

Rolf Merkle

# Nie mehr deprimiert

*Selbsthilfeprogramm  
zur Überwindung  
negativer Gefühle*

**mvg**verlag 

# Inhalt

Einleitung .....	7
Kapitel 1: Depression – was ist das? .....	17
Kapitel 2: Wie stark deprimiert sind Sie? Ein Test zum Selbermachen .....	25
Kapitel 3: Wie Ihre Gedanken Ihre Gefühle bestimmen .....	31
Kapitel 4: Negatives Denken – was ist das? .....	41
Kapitel 5: Ihr schlimmster Feind: eine geringe Selbstachtung .....	57
Kapitel 6: Machen Sie Schluss mit Ihren Schuldgefühlen .....	81
Kapitel 7: Werden Sie aktiv! .....	95
Kapitel 8: Mensch, ärgere dich nicht .....	107
Kapitel 9: Verlust und Depression .....	121
Kapitel 10: Angst und was Sie dagegen tun können .	135
Nachwort .....	145
Therapeuten, die nach der in diesem Buch beschriebenen Therapiemethode arbeiten .....	147
Stichwortverzeichnis .....	151

# Kapitel 1:

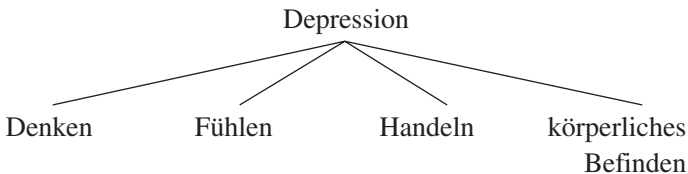
## Depression – was ist das?

Depressionen sind eine seelische Störung. Sie unterscheiden sich in ihrer Stärke und in ihrer Dauer. Leichte Depressionen beeinträchtigen den Betroffenen nur wenig in seinem Alltag. Schwere Depressionen können so schlimm sein, dass der depressive Mensch nicht in der Lage ist, seinen täglichen Aufgaben und Pflichten nachzugehen.

Depressive Verstimmungen können entweder von Zeit zu Zeit auftreten oder sie halten über Monate oder gar Jahre an.

### Kennzeichen einer Depression

Von depressiven Verstimmungen sind das *Denken*, *Fühlen*, *Handeln* und das *körperliche Befinden* betroffen.



#### 1. Denken

Viele Untersuchungen haben eindeutig gezeigt, dass die Art und Weise, wie Sie von sich und Ihrem Leben denken, eine entscheidende Rolle bei der Entstehung und Aufrechterhaltung Ihrer Depressionen spielt.

Wenn Sie deprimiert sind, dann sehen Sie sich als einen Versager oder einen minderwertigen Menschen. Die Welt ist für Sie bedrohlich und Sie sehen Ihr Leben und Ihre Zukunft in ganz düsteren Farben. Sie neigen dazu, in vielem nur das Negative zu sehen. Diese negative Lebenseinstellung führt zu Ihren depressiven Verstimmungen und hält Sie darin gefangen.

Die Folge davon sind negative Gefühle und eine Reihe körperlicher Missempfindungen. Diese verstärken wiederum Ihre negativen Gedanken.

Sie haben den Eindruck: „Nichts ist mit mir los. Ich bin zu nichts mehr zu gebrauchen.“

Sie befinden sich in einem Teufelskreis. Negative Gedanken führen zu negativen Gefühlen, die Sie ihrerseits veranlassen, noch negativer über sich zu denken. Auf diese Weise halten Sie Ihre Depressionen am Leben oder verstärken sie gar noch.

Auf Grund Ihrer schlechten körperlichen und seelischen Verfassung haben Sie Schwierigkeiten, sich auf das zu konzentrieren, was Sie tun. Sie erinnern sich schlecht oder gar nicht an Namen und Termine. Sie haben Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen. Sie denken vielleicht sogar daran, sich das Leben zu nehmen. Das ist das gefährlichste und ernsthafteste Anzeichen einer Depression.

## **2. Fühlen**

Ein Gefühl des Unglücklichseins ist das erste Anzeichen dafür, dass Sie deprimiert sind. Sie fühlen sich traurig und niedergeschlagen und können sich nur schwer an etwas freuen.

