

Die Sprache der Depression verstehen lernen durch Psychosynthese

Depressionen sind inzwischen zur Volkskrankheit avanciert. Betroffenen fällt es oft schwer, ihre Situation zu verstehen und zu bewältigen. Bei ihrer Suche nach Hilfe begegnen viele Depressive „hilflosen Helfern“, d.h. ratlosen Psychotherapeuten und Ärzten. Zahlreiche erfolglose Therapieversuche bestärken sie in ihrem Gefühl der Hoffnungslosigkeit.

Depressionen entstehen durch ein komplexes Wechselspiel innerer und äußerer Faktoren. Unter welchen Bedingungen ein Mensch depressiv wird, ist nicht vorhersagbar. Es kann jeden treffen. Die Ursachen müssen fast immer sensibel in einem therapeutischen Prozess ergründet werden. Auf den ersten Blick scheinen bestimmte Erlebnisse oder Lebenskonstellationen nicht mit der Depression in Zusammenhang zu stehen, werden also in ihrer Wirkung unterschätzt. Andere Faktoren werden vom Depressiven unbewusst nicht bemerkt, bleiben aufgrund der eigenen „Betriebsblindheit“ unsichtbar und entziehen sich daher einer Veränderung. Die Psychosynthese unterstützt Betroffene pragmatisch mit zahlreichen kreativen Mitteln, die ureigene Botschaft ihrer Depression zu entschlüsseln. Dies geschieht vor allem durch die intensive Analyse von inneren Bildern (Imaginationen). Innere Bilder ermöglichen einen Dialog mit dem Unbewussten. Fast kein anderes psychotherapeutisches Verfahren arbeitet so stark mit inneren Bildern wie die Psychosynthese. Dadurch setzt sie einen Prozess seelischer Neuorganisation in Gang – mit nachhaltiger Wirkung. Die folgenden Ausführungen sollen Transparenz im Umgang mit Depressionen, Ärzten und Therapeuten schaffen. Je informierter der Patient, desto größer seine Chance, die Hölle der Depression zu verlassen!

Woran kann man eine Depression erkennen?

Zu den zentralen Symptomen der Depression gehören eine starke, manchmal sogar totale Antriebslosigkeit sowie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen. Der Betroffene fühlt sich bodenlos pessimistisch und lustlos, sein Wille und seine Entscheidungsfähigkeit sind gelähmt.

Morgens kommt er kaum aus dem Bett. Gequält von Gefühllosigkeit und einer scheinbar grundlosen Traurigkeit stellt er sich wie kaum ein anderer die Frage nach dem Sinn des Lebens. Innerer Druck, Grübelzwang und zahlreiche psychosomatische Beschwerden, wie z. B. Kopf- bzw. Rückenschmerzen, Appetitlosigkeit oder Libidoverlust, werden zu Dauerbegleitern. Schon bei geringen Leistungsanforderungen entsteht ein Gefühl der Überforderung. Viele Depressive fühlen „einen Stein auf der Brust“, ihr Selbstwertgefühl ist gering und sie haben ein übersteigertes Schuldempfinden. Oft ist auch der Schlaf gestört. Kurzum: Depressiv zu sein bedeutet, ganz unten zu sein. Das Tückische ist, dass der Depressive keine plausiblen Gründe für seinen Zustand kennt und seine Umwelt ihm häufig mit Unverständnis begegnet. Auch Wille, Disziplin und „positives Denken“ helfen ihm nicht aus der Misere.

Wege aus dem Labyrinth der Dauer-Depression: Die Sprache der Seele sind Bilder!

Viele Depressive fühlen sich während ihrer jahrelangen Therapien wie in einem Hamsterrad. Trotz ihrer Bemühungen kommen sie nicht vom Fleck. Aufgrund einer verbal-intellektuellen Vorgehensweise erreichen sie bei ihren reinen Gesprächstherapien weder ihre emotionale noch ihre energetische Ebene. Aber genau darauf kommt es bei einer erfolgreichen Therapie an: die energetische Neuorganisation auf der Gefühlsebene. Das hat nichts mit Esoterik zu tun, sondern zielt auf das Leitsymptom der Depression – die Antriebslosigkeit – ab. Die Energie des Depressiven ist durch prägende Lernerfahrungen und seelische Verletzungen gestaut und fließt nicht mehr. Die Kunst der Therapie besteht darin, diese Energie wieder zum Fließen zu bringen. Genau dafür hält die Psychosynthese einen reichhaltigen „Werkzeugkoffer“ bereit. Solange die Depression mit klassischen Therapien in Schach gehalten wird, „überlebt“ der Depressive zwar; zu einem wirklichen Ausstieg aus der Depression kommt es aber nur selten. Mit der Zeit

kann sich die Depression sogar verschlimmern und das Selbstwertgefühl weiter sinken.

