

Du bist gut genug

Das Leben sei hart und anstrengend ist ein Glaubenssatz, der zu einem Burnout führen kann. Der Psychologische Berater Andreas Winter kennt die Ursachen für Depressionen und zeigt, wie wir sie erkennen und alte Muster ablegen können

Es beginnt meist harmlos, unauffällig und schleichend. Die Erleichterung, dass endlich Feierabend ist, das Gefühl, morgens schlechter wach zu werden sind deutliche Vorboten. Doch es steigert sich: Gereiztheit wechselt sich mit Niedergeschlagenheit ab. Antriebslos und überfordert bringt man den Tag hinter sich – nicht nur den Arbeitstag, nein, der ganze Tag, das ganze Leben ist plötzlich wie ein hoher Berg, den man einfach nicht mehr bewältigen kann. Die Rede ist vom Burnout-Syndrom. Zwar medizinisch nicht als Krankheit akzeptiert, greift die körperliche und psychische chronische Überforderung um sich wie ein Flächenbrand. Schätzungen gehen davon aus, dass in Deutschland zwischen zehn und 25 Prozent aller Erwerbstätigen bereits Erfahrungen mit chronischer Ausgebranntheit gemacht haben, jeder Neunte gilt als behandlungsbedürftig.

Das Syndrom ist vielschichtig und facettenreich. Depression, Hektik, Wutanfälle, langes vor sich hin Starren, allein das Läuten des Telefons macht Angst, erzeugt sogar körperliche Schmerzen. Jede kleinste neue Anforderung ist wie der berühmte Tropfen im Fass, der es zum Überlaufen bringt. Glücklicherweise ist, wer noch in der Lage ist, weinen zu können – das entlastet wenigstens etwas.

Eine tiefsitzende Angst vor Ablehnung

In Laufe meiner 35-jährigen Erfahrung mit psychischen und psychosomatischen Störungen begegnete ich vielen Menschen mit Burnout und Depressionen, die schon sämtliche Therapiemöglichkeiten hinter sich hatten. In allen Fällen gab es eine meist übersehene Gemeinsamkeit, die alle verband: Eine tiefsitzende Angst vor Ablehnung, erzeugt im frühen Kindesalter, die mit eiserner

Disziplin überspielt wird. Das Gefühl, nicht zu genügen, sich durch Leistung eine Existenzberechtigung erarbeiten zu müssen. Ein daraus resultierendes fehlendes Selbstwertgefühl ist der tiefere Grund, der aus einem Menschen eine „Pflichterfüllungsmaschine“ macht, die viel zu lang schon hoctourig läuft und einen „seelischen Kolbenfresser“ entwickelt. Bloß nicht nachlassen, bloß nicht versagen, auf keinen Fall Schwäche zeigen! Solche Glaubenssätze bringen den Motor zum Qualmen.

Was hilft wirklich?

Moderne tiefenpsychologische Verfahren können jedoch die Drehzahl wieder herunterfahren und seelische Defizite wieder ausgleichen, ohne dass die berufliche Leistungskurve nachlässt. Im Gegenteil: Meist stellt sich heraus, dass Menschen, die wieder Souveränität und





Andreas Winter ist Diplom-Pädagoge und psychologischer Berater. Als Leiter eines der ältesten Coaching-Institute Deutschlands verhilft er seit über drei Jahrzehnten Menschen aus aller Welt zu mehr Lebensqualität durch rasche und unkonventionelle Konfliktlösungen.

Gelassenheit entwickeln, sehr viel mehr Anerkennung bekommen, viel mehr Rücksicht erfahren und gerade, weil sie sich nicht mehr ausnutzen lassen die Karriereleiter erklettern – mühelos. Klar, wer bewundert denn schon ein pflichterfüllendes Nervenbündel, das sich selbst ausbrennt, um seinen Anforderungen gerecht zu werden? Doch um diese ernste gesundheitliche Bedrohung abzuwenden, bedarf es mehr als nur tröstendes Zuhören für eine Stunde pro Woche. Die bisherige Psychotherapie steht wie der „Ochs vorm Berge“ diesem Phänomen gegenüber und mit Medikamenten kann sie bestenfalls Symptomkosmetik betreiben, nicht aber Ursachen auflösen.

