

# Einleitung

Seit der ersten Auflage dieses Buchs im Jahr 2012 (auf Englisch) hat sich die Behandlung von Depressionen erfreulicherweise gewandelt. Ich interessierte mich schon länger für Alternativen zum herkömmlichen Entweder-oder – entweder Tabletten oder Therapie. In meiner verletzlichsten Phase, als auf persönliche Verluste (das Ende einer wichtigen Beziehung und die Erkenntnis, dass mein bisheriger Beruf nicht mehr zu mir passte) einige depressive Episoden folgten, waren Antidepressiva für mich eine Enttäuschung mit üblen Nebenwirkungen gewesen. Der Besuch beim Therapeuten machte mich nur noch depressiver. Ich wusste, was in meinem Leben falsch lief, und kannte die Ursache meiner Depression. Das Analysieren meiner seelischen Wunden kam mir vor, als würde ich in negativen Gefühlen versinken, statt sie zu bewältigen. In diesem Buch möchte ich daher einige praktische, evidenzbasierte Strategien aus der Positiven Psychologie vermitteln, die nachweislich dabei helfen können, das eigene Wohlbefinden wiederzugewinnen.

Die Positive Psychologie bietet zwei wesentliche Vorteile für alle, die an Depressionen leiden oder dazu neigen. Der Ansatz der Positiven Psychologie konzentriert sich vorwiegend auf Praktiken, die das Wohlbefinden steigern. Wer lieber etwas tun möchte, um sich besser zu fühlen, statt unaufhörlich in den Ursachen des Unwohlseins zu stochern, wird hiermit eine Linderung empfinden. Außerdem wirken die Techniken auf natürliche Weise antidepressiv, was all jene ansprechen wird, die auf Medikamente lieber verzichten möchten.

Meine erste Begegnung mit der Positiven Psychologie hatte ich als Produzentin einer Radiosendung der BBC über die Wissenschaft vom Glück. Das war Mitte der 1990er-Jahre, bevor sich daraus ein neuer Bereich der Psychologie entwickelte. Es war faszinierend, zu entdecken, dass die Merkmale des Wohlbefindens mit derselben wissenschaftlichen Methode erforscht wurden, mit der man zuvor geistige Störungen und Krankheiten ergründet hatte. Das klang für mich

logisch. Endlich gab es Belege für das, womit wir unser Glück und Wohlbefinden steigern können. Mein Interesse daran war nicht rein beruflicher Natur. Ich suchte auch nach einer Lösung für meine eigenen depressiven Episoden. In meiner Kindheit hatte mich der plötzliche Tod meines Vaters traumatisiert, was mich als Erwachsene anfällig für Depressionen machte, besonders in Phasen der Veränderung und Unsicherheit in meinem Leben. Ich fragte mich, was die Wissenschaft vom Glück jemandem wie mir bieten könnte.

Ich las mir die Studien durch und probierte die in diesem Buch behandelten Techniken aus. Und sie funktionierten! Die Wirkung setzte allmählich ein, wie ein gedimmtes Licht, das immer heller wird, aber das machte sie nicht weniger stark. Seitdem hatte ich keine depressive Episode mehr. Manchmal fühle ich mich niedergeschlagen, aber das ist ein normaler Aspekt des menschlichen Lebens.

Ich hatte nicht nur den Schlüssel zu meiner Genesung gefunden, sondern auch meine neue Berufung: Ich wollte Menschen dabei helfen, glücklich zu werden. Der Mitbegründer der Positiven Psychologie, Prof. Martin Seligman, richtete einen Master-Lehrgang in Psychologie (MAPP) an der Universität von Pennsylvania ein, um die weltweit ersten Positiven Psychologen auszubilden: »Therapeuten, deren Methoden die Welt zu einem glücklicheren Ort machen werden, ähnlich wie die klinischen Psychologen die Welt unglücklicher gemacht haben.«<sup>1</sup> Ich absolvierte den MAPP-Lehrgang an der Universität von East London und gehörte zu den ersten praktizierenden Positiven Psychologen in Europa. Ich arbeite noch immer als Coach und helfe Menschen dabei, sich gut zu fühlen, ihr Leben zu meistern und aufzublühen. Darüber hinaus halte ich Vorträge für die nächste Generation von Positiven Psychologen und bringe Fachleuten wie Ärzten oder Therapeuten die Grundlagen und Methoden bei.

