumpt, dass ich glaubte, jeden Moment würde mein Herz stehen bleiben. Ich ließ mich erst einmal für ein paar Tage krankschreiben, um zur Ruhe zu kommen,



Abbildung 5

und versuchte, mit Schlaftabletten Ruhe zu finden. Am nächsten Morgen war meine linke Kopfhälfte wie gelähmt, - ich war „total daneben“. Schlaftabletten waren für mich also völlig ungeeignet.

Meine damalige Hausärztin war mir in meinem Zustand keine große Hilfe. Ich irrte geistig völlig ziellos umher, und die Panikattacken sowie meine Depression waren im negativen Sinne fast am Höhepunkt angekommen. Tagsüber war ich lust- und kraftlos, geistig völlig am Ende, nur noch negativ denkend, ohne Zukunftsaussichten, alles schwarzsehend, mir nichts mehr zutrauend. Es gab für mich keine Normalität mehr.

Da begriff ich langsam, dass sich unbedingt und mit aller Kraft etwas ändern musste. Der soziale Abstieg stand mir vor Augen. Wo hatte ich mich nur hinein manövriert? In was für ein Dilemma hatte ich mich verstrickt? Nun war ich, bedingt durch meine schweren Depressionen und Panikattacken, erst recht nicht mehr in der Lage, irgendeinen Job auszuüben. Und das mir, der sich immer für ein Genie gehalten hatte! Der fünfzehn Jahre lang entsprechend den VDE-Vorschriften sowie Vorschriften der Berufsgenossenschaften Kraftstrom-Sonderverteiler projektierte, kalkulierte und CAD-Zeichnungen anfertigte. Einer, der das ISO-Handbuch des Qualitätsmanagements mit entwickelt hatte. Einer, der umfangreiche Kenntnisse in den Produkten der Elektrotechnik besaß. Damals, als ich meinen Job noch hatte, hielt ich mich für unschlagbar! Ich hatte mir das EDV-Wissen anhand von Fachbüchern und durch "Learnig-by-doing" angeeignet. Zunächst DOS, dann Novell-Netzwerktechnik, dann WINDOWS 95, dann LINUX und ich war unersättlich, was Software- und Betriebssystembücher anging. Ich konnte einfach nicht genug bekommen.

men. Dann kam die Umstellung in der Firma auf ein neues Warenwirtschaftssystem. Ich hatte den gesamten Ablauf für die Datenübernahme im Kopf. Und so setzten wir dies auch in der Praxis um. Es funktionierte einfach reibungslos. Ich stellte jedoch fest, dass ich im neuen System Probleme hatte, weil mir das Wissen fehlte, wie man mit ihm umzugehen hatte. Da setzten bei mir die ersten Panikattacken ein. Das „Allroundgenie“ stürzte unaufhaltsam, ohne es zu wissen, in den Abgrund der Depression.

Nachdem ich den zweiten Job beendet und mich nach der Tortur von fast einer Woche Schlaflosigkeit und meinem Nervenzusammenbruch ein wenig erholt hatte, suchte ich einen Psychotherapeuten auf, den ich schon von früher her kannte: Vor zehn Jahren hatte ich schon einmal Depressionen gehabt, die jedoch nicht so extrem gewesen waren. Ich wusste damals jedoch nichts von der Krankheit. Nun, zehn Jahre später war ich überzeugt, dass mir dieser Therapeut helfen könnte. Es wurden 50 therapeutische Sitzungen veranschlagt, was ca. 2 Jahren Behandlungsdauer entspricht. Nach und nach half er mir aus dem Irrgarten der Depression. Aber er war nicht alleine für den Erfolg verantwortlich. Mit viel Ausdauer und der Hilfe vieler Engel schaffte ich innerhalb von 18 Monaten den Weg aus der Depression.



Abbildung 6

Arztwechsel wegen Unzufriedenheit

Da meine ursprüngliche Hausärztin keine große Hilfe für mich war, wechselte ich zu einer anderen Ärztin. Diese Frau hatte großes Einfühlungsvermögen und behandelte mich mit Respekt und Verständnis für mein Befinden, was mich sehr beeindruckte. Leider sind nicht alle Ärzte so. Manche sitzen nur mit kalter gefühlloser Haltung da, wie z. B. mein Urologe, bei dem ich durch einen Hormontest prüfen ließ, ob meine Depressionen am Hormonspiegel liegen könnte (Dies kann nämlich auch ein Grund für Depressionen sein, wenn Männer oder Frauen in die Wechseljahre kommen.⁴⁾).

Den Test durfte ich aus der eigenen Tasche bezahlen, weil er negativ ausfiel.

Bei meiner alten Hausärztin hatte ich einen Schilddrüsentest durchführen lassen, weil die Schilddrüse bei Fehlfunktionen ebenfalls dafür verantwortlich sein kann, dass man depressiv wird⁵⁾.

Nichts desto trotz findet die Depression im Kopf statt, und man muss geistig etwas dafür tun, damit man nicht immer tiefer hinein fällt. Je früher man dagegen ankämpft, desto einfacher ist der Weg wieder heraus und desto weniger Energie muss man dafür aufwenden. Je tiefer man darin steckt, desto länger und mühsamer ist es, wieder herauszukommen.

**Es ist ein Kampf,
den man verlieren aber auch gewinnen kann.
Wenn man nicht kämpft und nicht an sich arbeitet,
hat man schon verloren.**

Ich habe diesen Kampf gewonnen. **Sie schaffen das auch! Sie dürfen nur nicht aufgeben!** Dann ist die Depression besiegt. Mit Alkohol jedoch können Sie das Problem auf keinen Fall lösen, Sie verschlimmern es damit nur noch und dann dauert es noch länger oder Sie haben dann zusätzlich noch ein Alkoholproblem.



Abbildung 7

Der 1. Schritt aus der Depression

Ich war mir sicher, dass es nur einen Weg aus der Depression gab: Ich brauchte unbedingt wieder eine Arbeit, die mir Spaß machte. Also rief ich den kaufmännischen Leiter der Firma an, bei der ich vor einem Jahr gekündigt hatte, und fragte ihn, ob das Unternehmen eine Tätigkeit für mich habe. Dieser eine Anruf veränderte mein Leben. Ich erhielt einen Job in der EDV-Abteilung. Dies war früher ein Bereich von vielen, den ich in der Firma ausgeübt hatte. Der erste Schritt war getan!

Am 15. Januar 2002 begann ich meine Tätigkeit. Die ehemaligen Arbeitskollegen freuten sich, dass ich wieder bei ihnen arbeitete. Dennoch war es für mich zu Beginn sehr schwer, erneut Fuß zu fassen. Anfangs war ich überzeugt davon, dass ich es **nicht** schaffen würde. Das hatte aber etwas mit meinem Zustand zu tun. Vollgepumpt mit Adrenalin und voller Angst und Panik versuchte ich, den Job zu machen. Es fiel mir sehr schwer!



Abbildung 8

Es war für mich so, als müsste ich über meinen eigenen Schatten springen. Dieser Sprung war für mich die größte Herausforderung in meinem Leben. Ich erhielt vom Schicksal neue Spielkarten zugeteilt und es lag nun an mir, was ich mit den neuen Karten mache. Ich nahm mir vor, das schwierigste Spiel meines Lebens zu spielen.

Anfangs traute ich mich nicht einmal aus dem Büro heraus und hatte panische Angst, wenn ich ins Büro des kaufmännischen Leiters gebeten wurde. Meine Angst war selbstverständlich völlig unbegründet. Doch Angst und Panik waren täglich präsent. Mit der Hilfe von Xanax (2 Wochen) und dann Buspiron hielt ich mich die nächsten Monate über Wasser. Dazu kamen Baldrian und Johanniskraut.

Als ich las, dass Vitamin B gut für die Nerven sei, nahm ich es sofort auch. Ich hörte im Radio, dass Magnesium das Adrenalin abpuffert, also schluckte ich von nun an täglich Magnesium. Meine neue Hausärztin erzählte mir, sie kaue beim Segeln Kaugummi gegen die Angst, ergo kaute ich Kaugummi.

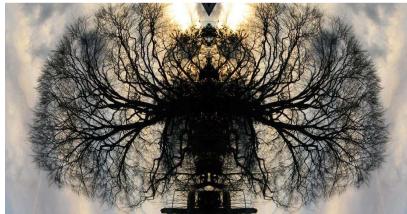


Abbildung 9

Dann kam die Zeit, in der ich mit dem Inlinerfahren anfing - eine interessante Erfahrung! Ich stellte fest, dass der Kopf freier wurde, während ich mich auf meine Füße und das Gleichgewicht konzentrierte. Seit dem lief ich, so oft ich konnte, Inliner. Ich ging schwimmen und bemerkte, dass dies meinem Kopf gut tat. Also schwamm ich so häufig wie möglich. Meine Frau kaufte mir Bücher wie „**Angstfrei leben**“ und wohl das wichtigste Buch: „**Sorge dich nicht - lebe!**“. Meine Tochter besorgte mir ebenfalls Bücher, um mir zu helfen, z.B. „**30 Tage Glückstraining**“ oder „**Hühnersuppe für die Seele**“. In diesen Büchern stecken so viele Weisheiten, dass sie jeder lesen sollte. Ich las „**Das Buch über die Mensch**“

lichkeit“ sowie „Regeln des Glücks“, beide vom Dalai Lama. Ihre Weisheiten brachten mich Schritt für Schritt nach oben. So besorgte ich mir ein Buch nach dem anderen, von dem ich meinte, dass es mir zu einer neuen Lebenseinstellung verhelfen könnte. Man benötigt Ziele im Leben, ich setzte mir zum Ziel, meine Arbeit so gut wie möglich zu meistern und psychisch wieder vollkommen gesund zu werden. So lächerlich es auch klingen mag - für mich waren dies große Ziele, die zunächst unüberwindbar erschienen. Ich ging diese Ziele Schritt für Schritt. Die Schritte durften jedoch nicht zu groß sein. Ich musste aufpassen, dass ich nicht stolperte. Also: Lieber kleine, erreichbare, sichere Schritte als zu große, die mit der Gefahr des Stolperns verbunden sind. Das Fundament, worauf man baut, muss stimmen, sonst bricht anschließend alles wieder zusammen.

**Mit der Arbeit wurde mir ein Geschenk gemacht,
eine neue Chance gegeben,
und diese wollte ich auf jeden Fall nutzen.**

Meine Nachbarn Jürgen und Peter ermutigten mich, mit ihnen in die Disco zu gehen. Da stellte ich fest, dass Tanzen und die richtige Musik die beste Therapie für mich waren.

Die Summe aller Aktivitäten und Maßnahmen sorgte dafür, dass ich ganz langsam aus der Depression herauskam. Bewusst suchte ich nach positiven Erlebnissen, z.B. das Naturerlebnis im Frühjahr, Freizeitparks wie das „Phantasialand“, interessante Veranstaltungen wie „Die größte Blüte der Welt“ (Titanwurz), Essen gehen, Rad fahren und immer wieder Tanzen, Schwimmen und Inlinerfahren. All das führte dazu, dass ich langsam mein Selbstvertrauen wiederfand und nicht nur das.

