Wenn das Herz schwer wird und die Seele nicht mehr schwingt!

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich zu besinnen: von wo sind Sie hierher aufgebrochen, wie war der Weg hierher, wie sitzen Sie hier auf den Stühlen, können Sie es sich etwas bequemer machen, wie spüren Sie Ihren Atem, welche Erwartungen haben Sie an diesen Abend, an mich - und nehmen Sie war, wie Sie **jetzt hier sind im Hier und Jetzt unserer gemeinsamen Gegenwart.**

Mit dieser ersten Übung in Gewahrsam/ Achtsamkeit begrüße ich Sie sehr herzlich im Namen meiner Kolleginnen von der Frauenberatungsstelle in der Hamburger Str.. Ich bin Inge Lübbers

Heute Abend werde ich einerseits in einer frauenspezifischen/ feministischen Haltung über depressive Prozesse sprechen und andererseits versuchen als Gestalttherapeutin, die ich bin, aus der Phänomenologie depressiver Prozesse heraus zu verdeutlichen, wie ‚Achtsamkeit' helfen kann. Phänomenologie heißt ein Phänomen – eine Depression z.B. vom Wesen her zu beschreiben, vom inneren Erleben heraus zu verstehen im Unterschied zu von außen messbar. (Beispiel Fieber ist einerseits messbar und andererseits weiß niemand außer mir selbst wie sich für mich persönlich 38, 4 anfühlt) Ich bin mir bewusst, dass ich heute Abend nicht das gesamte Thema Depressionen, Frauen und Achtsamkeit werde erschöpfend und in alle gleichermaßen ansprechender Weise werde abhandeln können. Damit versuche ich als eine Achtsamkeitsübung für mich selbst die Messlatte für meine depressive Selbstkritik niedriger zu hängen.
Das fällt mir schon mal schwer.

Es hat ja im Vorfeld dieser Aktionswoche ‚Aktiv gegen Depression' vom Netzwerk Depression Braunschweig Irritationen darüber gegeben, dass wir diesen Vortrag nur für Frauen anbieten, aber ganz abgesehen davon, dass wir als Frauenberatungsstelle es immer noch für wichtig halten, reine Frauenräume zu schaffen, gibt es auch einige spezifische Unterschiede zwischen Männern und Frauen, die sich wie ich finde auch lohnen gesondert betrachtet zu werden.

Zunächst einige ‚objektive Zahlen' aus einer relativ neuen Studie des feministisch eher unverfänglichen Robert Koch Institutes:[1]

Depressionen gehören zu den bedeutsamsten psychischen Erkrankungen, weltweit stehen Depressionen in Ländern mit mittlerem oder hohem Einkommen an erster Stelle der Krankheitslast; In Deutschland haben sich die Rentenzugänge wegen verminderter Erwerbsfähigkeit zwischen 2000 und 2011 mehr als verdoppelt, wobei der Anstieg bei den

Frauen höher ist als bei Männern. Auch die Krankenkassen berichten über eine relevante Zunahme von Krankschreibungen und damit ja auch Arbeitsausfalltagen wegen psychischer und insbesondere depressiver Erkrankungen.
Nach den Ergebnissen der Studie zur Gesundheit Erwachsener (aller 18 – 65 jährigen) in Deutschland aus den Jahren 2008 bis 2011 liegt die 12 MonatsPrävalenz – also die Rate der Erkrankungen innerhalb der letzten 12 Monate – für Frauen bei 8,1% und für Männer bei 3,8%.

In allen nationalen und internationalen Studien ist dies Ergebnis stabil, dass Frauen etwa doppelt so häufig betroffen sind wie Männer, Frau Dr. Grocholowski berichtete in ihrem Vortrag am Dienstag sogar von einem Lebensrisiko (also unter Einschluss auch von Kindern und älteren Menschen) an Depressionen zu erkranken von für Frauen von 26% und für Männer bei 12%.

Warum?