In den ersten Jahren war die Positive Psychologie als die »Wissenschaft vom Glück« bekannt und erlangte große Beliebtheit. Glück war der neue Reichtum, und das Symbol, das damit am häufigsten assoziiert wurde, war der gelbe Smiley. Dann kamen die Gegenreaktionen und die Positive Psychologie wurde als »Happyologie« abgetan, die

angeblich eine »Tyrannei des Positiven« förderte. Ich fühlte mich genötigt, eine Botschafterin des Glücks zu sein. Dabei war ich eine Positive Psychologin, die in der Vergangenheit unter Depressionen gelitten hatte. Mittlerweile hat sich der Forschungsbereich vergrößert und beschäftigt sich vor allem mit Resilienz – dem konstruktiven Bewältigen von Widrigkeiten. Wir erleben eine »zweiten Welle« der Positiven Psychologie, symbolisiert durch das Yin und Yang. Es stellt dar, wie unser Wohlbefinden ein komplexes Zusammenspiel aus der Dynamik des Positiven und des Negativen, aus Licht und Schatten ist. Dieser Ansatz erscheint mir viel einfühlsamer und nuancierter auf das menschliche Dasein zugeschnitten zu sein. Er zeigt, wie Freude und Traurigkeit nebeneinander existieren können: Das Positive kann auch negative Aspekte haben und das Negative kann auch Lichtblicke enthalten. Um langfristig gesund zu bleiben, ist es besser, sich der dunklen Seite des Menschseins zu stellen, statt sie zu verdrängen. Das Gute ist, dass schwere Zeiten auch eine Chance zum persönlichen Wachstum bieten, was das Thema meines nächsten Buchs war: *What Is Post-Traumatic Growth?*<sup>2</sup>

Ich wollte Menschen schon immer auf der Basis von wissenschaftlich erforschten Strategien helfen, da sie auch mir geholfen hatten. Heute weiß ich, dass ich schon, bevor es den Begriff gab, eine Positive Psychologin der zweiten Welle war.

Die erste Auflage der englischen Ausgabe aus dem Jahr 2012 bot ganz neue Wege zur Behandlung von Depressionen. Es bedeutet mir viel, wenn ich von Lesern höre, dass ihnen das Buch geholfen hat, oder wenn Therapeuten mir berichten, dass sie damit arbeiten. Viele der beschriebenen Praktiken, etwa die Achtsamkeit, sind mittlerweile fest etabliert und einem breiten Publikum bekannt. Eine Studie zur Bibliothherapie (Bücher als Therapie) der Universität Sheffield Hallam erbrachte sogar Beweise dafür, dass dieses Buch, neben Prof. Paul Gilberts Werk *Depressionen verstehen und bewältigen*, das auf CBT (kognitiver Verhaltenstherapie) basiert, die Symptome der Depression abschwächt und das Wohlbefinden steigert. (Im Zeitraum von acht Wochen wurde pro Woche ein Kapitel gelesen).<sup>3</sup> Es ist schön, die

Bestätigung zu erhalten, dass dieser Ansatz wirklich funktioniert und dass Bücher tatsächlich zur Selbsthilfe taugen.

Für die vorliegende zweite Auflage habe ich einige Änderungen vorgenommen, um zu zeigen, wie sich die Disziplin und meine eigene Praxis als Positive Psychologin weiterentwickelt haben. Ich habe auch neue Studien berücksichtigt, vor allem aus der Neurowissenschaft. So verbreitet die Depression auch ist, sie ist für jeden Betroffenen eine andere Erfahrung, die individuell behandelt werden muss. Die unterschiedlichen Kapitel stellen daher verschiedenste Strategien vor.

