

Über die tiefenpsychologischen Ursachen der Begrenzungen in der ICH-Du-Beziehung

Gliederung:

1. Einleitung
2. Beschreibung der Arbeitssucht als Folge einer Beziehungsstörung
3. Beschreibung der Sexsucht als Folge einer Beziehungsstörung
4. Beschreibung des Alkoholikers als Folge einer Beziehungsstörung
5. Generalisierte Genese von Beziehungsstörungen
6. Einfluss der kulturellen Veränderung und der veränderten Werte auf die Beziehungsstörung
7. Das "Objekt-Konstanz"-Modell von M. Mahler als Erklärung für die Beziehungsstörung
8. Zusammengefasste Symptomatik der Beziehungsstörung
9. Empirische Untersuchung: zuerst die Beziehungsstörung, dann die depressive Symptomatik
10. Genese der depressiven Symptomatik
11. Beschreibung der depressiven Symptomatik
12. Auswirkungen der depressiven Symptomatik auf die Beziehungsfähigkeit bzw. umgekehrt
13. Ausblick: Was tun mit diesen Einsichten?

1. Einleitung

Es treibt mich mal mehr, mal weniger an und um, dass es in dieser Stadt - jetzt - so und so viele Tausende Frauen gibt, die allein leben und nicht allein leben wollen, die es vor sich selbst und vielleicht vor anderen sagen und benennen können: Ich fühle mich einsam, ich wünsche mir einen Mann, einen Partner an meiner Seite. Und es gibt (...)

Und dann gibt es einen unglaublichen Anzeigenmarkt, Ehevermittlungsinstitute, Internet-Portale ...

Und all das bringt nicht oder nur bedingt den gewünschten Erfolg.
Schon 1995, also vor fast 10 Jahren, habe ich einen Workshop geleitet mit dem Titel: „Wieder beziehungsfähig werden“. Von den 7 teilnehmenden „Paaren“ gingen 3 eine Beziehung ein - manche länger, manche kürzer ...

Von der Statistik her ist es eher unwahrscheinlich, dass bei so einer kleinen Auswahl eine so hohe „Trefferquote“ da ist - wie kann man es also erklären? Es entspricht einer tiefen Sehnsucht... und wenn die Bedingungen nur halbwegs günstig sind, dann „schlagen wir zu“ ...

Ich mache manchmal in meinen Gruppen folgende Phantasiereise (in Stichworten): Karibik Trip - Hurricane - gerettet - einsame Insel - zwei bleiben übrig, müssen auf einer sonst unbewohnten Insel den Rest ihres Lebens verbringen. Werden sie ein Liebespaar?

Und noch eine letzte Vorbemerkung: allerorten beschäftigen wir uns mit dem Problem, eine alternde Gesellschaft zu sein und keine Kinder mehr zu bekommen. Eine Untersuchung neulich brachte an den Tag, dass dies eben auch damit zusammen hängt, dass es schwerer geworden ist, verlässliche Partnerschaften zu finden.

Aber zurück zu unserer Frage:

Ich kann nicht anders als zu der Annahme kommen, dass es in vielen Menschen auf einer tieferen Schicht eine Barriere gibt, ein unbearbeitetes Trauma, das uns in der Beziehungsstörung festhält.

Absicht dieses Vortrages ist, die Anfälligkeit für die eigenen Beziehungsstörungen zu sehen - und wenn wir mehr unsere eigene Begrenzung sehen, kommen wir mehr heraus aus der Opferhaltung, wir sehen mehr unsere eigenen Anteile - das ist Voraussetzung für Veränderung.

Ich spreche im Folgenden nicht von den Menschen, die sich ein Allein-Leben als Wunsch gewählt haben und offensichtlich zufrieden und glücklich damit sind ... es geht also nicht um einen missionarischen Eifer.

Es geht im Folgenden um die Personengruppen, die

- a) als erzwungene Singles leben und gerne in einer Partnerschaft leben würden, also Menschen, die unglücklich sind, die resigniert haben, denen es an Selbstvertrauen fehlt, die Angst haben, wieder enttäuscht zu werden, usw.
- b) in einer Beziehung leben und mit ständigen, chronischen Schwierigkeiten kämpfen müssen, die sich ausgelaugt fühlen, die sich nicht trennen können, die in einer unglücklichen Abhängigkeit verstrickt sind und das nicht nur in dieser Beziehung, sondern auch in vielen davor...