Folgende Ursachen für diese Unterschiede werden diskutiert, wobei betont wird, keiner dieser Faktoren sei allein verantwortlich:

1. Biologische Ursachen: Damit sind in erster Linie die Zyklusabhängigen Hormonschwankungen bei Frauen gemeint (prämenstruelles Syndrom; Postpartale oder auch Wochenbettdepression; Menopause oder Wechseljahre). Ich füge hinzu, dass gerade hierzu die Frauenbewegung wesentliches zum Verständnis des Wechselverhältnisses weiblicher Lebensverhältnisse und der Auswirkung solcher hormoneller Schwankungen beigetragen hat. Ob ich als Frau in und nach den Wechseljahren das Gefühl von altem Eisen oder neuer kreativer Freiheit habe, entscheidet u. U. über Depression oder dem Gefühl von Lebenssinn.
2. Artefakttheorie: Damit ist gemeint, dass es durch Verzerrungen in den Rollenzuschreibungen dazu kommt, dass - etwas vereinfacht gesagt - bei Frauen leichter z.B. ein Herzinfarkt übersehen wird, weil Frauen eh immer als psychosomatisch eingestuft werden, während bei Männern die teure Apparatemedizin eingesetzt wird und eine Depression eher unterdiagnostiziert wird. Hierzu gehört auch die Frage, ob nicht doch auch die Symptomatik Differenzen zwischen den Geschlechtern aufweist, d.h. bei depressiven Männern wird häufiger Erregbarkeit, Aggressivität und antisoziales Verhalten beschrieben bei Frauen Unruhe, depressive Verstimmtheit und Klagsamkeit. Eine neu entwickelte Skala zum Messen männlicher Depression enthält zusätzliche Items zu Substanzmittelmissbrauch, Reizbarkeit, Aggression, Selbstmitleid und Stressgefühlen.

3. Sozioökonomische und psychosoziale Lage:

Die Daten zu den Fragen, inwieweit bestimmte sozioökonomische Faktoren die geschlechtsspezifischen Unterschiede erklären, sind statisch nicht eindeutig deutbar. Einige Beispiele: Der Anteil von Menschen mit Depressionen ist in den unteren Statusgruppen höher als in den oberen Statusgruppen. Mit anderen Worten, unabhängig vom Geschlecht ist ein niedriger sozialer Status statisch gesehen ein Depressionsrisiko. Gleichzeitig haben Frauen, zumal wenn sie sich für ein Leben mit Kindern entscheiden in der Tat und heute nach dem neuen Unterhaltsrecht noch mal mehr ein eindeutig höheres Risiko in relative Armut zu versinken.

Oder: eindeutig haben Alleinerziehende unabhängig vom Geschlecht ein höheres Risiko, eine Depression diagnostiziert zu bekommen, natürlich sind aber viel mehr Frauen Alleinerziehende. Und vielleicht noch ein letztes Beispiel: Insbesondere kann das Gefühl, sich im Erwerbsleben zu verausgaben ohne dafür eine entsprechende Belohnung oder Wertschätzung zu bekommen zu einer depressiven Symptomatik (burn out) führen. Das gilt für beide Geschlechter, aber natürlich arbeiten viel mehr Frauen in schlecht bezahlten Tätigkeiten oder vor allem auch in den vielen reproduktiven (Krankenschwestern/Erzieherinnen/ häusliche Familienarbeit) Bereichen in denen der Anerkennungsmangel Legende ist.

Hier gibt es noch viel Raum für Forschung und Diskussion. Ich möchte hier einen Schnitt machen und mich in zwei Schritten der Frage zuwenden, was ist denn eigentlich das, worüber wir hier die ganze Zeit sprechen, was ist das eigentlich eine Depression.

Erster Schritt: Depression ist der Ausdruck für unser Leiden an der Gesellschaft, ist eigentlich ein gesellschaftliches Problem. Ich greife hier auf meinen Vortrag aus dem Jahre 2010 zurück:

In seinem Buch ‚Das erschöpfte Selbst' – Depression und Gesellschaft in der Gegenwart' zeichnet der französische Soziologe Alain Ehrenberg die Geschichte des Begriffes Depression nach.