Traurigkeit alleine macht jedoch noch keine Depression aus. Viele Menschen fühlen sich gelegentlich traurig, ohne de-

primiert zu sein. Traurigkeit kann sogar ein angemessenes Gefühl sein, etwa beim Verlust eines geliebten Menschen. Hält die Traurigkeit jedoch über sehr lange Zeit an und ist sie so groß, dass Sie den Eindruck haben, keine Kontrolle mehr über Ihr Leben zu haben, dann ist sie sicherlich unangemessen. Sie ist dann in eine Depression umgeschlagen. Sie sind ärgerlich auf sich und haben Minderwertigkeitsgefühle.

Vielleicht reden Sie sich auch starke Schuldgefühle ein. Sie machen sich Vorwürfe wegen Dingen, die Sie getan oder gesagt haben, und halten sich für einen schlechten Menschen.

Ein Gefühl der Einsamkeit ist ebenfalls ein Kennzeichen depressiver Menschen. Sie fühlen sich alleine und von allen Menschen verlassen, auch wenn andere Menschen da sind, die sich um sie kümmern. Mit Depressionen gehen häufig auch verschiedene Ängste einher. Sie beziehen sich auf den Partner, die Arbeit, die eigene Gesundheit, die Zukunft oder ganz allgemein auf das Leben.

### **3. Handeln**

Wenn Sie deprimiert sind, dann neigen Sie dazu, eher passiv zu sein. Das kommt daher, weil Sie entweder nicht davon überzeugt sind, etwas richtig machen zu können, oder weil sie glauben, keinen Spaß daran haben zu können.

Sie ziehen sich von Ihren Mitmenschen und Ihrer Umwelt zurück und verlieren allmählich das Interesse an dem, was um Sie herum vorgeht.

### **4. Körperliches Befinden**

Wenn Sie deprimiert sind, fühlen Sie sich energielos und schlapp. Sie haben Schwierigkeiten zu schlafen, wachen mit-

ten in der Nacht oder früh am Morgen auf oder Sie schlafen mehr und wachen morgens gerädert auf.

Sie haben weniger oder keinen Appetit und verlieren infolgedessen an Gewicht oder Sie essen mehr als sonst und nehmen zu. Sie verlieren vielleicht auch das Interesse an sexuellen Kontakten.

Das Denken, Fühlen, Handeln und das körperliche Befinden sind miteinander verwoben wie das Netz einer Spinne. So führt Ihr negatives Denken zu Gefühlen wie Traurigkeit und Unglücklichsein. Diese sind für Sie Anlass zu noch mehr negativen Gedanken, die Ihre schlechten Gefühle verstärken. Ihre ungunen Gefühle verführen Sie dazu, sich mehr und mehr von Ihrer Umwelt und dem Leben zurückzuziehen. Es ist Ihnen nicht danach, sich zu unterhalten. Je weniger Sie tun, umso träger werden Sie und Ihr Körper und umso mehr denken Sie, nichts mehr leisten zu können. Sie haben den Eindruck, anderen nur zur Last zu fallen, und verstärken so Ihr negatives Bild von sich.

Auf Grund Ihrer schlechten seelischen Verfassung verspüren Sie nur geringen Appetit, essen dadurch weniger und schwächen so Ihren Körper. Sie werden energie- und kraftlos. Es fällt Ihnen immer schwerer, sich zu einer Tätigkeit aufzuraffen. Und wieder sind es Ihre negativen Gedanken, die Sie noch mehr lähmen und noch depressiver machen. Das ist ein Teufelskreis, der Sie tiefer und tiefer in Ihre Depressionen führt.

# Welche Arten depressiver Verstimmungen gibt es?

## 1. Reaktive Depression

Sie ist eine Reaktion auf Ereignisse, mit denen Sie nicht fertig werden. Solche Ereignisse können sein: Verlust eines geliebten Menschen, Verlust des Arbeitsplatzes, Pensionierung, Ablehnung durch andere oder das Versagen bei einer Aufgabe. Nicht das Ereignis als solches ist es, das für Ihre depressive Reaktion verantwortlich ist, sondern wie Sie die Situation erleben und verarbeiten. Diese Form depressiver Verstimmung ist am häufigsten verbreitet.