Es gibt im Rahmen der WHO - „Klassifikation psychischer Störungen“ (und dies ist insofern bedeutsam, als das, was darin steht, als Krankheitswert gilt und die Kassen eine Behandlung bezahlen müssen) den Begriff der „Beziehungsstörung“ (F 68.8.), was nicht näher definiert wird. Und dann gibt es eine „jugendliche Beziehungsstörung“ (F93.2) und eine „sexuelle Beziehungsstörung“ (F 66.2) Die These des heutigen Abends - um dies gleich vorweg zu nehmen - ist, dass die Beziehungsstörung zuerst da ist und sich daraus in der Folge Symptome bilden. Dies soll im Folgenden an verschiedenen Beispielen aufgezeigt werden.

2. Die Arbeitssucht

Manche sagen, dies sei indirekt ein Beziehungskiller. Das entsprechende geflügelte Wort dazu heißt: *Ich hab' leider keine Zeit.*

Zuviel arbeiten und arbeitssüchtig sein, ist einer der Hauptgründe für partnerschaftliche und familiäre Zerrüttungen. Arbeitssucht lässt die betroffenen Menschen allmählich ihre persönliche Verantwortung verlieren und damit die **Fähigkeit für menschliche Nähe und Liebe** sowie des Erkennens der Bedürfnisse von anderen. Arbeitssucht wird zunehmend zu einer **Flucht** vor einem erfüllten und ganzheitlichen Leben.

Arbeitssüchtige Menschen klären ungern Beziehungskonflikte, denn dies hindert sie in ihren Augen in ihrem Arbeitsablauf. In Wirklichkeit gehört dieses Wegschieben von zwischenmenschlichen Problemklärungen aber zu einem Verdrängungsprozess - sie sind **konfliktscheu**. Viele Partner arbeitssüchtiger Menschen erleben ihre arbeitssüchtigen Partner aber nicht etwa als zufriedene Menschen. Im Gegenteil: Sie stöhnen über die viele Arbeit und sprechen immer wieder die Hoffnung aus, doch endlich einmal mit der Arbeit fertig zu werden, um sich dann wieder allem anderen widmen zu können. "Nur dieses eine Mal noch richtig arbeiten können, um mit allem fertig zu werden".

Arbeitssucht ist ein Teufelskreis, dem nicht so einfach zu entrinnen ist. Die **Sucht nach Anerkennung**, die aber doch letztlich von Partnern und anderen nahen Mitmenschen ausbleibt und das zunehmend zerbrechlichere Ego führen dazu, dass sich arbeitssüchtige Menschen dann doch wieder einem neuen Aufgabenbereich zuwenden, um sich zu beweisen, dass alles in Ordnung ist. "Dieses eine Mal noch ...", und es gibt dafür viele Herausforderungen und Verlockungen. Und die Gesellschaft macht sich solch eifrige und in der Regel zuverlässige Mitmenschen auch immer gerne zunutze.

Es gibt zwar keine Zahlen dazu, aber unter Fachleuten die große Überzeugung für einen Zusammenhang zwischen Arbeitssucht und den hohen Scheidungsraten. Arbeitssüchtige Menschen streben verstärkt nach beruflicher Verantwortung,

wenn sie unsicher werden. Dabei verlieren sie allmählich ihre persönliche Verantwortung und damit ihre Fähigkeit zu menschlicher Nähe und Liebe. Intimität erfordert aber den gegenseitigen Austausch von Gefühlen und Macht. Jeder Partner muss sich in den Anderen einfühlen können und für ihn gefühlsmäßig verfügbar sein. Dazu sind arbeitssüchtige Menschen nicht in der Lage. Und so wird tragischerweise Arbeit zur Lebensfeindlichkeit und zur Flucht vor einem erfüllten Leben.

Die Symptome der Arbeitssucht zusammengefasst:

- Streben nach Vollkommenheit
- Neigung zum Perfektionismus, alles soll anständig gemacht werden
- ständiger Leistungsdruck
- Angst und Stress
- gefühlsmäßige Verkümmern
- Selbstbezogenheit
- Verstrickung
- Gefühle von Leere und Einsamkeit
- periodisch auftretenden Anfällen von Müdigkeit, die chronisch werden
- Diese körperliche und gefühlsmäßige Erschöpfung kann aber auch durch Hyperaktivität überdeckt werden.