Seine - sehr verkürzt zusammengefasste - These ist, dass heute die ‚Depression' Synonym für seelisches Leiden überhaupt geworden ist, sowie es die ebenso unfassbare Hysterie und Neurasthenie zu Beginn des letzten Jahrhunderts war. ZITAT: „Wenn, wie Freud dachte, der Mensch neurotisch wird, weil er das Ausmaß des Verzichtes, das die Gesellschaft fordert, nicht ertragen kann, so wird er depressiv, weil er die Illusion ertragen muss, dass ihm alles möglich sei."

Hinter seinem Bonmot steht die Beobachtung, dass zur Zeit Freuds die Menschen vor dem Dilemma *erlaubt – verboten* standen und die Hysterie als Sammelsyndrom den

psychischen Konflikt von Schuld und Angst inszenierte. Heute sehen sie sich mit der Herausforderung konfrontiert, im scheinbar unendlichen Meer des Möglichen initiativ und kreativ sie selbst zu sein und drohen, sich darin entweder verlieren oder erschöpfen. Das innere Erleben in der Hysterie sei das von **Schuld** gewesen, das der Depression von **Unzulänglichkeit.**

Ehrenberg beschreibt den Umbruch aus der alten Autoritätstradition, in der der Einzelne sich spüren konnte in Übereinstimmung mit oder in Abgrenzung zu den Rollenzuweisungen in die Moderne des losgelösten Einzelnen, des zwar von Gott und Tradition befreiten aber orientierungslos überforderten Subjektes.
Die Folge der 68er Zeit war eine unglaubliche Umwälzung der Werte und Normen. Die postfreudianischen Therapien haben praktisch das alte strenge Über – Ich abgeschafft, und einen unendlichen Erwartungsraum an die Selbstentfaltung geschaffen. Damit entstand eine Erwartungshaltung an Glück, die jede Stimmungsunpässlichkeit als Depression wahr nahm und die Diskrepanz zwischen dem Glücksversprechen und dem eigener Unzulänglichkeit nicht mehr auszuhalten bereit war.
‚Die Depression ist die Kehrseite des Menschen, der sein eigener Herr ist. Nicht desjenigen, der schlecht gehandelt hat, sondern desjenigen, der nicht handeln kann.'

Wenn die massenhafte Zunahme depressiver Erkrankungen soziologisch gesehen ein Reflex auf den Zustand der Gesellschaft ist, wenn sich in dem Leiden jedes Einzelnen Aspekte der Schattenseiten der Moderne spiegeln, dann scheinen die Frauen die primären Symptomträgerinnen zu sein. Das war schon bei der Hysterie zu Freuds Zeiten so. Ich erinnere an das noch immer lesenswerte Buch von Christina von Braun ‚Nicht – Ich', in der sie die Kulturgeschichte der Hysterie darstellt.

Was aber macht Frauen besonders anfällig für depressive Reaktionen auf das Dilemma der Moderne.

Beispiel: Depressives Grundgefühl: Leere
Ich erlebe öfter in den Beratungen Frauen, denen spätestens nach der Kinderphase oder der Auflösung ihrer Partnerschaft ein Mangel an Eigenem – eigenen Kontakten, eigener Kreativität, eigenem Interesse an der Welt schmerzlich bewusst wird. Der Klassiker der Frauenbewegung war und ist der Essay ‚Ein Zimmer für sich allein' von Virginia Wolf. Ein eigener nicht von anderen besetzter Raum sei eine notwendige Bedingung für die eigene geistige und seelische Entwicklung. Selbstwerdung ist jedoch kein Luxus der Wohlhabenden, der Raum für mich allein steht hier symbolisch für einen äußeren *oder* inneren Rückzugsraum, für einen Raum und eine Zeit, in der Frauen ganz für sich sein können, zu sich selbst kommen können, damit aus der

unheimlichen und unbehausten Leere eine kreative Leere werden kann, aus der etwas Eigenes, Neues hervorgehen kann. Die Realität von Frauen heute ist aber gerade, dass sie einerseits diesen eigenen Raum/Zeitraum nicht zugestanden bekommen oder ihn sich nicht nehmen (Beispiel Zeit für mich/vs. Kinderbetreuung) oder sich im Gegenteil sogar besetzt fühlen im schlimmsten Fall durch sexuellen Missbrauch aber auch durch die instrumentalisierte Pornografisierung ihrer Körper oder durch Zuschreibungen aller Art.

