

Depressionen überwinden

Bev Aisbett

Bev Aisbett ist Verfasserin und Illustratorin mehrerer Selbsthilfebücher für Menschen, die an Angstzuständen und Depression leiden. Insbesondere zu nennen sind *Living with IT* und *Taming the Black Dog*. Beide Bücher wurden sowohl in ihrer Heimat Australien landesweit an Fachkräfte im Gesundheitswesen verteilt als auch in vier Sprachen übersetzt. Als ausgebildeter Coach leitet Bev das Selbsthilfeprogramm *Art of Anxiety* in Melbourne.

Bev ist auch eine anerkannte Künstlerin. In wiederkehrenden Ausstellungen sind ihre gefühlvollen Bilder in Victoria und Tasmanien zu bewundern. Kurs- und Vortragstermine sowie weitere Informationen und Materialien zu Angstzuständen und Depression unter:

www.bevaisbettartofanxiety.com

Titel der englischsprachigen Originalausgabe:

30 Days 30 Ways to Overcome Depression by Bev Aisbett

Copyright © 2020 by Bev Aisbett

First published by HarperCollins Australia Pty Limited, Sydney, Australia, in English in 2020. This German edition published by arrangement with HarperCollins Publishers Australia Pty Limited.

Alle Rechte vorbehalten



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Lizenz Ausgabe mit freundlicher Genehmigung

© dieser Ausgabe 2021 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Druckfrei. Dagmar Herrmann, Bad Honnef

Umschlagmotiv: Nadia Snopek / shutterstock.com

Satz: Achim Münster, Overath

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7306-1009-1

www.anacondaverlag.de

BEV AISBETT

DEPRESSIONEN ÜBERWINDEN

IN 30 TAGEN
SCHRITT
FÜR SCHRITT

Aus dem Englischen von Christel Kröning

ANACONDA

*Für Sri Parvati Sundari.
Aus so vielen Gründen.*

VORBEMERKUNG

Depressionen kommen viel häufiger vor, als man denkt. Sie sind oft nicht auf den ersten Blick zu erkennen und äußern sich von Mensch zu Mensch jeweils anders. Es gibt Depressionen, die durch äußere Ursachen ausgelöst werden, zum Beispiel durch den Tod eines Angehörigen. Ebenso gibt es Depressionen, die körperliche Ursachen haben oder durch körperliche Faktoren verstärkt werden. Beachte bitte unbedingt, dass eine Depression je nach Schwere eine ernstzunehmende Krankheit ist, und dass kein Buch der Welt den Gang zu deinem Arzt oder deiner Ärztin ersetzen kann.

EINFÜHRUNG

Beim Schreiben all meiner Bücher schöpfe ich aus EIGENEN ERFAHRUNGEN. Ich weiß also, wie sehr du leidest und wie schlecht du dich fühlst. Ich war selbst schon an diesem Punkt und mir ist nur allzu bewusst, was das finstere Tal der Depression für ein schrecklicher Ort ist.

Vielleicht überrascht es dich, dass ich manchmal noch immer (wenn auch zum Glück nur selten) in dieses Tal stürze. Nämlich immer dann, wenn ich harte Zeiten durchmache.

Allerdings stürze ich NICHT MEHR SO TIEF hinab und bleibe auch NICHT MEHR SO LANGE dort unten. Denn mittlerweile weiß ich, wie ich hinausgelange. Ich habe gelernt, wie ich nicht länger darin gefangen sein muss. Und genau DIESE KENNTNISSE möchte ich auf den folgenden Seiten an dich weiterreichen.

Dabei werde ich dich nicht immer mit Samthandschuhen anfassen. Natürlich ist es erst einmal schön, wenn einem der Kopf getätschelt wird. Und das darf ja ruhig auch mal sein. Reines Kopfgetätschel löst das Problem aber nicht.

