

Rolf Merkle

Endlich wieder Lebensfreude!

Wie Sie Ihre Depressionen

überwinden und zu neuer

Ausgeglichenheit finden

mvgverlag 

Wie Ihnen die kognitive Therapie helfen kann

Ich möchte Ihnen das an einem kleinen Beispiel demonstrieren. Angenommen, Sie kommen zu mir in die Praxis und fragen mich: „Herr Merkle, kann ich die kognitive Therapie dazu verwenden, um mich wirklich depressiv zu machen? Mir geht es ausgezeichnet im Moment. Ich bin guter Dinge und fühle mich wohl, aber ich möchte darüber hinwegkommen und mich depressiv fühlen. Können Sie mir dabei helfen?“

Zuerst würde ich Ihnen klar machen, dass das nicht einfach ist. Es erfordert harte Arbeit, um von einem Extrem, nämlich sich gut zu fühlen, zum anderen Extrem, sich depressiv zu fühlen, zu gelangen. Aber es ist möglich. Wenn es Ihnen wirklich ernst ist, depressiv zu sein, dann könnten Sie das erreichen.

Sehr wahrscheinlich wären Sie skeptisch, ob Ihnen die kognitive Therapie wirklich helfen kann, Ihr Ziel zu erreichen. Sie könnten beispielsweise einwenden, dass Sie nicht davon überzeugt sind, dass es möglich ist, sich depressiv zu machen, da es Ihnen im Moment viel zu gut gehe.

Ich würde Ihnen dann erklären, dass Ihre Überzeugung, es nicht schaffen zu können, lediglich Ihre Meinung ist. Um herauszufinden, ob Sie damit Recht haben, müssten Sie es erst einmal ausprobieren. Ich würde Sie also ermutigen, für eine Weile daran zu arbeiten, um so feststellen zu können, ob es Ihnen tatsächlich nicht möglich ist, sich depressiv zu machen. Das ist der einzige Weg, wie Sie feststellen können, ob die kognitive Therapie tatsächlich wirksam ist.

Dann würde ich Ihnen zeigen, wie Sie sich depressiv machen können. Ich würde Ihnen empfehlen, dass Sie sich jedes

Mal, wenn es Ihnen gut geht, sehr pessimistische Gedanken machen. Ich würde Sie auffordern, stets nur an Ihre schlechten Seiten und Fehler zu denken. Ich würde Sie ermutigen, bei allem nur das Negative zu sehen. Um ganz sicher zu gehen, würde ich Ihnen noch raten, dass Sie sich nur mit Menschen vergleichen, die mehr erreicht haben als Sie, und dass Sie sich dafür verurteilen und abwerten sollten.

Zuerst käme Ihnen das sehr künstlich vor, da Sie ja nicht davon überzeugt sind, dass alles so negativ ist. Sie hätten den Eindruck, dass das nicht funktionieren kann.

Wenn Sie jedoch denken würden „Na ja, ich kann es ja mal probieren, ich habe nichts zu verlieren“ und Sie würden es, sagen wir einen Monat lang, probieren, dann wären die Chancen groß, dass Sie wirklich depressiv würden.

Das wird Ihnen umso besser gelingen, je wichtiger es Ihnen ist, dass Sie Ihr Ziel, depressiv zu sein, erreichen.

Genauso ist es, wenn Sie lernen wollen, Ihre Depressionen zu besiegen:

1. Es muss Ihnen wichtig sein, dieses Ziel zu erreichen.
2. Sie müssen trotz Ihrer Skepsis, ob Sie es schaffen können, daran arbeiten und die Methoden, die ich Ihnen vorstellen werde, einsetzen.
3. Sie müssen geduldig sein. Sie dürfen nicht erwarten, dass Sie Ihr Ziel in wenigen Tagen erreicht haben.

Wie Sie sich selbst helfen können

Eine depressive Verstimmung ist ein Zustand mehr oder weniger großer Traurigkeit. Dies ist jedoch nicht das einzige Gefühl, das Sie verspüren, wenn Sie deprimiert sind. Eine Depression besteht nämlich nicht, wie viele Menschen meinen, aus nur einem Gefühl. Sie ist vielmehr eine Mischung aus den verschiedensten Gefühlen. So sind fast immer Ärger und Minderwertigkeitsgefühle mit dabei. Oft spielen auch Schuldgefühle eine große Rolle bei der Entstehung und Aufrechterhaltung depressiver Verstimmungen, und schließlich können Angst und Sorgen dem depressiven Menschen das Leben noch schwerer machen.