Grundgefühl: Wertlos:

Frauen erleben kollektiv seit Jahrhunderten die sprachliche, strukturelle ökonomische Entwertung ihres Geschlechtes und vieler ihrer weiblicher Kompetenzen z.B. der reproduktiven wie Pflege von Kindern, Kranken und Alten; der Nahrungsbeschaffung und Zubereitung; der Erziehung der Kinder; der Nestpflege; ihrer weiblichen Art in der Welt zu sein. Vor allem erleben Frauen oft eine Entwertung ihrer eigenen Kreativität.

Dieser Satz: „was tust Du denn schon den ganzen Tag?!“ wird so oft von Frauen zitiert als Ausdruck ihrer tief empfundenen Demütigung.

Jede pornografische Reduktion einer Frau auf die der Lust des Mannes dienenden Geschlechtsorgane trifft die Würde aller Frauen im Kern!

Ich sehe in der Entwertungserfahrung auch im Unterschied zu Alain Ehrenberg, der vor allem auf die Orientierungslosigkeit in Umbruchphasen abstellt, einen Hauptgrund für depressive Reaktionen bei Frauen.

Die Tatsache, dass es immer schon und Göttin sei Dank immer mehr Frauen schaffen, Richtung weisende Positionen zu erringen, hebt diese tiefe Erfahrung nicht auf.

Grundgefühl: Sinnlosigkeit

Was immer ich erlebe, tue oder zum Ausdruck bringe, es macht keinen Unterschied! Es hat ohnehin keinen Sinn! Ob ich was sage oder nicht, es hört mir doch niemand zu, es gibt keine Resonanz auf mich.

Wenn Frauen in der Gemeinde zu schweigen haben, wenn Frauen, die aufbegehrten als hysterisch diffamiert werden, wenn Frauen, die sich wehren Angst haben müssen, als psychisch krank zu gelten, wenn der Gedanke einer Frau prinzipiell unter Verdacht steht, irrational zu sein, wenn nur eine – die männlich rationale zweiwertige Logik als „wissenschaftlich“ gilt, wenn Frauen als Hexen verbrannt wurden, weil sie auf ihre Art wesentliche Dinge über Leben und Tod wussten, wenn meine Stimme nicht zählt, dann hat es wirklich keinen Sinn, etwas zu sagen.

Zweiter Schritt: Für mich als Gestalttherapeutin ‚hat' niemand eine ‚Depression' wie einen Schnupfen, sondern ich kann ein depressives Beziehungsgeschehen in einem gemeinsamen Feld erkennen.
Das klingt sicherlich ungewohnt und hat doch große Auswirkungen für mein therapeutisches Umgehen und die Wirkung von Achtsamkeitsübungen. Ich versuche also mich dem Phänomen 'Depression' anzunähern.

Meinem italienischen Gestaltkollegen Gianni Francesetti verdanke ich die schöne Gegenüberstellung: In der Trauer würde die Gegenwärtigkeit der Abwesenheit (der Verlust eines geliebten Menschen/einer vertrauten Beziehung, Situation etc.) erlebt und in der Melancholie (oder Depression) die Abwesenheit der Gegenwart.

Was bedeutet dies? Im depressiven Prozess gehen die Anker verloren, die einen Menschen mit der Welt verbinden. Dieser Prozess ist ein Kontinuum, innerhalb dessen sich jemand immer weiter aus dem Zwischenraum zurückzieht, in welchem sich zwischen mir und Dir der Kontakt ereignet. Soweit bis dieser gemeinsame Grund aufhört zu existieren und zu einem unüberbrückbaren Hindernis wird.