Indem die Psychosynthese in *veränderte Bewusstseinszustände* führt, lehrt sie konkret erfahrbar, dass es eine „seelische Wirklichkeit“ jenseits des Intellekts, jenseits aller Vorstellungen und des Wunschenkens gibt, der Beachtung geschenkt werden muss. Der Zugang zu dieser Daseinsebene gelingt über innere Bilder, über die sowohl eine genaue Problemdiagnose als auch eine kreative Lösungsfindung möglich ist! Die Bilder leisten genau das, was bei rein verbalen „Oberflächen-Therapien“ unmöglich ist: einen Zugang zu den unbewussten Bereichen der Psyche zu finden. So kann der Depressive – tief verbunden mit seiner inneren Seelenlandschaft – an seinen tatsächlichen Konflikten und nicht an konstruierten Pseudo-Konflikten arbeiten.

Durch die Arbeit mit Visualisierungen wird immer wieder deutlich, dass rein intellektuelle Analysen und Interpretationen oft am Kern des Problems vorbeigehen. Hierzu ein Beispiel: Eine Frau (Mitte 40) leidet an geringem Selbstwertgefühl und Perfektionsansprüchen und ist phasenweise depressiv. Beim Blick auf ihre Lebensgeschichte kann sie zwar Schwierigkeiten mit dem Vater benennen, glaubt aber, dass die Vergangenheit weit hinter ihr liegt und ihr nichts mehr anhaben kann. Im Alltag versucht sie, ihre Stimmung und ihr Selbstwertgefühl durch positives Denken zu beeinflussen. Der Erfolg ist mäßig. Ihre wiederholten emotionalen Einbrüche kann sie sich zunächst nicht erklären. Sie wird eingeladen, ihre Augen zu schließen und für den Persönlichkeitsanteil, der nach Perfektion strebt, eine Gestalt vor ihrem inneren Auge entstehen zu lassen. Nach einer Weile taucht spontan ihr „Inneres Kind“ auf. Es ist einsam, verlassen und emotional bedürftig. Das Innere Kind bildet u. a. unsere Kindheitsprägungen ab. Die Klientin geht, angeleitet durch Fragen des Therapeuten, in Dialog mit ihrem Kind und erfährt, dass ihr Kind wütend ist, weil es als 6-Jährige die Erwartung des Vaters spürte, sie solle sich wie eine Erwachsene benehmen. Da das reale kleine Mädchen



dies natürlich nicht vermochte, wurde es ständig bestraft. Der Klientin wird nun tief innen drin klar, dass genau dieses Beziehungsmuster mit dem Vater ihr Selbstwertgefühl zerstört hat. Mit ihrem Perfektionsdrang will sie es dem Vater noch heute recht machen. Diese Erkenntnis löst bei der Klientin einen Tränenschwall aus; sie gibt ihrem Kind die Erlaubnis, endlich Kind sein zu dürfen. In diesem Moment fällt von der Frau eine große gefühlsmäßige Last ab.

Neben den inneren Bildern wird in der Psychosynthese vermehrt mit Körpersignalen gearbeitet. *Focusing*, eine Form körperorientierter Selbstbeobachtung, ist integraler Bestandteil der Psychosynthese. *Focusing* lässt den Sinn bisher unverständlicher psychosomatischer Reaktionen, z. B. von Druckgefühlen in der Magengegend, erkennen und führt ebenfalls zu Energieverschiebungen, die seelische und körperliche Symptomlastungen herbeiführen. Ein dritter Eckpfeiler ist die Stärkung des spontanen, authentischen *Selbstaudrucks* mittels kreativer Medien wie Malen und Theaterelementen. Auch *Traumdeutung* wird in der Psychosynthese groß geschrieben, denn Träume liefern heilsame Bilder frei Haus. Mit diesen Methoden lernt der Depressive, die Gesetzmäßigkeiten seiner Psyche zu verstehen, die sich nicht dem Diktat seines Intellekts beugen. Wege aus der Depression werden sichtbar. Blockierte Energie fließt wieder und gleichzeitig lösen sich die depressiven Gefühle auf.

Hindernisse auf dem Weg

Der Psychosynthese-Therapeut ist ein Begleiter auf diesen Wegen. Er ist weder manipulativ noch direktiv, sondern unterstützt den Klienten bei seinem Bewusstwerdungsprozess. Bewusstsein ist Medizin! Häufig haben viele Hilfesuchende die Vorstellung, dass bereits das Gespräch mit einem Therapeuten lebensverändernd wirkt. Sie unterschätzen, dass eine wirksame Therapie einen hohen Veränderungs-

willen und die Übernahme der Verantwortung für das eigene Leben voraussetzt. Leiden ist oft leichter als die Suche nach einer Lösung. Selbstmitleid, Verharren im Opferstatus, Bequemlichkeit und Selbstbestrafungstendenzen können dem Erfolg einer Therapie entgegen stehen. Auch die Unfähigkeit, sich selbst und den bisherigen Lebensstil in Frage zu stellen, kann Fortschritte vereiteln. Wer nicht viel Geduld, Ausdauer und Handlungsbereitschaft mitbringt, darf von seiner Therapie nicht allzu viel erwarten.