Alles Mitgefühl der Welt wird dich nicht dazu befähigen, dich aus deiner Depression zu befreien. Genau diese SELBSTBEFÄHIGUNG ist es aber, die ich dir mitgeben möchte. Ich werde dich nicht wie ein Opfer behandeln, weil du dich dadurch erst recht wie eines fühlen würdest, und das wollen

wir nicht. Nein, ich werde dir im Gegenteil die metaphorischen Kletterhaken reichen. Ich werde an deiner Seite sein, während du dich Stück für Stück selbst aus dem finsternen Tal hinausrettest. Denn, vertrau mir, DU KANNST DAS. Genau wie dein Sturz letzten Endes selbstverursacht ist, weil er dir als die einzig mögliche Reaktion auf Stress, Verlust oder Schmerz erschien, genau so wirst du auch deinen Wiederaufstieg selbst vollbringen.

Wenn du dich einigelt, deine Aktivitäten einstellst und in Passivität verfallst, also auf eine Weise reagierst, die dich in früheren Zeiten vielleicht einmal beschützt hat, ist das nicht nur nicht hilfreich, sondern es fügt dir sogar Schaden zu. Mach noch heute DEN ERSTEN SCHRITT, um den Härten des Lebens künftig mit etwas anderem als dem Zusammenbruch begegnen zu können.

Ich nehme an, du hast dieses Buch zur Hand genommen, weil du den Aufenthalt im finsternen Tal gründlich satt hast und es endlich wieder aufwärts gehen soll. Oder vielleicht hat jemand dir dieses Buch ans Herz gelegt, weil er oder sie es gründlich satt hat und findet, dass du so allmählich aus deinem Tal wieder herauskommen könntest.

In beiden Fällen gilt es sich an den Aufstieg zu machen. Lies einfach jeden Tag ein Stück weiter und gib dein Bestes. Die 30 Tage kannst du dir einteilen, wie du möchtest. Du könntest zum Beispiel TÄGLICH etwas Neues üben, WÖCHENT-

LICH, MONATLICH oder alles dazwischen – das bleibt ganz dir überlassen. Du kannst auch jederzeit wieder Schritte zurückgehen und bestimmte Tage wiederholen. An Ausrüstung brauchst du nichts weiter als Stift, Papier und Unvoreingenommenheit.

Wobei, eine Sache noch: Wenn du einmal angefangen hast, MACH WEITER. Tu es für dich. Du hast es nicht verdient, dich schrecklich zu fühlen, und musst es auch nicht.

Also dann, bereit? Sehr gut. AUF GEHT'S!

TAG 1

Du hast recht – das Leben
spielt einem manchmal
ECHT ÜBEL mit



Nein, das Leben ist KEIN PONYHOF. Es ist nicht leicht, es läuft nicht glatt, und es regelt sich nicht hübsch und ordentlich von selbst wie beim Happy End im Kino.

Es gibt Zeiten, in denen das Leben dich hart in die Magen-grube trifft. Es gibt Zeiten, in denen es dir sogar das Herz bricht.

Und weil du immer noch liest, vermute ich mal, dass du gerade eine dieser Zeiten durchmachst (oder durchgemacht hast).

ICH VERSTEHE DICH. ICH KANN ES NACHVOLLZIEHEN.

Wenn du mir deine Geschichte aufschreiben würdest, käme darin sicher die eine oder andere Variante des folgenden Satzes vor: »ES IST NICHT FAIR.«

Tja, aber: Es steht nirgendwo in Stein gemeißelt, dass es im Leben fair zuzugehen hat. Wir hängen bloß sehr hartnäckig dieser Vorstellung an. Sie steckt im Kern all unserer Enttäuschungen, im Kern all unseres Leids. Doch Unfares geschieht nun einmal.

Falls im Leben nur eines absolut sicher ist, dann Folgendes: Du wirst auf Schwierigkeiten treffen. Wie stark diese Schwierigkeiten dich jedoch BEEINFLUSSEN, das liegt zu einem großen Teil in deinen Händen.