Die Depression ließ allmählich nach. Es war aber eine ständige Berg- und Talfahrt, bis ich aus der Depression heraus war. Die Panikattacken verminderten sich in ihrer Intensität und Dauer. Ich wurde nach und nach (innerhalb von 18 Monaten) zu einem positiv gestimmten Menschen. Die Bücher halfen mir, anders zu denken. Die sportlichen Betätigungen gaben mir nach und nach mehr Selbstvertrauen. Jedesmal, wenn ich mich dabei ertappte, einen negativen Gedanken zu haben, betete ich innerlich das Vaterunser. Das hatte zu Folge, dass keine Assoziationslawinen ins Rollen kamen. Der Mensch kann eben immer nur einen Gedanken nach dem anderen formen, aber nicht mehrere Gedanken gleichzeitig denken⁶⁾. Ich hätte auch das Alphabet im Geist rückwärts aufsagen können, das hätte den gleichen Effekt gehabt. Ich dachte aber, es könnte nicht schaden, zu beten.

All meine Aktivitäten sorgten dafür, dass ich die Depression nach 18 Monaten stetiger Arbeit an mir körperlich und geistig besiegte. Ab und zu leide ich zwar an leichten Panikattacken, die sich durch lautes Zischen und Pfeifen im Kopf bemerkbar machen. Indem ich weiterhin an mir arbeite, werde ich sie ebenfalls besiegen.

Ich habe den Teufelskreis durchbrochen und werde nie wieder zulassen, mich mit negativen Gedanken selbst zu zerstören.

Gott sei Dank hatte ich so viel Glück und viele Engel, die mir halfen und zur Seite standen, wieder zu einem normalen, glücklichen und zufriedenen Leben zu finden!



Abbildung 10

Meine Engel:

- Meine Frau Iris besorgte mir die wichtigsten Bücher, die mir halfen, aus der Depression herauszukommen.
- Meine Tochter Nathalie versorgte mich ebenfalls mit vielen Büchern, die mir dabei halfen, meine Krankheit zu überwinden.
- Meine jüngste Schwester Doris zeigte mir auf, dass man mit Laufen und körperlicher Anstrengung gegen die Depression vorgehen kann.
- Mein Vater half mir mit seinem Ratschlag, Johanniskraut einzunehmen.
- Mein Psychotherapeut; ohne seine professionelle Hilfe hätte ich den Weg aus der Depression nie geschafft! Ihm danke ich in ganz besonderem Maße. Er führte mich aus dem Irrgarten der Depression.
- Katja, eine langjährige Freundin, half mir mit ihren Büchern von Kurt Tepperwein.
- Iris, unsere Nachbarin, half mir mit ihren Erfahrungen, die sie selbst gemacht hatte.
- Stephane, ein französischer Nachbar, der für ein Jahr in unserem Haus wohnte, war mir mit seinen eigenen Erfahrungen von Depressionen eine sehr große Hilfe. Ohne seine Empfehlung des Präparates Xanax hätte ich es wohl viel schwerer gehabt, möglicherweise hätte ich es nie geschafft. Ich glaube fast, dass Gott mir diesen liebenswürdigen Menschen schickte.
- Jürgen, ein Nachbar mit großer Lebensweisheit, wurde mein Freund. Als Stephane wieder nach Frankreich zog, übernahm Jürgen seinen Part. Er wohnte schon seit Jahren in meiner Nachbarschaft, und obwohl wir uns kaum unterhielten, war ihm aufgefallen, dass es mir nicht gut ging. Iris bat Jürgen, er möchte sich doch ein wenig um mich

kümmern. Daraus entwickelte sich eine Freundschaft, die ich nicht mehr missen möchte.

- Peter, ein Nachbar, wurde mir ebenfalls zum Freund - mit seinen Lebensweisheiten und seinen wöchentlichen sportlichen Aktivitäten wie Schwimmen oder Inlinerfahren half er mir sehr.
- Anno und Orhan, zwei Nachbarn und Freunde, hatten immer ein offenes Ohr für mein Gejammer und sie beklagten sich nie darüber.
- Bernd, ein Arbeitskollege, half mir mit seiner Ruhe und Geduld, beruflich wieder auf die Beine zu kommen.
- Stefan, ein Arbeitskollege, unterstützte mich mit seinem Vertrauen.
- Der kaufmännische Leiter der Firma, bei der ich gekündigt hatte und wieder begann, half mir mit seiner Menschlichkeit und Geduld ebenfalls, im Beruf wieder Fuß zu fassen.
- Die drei Geschäftsführer der Firma verhalfen mir mit ihrem mutigen Vertrauensvorschuss, ihrer Menschlichkeit und ihrer Geduld wieder zu einem normalen Leben.
- Petrus bescherte mir im Jahr 2003 das beste Wetter, vor allem viel Sonnenschein.
- Gott gab mir die Kraft, alle Höllenqualen zu überstehen, um die Normalität zu erreichen.

**Ich danke allen, die mir halfen,
aus der Depression herauszukommen,
von ganzem Herzen.**

Wie stelle ich fest, ob ich Depressionen habe?

Hierzu sollten Sie einmal über die folgenden Fragen nachdenken; seien Sie ehrlich zu sich und belügen Sie sich nicht selbst:

- Regen Sie sich oft über Kleinigkeiten auf?
- Denken Sie oft über den Sinn des Lebens nach?
- Haben Sie keine Lust mehr zu leben, weil Ihnen alles sinnlos erscheint?
- Haben Sie Angst vor Menschenansammlungen?
- Denken Sie oft über Dinge nach, die negativ sind (wenn Sie nicht wissen, was negative bzw. positive Gedanken sind, dann lesen Sie die Bücher von Kurt Tepperwein und Dale Carnegie - siehe Anhang -, hier wird Ihnen sorgfältig erklärt, was der Unterschied ist und wie man wieder zum positiven Denken kommt)?
- Leiden Sie unter Panikattacken? Hierzu zählt auch, wenn man sich ständig über Kleinigkeiten aufregt.
- Fühlen Sie sich in vielen Dingen völlig überfordert, die Sie früher viel besser bewältigen konnten?
- Werden Sie nachlässig in der Ordnung?
- Grübeln Sie viel über alles Mögliche nach?
- Ist Ihnen alles völlig egal?
- Sind Sie abends oft sehr müde und erschöpft, obwohl Sie tagsüber nicht viel getan haben?
- Können Sie sich zu keiner Aktivität aufraffen?
- Haben Sie morgens keine Lust aufzustehen oder kommen Sie morgens immer schlecht aus dem Bett?
- Glauben Sie, dass alle gegen Sie sind?

Wenn Sie alle Fragen mit ja beantworten können, stecken Sie schon in einer Depression und Sie haben es

nicht einmal mitbekommen. Ziehen Sie sofort die Notbremse und besuchen Sie einen Arzt Ihres Vertrauens sowie auf jeden Fall einen Psychotherapeuten!

In Deutschland benötigt der Psychotherapeut nur Ihre Chip-Karte der Krankenkasse. Die ersten fünf Sitzungen zahlt auf jeden Fall die Kasse. Sie können den Therapeuten direkt aufsuchen und müssen nicht zuerst zum Hausarzt.

Der Therapeut entscheidet dann, wie viele Sitzungen Sie benötigen, und stellt einen Antrag an die Krankenkasse. Bei mir wurden 50 Sitzungen veranschlagt, d.h. ca. 2 Jahre Behandlungsdauer. Zunächst einmal die Woche, später alle zwei Wochen, schließlich einmal im Monat, bis Sie keine Therapie mehr benötigen. Meine Krankenkasse übernahm alle Kosten (Stand 2001).



Abbildung 11

Die Grundsteine der Depression

Dass man seelisch erkrankt ist, stellt man leider erst dann fest, wenn man schon lange in der Depression steckt. Ich will damit sagen: Die Depression baut sich ganz langsam auf, ohne dass man es mitbekommt. Täglich verändert man sich ein bisschen - durch Stress, negative Erlebnisse oder schlichtweg durch negative Gefühle und Gedanken. Man ärgert sich über Kleinigkeiten, regt sich über Nichtigkeiten auf, alles Mögliche stört und man ist undiszipliniert mit seinen Gedanken. Anstatt seine Gefühle im Alltagsleben zu beherrschen, lässt man sich von ihnen beherrschen.

Negative Emotionen blockieren die höheren Gehirnfunktionen und man ist nicht mehr fähig, klar zu denken. Ohne dass man es merkt, baut man sich nach und nach eine Falle, aus der es nur mit großer Anstrengung und mit viel Arbeit an sich selbst einen Weg zurück in die Normalität gibt. Ohne diese Arbeit ist man rettungslos verloren. Es gibt dann keine Lebensqualität mehr. Man kann sich zwar mit Antidepressiva vollstopfen, aber letztendlich muss der Geist gesund werden. Dies geht nur mit eigener Arbeit und mit professioneller Hilfe eines Psychotherapeuten.



Abbildung 12

Ich bin überzeugt, dass es sehr viele Menschen gibt, die darunter leiden und es nicht wissen und bemerken. Sie verhalten sich ihren Mitmenschen gegenüber so, wie es ihnen ihr Gefühl sagt. Ein trügerisches Gefühl, das nicht mehr stimmt, weil sie krank sind. Der Kranke weiß nicht, dass er depressiv ist, und meint, dass das Gefühl

der richtige Ratgeber ist, wie er sich seinen Mitmenschen gegenüber verhalten sollte. Dem gesunden Menschen sagt das innere ICH, wie man mit den Mitmenschen umzugehen hat. Bei der Depression ist das Gefühl der falsche Ratgeber.

Die Krankheit entsteht langsam im Kopf durch die Flut negativer Emotionen, die man selbst erzeugt. Würde man diese Gefühle nicht zulassen, verminderte man die Gefahr, an einer Depression zu erkranken. (Siehe Literatur von Dalai Lama und Dale Carnegie)

Viele Einflüsse, die im täglichen Leben auf einen einströmen, tragen dazu bei, die Krankheit langsam aber sicher zu bekommen. Nur positives Denken und gedankliche Disziplin (d.h. darauf achten, was man denkt) können einen davor schützen.

Depressionen können ansteckend sein (siehe Anlage „Das Leben ist nicht freudlos“), nicht durch Viren oder Bakterien, sondern über den Kommunikationsweg. Ein Depressiver zieht einen Nicht-Depressiven gefühlsmäßig herunter - durch seine ständige negative Kommunikation. Daher ist es wichtig, dass sich die Menschen im Umfeld des Erkrankten nicht geistig herunterziehen lassen. Achten Sie sorgfältig darauf und nehmen Sie notfalls auch einmal Abstand von der depressiven Person, indem Sie sich alleine vergnügen oder Sport treiben, damit Sie selbst seelisch gesund bleiben.