Was ist die große Lehre der Depression?

In den meisten Fällen ist die Depression ein Signal für Selbstverleugnung, d. h. die systematische Selbstunterdrückung¹ persönlicher, elementar wichtiger Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse. Gesunde Aggression (Selbstbehauptung) und Expression (authentischer Selbsta Ausdruck) sind beim Depressiven verhindert. Übersteigerte Selbstkontrolle, unterdrückte Autonomieimpulse und die Opferung des eigenen ICHs am Altar des DU sollen dem Depressiven Liebe und Zuneigung sichern, ohne die er glaubt, nicht leben zu können. Er baut ein „Schein-Selbst“ bzw. „Falsches Selbst“ auf. Er vergewaltigt sich, indem er permanent gegen sein eigenes (ihm oft unbekanntes) Naturell lebt. Zur Illustration ein Vergleich: Man stelle sich vor, Menschen kommen als Bäume auf die Welt. Der eine ist ein Apfelbaum, der andere ein Birn-, der nächste ein Kirschbaum usw.. Der Kirschbaum hat einen klaren Seinsauftrag – nämlich Kirschen zu produzieren, was er auch kann. Problematisch wird seine Lage, wenn die Eltern des Kirschbaums lieber einen Apfelbaum gehabt hätten und versuchen, ihren Kirschbaum zu einem Apfelbaum zu machen. Dann verliert der Kirschbaum in jungen Jahren seine wahre Identität, weiß gar nicht mehr um sie oder hat nur noch eine vage Ahnung von ihr. Statt dessen versucht er verzweifelt und angestrengt, Äpfel zu produzieren, was ihm natürlich nicht gelingen kann. Dies mündet in andauernder Schauspielerei, um zu gefallen. Auch bei der Partnersuche wählt der Kirschbaum falsch. Nicht um seine „Kirsch-Natur“ wissend, wählt er einen „Apfel-Partner“, mit dem die Partnerschaft entweder gar nicht oder nur mühselig gelingt. Gleiches gilt für die Berufswahl. In der Depression betrauert die Seele

ihren Selbstverlust. Der Schmerz der Depression fordert auf, nach innen zu sehen, und ist ein Aufruf zu Wandel und Transformation, um der eigenen Seele treu zu bleiben. Leiden ist demnach die Motivation für das Lernen. Die Depression ist eine harte, oft grausame Schule der Ich-Werdung, um einen Menschen mit seinem „Wahren Selbst“, man könnte auch sagen seinem innersten Kern, in Kontakt zu bringen.

Ein ganz anderer, zentraler Ursachenkomplex, der bei vielen Depressiven mitschwingt, fällt bei konventionellen Betrachtungen ganz unter den Tisch: die spirituelle Suche, der Hunger nach der eigenen „Religio“². Auch das „Sinn-Vakuum“, das viele Menschen erleben, erzeugt die Symptome einer Depression. Weder herkömmliche, etablierte medikamentöse noch psychotherapeutische Maßnahmen können dieses Bedürfnis stillen. Im Gegenteil: Gerade dieses universale menschliche Bedürfnis wird kulturell geleugnet und pathologisiert. Dies kommt einer kollektiven Verdrängung gleich.

Fazit

Eine Depression ist Teil eines komplexen psychischen Selbstregulationssystems und will den Menschen auf einen neuen Lebensweg führen. Die Suche nach den subtilen Ursachen ist meist nicht einfach, aber notwendig und lohnend. Selbstsein bringt die Depression zum Schlafen. Die Depression ist wie ein Wachhund, der immer dann aktiv wird, wenn ein Mensch – auf der Suche nach Liebe und Anerkennung – seinem Innersten Gewalt antut. Damit ist sie ein zutiefst sinnvolles Alarmsystem der Psyche und will vor Lebenslügen bewahren.

Wohin die eigene Seele will, was also die Botschaft der Depression ist, kann über die Bildsprache der Psyche herausgefunden werden. Ähnlich wie eine Fremdsprache kann die Sprache der Bilder mit Unterstützung eines erfahrenen Therapeuten erlernt und verstanden werden.

© 2007 Karin Barve M.A. (HP Psych.); Praxis für tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Psychosynthese & EFT; Erkrath bei Düsseldorf; Telefon/Fax 0211/7332821; www.synergion-net.de; info@synergion-net.de

¹ lat. deprimere = unterdrücken

² lat. religio = Rückbindung