## 2. Neurotische Depression

Aus der Kindheit herrührende unverarbeitete Probleme und Konflikte führen zu dieser Form der Depression. Meist waren die Eltern sehr überbehütend und beschützend oder sehr streng und fordernd. Dadurch haben ihre Kinder nicht gelernt, auf angemessene und erfolgreiche Art mit Problemen und Schwierigkeiten umzugehen.

## 3. Erschöpfungsdepression

Sie entwickelt sich als Folge einer lang anhaltenden seelischen oder körperlichen Überbelastung.

## 4. Endogene Depression

Hier werden chemische oder hormonelle Vorgänge im Körper für die Entstehung verantwortlich gemacht. So hat man

beispielsweise festgestellt, dass bei manchen depressiven Menschen der Serotoningehalt gesenkt ist. Durch Einnehmen dieses Stoffes verbessert sich die depressive Verstimmung. Ob jedoch der geringe Serotoningehalt die Ursache der Depression ist, ist noch umstritten. Überhaupt ist es sehr schwierig, eine Depression als endogene Depression zu diagnostizieren.

Fest steht jedoch, dass endogene Depressionen am seltensten vorkommen. Sie werden in aller Regel nur mit Medikamenten behandelt. Eine psychotherapeutische Behandlung reicht hier meist nicht aus. Sie ist jedoch als unterstützende Maßnahme sehr hilfreich.

Am häufigsten verbreitet sind reaktive und neurotische Depressionen. Je nach ihrer Stärke bedürfen sie einer psychotherapeutischen Behandlung. Deshalb habe ich für Sie im nächsten Kapitel einen Test zusammengestellt. Mit seiner Hilfe können Sie zuverlässig feststellen, ob Sie lediglich eine leichte depressive Verstimmung oder eine schwere Depression haben. Anhand des Ergebnisses können Sie ersehen, ob es für Sie hilfreich oder wichtig ist, sich einem Psychotherapeuten anzuvertrauen.

## **Gibt es eine depressive Veranlagung?**

Viele depressive Patienten, die zu mir in die Praxis kommen, berichten immer wieder, ihr Arzt habe ihnen gesagt, sie wären depressiv veranlagt und sie müssten damit leben. Die einzige Hilfe, die es für sie gäbe, wären Medikamente.

Ich bin anderer Meinung: Ich bin fest davon überzeugt, dass eine Depression kein unabänderliches Schicksal ist. Sofern Sie nicht unter endogenen Depressionen leiden, können



Sie immer lernen, sich ohne Psychopharmaka von Ihren Depressionen zu befreien.

Medikamente können zu Beginn einer psychotherapeutischen Behandlung sehr sinnvoll sein. Sie können jedoch eine depressive Verstimmung nicht heilen, da sie nicht an den Ursachen ansetzen.

Deshalb lehne ich Medikamente als einzige Form der Therapie bei depressiven Verstimmungen ab. Wenn Sie in ärztlicher Behandlung sind und Ihr Arzt verordnet Ihnen lediglich Medikamente, dann bestehen Sie auch auf einer psychotherapeutischen Behandlung.

Mit Ausnahme der endogenen Depressionen sind alle anderen Depressionen erlernt. Damit will ich ausdrücken, dass wir nicht auf die Welt kommen und dazu verurteilt sind, deprimiert zu sein. Wenn Menschen deprimiert sind, dann liegt das meist an der Art und Weise, wie sie als Kinder gelernt haben, sich, die Welt und die Dinge in ihr zu sehen und zu beurteilen.

Heute als Erwachsener können Sie lernen, die Dinge mit anderen Augen zu sehen. Sie können sich Fähigkeiten aneignen, die es Ihnen ermöglichen, Ihr seelisches Wohlbefinden zu verbessern. Die Methoden, die ich Ihnen in diesem Buch vorstellen werde, haben sich bei vielen Menschen als sehr wirksam erwiesen. Auch Sie können von ihnen profitieren.