

# Vorwort

von Rammiya Gottschalk

**L**iebe Leserinnen und Leser,

als psychologische Psychotherapeutin, die selbst lange mit einer sozialen Phobie gekämpft hat, sehe ich es als meine Mission an, Aufklärungsarbeit zu betreiben und für die Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen zu sorgen. Depressionen zählen zu den häufigsten, jedoch in ihrer Schwere oft unterschätzten Erkrankungen. Insgesamt erkranken 8,2% der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland, das entspricht 5,3 Millionen Menschen im Alter von 18 bis 79 Jahren, innerhalb eines Jahres an einer unipolaren oder anhaltenden depressiven Störung.\*

Dieses Buch, das Sie in den Händen halten, ist ein bemerkenswerter Wegweiser für all jene, die mit Depressionen zu kämpfen haben oder Angehörige unterstützen möchten. In meiner Praxis mache ich die Erfahrung, dass Menschen wiederholt in Therapie kommen und bereits mehrere Therapieformen, Klinikaufenthalte und verschiedene psychopharmakologische Therapien hinter sich haben. Bei therapieresistenter oder chronischer Depression ist eine enge Zusammenarbeit mit spezialisierten Fachärzt:innen und Psychotherapeut:innen entscheidend, um den bestmöglichen Behandlungsplan zu entwickeln und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Der Leidensdruck ist enorm hoch,

---

\*Jacobi et al. (2016). Erratum zu: Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul »Psychische Gesundheit« (DEGS1-MH). Nervenarzt, 87, 88–90

sowohl bei den Betroffenen als auch bei den Angehörigen, und die Behandlung muss immer wieder individuell angepasst werden. Nach mehrfachen Rückschlägen und Therapiemarathons besteht die Gefahr einer Resignation, sozusagen einer erlernten Hilflosigkeit.

Ulrike Michels hat als Betroffene eine einzigartige Perspektive auf diese oft überwältigende Krankheit gewonnen – eine Perspektive, die durch tiefe persönliche Erfahrungen und zahlreiche Rückschläge geformt wurde. Wenn Sie dieses Buch lesen, spüren Sie die starke Resilienz der Autorin, die sich durch einen jahrelangen Kampf gegen die Depression entwickelt hat. Betroffene und Angehörige können dadurch den Mut entwickeln, weiter an der Verbesserung der eigenen Lebensqualität zu arbeiten, denn hier wird eines ganz klar und deutlich: Sie ist eine Expertin ihrer eigenen Depression und hat den Mut, ihre Erfahrungen offen und ehrlich zu teilen! Jede Depression hat ihr eigenes Gesicht und mithilfe professioneller Unterstützung und eigener Bewältigungsstrategien kann man seinen persönlichen Umgang mit Rückschlägen finden. Dieses Buch kann Ihnen dabei helfen, Ihren persönlichen Weg zu gehen. Als Therapeutin weiß ich, wie wichtig es ist, Patient:innen als Expert:innen ihrer eigenen Erkrankung zu betrachten. Ulrike Michels verkörpert genau das. Dabei gibt sie den Leser:innen nicht nur einen Einblick in ihre eigenen Bewältigungsstrategien, sondern auch Hoffnung und Werkzeuge, die sie in ihrem eigenen Leben anwenden können.

Ulrike Michels teilt ihre Erkenntnisse und gibt wertvolle Tipps, die sie aus nahezu einem Jahrzehnt persönlicher Erfahrung und intensiver Therapie gewonnen hat. Diese 100 thematisch sortierten Anregungen sind nicht nur Empfehlungen – sie sind Ausdruck eines tiefen Verständnisses für die Krankheit und deren Auswirkungen auf das tägliche Leben. Ob es um die Bedeutung von Schlaf, Bewegung und Ernährung geht oder um den Umgang mit Suizidgedanken – Ulrike Michels' Sprache ist sowohl empathisch als auch ermutigend. Sie schafft es, komplexe medizinische und psychotherapeutische Fakten so aufzubereiten, dass sie für jeden verständlich und zugänglich sind.