Und das innere Subjekt zieht sich noch weiter zurück, die Haut desensibilisiert, die Energie verlangsamt, alles fühlt sich leer, wattig, nebelig an. Nichts ist mehr von Interesse. Nichts. Um mich zu bewegen, müsste ich gefühlt wie durch zähen Teer waten, als hätte ich Bleigewichte an den Gliedern. ……
Das Zeit und Raumerleben verändert sich. Wir erleben normalerweise, dass Zeit und Raum in dem Moment entstehen, in dem wir etwas (miteinander) zur Figur werden lassen, dadurch dass sich unser Interesse, unsere Aufmerksamkeit darauf richtet. Dadurch entsteht unsere Gegenwart. Wenn aber Nichts von Interesse ist, wenn ich nicht mehr in diesem ‚inter' sein kann, dann ist auch mein Zeitempfinden bis zum völligen Stillstand aufgehoben. Und der Raum beginnt sich ständig auszudehnen…. und der Weg zu dem vorhandenen Gegenüber wird unüberbrückbar… Erlebt wird die Abwesenheit jeder Hoffnung, den anderen erreichen zu können.
Es gibt keine Gegenwart, keine Brücke zwischen uns, nur noch Nichts…. und den Schmerz. Wir sprechen von einer Depression major, einer großen depressiven Episode….

Wieder eine awareness Übung.
Sollten Sie bei dieser Übung nichts spüren, irritieren Sie sich nicht. Auch der Dalai Lama war nicht sofort erleuchtet. Ich sage gleich noch etwas zu diesen Übungen.

Legen Sie eine Hand auf ihr Herz und atmen Sie weiter aus und ein und richten Sie ihre ganze Aufmerksamkeit auf ihre Handfläche. Vielleicht fangen Sie an zu spüren, wie

Wärme entsteht im Kontakt zwischen Ihrer Hand und Ihrem Herzen, vielleicht spüren Sie Ihren Herzschlag. Jetzt sagen Sie innerlich den Satz:‘ ***Jetzt nehme ich wahr****, dass ich meine Hand spüre, meinen Herzschlag, die Wärme‘*

Als Gestalttherapeutin kann ich mir jetzt nicht verkneifen zu sagen, dass wir diejenigen waren, die als erste Therapie den Wert dieser aus dem Buddhismus stammenden Achtsamkeitshaltung erkannt und unter dem englischem Wort awareness oder dem deutschen Begriff Gewahrsein integriert haben. Alle gestalttherapeutischen Übungen, ja aus meiner Sicht die gesamte gestalt-therapeutische Grundhaltung ist fundiert in dieser buddhistischen Tradition.

In einem depressiven Prozess entfernen wir uns nicht nur aus dem Kontakt mit dem gegenüber, sondern wir gehen uns ja schmerzlich auch selbst verloren im Orbit, im Weltall verlieren wir oft auch wörtlich jede Orientierung.

Achtsamkeit ist der Weg zu uns selbst und damit auch in den Kontakt zurück.
In achtsamer Selbsterkenntnis erfasse ich, dass ICH JETZT DIES WAHRNEHME.
Achtsamkeit ist viel umfassender als Aufmerksamkeit, Achtsamkeit ist nicht ein mehr des Gleichen, nicht mehr Aufmerksamkeit, sondern etwas vollständig anders, es ist die absichtslose und zugleich nicht wertende Wahrnehmung dessen was ist.
In der Haltung der Achtsamkeit sind wir frei von Bewertungen. Wir stellen keine Vergleiche an, sondern versuchen, Qualitäten wahrzunehmen.
Es gibt verschiedene Traditionen von Achtsamkeitslehren, sie reichen von standardisierten Anti- Depressionsprogrammen wie in dem brauchbaren Buch ‚Der achtsame Weg durch die Depression’ (Zeigen) bis zur spirituellen Meditationspraxis des ZEN.
Aber im Kern geht es immer um die innere Ausrichtung an meiner eigenen Wahrnehmung. Ich nehme jetzt dies wahr. Jetzt nehme ich wahr.
Jetzt: Der Versuch das jetzt wirklich zu erfassen lässt uns in unserer unmittelbaren GEGENWART ankommen: Jetzt, und immer nur in diesem einen Augenblick leben wir. Nicht in unserer Vergangenheit, an die wir uns durch unsere depressiven Grübeleien klammern und nicht in der Zukunft, die wir so sorgenvoll befürchten. Aber eben: jetzt gerade atmen, schauen, hören, lachen: L E B E N wir. Es gibt nur diesen Moment.
Wahrnehmen: in der Haltung der Achtsamkeit sind wir im Modus des Seins, nicht des Tuns. Wir nehmen Qualitäten war und wir beurteilen nicht.
Das Nicht Bewerten ist das Schwierigste. Wir nehmen wahr, wie unsere Gedanken vorbeiwehen oder wie Blätter auf einem Fluss vorbeifließen. Wir nehmen unsere Gefühle wahr und alles ist einfach, wie es ist. Es gibt nichts zu erreichen!
Ich lote meine Sinne voll aus.