Doch was hilft wirklich bei Burnout und Depressionen? Als Erstes bedarf es der Einsicht in die Notwendigkeit einer Verände-

rung – „ohne Leidensdruck kein Handlungsauftrag“ heißt es in unserer Branche. Als Nächstes ist radikales Umdenken erforderlich – zumindest für die, die mit dem Begriff „Psyche“ bislang „Dachschaden“ assoziiert haben. Daher rede ich lieber von „Software“, um zu verdeutlichen, dass die Psyche unsere gedankliche, wenn auch größtenteils nicht bewusste Kontrolle ist. Hierunter kann man sich schon eher vorstellen, dass unsere Gedanken unseren Körper steuern – und nicht etwa der Körper sich selbst, wie in der Medizin noch immer geglaubt wird.

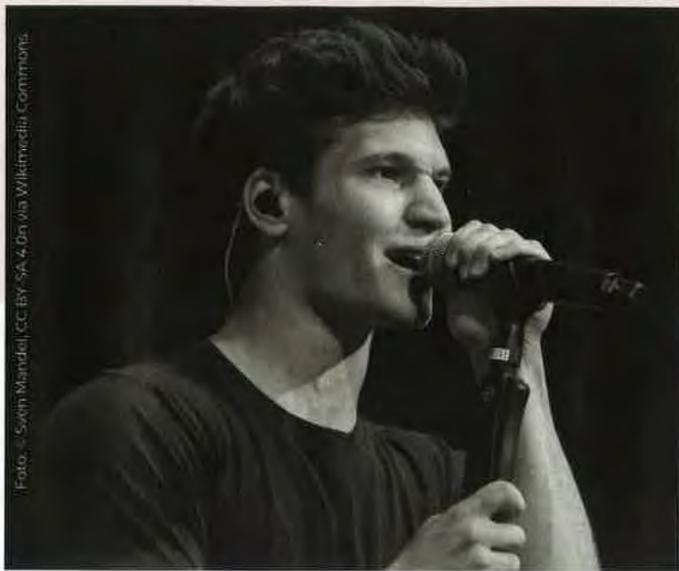
Alles, was wir denken, hat einen Einfluss auf unsere Psyche

Unser gesamter Stoffwechsel wird bestimmt von elektromagnetischen Impulsen, die unser Gehirn per-

manent kontrolliert. Alles, was wir denken, kann einen Einfluss auf den Körper haben, aber nicht alles ist uns immer bewusst. Ist Ihnen bewusst, warum Sie jetzt in diesem Augenblick genau diese Körperhaltung haben und nicht eine andere? Nein! Es kann Ihnen ohne Reflexion nicht bewusst werden. Sie hätten auch eine andere Körperhaltung einnehmen können. Genauso wenig ist uns auch bewusst, warum Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin, die so dringend für Antriebsstärke und Leistungsfähigkeit gebraucht werden, nicht mehr ausreichend im Gehirn eines ausgebrannten Menschen vorhanden sind. Ursächlich dafür sind Angstmuster, meist durch zu hohen Erwartungsdruck der Eltern, das Gefühl „nicht gut genug“ zu sein, es „keinem recht machen“ zu können.

Was Mutter fühlt, fühlen wir auch – und halten es für die eigenen Erlebnisse. Wird dieser irrtümliche Eindruck bestätigt, entwickeln wir ein Wahrnehmungsmuster, das sich durch weitere Erlebnisse festigt. Embryonen werden nicht nur durch wahrnehmbare Reize wie Geräusche und Bewegungen beeinflusst, sondern auch und vor allem durch die Neurotransmitter aus dem mütterlichen Blut. Aufgrund dieser „Standleitung“ fühlt ein Ungeborenes, was seine Mutter fühlt und speichert diese Emotionen als Wahrnehmungsmuster ab. Solch ein Muster ist wie eine Formel, die sich nicht mit Disziplin oder Medikamenten durchbrechen lässt, sondern nur mit dem Verändern eines ihrer Parameter. Die Sichtweise eines hilflosen traumatisierten Kindes zu verstehen ist der Schlüssel zur Veränderung der Kompensationsversuche. Das

*Du musst es nicht
jedem recht machen*



Vincent Weiss hatte nach seinem schnellen Aufstieg in der Musikbranche depressive Züge. „Ich konnte mich nicht mehr über Dinge freuen“, erzählt der 27-Jährige. Er sei in dieser Phase dann zu einer Therapie gegangen.