**Die Depression beginnt im Kopf
und muss dort auch wieder enden.⁷⁾**

Beispiel eines Depressionsverlaufes

Am Flughafen von Mallorca kam mir folgende Idee:

Stellen Sie sich ein Laufband vor, auf dem man entgegengesetzt zur Laufrichtung geht, dann haben Sie die Lage eines Depressiven. Bleibt er auf dem Band stehen und kämpft nicht gegen die Depression an, wird sie immer intensiver.

Will man ganz aus der Depression heraus, muss man so schnell gegen die Fahrtrichtung gehen, dass man von der Stelle kommt, und täglich ein bisschen mehr an sich arbeiten, jeden Tag etwas schneller gehen, auch wenn man glaubt, man könne es nicht. Trotzdem muss man versuchen, mehr zu schaffen, dass man der Normalität langsam, aber sicher immer näherkommt. Auf keinen Fall darf man stehen bleiben! Dies führt unweigerlich wieder in die Depressionsfalle zurück: Das Laufband befördert einen sonst zurück in die schwere Depression.

Die Depression ist eine ständige Berg- und Talfahrt:

Berg => Ich fühle mich besser.
Tal => Ich fühle mich schlechter.

Das Laufband bewegt sich mal schneller, mal langsamer.

Schneller => geistiger Absturz.
Langsamer => es geht einem langsam schlechter.

Wenn man kurz vor dem Ziel stehen und dann den Kampf beenden würde, beförderte einen das Band wieder zurück in die Depression. Dieses ständige Auf und Ab kostet viel Energie und Ausdauer. Daher ist es wich-

tig, dass man sich richtig ernährt, um die notwendigen Energien aufbringen zu können.

Menschen, die sich schon viele Jahre in der Depression befinden - 10 Jahre sind keine Seltenheit - haben nie damit angefangen, zu kämpfen, um der Depression zu entfliehen. Womöglich ist diesen Menschen überhaupt nicht bewusst, dass sie unter Depressionen leiden. Oder sie sind einfach auf dem Laufband stehengeblieben bzw. sie laufen gerade mal so schnell, dass sie nicht in den Abgrund fallen. Manche fallen allerdings in den Abgrund und begehen u.U. Suizid.

In Wirklichkeit treten sie aber auf der Stelle und kommen keinen Schritt vorwärts. Wer gesund werden will, muss aber kämpfen - jeden Tag aufs Neue, nur dann macht man Fortschritte. Sie dürfen auf gar keinen Fall stehenbleiben!



Abbildung 13

Symptome der Depression

- **Z**ittern am ganzen Körper (Angst und Panik)
- Hoher Pfeifton in beiden Ohren (Tinnitus)
- Völlige Lustlosigkeit
- Niedergeschlagenheit
- Orientierungslosigkeit
- Vernachlässigung des Äußen
- Lautes Zischen im Kopf, vor allem in der linken Gehirnhälfte, das einen total lähmt (ausgelöst durch Panikattacken)
- Gefühl, als habe man einen Bienenschwarm im Kopf
- Totale Unfähigkeit, sich zu konzentrieren
- Totaler Verlust des Selbstvertrauens
- Totaler Verlust des Selbstwertgefühls
- Gefühl, ein absolut minderwertiges, asoziales Subjekt zu sein
- Unbeschreibliches Ekelgefühl gegenüber dem eigenen Körper (und seinen Organen), in dem man nicht mehr leben will. Man lehnt sich selbst vollständig ab.
- Reduziertsein auf die primitivsten Bedürfnisse: Aufstehen, Toilettengang, Waschen, Essen, Trinken, Schlafen.
- Scheinbarer Wegfall der höheren Gehirnfunktionen; daher reagiert man auf alles und nichts mit Panik. Da man nicht mehr fähig ist, auf alltägliche, normale Dinge zu reagieren, kann man nur mit größten



Abbildung 14

Anstrengungen die kleinsten Alltagsaufgaben bewältigen.

- Äußerste Geräuschempfindlichkeit, wie z. B. gegenüber dem Geklapper beim Porzellan Stapeln oder dem Gesang von Kanarienvögeln.
- Unbeschreibliches Ekelgefühl hinter dem linken Auge, als ob das Auge von hinten mit einer Feder gekitzelt würde.
- Völlige Antriebslosigkeit, so dass man morgens nicht mehr aufstehen will, tagsüber völlig unproduktiv, destruktiv und negativ denkend ist. Abends ist man froh, wenn man ins Bett kann. Schlaf stellt sich aber nicht ein, weil der Kopf keine Ruhe findet und Panikattacken einen fertig machen. Der Körper wird so mit Adrenalin voll gepumpt, dass ein Teufelskreis in Gang gesetzt wird. Das Herz schlägt bis zum Hals, dass man glaubt, es bleibe durch diesen Stress stehen. Die Nerven sind bis zum äußersten angespannt. Das Gehirn läuft auf Hochtouren in die Vergangenheit, dann in die Zukunft, dann immer hin und her. Man steckt in einer Endlosschleife, die nicht enden will. Es ist, als werde ein Motor im Leerlauf völlig überdreht. Man möchte nur noch schlafen und nie wieder aufwachen oder sterben, damit das Leid endlich aufhört, und gleichzeitig hat man Angst, sterben zu müssen. Es gibt nichts Positives mehr, nur noch Negatives, keine Freude mehr, nur noch grauenvolle Gedanken. Man möchte die Uhr an den Punkt zurückstellen, an dem man einen schwer-



Abbildung 15

wiegenden Fehler gemacht zu haben meint. Dieser Gedanke hat wiederum verheerende Folgen im Kopf: Es ist, als würden bestimmte Bereiche in der linken Gehirnhälfte einfach abgeschaltet. Man fühlt einen enormen Druck im Kopf, wie wenn Teile des Gehirns mit einer Schraubzwinge zusammengedrückt würden.

- Panikattacken, die einen apathisch werden lassen und lähmen.
- Gefährliche Grübelsucht, (die immer tiefer in die Depression treibt)
- Unfähigkeit, irgendeine Entscheidung zu treffen.
- Im Prinzip ist man nicht mehr zurechnungsfähig.
- Man steht seiner Familie für nichts mehr zur Verfügung.
- Man ist wie gelähmt, kann „**nicht wollen können**“⁸⁾, d.h., die Fähigkeit, zu wollen, fehlt.
- Man ist nicht mehr imstande, Glücksgefühle zu entwickeln.
- Die eigenen Gedanken stecken in einer Falle, drehen sich stattdessen ständig im Kreis und man findet keinen Ausgang.
- Angst vor allem und jedem, z.B. vor Menschenansammlungen in Kaufhäusern und Fußgängerzonen.
- Sich nicht mehr im HEUTE halten können, sondern nur noch in der VERGANGENHEIT oder in der ZUKUNFT.

- Die Zeit läuft an einem vorbei. Man empfindet seine Umwelt nur noch zweidimensional. Man empfindet von morgens bis abends und in der Nacht, Tag für Tag nur noch negative Gefühle und es nimmt kein Ende! Es wundert mich nicht, dass sich Menschen in diesem Zustand das Leben nehmen: Es gibt nichts Lebenswertes mehr, und man möchte einfach nicht so weiterleben - als „Gefühlsmonster“ ohne positiven Gefühle.
- Panikattacken bis hin zum totalen geistigen Absturz, z.B. beim Anblick von, Fotos (ein Verteiler, den ich projektiert hatte), Gegenständen (ein Teller, den ich früher schon mittags benutzte), Räumlichkeiten (mein altes Büro) oder Musik, die bestimmte Erinnerungen von früher hervorriefen. Die Erinnerungen selbst hatten keinen negativen Aspekt. Sie genügten aber schon, um eine Lawine ins Rollen zu bringen. Als würde ich im Supermarkt die unterste Konservendose aus der Dosenpyramide entnehmen und die Pyramide zum Einsturz bringen.
- Das Gefühl völliger Leere. Man sitzt in einem Raum, ist umgeben von Menschen, nimmt aber die Wirklichkeit nicht mehr wahr, fühlt nichts mehr.



Abbildung 16

- Unaufhörliches Selbstmitleid.
- Minderwertigkeitsgefühl
- Totale Unruhe
- Unfähig, Liebe zu empfinden
- Unfähig, Liebe zu geben
- Mimosenhaftigkeit
- Man fühlt sich wie ein Obdachloser, der in der Gosse liegt.
- Weltuntergangsstimmung
- Tiefe Traurigkeit
- Weinen, bis einem die Tränen ausgehen
- Angst, zu verarmen
- Mundtrockenheit
- Metallischer Geschmack im Mund
- Gedanken und Erinnerungen an frühere Geschehnisse (Arbeiten, die ich früher verrichtete) genügten, um riesige Assoziationslawinen auszulösen, die unweigerlich zum Totalabsturz führten und grausame Panikattacken auslösten, zu denen mir die passenden Worte fehlen.
- Durch den Verlust des Selbstvertrauens und die ewige Höllentortur hat man eine leise und zittrige Stimme.
- Man ist nicht fähig, zu verstehen, was in einem und mit einem geschieht.
- Angst und Panik darvor, in eine Nervenheilanstalt eingeliefert zu werden.



Abbildung 17

- Es bleibt immer eine Restangst, dass die Attacken wieder auftreten, und man ist daher immer ein wenig unsicher.
- An den Augen, an der Stimme und am Verhalten kann man die Unsicherheit des Depressiven erkennen.
- Es ist, als sei man ein kleines Kind, das mit der Welt nicht mehr zurechtkommt. Man weiß, dass dieser Zustand nicht normal ist. Man schämt sich, dass man als erwachsener Mann unfähig ist, mit der normalen Welt zuretzukommen. In diesem Zustand braucht man professionelle Hilfe und Führung (durch einen Psychotherapeuten), wie man sich in verschiedenen Situationen und Lebensumständen sowie Problemstellungen verhalten soll.
- Man ist nicht mehr entscheidungsfähig, weil man „**nicht wollen kann**“. Die einfachsten Dinge werden zu unüberwindbaren Hindernissen. Man begreift seine totale Unfähigkeit nicht und ist darüber völlig verzweifelt! Man glaubt, man sei unfähig. Obwohl man viele Lebenserfahrungen und fundierte Kenntnisse aus Schule und Beruf besitzt, stehen sie einem nicht mehr zur Verfügung, weil der Zugang zu diesen Ressourcen versperrt ist.



Abbildung 18

- Der innere Kampf mit sich selbst kostet soviel Energie, dass man innerhalb weniger Monate 20 kg seines Körpergewichtes verliert. Da man seine ganze Kraft in diesem Kampf aufbraucht, hat man kaum noch Energie übrig, gegen diesen Kampf im positiven Sinne anzugehen. Das ist möglicherweise auch der Grund, warum man „**nicht wollen kann**“: Es bleibt einfach keine Energie mehr übrig, die man zum wollen braucht. Man ist in sich selbst gefangen.
- Alles regt einen auf, weil das Nervenkostüm völlig überlastet ist (Werbung im Fernsehen, Musik im Radio, Unordnung usw.). Interessante wissenschaftliche Themen empfand ich als angenehm; daher hörte ich den Radiosender WDR 5, weil mich dessen Themen ruhig hielten.