All diese Symptome zeigen arbeitssüchtige Menschen häufig auch in ihren Partnerschaften, was zu vielen konfliktträchtigen Situationen führt. Meist brechen sie am arbeitsfreien Wochenende völlig zusammen und tun buchstäblich nichts. **Meist zu müde**, um aufzustehen und zu essen, manchmal sogar zu erschöpft, um zu schlafen. Für die Partnerschaft bleibt da wenig Zeit. Hinzu kommen ein Zustand des Verbraucht-Seins, die geröteten Augen, die schmerzenden Knochen, der verspannte Rücken. Die zwischenmenschliche Kommunikation bricht zusammen und damit tritt der Verlust einer gesunden Ausgewogenheit zwischen dem Arbeiten und dem "Dasein", dem "Denken" und dem "Fühlen" ein. **Die Seite des Daseins und des Fühlens verkümmert**, denn oft gibt es dafür keinen Platz. Samstage, Sonntage, Abende, Feiertage, Ferien, also jede freie Zeit sind vom Arbeitsdruck geprägt.

Menschen, deren Gefühle unterdrückt sind, **können sich nicht in andere hineinversetzen, da sie nicht wissen, wie sie sich selbst fühlen.**

Einfühlungsvermögen, eine überlebenswichtige Fähigkeit für Partnerschaften, erfordert, dass man andere Menschen in ihrer Persönlichkeit als Individuum anerkennt. Da die Arbeit alles wichtige überschattet, sind arbeitssüchtige Menschen sehr auf sich selbst fixiert und benutzen die Arbeit als Droge, um ihr schwaches Ego zu stärken. Sie stehen sich selbst, aber ihrem Partner oder ihrer Partnerin nicht zur Verfügung. **Viele arbeitssüchtige Menschen sind in ihrem Kopf einsichtig für ihr Problem und sprechen häufig von ihren Schuldgefühlen und Gewissensbissen. Doch ihr Verhalten verändern sie nicht.**

Arbeitssüchtige Menschen haben oft ihr **Bedürfnis nach Nähe verloren**. Der Wunsch nach Nähe bedeutet gegenseitige Liebe und Verständnis für eine andere Person. Das bedeutet, dass jeder Partner Zuneigung ausdrückt und für den anderen Zuneigung empfindet, den anderen bestätigt, ihn geistig und körperlich schätzt und achtet. Arbeitssüchtige Menschen brauchen oft die Illusion, Kontrolle zu haben und andere zu beherrschen. Es fällt ihnen schwer, auf Kontrolle zu verzichten. Und daher fällt es ihnen auch oft schwer, anderen nahe zu sein.

Menschen, die übermäßig arbeiten, haben Angst vor Situationen, in denen sie mit ihrem Partner über einen längeren Zeitraum alleine sein müssen. Sie wissen nicht, dass und wann sie Urlaub brauchen und sehen daher auch nicht, ob und wann ihr Lebenspartner erschöpft ist. Partner und Partnerin haben oft nicht die Energie und Ausdauer des Arbeitssüchtigen, versuchen aber oft, Schritt zu halten.

Mit fortschreitendem übermäßigem Arbeitsverhalten treten bei den betroffenen Menschen häufig sexuelle Schwierigkeiten auf. Selten bis gar nicht mehr werden die sexuellen Begegnungen gelebt. **Die Angst vor Intimität** nimmt ebenso zu wie das Verheiratet-Sein mit dem Job oder dem Beruf. Alle Energien und Verpflichtungen fließen dorthin. Sexualforscher haben festgestellt, dass Erschöpfung, Ablenkung und berufliche Sorgen für sexuelle Störungen mit verantwortlich sind. Hinzu kommen der **Verlust der Gefühle** und das Motto: "Erst die Arbeit und dann das Spiel"; "Produktivsein ist wichtiger als Spaß". Sexuelle Impotenz ist eine häufige Klage von arbeitssüchtigen Männern. Dies wird dadurch verschärft, dass Workoholiker dazu neigen, sexuell eine Leistung erbringen zu wollen und sie deshalb im Liebesakt eine weitere Verpflichtung sehen. Oder der Partner bzw. die Partnerin wird benutzt, um Spannungen abzubauen. Andere wiederum haben **Schuldgefühle, wenn sie nicht arbeiten** und sie lenken sich mit dem Gedanken an den Job ab und unterdrücken damit ihr sexuelles Verlangen. Wieder andere gehen so lange einer Beschäftigung nach, bis der Partner bereits zu Bett gegangen und eingeschlafen ist. Sie haben es sich zur Gewohnheit gemacht, bis spät nachts vor dem Fernseher oder am Schreibtisch zu sitzen, um jede **Intimität zu vermeiden**.