Ich bin da! Jetzt! Wach, klar und gelassen

Achtsamkeit ist für mich eine Übung, ein Heilungsweg. Im inneren Modus dieser gelassenen Wahrnehmung dessen, was ist, lösen sich alle Gedankenknoten der depressiven Spirale auf: Ich erlebe den Moment *jetzt* statt der depressiven Generalisierung i*mmer*. Ich erfahre einen konkreten Kontakt: Du so, statt des abstrakten Keiner liebt mich; alle denken schlecht von mir. Ich erlebe, wie sich meine Angst auflöst, Fehler zu machen, falsch zu sein, weil diese Kategorien keinen Sinn mehr machen, es ist wie es ist. Keine anstrengenden Masken sind mehr nötig. Und ich erfahre mein ganzes Sein, statt an meiner Daseinsberechtigung zu zweifeln. In dieser achtsamen Liebe zu mir selbst beginnt die innere Wüste zu blühen, wie die Rose von Jerichow.

Konkret: In meiner therapeutischen Reaktion auf ein depressives gegenüber werde ich möglichst keinen falschen Trost: ‚Ist doch gar nicht so schlimm' oder ‚wird schon wieder' anbieten, sondern versuchen möglichst genau zu benennen, was ist. (Jetzt siehst Du gerade keine Hoffnung und das ist auch für mich schwer auszuhalten und ich erinnere mich oder ich vertraue darauf, dass…)

Ich habe von dem depressiven Kontinuum gesprochen: es gibt depressive Zustände, bei denen wir von einer depressiven Anpassung sprechen können, die eine sinnvolle Reaktion auf z.B. einen Umbruch in einer Lebenssituation sein kann. Wir setzen alles auf standby wie im Winterschlaf, bis wir wieder bereit sind, uns den Herausforderungen der Welt zuzuwenden.

Und es gibt fixierte depressive Reaktionen, mit denen wir uns gerade daran hindern, uns kreativ anzupassen.

Hiergegen können in der Therapie und auch im Alltag Achtsamkeitsübungen helfen. Einige Beispiele: Zu diesen fixierten depressiven Reaktionen, mit denen wir uns daran hindern, einen befriedigenden Kontakt herzustellen oder zu einer Bedürfnisbefriedigung zu gelangen, gehören depressive Selbstannahmen wie ‚Immer bin ich so unfähig, nie werde ich es schaffen, einen wirklich guten Vortrag zu halten' Mit einem Gewahrsein können wir diese Generalisierungen (nie/immer/alles/Nichts) auflösen in konkrete Wahrnehmungen: Jetzt, dieser eine Gedanke….

Oder der zu hohe Berg von unerledigten Geschäften und offenen Gestalten: Achtsamkeitsübungen können uns helfen, die kleinen Schritte wert zu schätzen, die wir tun können und zugleich dafür sorgen, uns nicht mehr vorzunehmen als wir schaffen können, aber doch auch wirklich Dinge zu Ende zu bringen. Es ist wirklich wichtig, dass wir Dinge zu Ende bringen.