Die Geschichte von Ulrike Michels ist eine von Widerstandsfähigkeit und Entschlossenheit. Anstatt nach ihrer Diagnose zu kapitulieren, machte sie sich auf den Weg, ihre eigene Gesundheit und Lebensfreude

zurückzuerobern. Ihre Reise führte sie durch zahlreiche Therapieformen und medizinische Behandlungen, oft ohne den erhofften Erfolg. Doch trotz dieser Rückschläge gab sie nicht auf.

In meiner Praxis erlebe ich täglich, wie schwierig es ist, überhaupt psychotherapeutische Unterstützung zu finden. Die Versorgungslage in Deutschland ist unzureichend, und viele Menschen warten monate- bis jahrelang auf einen Therapieplatz. Diese Lücken im System können für Betroffene fatal sein. Deshalb habe ich selbst im Oktober 2023 eine Petition an Gesundheitsminister Karl Lauterbach überreicht, die mehr Therapieplätze fordert. Es ist mir ein großes Anliegen, nicht nur die psychotherapeutische Versorgung zu verbessern, sondern auch das Verständnis und die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen voranzutreiben. Ulrike Michels leistet mit diesem Buch einen wichtigen Beitrag dazu und die hilfreichen persönlichen und fachlich fundierten Tipps zur Selbsthilfe können insbesondere die Wartezeit auf einen Therapieplatz gut überbrücken.

Liebe Leserinnen und Leser, lassen Sie sich von diesem Buch inspirieren. So wie Ulrike Michels ihren Weg zu einem glücklicheren Leben gefunden hat, so können auch Sie Ihren ganz persönlichen Weg finden. Dieses Buch bietet Ihnen die Anregungen und das Wissen, das Sie brauchen, um Ihre eigene Reise zu beginnen oder weiterzuführen.

Ich wünsche Ihnen Mut und Durchhaltevermögen auf Ihrem Weg und hoffe, dass Sie in den Worten von Ulrike Michels die Unterstützung, Motivation und den Trost finden, die Sie suchen.

Herzlichst,  
Ihre Rammiya Gottschalk  
Psychologische Psychotherapeutin  
(TikTok: @fraupsychologin)

# Vorwort

von Ulrike Michels

Seit meinem Zusammenbruch 2014 habe ich unter anderem eine therapieresistente und chronische schwere Depression und, wenn es keine bahnbrechende Innovation geben wird, noch mein restliches Leben damit vor mir. Tausende Stunden voller Erschöpfung und Ohnmacht, oft auch Elend und Verzweiflung. Ich bin trotzdem glücklich. Warum? Weil ich wie eine Olympionikin allen Fokus auf dieses eine Ziel ausrichte. Weil ich nur so diese Erkrankung überlebt habe und überleben werde. Ich nehme Sie mit in meinen Trainingsalltag. Ich werde Ihnen zeigen, wie vielfältig die Ansatzmöglichkeiten zur Überwindung von Depressionen sind, was ich selbst alles probiert habe, was davon für mich persönlich hilfreich war und was weniger. Was zu meiner täglichen Glücksroutine gehört und was nur sporadisch oder im Notfall zum Einsatz kommt.

Die Krankheit ist in mein Leben eingeschlagen wie eine Bombe. Nichts war mehr wie zuvor. Überall nur noch Trümmer und Fragmente meines früheren Ichs und Lebens. Wo waren meine geliebten Eigenschaften: meine Lebensfreude, meine unbändige Energie und mein Tatendrang? Warum fiel mir Kontakt zu Menschen so schwer? Warum machte mir nichts mehr Freude? Warum funktionierten nicht mal die Grundbedürfnisse wie Schlaf, Essen, Liebe? Ich musste die Fragmente neu zusammensetzen. Und zwar nach einem wohlüberlegten, stabilen Bauplan. Musste mich neu erfinden. Kurzum:

— Mit der Depression kam die Notwendigkeit,  
viel bewusster und gesünder zu leben.

Es war ein langer Weg. Ich musste mir die Frage nach meiner Identität und meinem Selbstverständnis neu beantworten. Ich musste meine Werte neu definieren und meine Prioritäten neu ordnen. Musste lernen, das Inakzeptable zu akzeptieren. Musste den Zweck von Gefühlen kennenlernen. Musste wie eine Anfängerin lernen, meine Bedürfnisse zu erkennen, zu artikulieren und zu befriedigen. Musste meine Einstellung verändern, mein Denken, meine Gefühle, mein Verhalten, meine Gewohnheiten. Musste lernen, um Hilfe zu bitten. Musste lernen, auszuhalten. Ganz viel »müssen«.