Stefanie Giesinger: „Es ist okay, nicht okay zu sein. Unsere Schwächen machen uns menschlich und schmälern nicht unsere Leistungen“. Unter anderem der Druck der Instagram-Scheinwelt, sich immer perfekt inszenieren zu müssen, habe sie belastet.

Werkzeug zur Umsetzung ist nicht die Medizin, sondern das Verschieben der emotionalen Prioritäten. Es gibt Menschen, die vielleicht Ähnliches erlebt haben wie die Betroffenen, aber trotzdem keine Depression davontragen. Aber was macht den Unterschied?

Es braucht ein emotionales Update

Glauben Sie vielleicht, Sie wären herzlos, wenn Sie sich abgrenzen, mal „nein“ sagen, oder nicht den Erwartungen entsprechen? Meinem Ansatz liegt zugrunde, dass das Gehirn Stress rasch wieder loswerden will, dass die Psyche daher nach Entfaltung in Ruhe und Frieden trachtet – nur den einfachen Weg dorthin nicht kennt. Erst ein emotionales Update, wie ich es nenne, ermöglicht einen Reifeschritt, einen gangbaren Weg aus der Depression. Eine einzige Erkenntnis kann für eine automatische und dauerhafte Verhaltensänderung sorgen. Das Ziel des Menschen bleibt dabei das Gleiche: zufrieden zu sein. Nur der Weg dorthin wird zu einem anderen.

Die unterbewussten Grundannahmen, aufgrund derer ein Ereignis als Bestätigung oder Ausnahme eingeordnet wird, entscheiden über die Art der Emotionen, das ein Erlebnis auslöst und können somit einen großen Einfluss auf die Gesundheit oder das Verhalten haben. Das bedeutet, Stress, Wut, Trauer, Verliebtheit oder Hoffnung, Erwartungsdruck oder Verzweiflung, alles, was eine schwangere Frau spürt, spürt ihr Embryo genauso. Hinzu kommen noch die äußeren Sinnesreize, die ein Ungeborenes registriert, es hört Geräusche und spürt Bewegungen der Mutter, ohne zu wissen, was oder wer das ist. Es bezieht alles Wahrgenommene auf sich selbst. Depressionen haben tiefe und alte Wurzeln, die oft in die frühe Kindheit und sogar noch in die Zeit vor der Geburt zurückreichen.

In diesen frühen Phasen unseres Lebens beginnt die Prägung unserer Wahrnehmungsmuster und teilweise unseres späteren Verhaltens, das dann in die Burnout-Falle und zu Depressionen führen kann. Die gute Nachricht: Diese Muster

können oftmals aufgelöst und ins Bewusstsein gehoben werden, wodurch eine Gesundung entstehen kann. Um dies zu erreichen, gibt es mittlerweile auch sehr effektive tiefenpsychologische Verfahren, in denen größtenteils mit den erlebnisfähigen Gehirnregionen gearbeitet wird. Doch es gibt auch Möglichkeiten, wie man selbst den Ursachen von Depressionen auf die Schliche kommen und zu Lösungen vordringen kann:

1. Erstellen Sie zunächst eine gründliche Ursachenanalyse

Erinnern Sie sich an ein Ereignis, das mit Ihrer Depression im Zusammenhang steht, etwas bei dem Sie deutlich spürten, wie die Überforderung, Ohnmacht, Antriebslosigkeit mit voller Wucht zu spüren war. Die Frage: „Warum genau ist das beschriebene Erlebnis so schlimm für Sie?“ führt zu Antworten, die viel weiter zurückreichen als die aktuell bewussten Erlebnisse und somit das „Referenzereignis“ für weitere Erlebnisse darstellen. Durch weitere bestätigende Ereignisse ent-

stand damals das krankmachende Wahrnehmungsmuster. Vielleicht hatte Ihre Mutter während der Schwangerschaft mit Ihnen starke Trennungsängste oder Verlustängste? Vielleicht haben Sie einen unentdeckten abgegangenen Zwilling und glauben, allein gelassen werden ist lebensbedrohlich.