Ich habe davon gesprochen, dass Depression immer auch innerhalb einer depressiven Beziehung sich ereignet. Dass es diesen gemeinsamen Zwischenraum, diesen gemeinsamen Grund gibt, in dem Kontakt entsteht. Ich habe oft das Gefühl, dass es

grundsätzlich immer schwerer wird, ein Gefühl für den sicheren Grund zu entwickeln. Als könnten wir Menschen uns in dieser Welt immer schwerer verwurzeln. Seien es die Mobilitätsanforderungen, seien es die Flüchtlingsdramen, sei es die unwirtlicher werdende Welt.
Deshalb denke ich, dass eine wichtige Übung auch ist, sich zu erden. Wenn Sie mögen stehen Sie einmal auf, wenn nicht stellen Sie im Sitzen beide Füße fest auf den Boden und lassen wieder ihren Atem kommen und gehen und richten Ihre Aufmerksamkeit auf ihre Fußsohlen und nehmen war, wie ihre Füße Kontakt zum Boden haben…..
Und wieder sagen Sie innerlich diesen Satz: 'jetzt nehme ich wahr, wie ich den Boden unter meinen Füßen spüre…..

Und nehmen Sie wieder Platz.

Ein letzter Punkt ist mir noch wichtig.
Ich habe Sie vorhin gebeten, ihre Hand auf ihr Herz zu legen, um sich selbst zu spüren. Damit haben Sie sich selbst berührt. Nun ist Depression oft auch Ausdruck dafür, den anderen nicht erreichen zu können, aber eben auch selber nicht mehr berührbar zu sein.
Ein depressiver Prozess ist auch wie gefrierendes Wasser, erst wird es kalt und kälter ums Herz, dann gefriert jedes Gefühl zu Eis und dann spüre ich auch die Kälte nicht mehr. Bei dem therapeutischen Versuch, des anderen Seele zu berühren, ihm zu helfen wieder aufzutauen, ist viel nötig.
Geduld und Zeit zum einen, aber auch ein feines Gespür, denn jede die einmal eine Erfrierung erlitten hat, weiß wie schmerzlich es ist, wenn ein erstes Gefühl wiederkommt.
So paradox es klingt, aber oft scheuen sich depressive Menschen vor der Heilung zurück, weil sie bei aller Sehnsucht den Schmerz fürchten, der als erstes wieder spürbar werden wird.
Deshalb ist es mit der Berührung auch so schwierig. Vielleicht haben einige von Ihnen vor hin auch die Übung gar nicht machen können, weil es aufgrund früherer Verletzungen unmöglich scheint, eine Berührung zuzulassen. Oder Sie haben gesehen, wie sie die Hand auf ihr Herz gelegt haben, es mit ihrem Bewusstsein aber nicht bis zu dieser Kontaktgrenze geschafft, weil sie sich so weit verlaufen hatten.

Und doch ist eine Berührung wie ein Sehnsuchtsimpuls der wieder etwas in' s Fließen bringen kann.
Eine Klientin hat mich an diese Stelle aus Goethes Faust erinnert und ich möchte Sie zitieren, weil sie beschreibt, was ich meine:

Lesen
Faust ist verzweifelt, alles erscheint ihm sinnlos geworden, er setzt schon die Phiole mit dem Gift an den Mund um sich zu töten, und hört die Osterglocken und den Engels Chor, er ringt und sagt schließlich:

‚Was sucht ihr, mächtig und gelind
Ihr Himmelstöne, mich im Staube?
Klingt dort umher, wo weiche Menschen sind.
Die Botschaft höre ich wohl, allein mir fehlt der Glaube;
Das Wunder ist des Glauben liebstes Kind.
Zu jenen Sphären wag ich nicht zu streben,
Woher die holde Nachricht tönt;
Und doch, an diesen Klang von Jugend auf gewöhnt,
Ruft er auch jetzt zurück mich in das Leben.
Sonst stürzte sich der Himmelsliebe Kuß
Auf mich herab in ernster Sabbatstille;
Da klang so ahnungsvoll des Glockentones Fülle.
Und ein Gebet war brünstiger Genuß;
Ein unbegreiflich holdes Sehnen
Trieb mich, durch Wald und Wiesen hinzugehen,
Und unter tausend heißen Tränen
Fühlt ich mir eine Welt entstehn.
Dies Lieb verkündete der Jugend muntre Spiele,
Der Frühlingsfeier freies Glück;
Erinnerung hält mich nun, mit kindlichem Gefühle,
Vom letzten ernsten Schritt zurück.
O tönet fort, ihr süßen Himmelslieder!
Die Träne quillt, die Erde hat mich wieder!