Kaum etwas fiel mir leicht. Stattdessen war es oft harte Arbeit. Dabei fehlte mir jede Kraft. Doch mit dem stetigen Üben, dem täglichen Training wurde es leichter. Und leichter. Und leichter. Heute kann ich sagen: Mein Leben ist wertvoll. Ich bin depressiv – und trotzdem glücklich.

Eines ist klar: Dieses Buch ersetzt keine medizinische Behandlung. Wenn Sie krank sind oder befürchten, es zu sein, sollten Sie sich so schnell wie möglich professionelle Hilfe suchen. Ganz besonders dann, wenn Ihre Gedanken darum kreisen, sich das Leben zu nehmen. In den Anregungen 90 bis 99 (S. 209) habe ich für diesen Fall Informationen und Anlaufstellen zusammengetragen, in welcher Form und wo Sie Hilfe bekommen können. Was ich Ihnen aber mit diesem Buch bieten kann und möchte, sind persönliche Erfahrungen. Welche Sie für sich davon auswählen und probieren möchten, entscheiden Sie selbst. Es ist ein Buffet, kein Menü: Nehmen Sie nur, was Ihnen schmeckt und das in der Reihenfolge und Menge, die Ihnen zusagt.

Bei uns zu Hause gab es zweierlei Kochkünste: Mein Vater, Schulmediziner, kochte stets penibel nach Rezeptvorlage. Er sagte, er könne es nur so. Es schmeckte immer. Meine Mutter und meine Oma jedoch kochten nach grob erinnertem Rezept und vor allem nach Gefühl. Intuitiv fügten sie Zutaten hinzu, hier eine Prise Gewürz, dort eine Handvoll Tomaten, da einen Schluck Milch. Es schmeckte immer. Dieses Buch liefert keine peniblen Vorlagen und ich bitte Sie auch, die Ideen und Tipps nicht als solche zu interpretieren. Wahrnehmungs- und Emotionsarbeit sind immer individuell. Sehen Sie sie daher als »Rezepte nach Art meiner Mutter und meiner Großmutter«: Fügen Sie intuitiv nach Ihren Bedürfnissen hinzu oder lassen Sie etwas weg. Es muss für SIE passen.

Nirgends wird der Unterschied zwischen Kennen und Können so deutlich wie zum Beispiel bei gesunder Ernährung, Sport oder Schlaf. Wir wissen eigentlich alle, was uns guttun würde – und tun es im Alltag oft trotzdem nicht. Doch, so meine Erfahrung mit der Depression: gerade in Krisenzeiten helfen diese »Basics«, um Stabilität zu geben und dringend benötigte Entlastung für den Kopf zu schaffen. Daher werden Sie hier auch einiges lesen, das vielleicht einfach zum gesunden Menschenverstand gehört. Aber so wie Großmutter und Mutter keine Molekularküche oder japanisches Wagyu-Rind brauchten, um uns satt, gesund und glücklich vom Esstisch gehen zu lassen, so sind es auch bei diesen Rezepten manchmal die einfachen Zutaten, die den Unterschied ausmachen. Denken Sie nur immer dran: Die Basics konsequent umzusetzen, fordert weit mehr als das reine Kennen.

Egal, ob Sie gesund, gestresst oder depressiv sind, ob es äußere Umstände sind oder innere, die Sie zu diesem Buch geführt haben, ob Sie es für sich oder jemand anderen ausgewählt haben, ob Sie selbst betroffen sind oder Sie einen nahestehenden depressiven Menschen verstehen und ihm oder ihr helfen möchten, ob Sie sich eine kleine Portion mehr Glück wünschen oder Sie dringend eine richtig große Portion Glück zur Stabilisierung benötigen – dieses Buch wird Ihnen Anregungen liefern, wie Sie Ihrem Ziel näherkommen können.

Ich wünsche Ihnen Freude beim Lesen und dass es Ihnen so häufig wie möglich gelingen mag, dass Sie gut auf sich aufpassen und dass Sie glücklich sind.

Ihre Ulrike Michels