Ehepartner von Arbeitssüchtigen, die genau wissen, dass sie an zweiter, wenn nicht an fünfter Stelle rangieren, verlieren ihr **Vertrauen, begehrenswert** zu sein. Dies wirkt sich wiederum als weiterer Beziehungs- und Sexkiller aus, denn keiner legt mehr Wert darauf, dem Anderen äußerlich und durch sein Verhalten zu gefallen. Manche arbeitssüchtige Menschen führen ihre Partnerschaften mit Lügen, Unaufrichtigkeit, Verdrängung und Heimlichkeiten. Das Vertrauen bricht zunehmend ein, bei den **Ehepartnern entsteht Misstrauen**. Entschuldigungen oder Versäumnisse werden angezweifelt. Je mehr Misstrauen und je mehr Zweifel bestehen, um so mehr zieht sich der arbeitssüchtige Mensch auf gewieftere Ausreden zurück. Eine zerstörerische Spirale schraubt sich nach oben: **die Partnerin ist misstrauisch, der Arbeitssüchtige reagiert gereizt**

und beschuldigt seine Ehefrau, zu spionieren. Dies macht die Ehefrau noch misstrauischer.

Die arbeitssüchtigen Partner in Beziehungen sind häufiger die Männer als die Frauen.

Nehmen sich arbeitssüchtige Menschen Zeit, darüber nachzudenken, wie ihr Leben weitergehen soll, können diese Fragen eher in eine Krise als zu einer Lösung führen. **Häufig bestimmen Gefühle von Leere und Einsamkeit die Ruhezeiten arbeitssüchtiger Menschen, was schnell wieder die Rückkehr an den Arbeitsplatz nach sich zieht.**

Tragischerweise erkennen arbeitssüchtige Menschen oft, welches Glück sie verspielt oder versäumt haben, erst dann, wenn sie ihre Partnerin oder ihren Partner bzw. ihre Familie durch Trennung oder Scheidung verloren haben. Gefühlsbetonte Partnerinnen oder Partner eines viel arbeitenden Menschen fühlen sich häufig veranlasst, für Zeitpunkte und Intensität von Intimität und Nähe zu sorgen. Dafür werden sie dann aber häufig kritisiert, meist mit dem Argument, zu emotional zu sein oder Druck auszuüben.

In durch arbeitssüchtige Partner gestörten Beziehungen macht es wenig Sinn, die Schuld für die Beziehungsstörung dem arbeitssüchtigen oder dem co-abhängigen Partner zu geben. In der Regel lernen sich beide schon mit den Grundmustern ihrer Persönlichkeitsstruktur kennen. Einstellungen und Eigenschaften, die bereits vor der Partnerschaft existieren und auch offen erkennbar sind, werden in der Regel nicht in der Ehe verändert werden. Sie werden als Mitgift in die Ehe eingebracht. **Selten entwickelt ein arbeitssüchtiger Mensch die Arbeitssucht erst in der Beziehung.** Dies kann allerdings dann der Fall sein, wenn massive Beziehungsprobleme einen oder beide in ihre Arbeit treiben. In der Regel entstehen die Beziehungskrisen aber gerade durch die übermäßige Arbeit eines der beiden Partner.

Fassen wir zusammen:

Wir können hier gut sehen: auf der äußeren Erscheinungsebene scheint es sich um eine Sucht zu handeln, die nichts mit einer Beziehungsstörung zu tun hat. Wenn man tiefer schaut, dann könnte man aber sagen: die Angst vor Nähe, die Angst vor dem Sich-Einlassen, die Angst vor der inneren Leere, ist zuerst da, und diese Angst kreierte sich die Arbeitssucht, um das eigentliche Problem nicht sehen und fühlen zu müssen, um legitim fliehen zu können. Um fliehen zu können, ohne zu merken, dass man flieht!

3. Porno- bzw. Sexsucht

Wir stellen uns vor, jemand ist in seinem Geist voll von Bildern, mit denen törnt er sich an, er fängt an, diese künstlichen Bilder auf die Frau zu legen, mit der er zusammen ist... Er sieht also nicht mehr die konkrete Person, mit der er zusammen ist, sondern seine Bilder in seinem Kopf. Er ist nicht wirklich mit ihr in Kontakt. Ich spreche hier von Sucht, es geht also nicht darum, dies gelegentlich zu tun, sondern eben süchtig danach zu sein.