*Sei nicht der, der du sein willst,
sondern sei der, der du wirklich bist⁹⁾.*



Abbildung 19

Anmerkungen zu den Ekelgefühlen

Ich könnte mir vorstellen, dass die beschriebenen Ekelgefühle eine Art Entzugserscheinung vom Adrenalin waren. Ich habe sonst keine Erklärung für diesen Ekel. Außerdem könnte ich mir denken, dass Menschen, die auf Entzug sind (bei Alkohol oder Drogen), die gleichen Qualen durchmachen. Vielleicht haben alkoholkranke oder drogensüchtige Menschen ja Depressionen und sie waren der Auslöser für die Sucht, weil man glaubte, mit diesen Mitteln aus der Depression herauszukommen. **Das Gegenteil ist der Fall!**

Ich bin nie auf den Gedanken gekommen, dass Alkohol eine Lösung sein könnte. Das kam für mich nicht in Frage. Anfangs hatte ich sogar panische Angst, Xanax zu nehmen, weil das Medikament abhängig machen kann, und dies wollte ich unter allen Umständen vermeiden.

Deshalb experimentierte ich zuerst mit der Dosierung und nahm bewusst weniger, als die Packungsbeilage vorschrieb. Ich stellte fest, dass 1/4 Tablette 0,5 mg nicht besonders half. Eigentlich konnte man die Tablette nur halbieren. Um sie zusätzlich zu vierteln, musste ich ein scharfes Küchenmesser zur Hand nehmen. Dies tat ich, weil ich Angst vor der Abhängigkeit hatte. Ich blieb dann bei einer halben Xanax 0,5 mg. Wenn man das Medikament absetzen will, muss man die Dosierung langsam über Tage vermindern und schließlich die Einnahme beenden (siehe Packungsbeilage).

Welche Folgen für das Umfeld kann die Depression haben?

- **A**bkehr von der normalen Gesellschaft.
- Der psychische Druck ist sehr groß für die betroffenen Familienmitglieder sowie Freunde und Bekannte.
- Partnerschaften und Ehen zerbrechen, weil viele Menschen mit der Depression nicht umgehen können und sich falsch verhalten. Das ließe sich vermeiden, wenn die Partner die notwendigen Kompetenzen besitzen würden, wie man mit der Depression umgehen muss.
- Die Kinder von Depressiven leiden ebenfalls darunter, haben keine Führung mehr und verworlosen, wenn sie sonst keinen familiären Halt finden.
- Arbeitsunfähigkeit oder im schlimmsten Fall Arbeitslosigkeit und als Folge davon finanzielle Probleme und Abstieg zum Sozialhilfeempfänger, wenn nicht gegengesteuert wird. Ein weiterer Abstieg wäre Obdachlosigkeit mangels Geld.
- Alkoholmissbrauch sowie Drogenkonsum.



Abbildung 20

Zweidimensionales Empfinden

Wie kann man das Gefühl des zweidimensionalen Empfindens erklären? Diese Frage ließ mich lange nicht los. Es ist natürlich unsinnig zu behaupten, es gäbe in der Depression den dreidimensionalen Raum (Breite, Tiefe, Höhe) nicht mehr. Man empfindet jedoch die Welt nur noch zweidimensional. Alles kommt einem trist und grau vor. Man sieht zwar die Farben, empfindet aber nichts mehr für sie, genau so ist es auch bei der räumlichen Wahrnehmung. Mit Worten kann man es nicht beschreiben, anhand von Fotos lässt es sich vielleicht besser darlegen. Ich habe hierfür zwei Beispiele. Betrachten Sie doch einmal die Bilder auf der Rückseite des Buches!

Die in Grautönen dargestellten Bilder 35 und 36 (rechte Bildhälften) geben nicht die Schönheit der Pflanzen wieder. Man erkennt sie einfach nicht, weil die Farben fehlen. So ist das auch beim Depressiven, er nimmt die Schönheit der Welt nicht mehr wahr und sieht daher alles grau in grau und empfindet den Raum nur noch zweidimensional. Ich erwarte nicht, dass man das versteht, ich verstand es ja selbst nicht - es ist schwer in Worte zu fassen.



Die Trägheit des Depressiven

Was will ich damit sagen? Nun, jeder hat einen kleinen „inneren Schweinehund“, der ihn daran hindern will, über sich hinauszuwachsen. Er sagt einem, man könne nicht oder man wolle nicht. Ein Beispiel:

Stellen Sie sich einmal vor, Sie wären bis nachts 2⁰⁰ Uhr auf einer Geburtstagsfeier gewesen und legten sich dann ins Bett. Sie könnten normalerweise bis 11⁰⁰ Uhr morgens ausschlafen. Um 4⁰⁰ Uhr morgens klingelt das Telefon. Sie werden wach und sind völlig gerädert und zu müde, um an den Apparat zu gehen. Sie haben einfach keine Lust, aufzustehen. Das Telefon läutet und läutet, bis Sie sich schließlich dazu durchringen, aufzustehen und das Telefongespräch entgegenzunehmen, um dann festzustellen, dass der Gesprächspartner die falsche Telefonnummer gewählt hat. Gefrustet gehen Sie wieder zu Bett, um weiterzuschlafen.



Abbildung 22

Genau von diesem inneren Widerstand spreche ich: Sie wollen eigentlich nicht aufstehen, Sie möchten schlafen. Würden Sie sich den Wecker stellen, um sich in der Frühe um 4:30 Uhr den Sonnenaufgang anzuschauen? Keiner zwingt Sie dazu, Sie könnten auch im Bett liegen bleiben und an diesem Wochenende lange ausschlafen. Es kostet Überwindung, wenn man nachts aus dem Tiefschlaf aufstehen muss. Man benötigt etwas Zeit, bis man richtig wach ist.

Diese Trägheit meine ich. Stellen Sie sich jetzt eine tausendmal stärkere Trägheit vor und Sie kommen ungefähr dahin, wo sich ein depressiver Mensch befindet. Bei ihm ist der Widerstand so groß, dass er glaubt, innerlich gelähmt zu sein. Seine Trägheit ist riesig und das ist wahrscheinlich ein weiterer Grund für das „**nicht wollen können**“.

Jeder Versuch eines Depressiven, die Trägheit zu überwinden, mündet in Angst und Panik, dass er es vorzieht, in seinem Zustand zu verharren. Der Kranke steckt in einer Falle und kommt aus diesem Teufelskreis nicht mehr heraus. Wie eine unüberwindbare Mauer hindert ihn die Panik daran, etwas dagegen zu unternehmen. Sie nagelt ihn an den Fußboden fest und dadurch kann er sich nicht mehr geistig bewegen. Nur wer den Mut hat, durch Angst und Panik hindurchzugehen, hat eine Chance, dieser Hölle zu entfliehen. Den ersten Schritt muss man aber selbst tun, sonst ändert sich nichts.

Genau hier setzt das Antipanikmedikament „Xanax“ an. Indem es die Panik in Schach hält, bekommt man die Möglichkeit, die Angst zu überwinden, der erste von zahlreichen nachfolgenden Schritten, um der Trägheit den Kampf anzusagen. Es kostet viele Mühen, dem Gehirn die Panik abzutrainieren, es ist aber in Verbindung mit Xanax und später mit Buspiron zu schaffen. Das Wichtigste ist aber der eigene Wille (selbst wenn dieser anfangs noch sehr schwach ist), der Depression zu entkommen.

Mein Weg zur Depressionsbewältigung

Der erste Schritt aus der Depression ist die Erkenntnis, dass man unter Depressionen leidet. Erst wenn man das einsieht, kann man etwas dagegen unternehmen. Das Fatale daran ist: Wenn man nichts bemerkt, unternimmt man auch nichts.

Nach diesem Wissen geht es wie folgt weiter:

- Sie benötigen sehr viel Ausdauer und einen langen Atem (ca. zwei Jahre vom Beginn der Depressionsbewältigung an gerechnet).
- Gute Freunde, die viel Verständnis für sie aufbringen. Wenn man keine hat, sollte man sich unbedingt welche suchen, die bereit sind, einem in der schweren Zeit zur Seite zu stehen. Ich hatte solche Engel direkt in meiner Nachbarschaft, ohne dass es mir bewusst war. Ich bin überzeugt davon, dass jeder solche Engel in seiner näheren Umgebung hat.
- Jede Menge Kaugummis kauen, bitte nur die zahnfreundlichen; beruhigt durch die Kaubewegungen die Nerven und vermindert die Panikattacken.
- Magnesium (täglich) vermindert die Panikattacken, indem das Adrenalin abgepuffert wird, und beruhigt die Nerven. Das hörte ich in einem Radiobericht und wende es seither an.



Abbildung 23

- Xanax (Medikament gegen Panikattacken) ist sehr wirksam, aber nur für kurze Zeit einsetzbar, da man davon abhängig werden kann. Für den Beginn der Depressionsbewältigung ist es jedoch in den ersten Wochen unverzichtbar (Oder es stabilisiert für einige Stunden, wenn man meint, dass es einfach nicht mehr geht.).
- Buspiron (Medikament gegen Angst) ist zwar nicht so wirkungsvoll wie Xanax, macht jedoch nicht abhängig. Ich habe es ca. ein Jahr lang genommen.
- Sport, wie z.B. Schwimmen, Tanzen, Radfahren, Inlinerfahren, Laufen. Hierbei ist ganz wichtig, dass man sich körperlich anstrengt. Dadurch wird man im Kopf ruhiger und ausgeglichener. Anfangs hält das nur für Minuten, später für Stunden und schließlich für Tage an.
- Weitere positive Effekte: Durch Schwimmen erfährt man so viele positive Körpergefühle, dass man sich hinterher einfach besser fühlt. Beim Inlinerfahren wird der Kopf

zwangsläufig ruhiger, da man sich auf die Einhaltung des Gleichgewichtes konzentrieren muss. Das gibt für kurze Zeit Erleichterung im kompletten Nervenkostüm.

Man setzt sich aber auch Gefahren aus, dass man fallen und sich somit Verletzungen zuziehen könnte. Daher Inliner bitte nur mit Protektoren und Helm fahren! Wenn möglich in Begleitung eines erfahrenen Inlinerfahrers und nicht auf der Straße, sondern an Orten, wo kein Kfz-



Abbildung 24

Verkehr stattfindet. Besonders geeignet sind Parkplatzanlagen (keine Parkhäuser) nach Geschäftsschluss.