Eine alte Sage der amerikanischen Ureinwohner fasst die Essenz der Positiven Psychologie gut zusammen: In der Geschichte von den zwei Wölfen erklärt ein alter Mann seinem Enkel das Leben. Er sagt: »In jedem von uns herrscht ein Kampf zwischen zwei Wölfen. Ein Wolf ist böse – er ist die Wut, der Neid, der Kummer und die Reue. Der andere Wolf ist gut – er ist die Freude, der Frieden, die Liebe, die Hoffnung, die Gelassenheit, die Güte, das Mitgefühl und das Vertrauen.« Der Enkel denkt kurz darüber nach und fragt dann: »Welcher Wolf gewinnt?« Der Großvater antwortet nur: »Der Wolf, den du fütterst.« Die Positive Psychologie funktioniert, indem man sich auf die Steigerung des eigenen Wohlbefindens konzentriert – und somit den guten Wolf füttert.

Dieses Buch verbindet das Wissen und die Techniken aus meiner Praxis als Positive Psychologin und Coach mit meinen persönlichen Erkenntnissen, da ich mein halbes Leben auf der Flucht vor dem »Schwarzen Hund« (einem Symbol für Depression, das im britischen Volksglauben Unheil versinnbildlicht) war. Mittlerweile fühle ich mich nur noch selten niedergeschlagen. Und wenn doch, erhole ich mich wieder schnell davon. Ich habe meine Fähigkeit, glücklich zu sein, entwickelt, und mich gegen Depressionen gewappnet. Ich hoffe, dass dieser Ansatz auch bei Ihnen funktioniert.

Miriam

[www.positivepsychologytraining.co.uk](http://www.positivepsychologytraining.co.uk)

# Kapitel 1: Ein positiver Umgang mit Depressionen

Wenn Sie vermuten, unter Depressionen zu leiden, sind Sie nicht allein. Im 21. Jahrhundert ist die Depression eine Volkskrankheit. Auf der ganzen Welt leiden über 300 Millionen Menschen daran. Depressionen sind die häufigste Krankheitsursache. In den Industrieländern erlebt jeder zweite Erwachsene im Laufe seines Lebens eine depressive Episode, was wiederum das Risiko weiterer Episoden erhöht. Depressionen können in jedem Alter auftreten, nicht mehr nur bei älteren Menschen. Die erste depressive Episode tritt mittlerweile im Schnitt im frühen Jugendalter auf.

Der Zeitgeist macht uns anfällig für Depressionen. In der westlichen Gesellschaft wird so viel Wert auf das Glücklichein gelegt, während immer mehr Menschen an Depressionen erkranken. Wenn wir glauben, dass wir ständig glücklich sein müssen, und wir uns für negative Gefühle schämen, können Probleme entstehen. Traurigkeit wird nicht mehr als angemessene Reaktion auf belastende Erfahrungen angesehen, sondern als Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Man steht unter dem gesellschaftlichen Druck, immer glücklich zu sein. Das Paradoxe daran ist, dass dieser Druck, nicht depressiv zu werden, das Risiko depressiver Symptome steigert.

## Woran erkennt man eine Depression?

Es ist normal, dass man sich nach Verlusten, Trennungen, Enttäuschungen oder Misserfolgen, etwa in der Beziehung oder im Job, traurig oder niedergeschlagen fühlt. Mit der Zeit wird dieses Gefühl vergehen. Depressionen sind eine andere Art der Traurigkeit. Bei einer Depression fühlt man sich dauerhaft hoffnungslos, hilflos und wertlos. Das kann Wochen, Monate oder Jahre dauern und den Alltag, die Stimmung und den Umgang mit anderen beeinträchtigen. Die Welt erscheint grau und bedrückend. Der Geist ist getrübt und man er-

kennt im Leben keinen Sinn mehr. Es ist, als fälle man in ein tiefes Loch, das jede Freude aus einem herausaugt, sodass man kaum noch funktionsfähig ist.

