

# Der Weg zurück zu sich selbst

Die Depression zählt zu den häufigsten psychischen Erkrankungen unserer Zeit und ist oft das Resultat einer jahrelangen ständigen Überforderung.

Viele Menschen in unserer Gesellschaft fühlen sich ständig unter Druck, und dieser Stress macht sie müde und erschöpft. Sie bemühen sich, den Erwartungen der Umwelt gerecht zu werden und gehen dabei ständig über ihre Grenzen. Depressiven ist oft jahrelang nicht bewusst, dass sie an einer Depression leiden. Aufmerksam werden sie erst, wenn sich der chronische Stress in körperlichen Symptomen wie Schlaflosigkeit, Lustlosigkeit oder Schmerzen zeigt. Sinnvoll wäre es jetzt, sich zu fragen: Kann ich mich noch über etwas freuen? Bin ich reizbarer als früher, grübele ich viel? Fällt es mir schwer, Entscheidungen zu treffen? Empfände ich eine innere Leere? Kann ich meinem Leben etwas Positives abgewinnen? Menschen, die an einer Depression leiden, haben das Lebenskonzept, sich zu



SN-Couch  
Psyche

GERTRAUD MÜLLER-LUGER

übergehen und sich selbst keine Bedeutung zuzumessen. Die Wurzeln dieses Musters, dieses Selbstverlusts gehen meist bis in die Kindheit zurück. Oft wurde hier wenig Sicherheit und Geborgenheit erlebt. Man fand wenig Möglichkeiten zu lernen, für seine Bedürfnisse einzutreten, vielmehr war man oft schon früh gezwungen, Verantwortung für das Wohl anderer zu übernehmen. Depressive wollen dem Bild entsprechen, welches sich andere von ihnen machen. Sie erscheinen angepasst, lieb, fürsorglich, nie aggressiv,

stets hilfsbereit. Sie machen nicht, was sie wollen, sondern was sie glauben, tun zu müssen.

Lernt man es in der Psychotherapie die zugrunde liegenden Gefühle wiederzufinden und in Worte zu kleiden, entdeckt man Gefühle wie Angst, Selbstzweifel, Einsamkeit, Schuldgefühle. Priorität hat zu Beginn des Veränderungsprozesses das Achten der Grundbedürfnisse. Sich Ruhe zu gönnen, sich nicht zu überfordern, sich der Belastungen bewusst zu werden und das auszuhalten. Weiters hilfreich können sein: Bewegung in der Natur, Achtsamkeitsübungen, autogenes Training, Psychopharmaka. Unbedingt notwendig ist eine medizinische Abklärung, um körperliche Gründe für die Depression auszuschließen.

Für Angehörige ist das keine leichte

Zeit. Sie möchten dem Leidenden helfen und fühlen sich hilflos. Man sollte sich aber davor hüten, Ratschläge zu geben. Depressive fühlen sich sehr leicht unter Druck gesetzt, und es gibt für sie nichts, was ihnen Lust bereiten könnte. Gut ist eine Frage wie: „Was könnte jetzt für dich sinnvoll sein?“ Der Weg aus der Depression ist ein Weg zurück zum eigenen Ich. Sich selbst zu spüren, seine eigenen Bedürfnisse zu entdecken, unabhängig von der Meinung anderer zu werden, sich als wertvoll und liebenswert zu empfinden und vor allem, das Leben zu genießen.

**Dr.in Gertraud Müller-Luger**, Klinische und Gesundheitspsychologin, Notfallpsychologin. Psychologische Praxis Obertrum.

Psychologische Hilfe gibt es auch auf [www.kuratorium-psychische-gesundheit.at](http://www.kuratorium-psychische-gesundheit.at). Die Hotline des Kuratoriums für psychische Gesundheit lautet: 0664/1008001.