- Tanzen erzeugt enorm viel positive Energien, die noch dazu nachhaltig sind: Wenn man die Musik, die man mag, später z.B im Radio hört, erinnert man sich wieder an das Tanzen und die positive Atmosphäre; und das hebt einen gefühlsmäßig nach oben.
- Keine Cola, kein Kaffee, kein schwarzer Tee: In diesen Getränken sind Koffein bzw. Teein enthalten, Wirkstoffe, die Panikattacken fördern.^{10a)}
- Kein Zucker, keine Schokolade, nichts Süßes: Zucker fördert ebenfalls die Panikattacken.
- Kein Alkohol, da er sich negativ auf die Psyche auswirkt.
- Vitaminkomplex (täglich)
- Vitamin-B-Tabletten hoch dosiert: Sie sind gut für die Nerven.
- Vitamin-C-Tabletten: Sie sind gut gegen freie Radikale, stärken das Immunsystem.^{10b)}
- Arbeit von morgens bis abends - immer beschäftigt sein! Auch wenn man meint, man könne die Arbeit nicht bewältigen, weil man sich so schlecht fühlt. Trotzdem jeden Tag arbeiten und sich nicht unterkriegen lassen! Auch wenn es sehr schwer fällt und wenn man glaubt, es gehe nicht mehr!



Abbildung 25

- Regelmäßiger Schlaf ist sehr wichtig. Hier besteht aber das Problem mit dem Einschlafen. In den ersten zwei Wochen benötigt man deshalb medikamentöse Hilfe. Ein gutes Mittel dafür ist Xanax. Abends kurz vor dem Schlafengehen eingenommen, beruhigt es die Nerven, und man kann gut einschlafen. Am nächsten Tag kommt man relativ gut über die Run- den.
- Schon in den ersten zwei Wochen sollte man anfangen, eine neue Technik des Einschlafens zu erlernen: Man legt sich im Bett auf den Rücken und atmet zehnmal ganz tief in den Bauchraum ein und dann ganz langsam und ruhig aus. Dadurch dehnt sich das Zwerchfell. Dies signalisiert dem Sonnen- geflecht (in der Magengegend), dass alles in Ordnung ist. Dadurch beruhigt man sich ganz langsam. Außerdem hat es den Effekt, das Herz ruhiger schlagen zu lassen. Jetzt kommt der zweite Trick: Während man ein- und ausatmet, zählt man innerlich mit jedem Atemzug von 100 rückwärts. Immer nur an diese Zahlen denken! Mit jedem Atemzug ver- mindert man die Zahl 100 um 1: 100....99....98.... usw.. Während man an diese Zahlen denkt, kann man an nichts anderes denken. Lassen Sie sich nicht ab- lenken! Immer nur mit jedem Atemzug um eins zurückzählen. Warum das Zählen hilft? Weil ein Mensch immer nur einen Gedanken nach dem an- deren fassen kann, auf keinen Fall mehrere Gedanken gleichzeitig.¹¹⁾ Diese Erkenntnis half mir, meine Gedanken in die richtige Richtung zu lenken. Anfangs war das weiß Gott nicht einfach. Aber durch ständiges Üben schaffte ich es, meinen Geist zu beruhigen.

- Vermeiden Sie alles Negative! Kein Fernsehen - es sei denn, man gönnt sich einen lustigen Film. Keine Sexfilme (schon gar keine Pornos). Vermeiden Sie jegliche Gewaltdarstellungen in den Medien (Fernsehen, Kino, Spiele, Internet, Zeitschriften etc.). Meiden Sie Nachrichten, die negativ sind, dazu gehören viele der Meldungen. Dies kann man im Zustand der Depression nicht gebrauchen. Lesen Sie hierzu die im Anhang genannten Bücher vom Dalai Lama. Seine Autobiographie sollten Sie erst lesen, wenn Sie wieder gesund sind, da in ihr viele negative Informationen über das Leben der unterdrückten Tibeter stehen.
- Suchen Sie alles Positive, das Sie finden können! Lesen Sie hierzu das im Anhang genannte Buch „Regeln des Glücks“!
- Lesen Sie Literatur, die Sie geistig weiterbringt! Sie sollte aber keine negativen Inhalte haben. Die im Anhang genannten Bücher beruhigen die Nerven; und wenn man liest, ist man abgelenkt und denkt nicht so sehr über Dinge nach, die einen geistig herunterziehen. Durch Lesen der o.a. Bücher erlangen Sie neue Lebensweisheiten und diese helfen Ihnen aus der Depression heraus.
- Schaffen Sie sich jeden Tag Glücksmomente! Dies ist zu Beginn natürlich noch nicht möglich, da man im Zustand der Depression nicht fähig ist, solche Gefühle zu entwickeln. Ich werde Ihnen aber einen Weg zeigen, wie man da wieder hinkommt. Das Wichtigste, was Sie dazu benötigen, ist nur Ihr Wille, es zu tun. Ich weiß, selbst das kann man am Anfang nicht! Diese Schranke lässt sich aber mit ein wenig Mühe und Ausdauer bewältigen. Wann waren Sie das letzte Mal in der Disco? Sie meinen, Sie seien zu alt dafür? Ich werde 47 und habe auch mit dem Tanzen

wieder angefangen. Es hilft. Denn es erzeugte ohne Tabletteneinnahme jede Menge Endorphine (Glücks-hormone). Ich tanzte mir die Seele aus dem Leib, war nach drei Stunden total erschöpft, fühlte mich anschließend, trotz der Erschöpfung viel besser als vorher und konnte erholsamer schlafen.

- **D e n k e n S i e p o s i t i v !** Ja, ich weiß, das sagt jeder; aber keiner sagt Ihnen, wie man es anstellt. Außerdem ist man als schwer depressiver Mensch nicht in der Lage, überhaupt noch positiv zu denken oder positive Gefühle zu entwickeln. Daher muss man sich erst positive Gefühle verschaffen, die einen langsam, aber stetig aus dem Sumpf des Negativen herausholen; und dies gelingt nur, wenn man das Verschaffen positiver

Gefühle ständig wiederholt. Erst ganz langsam ist man dann in der Lage, auch wieder positiv zu denken.

- Ganz wichtig zur Genesung ist eine ruhige Insel zu Hause. Möglicherweise ein schwieriges Unterfangen, da Ihre Kinder, Ihre Eltern, Ihr Ehepartner oder sonst wer Sie aufregt, was die ganze Situation erschwert. Die Familienmitglieder haben meist keine Erfahrung im Umgang mit Depressiven und so kommt es häufig zu destruktiven Auseinandersetzungen mit den Familienmitgliedern. Dadurch stürzt der Depressive immer wieder geistig ab. Das Wenige, was er vielleicht erreicht hat, aus seinem tiefen Loch der Depression herauszukommen, wird dann in Handumdrehen zunichte gemacht und er steckt wieder da, wo



Abbildung 26

er vorher war. Am besten machten die Familienmitglieder ebenfalls eine Therapie, um den Umgang mit ihm zu erlernen und zu verstehen. Ich glaube, dies wird aus ärztlicher Sicht zu lasch gehandhabt. Die Ärzte verschreiben ein paar Pillen und das war es! Sie geben dir keine Ratschläge, wie:

- Machen Sie Sport und strengen Sie sich dabei körperlich an!
- Pumpen Sie sich aus, dann wird der Kopf frei!
- Lesen Sie diese und jene Ratgeber, die könnten Ihnen helfen!
- Beschäftigen Sie sich von morgens bis abends!
- Lenken Sie sich jeden Tag ab!
- Damit ein Depressiver die Chance hat, seine Depression zu bewältigen, muss das gesamte Umfeld stimmen - in Familie, im Freundeskreis sowie im Beruf. Der Idealfall wäre, wenn alle in die Therapie mit einbezogen wären, was natürlich nicht geht.
- Den geistigen Absturz muss man sich so vorstellen: Im Kopf entsteht ein Krampf, der so unangenehm ist, dass man nicht mehr fähig ist, klar zu denken. Der Krampf fühlt sich an, als würde sich im Kopf ein Überdruck nahe einer Explosion aufbauen. Das führt unweigerlich zusätzlich zu einer Panikattacke. Sie verschlimmert diesen Zustand noch und der Druck im Kopf steigert sich ins Unermessliche. Dieser Teufelskreislauf muss unbedingt durchbrochen werden! Das geht aber nur mit viel Geduld, auf keinen Fall mit Gewalt, was den Anfall nur verschlimmern würde. Wenn man sich dann hinlegt und versucht, sich zu entspannen, verschwindet der Krampf langsam. Besser ist es aber, wenn man sich körperlich anstrengt, z.B. durch Laufen, Radfahren, Schwimmen oder (den Garten) Umgraben. Besitzen Sie keinen Garten, suchen Sie sich etwas, das man „umgraben“

könnte. Ich meine es symbolisch: Sie könnten genau so gut die Hecke schneiden, den Bürgersteig fegen, Unkraut jäten, Schnee schippen etc..

- Betrachten Sie jede Aktivität als Therapie! Selbst Ihr Job ist Therapie. Soziale Kontakte, Freunde sind Therapie. Jegliche Aktivität ist Therapie, die Ihnen weiterhilft, wieder zur Normalität zu finden. Es dauerte bei mir ca. 18 Monate, bis ich sie erreichte, ich merkte jedoch Monat für Monat, dass der Druck im Kopf allmählich nachließ; und je aktiver ich wurde, desto besser ging es mir!
- **Treffen Sie während der Depression keine wichtigen Entscheidungen, Sie sind dazu nicht fähig. Lassen Sie sich notfalls von Freunden unterstützen, die Ihnen bei der Entscheidungsfindung helfen können.**



Abbildung 27

Selbstbewusstsein

Wie das Wort schon sagt, ist man sich normalerweise seiner selbst bewusst. In der Depression verliert man das Selbstbewusstsein vollständig und verkommt zu einem Gefühlsmonster.

Es gibt in einem selbst keinen Fixpunkt mehr, von dem aus agiert werden könnte: Keine Stabilität im Inneren, keine Ruhe, keine Hoffnung und keinen Halt. Als stehe man auf Treibsand und sei ständig damit beschäftigt, Halt zu finden, damit man im Sand nicht versinkt. Es gibt aber keinen Halt (= Selbstbewusstsein), an den man sich klammern könnte.

Gleichzeitig hat man das Gefühl, als bewege man sich auf ganz dünnem Eis und jegliche Belastung, Alltagsprobleme, und wenn es nur die Entscheidung ist, was ich heute zum Kochen einkaufen soll, sorgen dafür, dass man im Eis einbricht (= geistiger Totalabsturz). Die Folge ist blanke Panik. Und der Teufelskreislauf beginnt von vorne.

Wie schaffe ich es, dass das dünne Eis, auf dem ich stehe, mich besser trägt bzw. das fehlende Selbstbewusstsein wieder aufgebaut wird? Nun das erreiche ich durch all die Tätigkeiten, die oben bereits aufgeführt wurden. Jedes Erfolgserlebnis, und sei es noch so gering, sorgt dafür, dass sich ganz langsam (18 Monate und mehr) wieder ein Selbstbewusstsein aufbaut.

