

## Depression und Burn-Out II.

### Die Therapie

Die Behandlung einer Depressions-Erkrankung muss logischer Weise entsprechend den Ursachen ihrer Entstehung und den speziellen Symptomen erfolgen. Die Depression ist eine psychisch-geistige Erkrankung und sollte daher primär durch Erneuerung des Denkens und Fühlens kuriert werden. Medikamente können nur Symptome mildern, jedoch niemals eine anhaltende Befreiung herbeiführen. Eine länger dauernde Einnahme von Antidepressiva ist nicht nur wegen der schädlichen Nebenwirkungen zu vermeiden. Diese Drogen dämpfen die Denkleistung und Wachheit des Patienten und behindern somit seelisch-geistige Fortschritte. Die künstliche Zufuhr von sogenannten „Glückshormonen“ beeinträchtigt die Eigenproduktion derselben. Die Pharmaproduzenten behaupten zwar, dass trotz Einnahme von Psychopharmaka durch längere Zeit kein Suchtverhalten entsteht, die Praxis zeigt jedoch, dass zumindest eine starke psychische Abhängigkeit entsteht. Der Patient vertraut nicht auf seine Geisteskraft, sondern auf die Einnahme von Pillen. Dies bestärkt letztlich Symptome, wie Gefühle der Ohnmacht, der Abhängigkeit und der Minderwertigkeit. Unbeachtet dabei bleibt das Grundübel, nämlich die mangelnde Selbstfindung.

Die Schulmedizin tappt sowohl bei den Ursachen, als auch im Bereich sinnvoller Therapien ziemlich im Dunkeln. Bei ambulanter wie auch bei stationärer Behandlung wird versucht, mit einem Mix von Medikamenten (Antidepressiva), von meist zahnloser Psychotherapie und hilflosem „Abwarten“ Verbesserungen zu erreichen. „Abwarten“ hilft manchmal, wenn der Patient instinktiv an sich arbeitet und wenn die Selbstheilungskräfte des Körpers mitwirken.

Die Depression wird von „Fachleuten“ oft mit einer Grippe-Erkrankung verglichen. Man findet sich ab damit, dass derjenige, der zu dieser Erkrankung neigt, „alle Jahre wieder“ von ihr heimgesucht wird. Doch wird das Grundübel erkannt, so ist es möglich die Depression endgültig zu überwinden.

Die angemessene Therapie ist abhängig vom jeweiligen Zustand des Patienten. Bei einer akuten schweren Depression mit erheblicher Störung der geistigen Orientierung, bei massiver physischer Beeinträchtigung und bei Suizid-Gefährdung ist der Einsatz von Medikamenten zur Ruhigstellung und Stress-Linderung zweifellos notwendig.

Sobald sich der Patient in einer halbwegs stabilen psychischen Verfassung befindet sollte durch entsprechende Beratung und Unterstützung dem Patienten geholfen werden sich selbst zu Heilen. Denn eine wirkliche Heilung, die nicht nur Symptome vertreibt, kann nur der Depressive selbst vollziehen.

### Qualität des Beraters

Für eine erfolgreiche und anhaltende Hilfestellung durch einen Berater (Therapeuten) wäre es ideal, wenn er/sie folgende Qualitäten aufweisen könnte:

- Eine starke in sich gefestigte Persönlichkeit, die Ruhe, Vertrauen, Weisheit und Liebe ausstrahlt;
- Eine Person mit Einfühlungsvermögen, welche die seelisch-geistige Situation des Patienten weitreichend erfassen kann;
- Ein Mensch, der selbst über das Grundübel Bescheid weiß und über entsprechende Kenntnis zur Auflösung desselben verfügt;

- Eine Autorität, die einerseits liebevoll, andererseits energisch und mit gewisser Strenge und Konsequenz den Patienten auf seine mentalen Fehler aufmerksam macht und ihn zu wirkungsvollen Veränderungen auffordert.

### Gesprächstherapie

Das Gespräch zwischen Patient und Berater dient dazu:

- Falsche Denk- und Gefühlsmuster des Patienten aufzuspüren und offen zu legen;
- Der Patient sollte erkennen wie seine Gemütslage von seinen Gedanken bestimmt wird;
- Traumatische Erlebnisse müssen ins rechte Licht gerückt werden. Dazu sind nicht nur für den Berater, sondern auch für den Patienten zumindest Grund-Kenntnisse zu den Fragen: „Wer bin ich?“ und „Was ist der Sinn meines Lebens?“ „Wie entsteht Schicksal?“ erforderlich;
- Dem Patienten sollte geholfen werden den tieferen Sinn seiner Erkrankung zu erkennen. Das Grundübel der Depressions-Erkrankung sollte erklärt werden;
- Die Sinnlosigkeit von Selbst-Verurteilung sollte aufgezeigt werden. Statt dessen sind die einmaligen und unvergänglichen, göttlichen Werte eines jeden Menschen zu erläutern;
- Eine positive Einstellung zur Erkrankung sollte geweckt werden;
- Dem Patienten muss seine Selbstverantwortung klar gemacht werden. Er sollte erkennen, welche fatalen Auswirkungen das Selbstbedauern, die Schuldzuweisungen, eine Opferhaltung und Sich-Gehen-Lassen haben;
- Dem Patienten sollte glaubhaft vermittelt werden,
  - a.) dass seine Erkrankung nichts „Außergewöhnliches“ ist;
  - b.) dass nur er selbst sich – wie der Ritter von Münchhausen – aus dem Sumpf ziehen kann;
  - c.) dass *„Er kann, wenn er will!“*
- Mit kleinen Schritten und durch Aufzeigen jedes Fortschritts sollte das Selbstvertrauen wieder aufgebaut werden.