Zuallererst müssen wir uns von der Vorstellung befreien, es gäbe ein »Belohnungssystem« nach dem Motto: Wenn ich Gutes tue, werde ich auch nur Gutes bekommen. Oder eben andersherum: Schlechtes passiert mir nur, weil ich ein »schlechter Mensch« bin oder auf irgendeine Art »versagt« habe. Und: Das Leben muss alle bestrafen, die ich für schlecht und wertlos halte, und wenn sie ohne Konsequenzen davonkommen, dann ist das ungerecht vom Leben.

Das Leben für eine Art Kirmesmeile zu halten, in der man mit genug Gutsein-Punkten den Riesenteddy gewinnt und bloß den Trostpreis kriegt, wenn man zu wenige hat – das stürzt einen erst recht ins Elend, wenn die Dinge nicht so laufen, wie man es sich wünscht.

Solange das Leben deinen ERWARTUNGEN zu entsprechen hat, ist es nicht fair. Wie könnte es das auch sein, wenn doch vieles von dem, das dir fair erscheint, jemand anderem gänzlich unfair vorkommt? Was du als grundfalsch ansiehst, kann für den nächsten einwandfrei Sinn ergeben.

Die Wahrheit ist, das Leben ist WEDER FAIR NOCH UNFAIR. Es ist einfach nur das Leben.

Wir tendieren dazu, allem möglichen – Tieren, Autos oder gar dem Wetter – menschliche Züge zuzuschreiben. Als könnte meinetwegen das Wetter sich bewusst entscheiden, nicht das zu tun, was wir von ihm wollen.

Aber hat der Fluss MIT ABSICHT dein Haus überschwemmt?

Nein – der Fluss ist einfach nur der Fluss, und dein Haus war ihm eben im Weg. Womöglich hast du es ja sogar mitten ins Überschwemmungsgebiet gestellt!

Vieles im Leben geht auf diese Weise vonstatten. Nenn es Unglück, nenn es Pech, richtig oder falsch, fair oder unfair. Es passiert. Und zwar dir, weil du eben da bist.

Das ganze Leben rauscht dahin wie ein riesiger Fluss. Entweder bestehst du darauf, gegen den Strom weiterzudern (weil das ja fair wäre!), oder du lässt dich von ihm tragen.

Es ist möglich, durch das Leben zu schippern, ohne bei jeder Schwierigkeit an den Felsen zu zerschellen (und wie, das zeigt dir dieses Buch). Trotzdem kann ich, wenn es dir hilft, vorerst gerne zustimmen: Ja, manchmal spielt einem das Leben echt übel mit. Da hast du recht.

ÜBUNGEN FÜR TAG 1

- Freunde dich damit an, dass das Leben weder fair noch unfair ist, und verabschiede dich von der Vorstellung, dass du belohnt oder bestraft wirst.
- Schreibe eine Erfahrung auf, die dich in letzter Zeit deprimiert hat. Zeichne darunter eine Reihe von Rechtecken (etwa sechs sollten genügen), die für mehrere Türen stehen. Nummeriere sie anschließend.

Hinter TÜR 1 befindet sich deine erste Reaktion auf die Erfahrung.

Deine ERSTE REAKTION war, deprimiert zu sein.

Gehe jetzt zu Tür 2. Hinter ihr befindet sich eine ANDERE REAKTION. Wie hättest du noch reagieren können, außer deprimiert zu sein? HINTER JEDER TÜR LIEGT EINE NEUE MÖGLICHKEIT.

Lass dich überraschen, wie viele verschiedene Möglichkeiten du entdeckst.

- Überlege, ob es sein kann, dass du dich in die eine oder andere deprimierende Erfahrung womöglich geradezu hineinmanövriert hast. Denk darüber nach, wie du ihr hättest ausweichen können.

DEINE MANTRAS FÜR TAG 1

*»Heute werde ich mein Leben so akzeptieren, **WIE ES IST UND WAR**, statt daran zu denken, wie es sein sollte oder hätte sein sollen.«*

*»Was, wenn ich damit aufhören würde, das Leben so **PERSÖNLICH** zu nehmen?«*

TAG 2

**Du bist nicht
Robinson Crusoe**



Vielleicht kommt es dir so vor, als wäre dein Zustand etwas Einzigartiges, das niemand sonst auch nur annähernd nachvollziehen kann. Eine Depression ist jedoch eine SEHR VERBREITETE menschliche Erfahrung.