Wie man früher in der Schule Lesen und Schreiben lernte, muss das Selbstbewusstsein komplett neu erlernt werden, was auch eine Zeit dauert. Ist es aber erst einmal

wieder aufgebaut, verschwinden nach und nach auch die Panikattacken.

Es bedeutet viel, sehr viel Arbeit an einem selbst. Aber: Sie wollen doch wieder gesund werden! Also lassen Sie sich nicht entmutigen! Seien Sie geduldig mit sich selbst, lesen Sie die Bücher des Dalai Lama. Sie schaffen es auf jeden Fall!

Während meiner Depressionen ist mir aufgefallen, dass die subtilen Bewusstseinsebenen voneinander nichts wissen, d.h. wenn man sich z.B. in der Absturzphase befindet, weiß das Bewusstsein nur, dass etwas nicht stimmt, es weiß jedoch nicht, wie das Gefühl der Normalität ist.

Umgekehrt kann das Gehirn, im gesunden Zustand nicht das Gefühl reproduzieren, wie es sich anfühlt, wenn man depressiv ist.



Abbildung 28

Da sich Gefühle nicht reproduzieren lassen, kann ein gesunder Mensch auch nicht nachempfinden, was ein Depressiver durchmacht. Nur wer diese Hölle selbst erlitten hat, kann verstehen, was in einem depressiven Menschen vorgeht.

Selbstwertgefühl

Das Selbstwertgefühl ist die eigene Einschätzung, wie wertvoll man sich als Mensch ansieht. Je geringer man sich einschätzt, desto minderwertiger fühlt man sich. Dabei spielt keine Rolle, welchen Ausbildungsstand man hat und wie groß die Lebenserfahrung ist: In der Depression stehen einem diese Informationen nicht zur Verfügung und daher hat man auch kein Selbstwertgefühl mehr.

Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Minderwertigkeitsgefühl sowie Selbstmitleid sind eng miteinander verknüpft. Ohne Selbstvertrauen hat man auch kein Selbstwertgefühl mehr; daraus folgt das Minderwertigkeitsgefühl, welches wiederum Selbstmitleid auslöst.

Baut man das Selbstvertrauen wieder auf, wird das Selbstwertgefühl auf- und dadurch das Minderwertigkeitsgefühl abgebaut und das Selbstmitleid löst sich auf.

Diese Erkenntnisse zeigen, dass bei einer Depression vor allem das Selbstvertrauen wieder aufgebaut werden muss. Denn dadurch wird man auch wieder in die Lage versetzt, positiver zu denken.



Abbildung 29

(Mit Minderwertigkeitsgefühlen im Bauch denkt man nur negativ.).

EQ = Emotionale Intelligenz

Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, Gefühle zu erkennen und mit ihnen umzugehen. (Siehe hierzu im Literaturverzeichnis am Ende der Lektüre das Buch von Daniel Golemann -15-) Würde es dafür eine Skala von 0 bis 100 geben, wäre 0 **kein** EQ. 100 bedeutete die hundertprozentige Fähigkeit, Gefühle zu erkennen und zu verstehen, wie man mit ihnen umgehen sollte, damit man sich nicht von ihnen beherrschen lässt, sondern lernt, sie zu beherrschen. Am Ende des Jahres 2000 lag ich während meiner Depression auf dieser Skala wahrscheinlich bei 5.

Die Gefühle beherrschten mich vollständig und ich ließ mich nur noch von ihnen leiten, anstatt über ihnen zu stehen, um mit dem Verstand klare und logische Entscheidungen zu treffen.

Dies war ein klares Zeichen dafür, dass ich mich gedanklich undiszipliniert verhielt. Man sollte meiner Meinung nach stets bestrebt sein, auf der erwähnten Skala die 100 zu erreichen und diesen Wert auch zu halten. Dann wäre man in der Lage, im Leben besser zurechzukommen. Man würde ein glücklicherer Mensch werden und möglichst wenige negative emotionale Gefühle entwickeln, die nur den Geist vernebeln und uns daran hindern, klar und logisch zu denken und intelligent zu handeln.

Ich glaube, dass viele (vor allem junge) Menschen einen geringen EQ haben, und ich könnte mir vorstellen, dass an Hand des EQ feststellbar wäre, ob man unter Depressionen leidet oder vielleicht in Gefahr ist, eine zu bekommen.

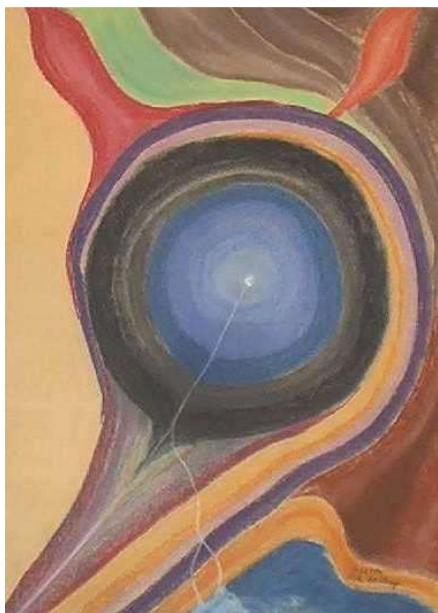


Abbildung 30

Medizin für die Seele

Zutaten:

- Liebe
- Menschlichkeit
- Zuneigung
- Vertrauen
- Respekt
- Verständnis
- Geduld (sehr viel Geduld, den Dalai Lama und Dale Carnegie lesen und vor allem verstehen, was sie uns zu sagen haben)
- Disziplin
- Aktiv sein (von morgens nach dem Aufstehen bis zur Bettruhe abends)
- Schlaf (mindestens sieben bis acht Stunden)
- Psychotherapie (Dauer ca. zwei Jahre und mehr)
- Soziale Kontakte pflegen
- Gute Freunde
- Alle Probleme von der Seele reden und/oder schreiben
- Baldrian
- Xanax
- Buspiron
- Johanniskraut
- Bananen
- Magnesium
- Vitaminkomplex
- Vitamin-B
- Vitamin-C
- Äpfel
- Kaugummis



Abbildung 31

- Positive Energien, Erlebnisse, Gedanken
- Literatur (siehe Anlage)
- Sport wie Laufen, Schwimmen, Tanzen, Inlinerfahren, Tai Chi (durch spezielle Atemtechniken gut für den Kopf und gegen Panikattacken), Radfahren oder sonst eine Sportart, die Ihnen gefällt, aber regelmäßig mindestens einmal in der Woche
- Schönes Wetter
- Arbeit von morgens bis abends
- Urlaub
- Beten

Antidepressiva kamen für mich persönlich nicht in Frage. Ich wollte es möglichst ohne „chemische Keule“ schaffen. Die Mittel, die mir mein Nervenarzt verschrieb, verschlimmerten meine Situation sogar noch. Das Zischen in meinem Kopf wurde noch unerträglicher und ich wurde noch fahriger, so dass ich am liebsten mit meinem Leben Schluss gemacht hätte.

Die Medikamente Xanax (gegen Panik) nahm ich auf Empfehlung eines französischen Nachbarn und die Info über Buspiron (gegen Angst) entnahm ich dem Buch „Angstfrei leben“ (siehe Anhang). Johanniskraut (gegen Depressionen) empfahl mir mein Vater. Ob diese Medikamente für jeden wirksam sind, kann nur ein Arzt entscheiden. Mir haben sie geholfen. Ganz ohne Medikamente hätte ich es nicht geschafft. Ich hatte bei Xanax zu Beginn sehr große Angst, davon abhängig zu werden. Daher wechselte ich nach 14 Tagen auf Buspiron und nahm Xanax nur noch bei extrem schlimmen Anfällen. Man muss sich auf jeden Fall die Packungsbeilage sorgfältig durchlesen. Xanax ist mit größter Vorsicht einzusetzen.

Empfindungen nach der Depression

Nach einer Depression ist man nicht mehr der gleiche Mensch. Der Blickwinkel für das alltägliche Leben hat sich völlig geändert. Dinge, die für einen früher wichtig waren, werden anders betrachtet und größtenteils unwichtig, andere Dinge wiederum, die früher vernachlässigt wurden, werden heute gepflegt und kultiviert.

Meine Sichtweise auf das Leben ist globaler geworden. Aus Engstirnigkeit wurde Weitsicht. Mit unwichtigen Kleinigkeiten belaste ich mich nicht mehr. Für schöne Dinge wie gute Musik, eindrucksvolle Gebäude, phantastische Gemälde, die Pracht der Botanik oder einfach die Natur mit all ihren Herrlichkeiten, wie z.B. Sonnenauf- und -untergänge, habe ich ein völlig neues Empfinden bekommen. Zwar konnte ich mich auch schon früher für die genannten Beispiele begeistern, ich empfinde sie heute jedoch viel tiefer und meine Begeisterung und mein Interesse hierfür haben sich vervielfacht.

Ich sehe die Schönheit dieser Welt mit neuen Augen. Leider sehe ich aber auch das Schlechte und Negative auf unserer Erde ebenfalls mit neuen Augen, und zwar insofern, dass ich großes Mitleid für das Elend auf dieser Welt habe und mich frage, wie es beseitigt werden könnte.

Wollen können

Als ich die positive Nachricht vom kaufmännischen Leiter erhielt, dass die Firma einen Job für mich hätte, meinte eine sehr gute Freundin zu mir, ich möchte doch mal aufschreiben, wie ich mir meine Zukunft vorstelle. Am besten sollte ich jeweils mit den Worten „Ich will“ beginnen. Die beiden Blätter fand ich vor einigen Tagen in meinem Ablagekorb. Sie lagen da schon seit über 2 Jahren und ich hatte sie längst vergessen. Als ich sie zufällig fand beschloss ich, sie in meinem Buch vorzustellen, denn sie drücken aus, wie mein seelisches befinden vor über 3 Jahren war, und die Sätze führen mir heute vor Augen, dass ich es geschafft habe, die Depressionen zu besiegen und viele neue Freunde gewonnen zu haben, die ich nicht mehr missen will.

Hier der besagte Text:

Ich will

- Ich will so sein wie früher, als ich noch arbeitete.
- Ich will den Job haben, den ich früher hatte.
- Ich will wieder ganz normal sein.
- Ich will alles erreichen können.
- Ich will nicht mehr zittern.
- Ich will keine Angst mehr haben.
- Ich will das Ruder endlich herumreißen.
- Ich will keine Panik mehr haben.
- Ich will den Job bei der Firma schaffen.
- Ich will keine Depressionen mehr haben.
- Ich will meine Familie nicht verlieren.
- Ich will meine Familie ernähren können.

- Ich will mein Selbstvertrauen wiederhaben.
- Ich will wieder ein normales Leben führen.
- Ich will Iris, meiner Frau, heute versprechen, alles dafür zu tun, dass mein negativer Zustand endlich aufhört.
- Ich will tolle Weihnachten haben.
- Ich will wieder lachen können und Spaß haben.
- Ich will meine Power wiederhaben.
- Ich will das ekelhafte Gefühl nicht mehr haben.
- Ich will wieder frei und nicht in mir gefangen sein.
- Ich will einen klaren Kopf haben.