Woran können Sie feststellen, ob Sie unter Depressionen leiden? Vielleicht fühlen Sie sich schon seit längerer Zeit traurig, ängstlich, überfordert oder pessimistisch. Vielleicht haben Sie das Interesse an Ihren Hobbys verloren. Möglicherweise fühlen Sie sich körperlich erschöpft, teilnahmslos und oft den Tränen nah. Sie ziehen sich zurück und verschließen sich vor der Außenwelt. Vielleicht sind Sie auch verzweifelt, von negativen Gedanken überwältigt und können sich nicht vorstellen, dass die Zukunft besser wird. Jedes dieser Symptome ist ein Merkmal der Depression, weitere finden Sie auf der folgenden Liste. Es kann gut sein, dass Sie sich Ihrer Depression gar nicht bewusst sind. Vielleicht sagt Ihnen jemand, dass Sie nicht mehr so sind wie früher. Oder ein Arzt erkennt die Anzeichen und stellt eine Diagnose. Die Symptome einer Depression sind vielschichtig und nicht bei jedem Menschen gleich. Die häufigsten Symptome sind jedoch eine andauernde Niedergeschlagenheit und Freudlosigkeit. Wenn Sie sich seit mehr als zwei Wochen so fühlen und Sie dieses Gefühl belastet und im Alltag beeinträchtigt, könnte ein Arzt anhand dieser Anzeichen eine Depression diagnostizieren.



### **Psychische Symptome einer Depression**

#### **sind unter anderem:**

- anhaltende Niedergeschlagenheit oder Traurigkeit
- kein Interesse oder keine Freude am Leben
- emotionale Verstimmung
- Gefühllosigkeit oder innere Leere
- Hoffnungslosigkeit oder Hilflosigkeit
- Nervosität oder Besorgtheit
- Gereiztheit und Ungeduld mit anderen
- geringes Selbstwertgefühl, sich nutzlos fühlen

- Konzentrationsstörungen
- fehlende Motivation
- übermäßige oder unangemessene Schuldgefühle
- Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen
- das Verlangen, sich selbst zu verletzen
- wiederkehrende Gedanken an den Tod
- Selbstmordgedanken

**Körperliche Symptome sind unter anderem:**

- Müdigkeit, Erschöpfung, Energielosigkeit
- Weinerlichkeit
- ein gestörtes Schlafverhalten
- unerklärbare Schmerzen
- verlangsamte Bewegungen oder Sprechweise
- Rastlosigkeit/Aufgewühltheit
- Veränderungen von Appetit und Gewicht – Zunahme oder Verlust
- Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse
- Verdauungsprobleme
- mangelnde sexuelle Lust
- Veränderungen im weiblichen Zyklus

**Soziale Symptome sind unter anderem:**

- verringerte Leistungsfähigkeit im Beruf
- Probleme im Privatleben
- Vernachlässigung von Freundschaften
- Reduzierung sozialer Aktivitäten
- Vernachlässigung von Hobbys und Interessen
- Rückzug vor anderen, soziale Isolation

## Wie entstehen Depressionen?

So verbreitet Depressionen auch sind, die Gründe dafür sind nicht immer leicht festzustellen. Ärzte behandeln meist nur die Symptome und nicht die Ursachen der Depression. Diese Ursachen können körperlicher Natur sein, etwa die Auswirkungen von anhaltendem Stress auf das Immunsystem, sowie Infektionen, Verletzungen und Erkrankungen des Gehirns (zum Beispiel Demenz), bis hin zu psychischen Auslösern wie Einsamkeit, Trauer, Traumata oder unerwiderte Liebe. Betroffene geben sich oft selbst die Schuld an ihren Depressionen und betrachten sie als persönliches Versagen. So eine negative Selbstsicht (»Alles ist nur meine Schuld«, »Wäre ich doch nur anders«) ist jedoch eher ein Symptom der Depression, nicht ihre Ursache.