Wenn Sie Ihre Depressionen besiegen möchten, dann müssen Sie lernen, wie Sie diese negativen Gefühle aus Ihrem Leben verbannen können. Am hilfreichsten ist es, wenn Sie jedes dieser negativen Gefühle als ein eigenständiges Problem ansehen, das es zu lösen gilt.

Damit Sie das tun können, müssen Sie zuerst einmal wissen, woher Ihre Gefühle kommen. Sie müssen verstehen, wie sie entstehen und wie Sie sie beeinflussen können. Dann können Sie dieses Wissen dazu verwenden, um Ihre unangenehmen Gefühle besser in den Griff zu bekommen. Je mehr Sie lernen, Ihre negativen Gefühle zu beeinflussen und zu Ihrer Zufriedenheit zu verändern, umso schneller verschwinden Ihre depressiven Verstimmungen.

Geht das überhaupt, sich selbst zu helfen?

Meine Antwort darauf ist: Ja, das ist möglich. Alle Menschen helfen sich selbst, indem sie immer das tun, was sie für richtig und angemessen halten. Aus Unkenntnis wählen die Menschen jedoch häufig Mittel und Wege, die ihnen mehr schaden als nützen.

Sie missbrauchen Alkohol, Medikamente oder Drogen, um ihr seelisches Wohlbefinden zu verbessern, oder nehmen sich gar das Leben, da sie keinen anderen Ausweg aus ihren Problemen sehen.

„Depressionen besiegen“ zeigt Ihnen, wie Sie auf ungefährliche Weise mit Hilfe der kognitiven Therapie Ihre seelischen Probleme selbst lösen können.

Sie können dieses Programm in Verbindung mit einer Therapie verwenden oder alleine damit arbeiten. Wenn Sie bereits in Therapie sind, dann hat Ihnen Ihr Therapeut vielleicht dieses Buch empfohlen. Er weiß nämlich, dass Sie rascher Fortschritte machen, wenn Sie neben den Gesprächen mit ihm sich mit Büchern dieser Art beschäftigen.

Ob Sie alleine oder mit Hilfe eines Therapeuten Ihre Probleme lösen, ist gleichgültig, in jedem Fall müssen Sie etwas dafür tun. Nur Sie alleine sind in der Lage, Ihre Depressionen zu besiegen. Alles, was dieses Programm oder ein Therapeut tun kann, ist, Ihnen dabei Hilfestellung zu geben.

Kann man immer alleine mit einem Programm wie diesem seine Probleme lösen?

Es wäre vermessen, wenn ich behaupten würde, es genüge in allen Fällen das Lesen und Durcharbeiten eines Buches, um mit seinen Problemen fertig zu werden.

Um sich selbst helfen zu können, bedarf es nämlich mehr als nur eines Buches. Es bedarf der Zeit und des persönlichen Einsatzes. Für manche Menschen ist es einfacher, dies mit der Unterstützung eines Therapeuten zu tun.

Auch bedarf es bei sehr schweren und schon lang anhaltenden Depressionen ganz sicherlich der Hilfe und Unterstützung eines erfahrenen Therapeuten. Im Anhang dieses Buches habe ich deshalb für Sie einige Therapeuten aufgeführt, an die Sie sich vertrauensvoll wenden können.

Diese Therapeuten arbeiten nach der gleichen Therapiemethode wie ich. Dies ist für Sie von großem Vorteil. Wenn Sie nämlich dieses Buch durchgearbeitet haben und danach das Gefühl haben, die Hilfe und Unterstützung eines Fachmannes zu benötigen, dann wissen Sie bei den von mir aufgeführten Therapeuten schon, worauf diese besonderen Wert in der Therapie legen. Sie werden dann in der Therapie umso schneller vorankommen, da Sie schon eine Menge Vorkenntnisse mitbringen.

Wenn diese Therapeuten Ihnen keinen Therapieplatz geben können, da sie voll belegt sind, dann können sie Ihnen sicherlich einen anderen Therapeuten in Ihrer Nähe nennen. Oder aber Sie schreiben mir und ich versuche, Ihnen einen anderen Therapeuten zu nennen. Auch können Sie mir gerne schreiben, wenn Ihnen das eine oder andere in diesem Buch

nicht ganz klar ist. Haben Sie jedoch dafür Verständnis, wenn ich auf Ihr Problem nicht so ausführlich eingehen kann. Ein Brief ist kein Ersatz für ein Gespräch mit einem Therapeuten. Wenn Sie sich noch ausführlicher darüber informieren möchten, wie man durch eine Veränderung seiner Einstellungen sein Leben verändern kann, dann möchte ich Ihnen das Buch „Gefühle verstehen, Probleme bewältigen“ empfehlen, das ich zusammen mit meiner Partnerin Doris Wolf geschrieben habe.