*Außerdem bat mich Katja, zu notieren,
was positiv und was negativ ist:*

P o s i t i v

- Meine Familie mag mich.
- Meine Familie lässt mich nicht im Stich.
- Ich bin liebenswert
- Ich habe 20 kg abgenommen.
- Ich arbeite an mir.
- Viel Geld spielt für mich keine Rolle.
- Meine Gesundheit ist mir wichtig; wenn ich das nicht ändere, schlafe ich unter einer Brücke.
- Ich werde gebraucht.
- Ich bin der Beste in meinem Job.
- Die Firma gibt mir eine 2. Chance, die ich nutze.
- Die Arbeit macht mir Spaß.

- Ich bin jemand.
- Ich komme wieder raus aus der Misere.
- Es geht uns finanziell gut.
- Wir haben eine Wohnung.

N e g a t i v

- Ich bin ein armes Schwein.
- Ich bin verantwortungslos.
- Ich habe alles aufs Spiel gesetzt, familiär sowie finanziell.

*Du bist, was Du denkst, was Du bist.^{12a)}
Denke Dich glücklich!^{12b)}*

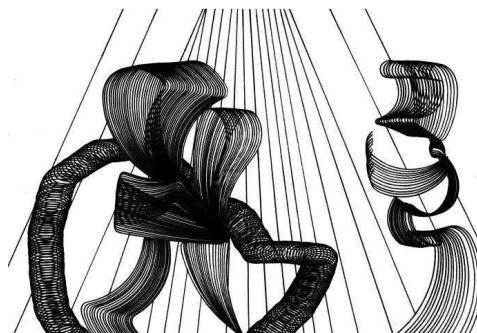


Abbildung 32

S c h l u s s b e m e r k u n g e n

Umgang mit Menschen

Ich glaube, dass die Art und Weise, wie die Menschen miteinander umgehen, bei Depressionen eine große Rolle spielt. Wenn sich alle Menschen mit Respekt und Menschlichkeit begegneten, dann gäbe es wohl weniger Leid, keine Kriege und dafür mehr Glück auf der Welt. (siehe Anhang: Dalai Lama „Regeln des Glücks“).

- *Solang die Menschen nur ihre eigenen Interessen vertreten und keine Rücksicht auf den anderen nehmen,*
- *solang wir uns über Geringfügigkeiten aufregen,*
- *solang wir unsere Mitmenschen nicht mit dem nötigen Respekt behandeln, u.a. mit Rücksichtnahme auf die Schwächeren,*
- *so lange wird es keinen Frieden auf Erden geben.*

Alles Mögliche wird in der Schule gelehrt - warum lernt man nicht, wie man mit seinen Gefühlen umgehen soll? Entweder habe ich in der Schule nicht aufgepasst oder es gab so ein Fach bei uns nicht (Ich kann mich jedenfalls nicht daran erinnern.).

Man sollte eigentlich in den Schulen das Fach „Gefühlsdisziplin“ einführen. Ich befürchte jedoch, dass der Mensch für dieses Fach noch nicht reif genug ist. Aber man könnte zumindest die Grundsteine dafür legen, damit man die wichtigsten Grundregeln lernt, wie

- ***Weine nicht über verschüttete Milch!***¹³⁾
oder
- ***Säge kein Sägemehl!***¹³⁾

Ich finde, das Buch „Sorge dich nicht - lebe!“ sollte Pflichtlektüre für jeden Menschen sein, dann könnte man sich viele Kosten der Depressionsbehandlung sparen und wir hätten eine leistungsfähigere Gesellschaft, die noch dazu glücklicher wäre und die Psychotherapeuten würden arbeitslos.

Sie könnten stattdessen das Fach „Gefühlsdisziplin“ unterrichten. Alle paar Jahre müsste der Unterricht wiederholt werden, damit sich seine Weisheiten im Gedächtnis einprägen.

Meiner Meinung nach ist unsere Gesellschaft in vieler Hinsicht krank und wir müssen alle daran arbeiten, die Ursache zu bekämpfen, anstatt an den Symptomen herumzudoktern. Wir hätten dann eine gesündere Gesellschaft ohne Selbstsucht und Mobbing, und wir könnten auf die Medikamente der Pharmaindustrie verzichten.

Ganze Wirtschaftszweige leben ja von depressiven Menschen, z. B.

- Pharmaindustrie (Antidepressiva, Pillen gegen Stress, Angst, Panik),
- Nervenärzte,
- Psychotherapeuten,
- Nervenheilanstalten,
- Kurorte (für die Genesung der Nervenkranken),
- Spirituosenindustrie (Alkohol) für alle, die mit der Depression nicht zurechtkommen und daher zum Alkohol greifen.
- Illegaler Drogenmarkt: Hasch, Heroin, Designerdrogen.

Wäre es nicht besser, wenn wir dafür sorgten, dass der Mensch erst gar nicht krank würde? Das könnte den wirtschaftlichen Schaden begrenzen, den diese Krankheit durch den Ausfall der Arbeitskraft verursacht. Die oben genannten Wirtschaftszweige würden erheblichen Einbußen spüren.

Es ließe sich auch anders betrachten: Da die Gesellschaft gesünder wäre, würden Kapazitäten freigesetzt, die man zum Einsatz von neuen für die Menschheit und Natur dienlichen Entwicklungen nutzen könnte.

**Wir putzen uns täglich die Zähne,
um die Gesundheit der Zähne zu erhalten,
das Gleiche müssen wir auch mit unserem Geist tun,
indem wir täglich für gedankliche Disziplin sorgen.**

Im Klartext: Keine negativen Gefühle wie Neid, Hass, Ärger und Frustration usw. zulassen. Die Gedanken disziplinieren; das Richtige, vor allem positiv zu denken.

*Geistige Hygiene ist mindestens genau so wichtig
wie die tägliche Körperhygiene.*

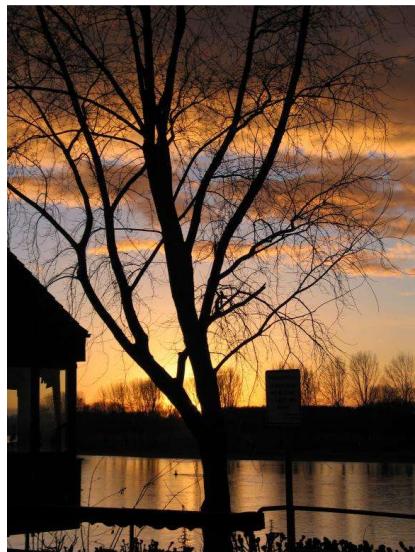


Abbildung 33

A n h a n g

Medikamente:

- **Xanax**, Benzodiazepin-haltiges Präparat, Wirkstoff: Alprazolam mit 0,25 mg, 0,5 mg, 1,0 mg oder 2,0 mg, Hersteller: PHARMACIA & UPJOHN, Vertriebsfirma Pharma & Upjohn AG, 8600 Dübendorf, erhältlich nur in Apotheken.

Alternative zu Xanax ist Alprazolam AZU®

Alprazolam AZU® mit dem gleichen Wirkstoff wie **Xanax** wird hergestellt von Azupharma GmbH & Co, 70839 Gerlingen/Stuttgart.

- **Buspiron** oder kurz Busp, Wirkstoff: Buspironhydrochlorid in 5 mg, Hersteller: Neuro Hexal GmbH / Hexal AG, Industriestraße 25, 83607 Holzkirchen, erhältlich nur in Apotheken.
- **Johanniskraut 500**, mit 500 mg Johanniskrautpulver je Tablette, Hersteller: tetesept Pharma GmbH, 60048 Frankfurt, erhältlich in allen gut sortierten Drogeriemärkten und Warenhäusern.
- **Baldrian 500**, mit 500 mg Wirkstoff je Tablette, Hersteller: KNEIPP® Werke, 97064 Würzburg, www.kneipp.de erhältlich in allen gut sortierten Drogeriemärkten und Warenhäusern.

Meine Medikation

Zeitraum	Medikament	Dosis
Ab 15.01.2002		
2 Wochen	Xanax 0,5 mg	1/2 Tablette abends kurz vorm Schlafengehen
im Anschluss daran ca. 3/4 Jahr	Buspiron 5 mg	3 x tägl. 1 Tablette
Anschließend ca. 1/4 Jahr	Buspiron 5 mg	3 x tägl. 1/2 Tablette
dann ca. 5 Monate	Baldrian 500	3 x tägl. 4 Tabletten

Zusätzlich nahm ich von Beginn an (15.01.2002)

1 ½ Jahre	Johanniskraut 500	2 x täglich 1 Tablette
1 ½ Jahre	Vitamin B, hoch dosiert	1 x tägl. 1 Tablette
Bis heute	Vitaminkomplex	1 x tägl. 1 Tablette
Bis heute	Magnesium	1 x tägl. 1 Tablette

Außerdem nahm ich täglich eine Banane und einen Apfel zu mir, beides Obst soll Glückshormone enthalten, vor allem die Bananen¹⁴⁾. Ich war der Meinung, dass es wohl nicht schaden könnte.

In Zeiten (nach den zwei Wochen), in denen die Attacken sehr schlimm waren, habe ich abends 1/2 Xanax 0,5 mg zusätzlich eingenommen, um stabil zu bleiben bzw. um wieder Stabilität zu erreichen. Das kam alle paar Wochen vor, wenn man die Qualen einfach nicht mehr aushalten konnte. Ich ging immer sehr vorsichtig mit Xanax um, damit keine Abhängigkeit entstand: - Es war für mich immer eine „letzte Rettungspille“ (SOS-Tablette).

Erwarten Sie keine Wunder vom Johanniskraut. In den ersten zwei bis drei Wochen bemerkt man keinen psychischen Unterschied. Es hilft aber, wenn auch nur ganz langsam, hat dafür so gut wie keine Nebenwirkungen (Lesen Sie sich die Packungsbeilage sorgfältig durch.).



Abbildung 34

Literaturverzeichnis:

Das Buch „Sorge dich nicht - lebe!“ von Dale Carnegie enthält Weisheiten der letzten 2000 Jahre, wie sich Sorgen und Ängste auf unseren Körper und vor allem auf unseren Geist auswirken. Es gibt wohl die wichtigsten Ratschläge, wie man zu einem sorgenfreien und zufriedenen Leben kommen kann. Ich empfehle es als absolute Pflichtlektüre für jeden, der sich zu viele Sorgen macht und sich zuviel über Kleinigkeiten ärgert.

Bei den Büchern des Dalai Lama brauchen Sie keine Angst zu haben, dass Sie zum Buddhismus bekehrt werden. Sie können Ihren Glauben, egal welcher Religion Sie auch angehören, ruhig weiter praktizieren. Der Dalai Lama möchte Ihnen nur die Menschlichkeit näher bringen und erklärt in seinen Büchern, dass alle Menschen es anstreben, Leid zu vermeiden und glücklich zu sein, egal ob sie arm oder reich sind.