2. Führen Sie danach eine Glaubenssatzanalyse durch

Stimmen die Schlussfolgerungen, die aufgrund traumatischer Erlebnisse zustandekamen („Das Leben ist schwer“, „Ich bin nicht gut genug, muss um Liebe kämpfen“, „Ich kann es keinem recht machen“ usw.)? Gibt es keine Ausnahme?

3. Der nächste Schritt ist eine Analyse der sogenannten Mustervertreter

Von wem wollen Sie geliebt werden? Warum genau ist dieser Mensch so wichtig? Mustervertreter sind Menschen, die Sie soziologisch in die gleiche Kategorie einordnen, wie Ihre Eltern. Sie fühlen sich von deren Werturteil abhängig, Sie glauben, denen gefallen zu müssen und ordnen Ihre Rechte und Bedürfnisse deren Ansichten unter.

4. Wichtig, um eine Depression loszuwerden, ist eine gesunde Risikobereitschaft

Was passiert wirklich, wenn Sie so leben, wie Sie es möchten? Irgendjemand wird Sie vielleicht ablehnen, kritisieren oder beschimpfen. Nehmen Sie das in Kauf, denn Sie können es nicht jedem recht machen und Sie sollten es bei Menschen, denen Ihre Werte und Gefühle gleichgültig sind, auch gar nicht erst versuchen. Sie sind nicht abhängig von anderen Menschen. Lassen Sie sich nicht von ihnen manipulieren. Jedes Problem hat eine Lösung, jeder Kummer einen Tag danach. Sie sind kein Rüpel, nur weil Sie Ihre Rechte wahrnehmen. Sie sind nicht böse, nur weil Sie sich abgrenzen. Jeder Mensch hat Grenzen, Ihnen wurde es aberzogen, diese zu wahren.

5. Um dauerhaft immun zu sein, brauchen Sie eine starke soziale Kompetenz

Wie können Sie mit den Menschen, an die Sie gerne und mit einem guten Gefühl denken, eine gute Zeit verbringen? Trennen Sie die Erwartungsbeziehung zu Menschen, bei denen Sie manchmal kein gutes Gefühl haben, wenn Sie an die denken. Wenn Sie geliebt werden wollen,

fangen Sie an zu lieben. Interessieren Sie sich aufrichtig und authentisch für genau diejenigen, um die Sie am liebsten einen Bogen machen würden. Machen Sie die Erfahrung, dass Sie andere Menschen für sich gewinnen können. Sähen Sie, was Sie ernten möchten an Interesse, Wertschätzung und Respekt.

6. Zu guter Letzt: Eine neue Selbstdefinition

Was kennzeichnet Sie? Was machen Sie gerne? Was können Sie gut? Wofür möchten Sie Anerkennung? Wer sind Sie und wer nicht? Versuchen Sie gar nicht erst etwas zu sein, das nicht zu Ihrer Persönlichkeit passt. Wer Sie nicht mag, soll sich einen anderen suchen. Sie zwingen doch keinen zur Freundschaft. Sie sind nicht verpflichtet, sich für andere zu opfern. Holen Sie sich Ihre Würde und Selbstachtung zurück.

Andreas Winter

Hier gibt es Hilfe

- Deutsche Depressionshilfe: deutsche-depressionshilfe.de
- Telefonseelsorge: ist kostenfrei und steht rund um die Uhr zur Verfügung. Tel. 0800 111 0 111 oder Tel. 0800 111 0 222



Buchtipps: Andreas Winter **Wie unsere Psyche tickt** Mankau Verlag 28 Euro

ANZEIGE

Online-Vorverkauf bis 15.09.2024
 Tickets: <https://shop.dgh-ev.de>

22. Kongress Geistiges Heilen

11. - 13.10.2024 IN ROTENBURG A. D. FULDA

Dachverband Geistiges Heilen e. V.
 Tel.: (0)6043 - 51 99 728
www.dgh-ev.de · info@dgh-ev.de

*und während der Kongresstage vor Ort.

DGH Dachverband Geistiges Heilen e. V.
 Heiler-Netzwerk Ethik-Kodex Praxis Infos

Heilen erleben, kennenlernen und verstehen