Die Träne quillt, die Erde hat mich wieder!
Immer wieder erlebe ich, dass Frauen sich dann ihrer Tränen schämen, dabei sind genau diese Tränen ein erstes Zeichen für das Tauwetter in der Seele.

Viele Frauen haben einerseits Probleme mit den Kirchen, haben durch die Jahrhunderte hindurch auch immer wieder allen Grund dazu, und dennoch ist da diese unbestimmte Sehnsucht nach einer existenziellen und auch transzendenten Antwort auf die Frage nach meinem Lebensgrund und Lebenssinn. Und ich erlebe immer wieder in der Beratungsstelle depressive Frauen, die versuchen zu beten und wie in den alten Psalmen ‚Aus tiefer Not schreie ich zu Dir‘ um Hilfe zu rufen und

damit den ersten Schritt heraus machen und sich jemandem anvertrauen und so wie sie gerade sind zuzumuten.

Ich möchte schließen mit einigen Ideen, wie wir uns auch als Frauen vor Depressionen schützen können oder wie wir lernen können, mit depressiven Reaktionen leben.

1. Wir können unsere Selbstwirksamkeit stärken, in dem wir wirklich lernen, Dinge selber zu tun und dabei feststellen, wozu wir alles in der Lage sind.
2. Wir können uns die Erlaubnis geben, wirklich auch Raum und Zeit für uns allein zu haben
3. Wir können aufhören uns für dümmer zu halten als Männer, Lehrer, Ärzte, Priester und ganz wichtig: Therapeuten
4. Wir können anfangen uns ohne vernichtende Vergleiche mit anderen Models schön zu finden
5. Wir können unsere Eitelkeit stärken
6. Wir können uns miteinander verbinden
7. Wir können uns Hilfe holen ohne uns damit schwach zu fühlen.
8. Wir können sehr kreativ werden und nach weiteren Dingen Ausschau halten
9. Wir können in Bewegung kommen
10. Wir können aufhören uns mit irgendwelchen 'Ich müsste eigentlich' Ansprüchen unter Druck zu setzen. Wir müssen nämlich gar nichts. Wir dürfen sogar depressiv sein, aber wir können auch gesunden. Und das wünsche ich uns allen.

Literatur in der Reihenfolge des Textes

1. Müters S. Hoebel J. Lange C. (2013) Diagnose Depression: Unterschiede bei Frauen und Männern Hrsg. Robert Koch Institut Berlin. GBE kompakt 4(2) www.rki.de/gbe-kompakt (Stand 30.9.2013)
2. Lübbers, Inge Vortrag Depression 2010
3. Ehrenberg, Alain ‚Das erschöpfte Selbst – Depression und Gesellschaft in der Gegenwart' Frankfurt/Main, Campus Verlag 2004
4. von Braun, Christina ‚Nicht Ich – Logik. Lüge. Libido. Frankfurt/Main Verlag Neue Kritik 1985
5. Woolf Virginia ‚Ein Zimmer für sich allein' Frankfurt/Main S. Fischer 1984 (Im Original ‚A room of one's own' 1929)
6. Francesetti, Gianni Roubal, Jan Ein gestalttherapeutischer Ansatz bei der Behandlung von Depressionen in Gestalttherapie Heft 1 2013
7. Williams,M Teasdale,J. Segal,Z. Kabat-Zinn,J Der achtsame Weg durch die Depression Freiamt, Arbor Verlag 2009
8. Goethe Wolfgang Faust 1. Teil Hamburger Ausgabe