Die besten Bücher für mich waren Nr.: 4, 5, 6, 9, 12, 15

- 1 Kurt Tepperwein:
Loslassen, was nicht glücklich macht
Der Weg zur inneren Freiheit.
ISBN: 3 478 08678 7

- 2 Kurt Tepperwein:
Was dir deine Krankheit sagen will
ISBN: 3 478 08630 2

- 3 Lucinda Bassett:
Angstfrei leben
Das erfolgreiche Selbsthilfeprogramm gegen
Stress und Panik.
BELZ
ISBN: 3 407 22819 8
- 4 Dale Carnegie:
Sorge dich nicht - lebe!
Die Kunst zu einem von Ängsten und
Aufregungen befreiten Leben zu finden.
Knaur
ISBN: 3 426 77559-X
- 5 Helmut Lautner:
Das 30-Tage Glückstraining.
So genießen Sie alles, was Ihnen
über den Weg läuft.
TRIAS
ISBN: 3 893 73567 4
- 6 Dalai Lama:
Das Buch der Menschlichkeit.
Eine neue Ethik für unsere Zeit.
Werden Sie ein positiv gestimmter Mensch.
Bastei Lübbe
ISBN: 3 404 60514 4
- 7 M. Scott Peck:
Der Wunderbare Weg.
Eine neue Psychologie der Liebe und des
spirituellen Wachstums.
Bertelsmann
ohne ISBN, Buch-Nr. 038232 von 1978

- 8 Günther Cologna:
Dalai Lama
Im Einklang mit der Welt
Der Friedensnobelpreisträger im Gespräch.
Bastei Lübbe
ISBN: 3 404 60405 9
- 9 Howard C. Cutler:
Dalai Lama
Die Regeln des Glücks
Bastei Lübbe
3 ISBN: 404 70170 4
- 10 Wyet Pharma GmbH, Wienburgstr. 207,
48159 Münster:
Das Leben ist nicht freudlos
Depressionen verstehen-
bei der Bewältigung helfen.
- 11 Dalai Lama:
Das Buch der Freiheit
Die Autobiographie des
Friedensnobelpreisträgers.
Bastei Lübbe
3 ISBN: 404 61239 6
- 12 Jack Canfield, Mark Victor Hansen
Hühnersuppe für die Seele
Goldmann-Verlag
ISBN: 3-442-13209-6

- 13 Adam J. Jackson:
Die zehn Geheimnisse der Liebe
Droemersche Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. München
ISBN 3-426-27029-3
- 14 Erhard F. Freitag, Carna Zacharias:
Die Macht ihrer Gedanken
Erkenne deine geistige Kraft
Wilhelm Goldmann Verlag, München
ISBN 3-442-21570-6
- 15 Daniel Golemann
EQ, Emotionale Intelligenz
Dtv Taschenbücher Bd. 36020
ISBN 3-423-36020-8
- 16 Daniel Golemann
EQ², Der Erfolgsquotient
Dtv Taschenbücher
ISBN 3-423-36211-1

**Weitere Informationen und Hilfe
über Depressionen finden Sie unter:**

DGBS, Postfach 92 02 49, 21132 Hamburg, Tel. 040/85
40 88 83
www.dgbs-ev.de

Weitere Internetadressen:

www.manischdepressiv.de
www.psychiatrie.de
www.chlinch.de
www.btonline.de

<http://home.t-online.de/home/Horst.Voll>

- Diese Adresse kann ich sehr empfehlen, hier gibt es jede Menge Ratschläge zu Depressionen und vor allem Panikattacken. Sollten Sie keinen Internetanschluss besitzen, gehen Sie in ein Internetcafé und lassen Sie sich die entsprechenden Seiten ausdrucken. Es lohnt sich!

Selbsthilfegruppen:

NAKOS, Wilmersdorfer Str. 39
10627 Berlin, Tel. 030/31018960
www.nakos.de

KISS Hamburg, Gaußstraße 21
22765 Hamburg, Tel. 040/395767
www.kiss-hh.de

Quellennachweis

- 1a) <http://members.aon.at/dreilichter-esoterik/Weisheiten.htm> 9
- 1b) <http://www.gespraechemitgott.org> 9
- 1c) <http://home.t-online.de/home/walter.laaser/hoehlwa.htm> 9
- 1d) <http://home.t-online.de/home/Horst.Voll/> 9

- 2) <http://www.gesundheitpro.de/partner/surfmed/krankheiten/ohren/tinnitus> 14

- 3) Panikattacken und Adrenalin siehe hierzu die Website: 15
<http://www.panik-attacken.de/angst/vegetativ.html>

- 4) http://www.neue-medizin.de/body_depressionen_psychosen.html 18
http://www.ugb.de/e_n_1_140668_n_n_n_n_n_n.html 18

- 5) http://www.br-online.de/umwelt-gesundheit/thema/depression/soziales_umfeld.xml 18
<http://www.aerztezeitung.de/docs/1999/02/25/036a0901.asp?cat=/medizin/schilddruese> 18

- 6) siehe das Buch von Dale Carnegie: "Sorge dich nicht – lebe!" 23

- 7) <http://home.t-online.de/home/Horst.Voll/> 30

- 8) siehe Lektüre "Das Leben ist nicht freudlos" 35

- 9) <http://members.aon.at/dreilichter-esoterik/Weisheiten.htm> 39

- 10a) <http://www.aphs.ch/d/wissen/forschung/todesco/koffein.html> 47
- 10b) <http://www.medizinfo.de/immunsystem/selbst/vitaminic.htm> 47

- 11) siehe das Buch von Dale Carnegie: "Sorge dich nicht – lebe!" 48

- 12a) <http://www.gespraechemitgott.org> 63
- 12b) <http://home.t-online.de/home/walter.laaser/hoehlwa.htm> 63

- 13) siehe das Buch von Dale Carnegie: "Sorge dich nicht – lebe!" 65

- 14) <http://www.gesundheit.co.at/index.cfm/id/456> 69

Anmerkung:

Es ist nicht auszuschließen, dass sich Webadressen ändern. Sollte einer der o.a. Links nicht funktionieren, bitte ich um Ihr Verständnis, dass ich darauf keinen Einfluss habe.

Erläuterungen zu den Abbildungen

Ich male seit über 20 Jahren in meiner Freizeit oder im Urlaub. Zur Auflockerung des „trockenen Textes“ habe ich Bilder eingefügt, manche malte ich während meiner Depression.

Das Foto auf dem Deckblatt schoss meine Tochter Nathalie im Sommer 2004 auf einer Landstraße während unserer Heimreise von Roermond (Holland) nach Köln. Ich spiegelte es nachträglich am Computer und setzte ein weiteres gespiegeltes Bild vom Rhein darüber. Das Ergebnis war erstaunlich: So ähnlich sieht man die Welt in der Depression. - unwirklich, unentschlossen und ziellos! Einige weitere Fotos in diesem Büchlein habe ich im selben Verfahren gespiegelt. Dabei entstehen seltsam anmutige, faszinierende Gebilde. Im Anhang finden Sie kurze Beschreibungen zu den Bildern. Sollten Sie Interesse an diesen oder anderen Bildern haben, können sie Sie sich im Internet unter <http://www.broichhagen.de> herunterladen.

Abbildung	Bemerkungen	Seite
1	Fontänen im Park von Schloss Augustusburg Brühl. Bild wurde zweifach gespiegelt	3
2	Baumkrone im Herbst zweifach gespiegelt	10
3	Herbstbäume in Porz-Zündorf, Bild einfach gespiegelt	13
4	Albtraum, Pastellkreidezeichnung	14
5	Frau hinter Mauer, Pastellkreidezeichnung	15
6	Sonnenaufgang, Pastellkreidezeichnung	17
7	Sonnenuntergang in Porz zweifach gespiegelt	19
8	Linden am See zweifach gespiegelt und auf dem Kopf stehend	20
9	Baumkrone mit Sonne einfach gespiegelt	21
10	Zerbrochenes Gesicht, Buntstiftzeichnung	24
11	Pyramiden, Pastellkreidezeichnung	28
12	Meerjungfrau, Pastellkreidezeichnung Bildausschnitt der Augen	29
13	Meerjungfrau, Pastellkreidezeichnung Gesamtdarstellung	32
14	Tränen, Pastellkreidezeichnung	33
15	Wurmbild, Buntstiftzeichnung	34
16	Baumkrone, zweifach gespiegelt	36
17	Bäume im Herbst, zweifach gespiegelt	37
18	Bäume im Herbst, einfach gespiegelt	38
19	Auf der Landstraße im Cabrio von Roermond nach Köln, einfach gespiegelt	39
20	Sonnenuntergang am Rhein, zweifach gespiegelt	41

Abbildung	Erläuterung	Seite
21	Titelbild, montiert aus Bild 19 und 20 einfach gespiegelt	42
22	See in der Groov/Porz-Zündorf	43
23	Körperwelt, Bleichstiftzeichnung einfach gespiegelt	45
24	Einsamer Strand in Sillot/Mallorca	46
25	Meerjungfrau, Pastellkreidezeichnung Bildausschnitt	47
26	Quallen, Buntstiftzeichnung	50
27	Sein oder nicht sein (Hamlet), Interpretation in Kohle	52
28	Baumkörper, einfach gespiegelt	54
29	Sonnenuntergang, Köln rechts am Horizont	55
30	Quelle, Pastellkreidezeichnung	57
31	Regen, Pastellkreidezeichnung	58
32	Liebe, Tuschezeichnung	63
33	Baum mit Sonnenuntergang am Rhein in Porz	67
34	Nathalie, Pastellkreidezeichnung	70
35	Strauch in der Flora/Köln, einfach gespiegelt, halb farbig halb in Grautönen	Cover
36	Sommerblumen in der Flora/Köln, einfach gespiegelt, halb farbig halb in Grautönen	Cover



Abbildung 35*

**Dieter Broichhagen: Irrfahrt durch die Depression! Mein Weg in die Normalität.
Nützliche Ratschläge gegen Depressionen.**

Diese Lektüre soll dazu dienen,

- depressionsgefährdete Menschen auf die Gefahren hinzuweisen, die zu dieser Krankheit führen können, und zum Umdenken anzuregen.
- depressiven Menschen einen Weg zu zeigen, wie man wieder Normalität erlangen kann, indem man an sich arbeitet, über viele Monate, sogar Jahre hinweg.
- Angehörige, Freunde und Bekannte von Depressiven sowie depressionsgefährdeten Menschen aufzuzeigen, was für ein Leid man als Depressiver durchmacht und wie es überwunden werden kann.

Für die **Lektüre benötigen Sie nur etwa 90 Minuten**, die Ihr Leben verändern könnten.

*Die Bedeutung der Abbildungen wird im Buch beschrieben



Abbildung 36*