Es gibt viele potenzielle Auslöser für Depressionen, unter anderem schwierige Lebensumstände, Probleme in der Beziehung, gesundheitliche Beschwerden und die Auswirkungen von chronischem Stress. In vielen Fällen sind die genauen Ursachen einer Depression aber unbekannt. In seinem Buch *Die Aufwärtsspirale gegen Depressionen* beschäftigt sich Alex Korb mit der Neurowissenschaft hinter der Krankheit. Ihm zufolge liegt der Auslöser im Gehirn: Der Regelkreis des Denkens (der präfrontale Kortex) und der Regelkreis des Fühlens (das limbische System) arbeiten nicht optimal zusammen. Normalerweise reguliert der »denkende« präfrontale Kortex das »fühlende« limbische System, bei einer Störung funktioniert die Kommunikation zwischen ihnen nicht mehr.

Zur Erklärung der Ursachen einer Depression und zu ihrer Behandlung gibt es zwei grundlegende Ansätze.

Das biomedizinische Modell sieht die Depression vorwiegend als chemisches Ungleichgewicht im Gehirn. Diesem Ansatz zufolge leiden Betroffene unter einem Mangel an stimmungsregulierenden Neurotransmittern, den man mit Antidepressiva auszugleichen versucht (etwa mit SSRIs – selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmern). Da Depressionen innerhalb der Familie oft mehrfach auftreten, wird bei diesem Ansatz auch eine genetische Veranlagung vermutet.

Das zweite Modell legt den Schwerpunkt auf die psychosozialen Faktoren, die zu Depressionen beitragen. Dazu gehören anhaltende Stresssituationen, wie etwa eine zerrüttete Beziehung oder ein übermäßig fordernder Beruf. Negative Erlebnisse, etwa der Verlust des Jobs, oder traumatische Erfahrungen wie sexueller, körperlicher und emotionaler Missbrauch sind ebenfalls häufige Auslöser für Depressionen. Die Behandlung stützt sich meist auf Gesprächstherapien, zum Beispiel in Form der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT).

Die Risikofaktoren für Depressionen werden meist in drei Kategorien unterteilt: prädisponierende, auslösende und aufrechterhaltende Bedingungen.

**Prädisponierende Bedingungen** sind jene bereits existierenden Faktoren im Leben, die das Risiko, an einer Depression zu erkranken, steigern. Zu ihnen gehören der persönliche und familiäre Hintergrund, die genetische Veranlagung, Kindheit und Erziehung, das kulturelle Umfeld, Gesundheit, Ernährung und andere Faktoren.

**Auslösende Bedingungen** sind die psychischen und körperlichen Faktoren, die eine Depression letztlich auslösen können, unter anderem Stress, Krankheit oder ein traumatisches Erlebnis.

**Aufrechterhaltende Bedingungen** sind jene Faktoren, die eine bestehende Depression fördern können. Dazu gehören Schlafmangel oder Alkoholmissbrauch.

Einige der häufigsten Faktoren, die uns für Depressionen anfällig machen, sind unter anderem:

**belastende Erfahrungen:** Um ein traumatisches Erlebnis (etwa einen Todesfall oder das Ende einer wichtigen Beziehung) zu verarbeiten, braucht es Zeit. Wer sich dabei keine Unterstützung holt, steigert das Risiko, an Depressionen zu erkranken.

**körperliche Erkrankungen:** Wer unter einer chronischen oder schweren Krankheit leidet, hat ein höheres Risiko, an Depressionen zu erkranken.

**Persönlichkeit:** Bestimmte Eigenschaften können jemanden anfälliger für Depressionen machen: übermäßige Selbstkritik, Perfektionismus, Pessimismus, ständige Besorgtheit, eine starre Denkweise oder ein Mangel an Selbstbewusstsein.

**familiärer Hintergrund:** Wenn Ihre Eltern unter Depressionen litten, haben Sie ein höheres Risiko, ebenfalls daran zu erkranken. Manche Gene steigern die Wahrscheinlichkeit, nach belastenden Erlebnissen depressiv zu werden.

**Isolation:** Wer kaum Kontakt zu Menschen hat, leidet eher unter Einsamkeit und Depressionen, besonders im Alter.

## Die Risikofaktoren für Depressionen