### Unwissenheit aufheben

Wie im letzten Essay-Brief aufgezeigt ist die Depression eine sehr kluge Krankheit. Die Schwäche, die Antriebslosigkeit, das Gefühl der Ohnmacht und das große Loch, die Leere die sich plötzlich auftut, alle diese Symptome zeigen auf, was zu tun ist.

Wie schon erwähnt, sind die meisten Menschen den äußeren Erscheinungen, die ihnen gefallen, verhaftet. An diese klammern sie sich. Für diese plagen und stressen sie sich. Zugleich bekämpfen sie innerlich und äußerlich, das, was sie nicht mögen, was sie vermeinen nicht annehmen zu können. Sie wissen nicht woher alle Gefühle des Glücks, der Liebe, des Vertrauens und der Geborgenheit kommen. Sie denken, sie können sie im Außen erlangen, durch Menschen, Dinge oder Erlebnisse. Sie ahnen nicht, dass all diese Juwelen in ihrem Inneren verborgen sind. Je mehr sie versuchen diese Kostbarkeiten durch Suche und Anstrengung in der erscheinenden Welt zu erreichen, desto sicherer ist ihr Scheitern vorprogrammiert.

Zu glauben, das Glück kommt von außen, beruht auf einem groben Beobachtungsfehler. Das schönste Gemälde, zum Beispiel, besteht im Grunde nur aus Leinwand und Farbe. Der Künstler hat beim Malen des Bildes seine Liebe,

seine Genialität, seine jenseitige Schau offenbart. Doch zurück bleiben nur Leinwand und Farbe. Da ist keine Schönheit! „Die Schönheit liegt im Auge des Betrachters“, wie schon J. W. Goethe uns lehrt. Wäre nicht die Schönheit, die der Maler erkannt und dargestellt hat, auch im Betrachter, er könnte von ihr nie beglückt werden. Ein Bild, eine Musik, ein Buch, eine schöne Landschaft, ein Mensch, all diese Dinge und Erscheinungen können nur anregen dich für Schönheit und Liebe, die in dir sind, zu öffnen. Wer dies erkennt und tiefer schaut, dem wird klar, dass er nichts Äußeres benötigt um glücklich zu sein. Anders ausgedrückt: Alles kann für einen Menschen Anregung sein, sich für sein wahres „Ich“, für die Juwelen in sich zu öffnen. Denn „das Himmelreich ist in dir!“ Wer das erkennen und umsetzen kann, der gilt als befreit.

Anklammern, Neid, Eifersucht, Feindschaft, Stress, Sorgen, Ängsten, von Gefühlen des Versagens, Nicht-Geliebt-Seins, des Verlassen-Seins, der Ohnmacht und des Selbstmitleids, all diese Gifte sind typisch für das gewöhnliche Ego-Bewusstsein. Es resultiert aus der irrigen Meinung ein kleines, von Gott und der Welt getrenntes Wesen zu sein, welches ständig um sein Überleben und sein Glück bangen muss. Das ganze Elend des Ego entspringt aus Unwissenheit, aus der Identifikation mit dem eigenen Körper, aus der Identifikation mit den im Kopf geisternden Gedanken und den damit verbundenen Gefühlen.

Die Heilung kann *primär* nur durch Beseitigung der *Unwissenheit* betreffend „Wer ich bin“, „Wie mein Mind (Denken, Fühlen, Wollen) funktioniert“, „Welche Bedeutung diese erscheinende Welt hat“, erfolgen. *Sekundär* folgen einerseits das *Loslassen* von den Wünschen, Hoffnungen, Sorgen, Ängsten und andererseits das *Annehmen* und Wertschätzen von dem was ist. Unser Ego liebt nicht das Sein, die Menschen, seine Lebensumstände, wie sie sind, sondern es liebt seine Vorstellungen davon, wie die Welt sein soll. So lebt es in einem ständigen Konflikt. Es gibt nur drei Möglichkeiten um widrigen Umständen zu begegnen: 1. Ändern, was sich ändern lässt; 2. Verlassen, was man verlassen kann; 3. Annehmen und Lieben, soweit 1. und 2. nicht möglich sind.

Noch besser ist es mit „*Annehmen und Lieben von dem, was ist*“ zu beginnen und danach, frei von innerem Krampf und Zwang, intuitiv und spontan die notwendigen Entscheidungen zu treffen.

Das Ego wehrt sich verzweifelt gegen die Symptome der Depression. Es will – verständlicher Weise – nicht schwach, ohnmächtig und freudlos sein. Doch der Depressive würde seine Krankheit viel rascher überwinden, wenn er sie mit einer gewissen Gelassenheit und Demut als offenbar für ihn notwendige Erfahrung annehmen kann. Kann er loslassen, so wird er erkennen und sich zu befreien.

Die Fortsetzung zu diesem Thema „Depression - Therapie“ folgt mit dem nächsten Essay-Brief. Ihr findet dort Gedanken zu „Abstand gewinnen“; „Wirkungsvolle Maßnahmen“; „Mantras“; „Kontakt zum Berater“; „Prävention“...

Mit besten Grüßen – Bernd

Alle bisherigen Essay-Briefe findet ihr unter [www.berndhelgefritsch.com](http://www.berndhelgefritsch.com)