Fast jeder macht im Lauf seines Lebens so etwas durch, meist infolge einer Lebenskrise oder eines Verlusts.

Schätzungen zufolge leben weltweit etwa 300 MILLIONEN MENSCHEN mit der Diagnose »Depression«.

Diese Zahl kann jedoch in die Irre führen. Auch diejenigen, die an einer VORÜBERGEHENDEN Depression leiden, sind darin erfasst. Diejenigen jedoch, die eine Depression schon HINTER SICH GEBRACHT haben, fehlen in dieser Summe.

Rund 7,8 Milliarden Menschen bewohnen unsere Erde. Also, okay, die mit Abstand meisten von ihnen können offenbar ihrem Leben nachgehen, ohne ständig eine dunkle Wolke über dem Kopf hängen zu haben.

Tatsächlich – wer hätte das gedacht? – genießen viele ihr Leben sogar. Und das, obwohl auch sie an dem Punkt waren, an dem du jetzt bist. Sie haben ihre dunkle Wolke vertrieben. Sie haben herausgefunden, dass ihr Leben wieder ANGENEHM, sogar SPANNEND, ja, regelrecht BEGLÜCKEND sein kann, obwohl es früher voller Schwierigkeiten und Widersprüche steckte.

Was machen diese Menschen also vielleicht anders als du?

Mal sehen.

- *Sie sind freundlich zu sich selbst.*
- *Sie haben etwas gefunden, das sie lieben.*
- *Sie haben etwas zu tun.*
- *Sie nehmen das Leben so, wie es ist.*
- *Sie lassen die Vergangenheit vergangen sein.*
- *Sie konzentrieren sich auf motivierende Gedanken.*

Vielleicht erscheint all das von deinem jetzigen Standpunkt aus unerreichbar, doch es ist möglich. Es ist möglich, sich besser zu fühlen. Dein ENGAGEMENT ist gefragt. Erhebe dein Vorhaben, dich besser zu fühlen, zu einer PRIORITÄT.

Zwischen dir und all den anderen Menschen, die nicht an Depression leiden, besteht KEIN HIMMELWEITER UNTERSCHIED. Im Gegenteil: DU KANNST ES GENAU WIE ALL DIESE ANDEREN SCHAFFEN, dich (wieder) gut zu fühlen. Tu etwas dafür. Denke etwas dafür. Positives Denken kann viel bewirken. Wie positives Denken funktioniert, erfährst du später noch.

Niemand verlangt von dir, zum Mars zu fliegen, dir ein drittes Bein wachsen zu lassen oder Krebs zu heilen. Sieh dir doch in den nächsten zwei Kapiteln einfach nur einmal an, auf welche Art du dir das Leben schwer machst. Und dann schauen wir zusammen, was du dagegen tun kannst.

ÜBUNGEN FÜR TAG 2

- Mach dir klar, dass JEDER mal deprimiert ist.
Tut mir leid, dass ich dir das sagen muss, aber:
SO WICHTIG bist du auch wieder nicht! Niemand beobachtet oder beurteilt jeden deiner Schritte.
Ja, du bist besonders, aber SO besonders dann auch wieder nicht.
- Schüttele die Vorstellung ab (falls du sie denn hegst), dass das Universum dich dazu auserkoren hat, unglücklich zu sein.
- Überlege dir, welche Eigenschaften die Menschen haben, die sich gut mit sich fühlen und das Leben genießen. Sind diese Eigenschaften unerreichbar, wie Superkräfte? Oder könntest auch du sie dir Schritt für Schritt aneignen?

**DEIN
MANTRA
FÜR
TAG 2**

*»Wir tun alle nach bestem Wissen
das, was wir können.«*