Die Folge ist oder kann sein: wenn der Süchtige mit der konkreten Person zusammen ist, dann sieht er sie nicht... und die Folge ist, er ist nicht präsent, er ist nicht gegenwärtig, er ist nicht da. Dann kann Lustlosigkeit die Folge sein, Langeweile, eine Beziehungsstörung. Auch hier können wir davon ausgehen, dass die Angst vor Nähe, vor dem Sich-Einlassen auf das, was tatsächlich ist, zuerst da ist und erst in der Folge ein Symptom kreiert wird.

4. Alkohol

Auch hier gilt: zunächst geht es um den Alkoholkonsum, um die Abhängigkeit. Ist die behoben, also trinkt der oder die Betreffende nicht mehr, dann kann man erfahren, welche Funktion das Trinken hatte: Flucht vor der Realität, die eigene vermeintliche Minderwertigkeit nicht fühlen zu müssen, nicht fühlen zu müssen, wie schwer es einem fällt, in Beziehung zu sein und zu bleiben, allgemeine Kontaktschwierigkeiten. Also auch hier: zunächst ist die Beziehungsschwierigkeit, dann die Abwehr, dann die Abhängigkeit vom Alkohol.

5. Bedingungen bzw. Faktoren für das Auftreten von Beziehungsschwierigkeiten

Wir müssen uns vorstellen, dass zahllose Faktoren auf die Beziehungsfähigkeit Einfluss haben:

+ Vorbild der Ehe der Eltern:

Schmerzhaft und **traumatische Scheidungserfahrungen mit den Eltern machen z.B. bindungsscheu**. Man kann sich schwer ein inneres Bild einer intakten Beziehung bilden, wenn man die Eltern mehr oder weniger nur streitend und kämpfend erlebt hat.

+ Umwelt-Faktoren, soziale und ökonomische Situation, z.B. eingeeengte finanzielle Lage, Bildungsstand.

+ Traumata, Unfälle, Krankheiten und dadurch erzwungene Trennung von der Mutter.

+ Erbfaktoren.

+ Werte und Wertewandel in der Kultur.

+ Eltern- Kind Dynamik.

Von diesen Faktoren greifen wir 2 heraus, nämlich den Einfluss des Wertewandels und die Eltern-Kind-Dynamik.

6. Eine sich verändernde Kultur, gekennzeichnet durch Isolation, fehlende Beständigkeit, hohe Mobilität, zunehmende Anonymisierung

Ausweitung der technischen und anonymen Kommunikation durch Internet. Der Wert von Beständigkeit und Verlässlichkeit leidet. Persönliche, intime Beziehungen auch in den beruflichen Beziehungen, nehmen ab, tief sitzende Einsamkeit, Egozentrik, Leere, Angst, und Depression sind die Folge.

Dieses kulturelle Umfeld erschwert die Entstehung von verlässlichen Beziehungen.

So wie man sagen kann, dass zu Freuds Zeiten, als eine unglaubliche Tabuisierung der Sexualität den vorherrschenden Werten entsprach und dies auf einer psychologischen Ebene das Wesen des Hysterikers zum Vorschein brachte, so ist dies jetzt der **fragmentierte Mensch**, dessen Identität in Teile gespalten ist, als Folge eines Zerbrechens von stabilen Einheiten in unserer Gesellschaft. Wenn das soziale und öffentliche Leben immer stärker auf Konkurrenz, auf Diskriminierung, auf Ausgrenzung ausgerichtet ist, also kriegerischer und barbarischer wird, nehmen auch die zwischenmenschlichen Beziehungen immer mehr diesen Charakter an.

7. Das „Objekt-Konstanz“-Modell von M. Mahler als Erklärung für die Beziehungsstörung

Kindliche Entwicklungsstadien:

0- 2 Monate - autistische Phase:

Kind kennt nur sich selbst, vergisst alles andere.

5-8 Monate - Differenzierungsphase: „Soziales Lächeln“, dann aber auch Fremdeln, das Kind lernt, zwischen positiven und negativen Emotionen zu unterscheiden. Es bildet die Fähigkeit des Aufspaltens, um mit widersprüchlichen Empfindungen umzugehen. Also: wenn es eine positive Emotion spürt, dann vergisst es die ehemals negative. Es generalisiert noch nicht. Dies ist hier eine sehr wichtige Eigenschaft, dass das Kind noch keine „Bestandsaufnahme“ machen kann. Es kann noch vergessen.