Wie Sie am meisten von diesem Programm profitieren können

Folgen Sie mir aufmerksam Seite für Seite durch dieses Programm. Halten Sie manchmal inne. Überdenken Sie das Gelesene und „verdauen“ Sie es. Das ist sehr wichtig. Dieses Programm alleine ändert Ihre negativen Stimmungen nicht. Das können nur Sie. Hierfür ist jedoch Voraussetzung, dass Sie bei der Sache sind und dieses Programm nicht mit einem Krimi verwechseln. Einen Krimi liest man zur Unterhaltung, und zwar möglichst schnell vom Anfang bis zum Ende. Schließlich will man ja wissen, wie die Geschichte ausgeht. Wenn Sie von diesem Programm möglichst viel lernen wollen, dann müssen Sie beim Lesen anders vorgehen.

5 wichtige Hinweise zum Durcharbeiten dieses Programms

1. Lesen Sie jedes Kapitel gewissenhaft. Gehen Sie nicht oberflächlich darüber hinweg. Es könnte Ihnen sonst passieren, dass Sie wichtige Hilfestellungen übersehen, das Buch enttäuscht weglegen und sich sagen: „Ich hab’s ja gewusst, dass mir nicht zu helfen ist.“
2. Nehmen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten Zeit, um mit diesem Programm zu arbeiten. Am besten ist es, wenn Sie sich dafür täglich eine bestimmte Zeit reservieren. Die Zeit, die Sie sich nehmen, um mit diesem Programm zu arbeiten, bestimmt zu einem Teil, wie rasch Sie Fortschritte machen. Sie wissen, nichts fällt einem in den Schoß. Man muss immer etwas dafür tun, wenn man etwas erreichen will.
3. Arbeiten Sie die Aufgaben in diesem Programm durch. Gehen Sie erst dann zum nächsten Kapitel über, wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie das Gelesene verstanden haben und Sie die Methoden beherrschen.
4. Streichen Sie die für Sie wichtigen Stellen mit einem Farbstift an. Sehr hilfreich ist es auch, wenn Sie wichtige Gedanken aus diesem Programm in ein separates Heft schreiben. Sie haben sie dann rasch zur Hand, wenn Sie sie benötigen.
5. Werden Sie nicht ungeduldig, wenn Sie nicht innerhalb kurzer Zeit riesige Fortschritte machen! Selbstveränderung braucht Zeit und Übung, vor allem dann, wenn Sie lernen wollen, Ihre Probleme alleine zu lösen. Je nach Schwere Ihrer depressiven Verstimmungen und je nach Zeit und Energie, die Sie investieren, werden Sie unter-

schiedlich schnell Besserung erfahren. Bei leichten Depressionen kann das schon innerhalb weniger Wochen sein.

Dieses Programm ist nicht mit einer Tablette vergleichbar. Medikamente helfen Ihnen meist in kurzer Zeit. Ihr Nachteil ist jedoch, dass sie in aller Regel nicht die Ursachen der Probleme beseitigen. Sie lindern oder verdecken nur die Symptome. Das vorliegende Programm dagegen setzt an den Ursachen Ihrer Probleme an und ist zudem noch unschädlich. Dafür aber benötigen Sie etwas mehr Zeit und Geduld, bis es Ihnen besser geht. Haben Sie also Geduld mit sich. Schließlich haben Sie das Abc in der Schule oder das Autofahren auch nicht in einer Woche oder in einem Monat erlernt.

Kapitel 1:

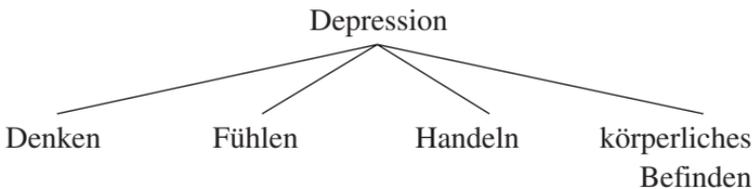
Depression – was ist das?

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.