8-16 Monate - Übungsphase: bewegt sich weg, krabbelt, läuft, muss sich immer wieder versichern, dass die Mutter da ist. Es meldet sich, um dann wieder aufzutanken.

16-25 Monate - Wiederannäherungsphase

Erkennt, dass es eine Identität hat, die getrennt von den anderen existiert. Hier passiert das Entscheidende: das Kind hat eine starke Bindung an die Eltern, lernt aber gleichzeitig, sich vorübergehend von ihnen zu trennen. Das Kind ist darauf angewiesen, bei der Rückkehr eine konstant gütige Mutter vorzufinden.

Dann, nach vielen Trennungen und Wiedervereinigungen, entwickelt das Kind ein beständiges Ich-Gefühl und Liebe und Vertrauen den Eltern gegenüber. So etwas wie Urvertrauen entsteht bzw. kann sich bilden.

Schwierigkeiten, die hier auftreten können:

Die Mutter stößt das Kind zu früh und zu abrupt und lieblos fort (vielleicht, weil sie selbst Angst vor Nähe hat) oder besteht auf einer klammernden Symbiose (vielleicht, weil sie Angst hat, verlassen zu werden und sich deswegen an Intimität klammert). Dies führt dazu, dass das Kind eine Angst vor Verlassenwerden und/oder einer Angst vor Verschlungenwerden entwickelt.

Das Kind kann so nicht zu einem emotional getrennten Wesen heranreifen. Und es kann später keine befriedigende Intimität erlangen.

Wenn man (mit diesem Defizit belastet) später mit Nähe konfrontiert wird, kann die alte traumatische Erfahrung aus der Kindheit wieder belebt werden:

1. Ich möchte Nähe und stattdessen werde ich zurückgewiesen oder
2. Der andere will Nähe und das erdrückt und erstickt mich.
oder
3. Wenn ich dem Begehren des anderen nach Nähe nicht folge, werde ich verlassen
oder
4. Wenn ich dem Begehren nach Nähe folge, werde ich ausgesaugt, verliere ich mich selbst.

Objekt Konstanz - 25 Monate bis 3 Jahre:

Wenn bisher alles gut lief, erlebt das Kind, dass das Fehlen der Mutter nicht automatisch Vernichtung bedeutet, es lernt Ambivalenz und Enttäuschung zu ertragen, erkennt, dass der Ärger der Mutter etwas Vorübergehendes ist, und erkennt, dass der eigene Ärger die Mutter nicht zerstört.

Das Kind ist in der Lage, das permanente Bild einer beruhigenden, beschützenden Mutter zu verinnerlichen und dieses Bild bleibt auch bestehen, wenn die Mutter mal genervt oder ablehnend ist. Mahler bezeichnet dies als Objekt Konstanz.

Manche Menschen erreichen diese Phase nie, sie bleiben in einem Schwarz-Weiß-Denken stecken, es gibt kein durchgängig vertrauensvolles Gefühl dem anderen gegenüber. Oder es kann bestehen, bricht aber bei der geringsten Belastung zusammen.

8. Symptomatik der Beziehungsstörung

Fassen wir zusammen, stellen es in einen Kontext. Mir geht es hierbei nicht um die Details, sondern eher darum, zu begreifen, dass bestimmte Mangelenerfahrungen zu Auswirkungen führen. Das soll anregen, sich selbst und seine eigene Gewordenheit deutlicher zu sehen. Alles, was wir deutlicher wahrnehmen, was wir sehen, was wir begreifen, was wir fühlen, ist veränderbar. Merke: bei der folgenden Zusammenfassung sind die Übergänge zwischen gesund und krank fließend, denn wir alle haben mit den folgenden Symptomen gelegentlich zu tun.

- + Bedrohung durch Trennung
- + Angst vor Zurückweisung
- + Verwirrung der Identität
- + Gefühle von Leere
- + Abgespaltenheit

Spüre einfach nach, was dich anspricht, was eine Resonanz auslöst.

+ **Gespaltenheit und Widersprüchlichkeit:** Menschen sind einerseits reif, wirken erwachsen, fast perfekt, um dann wieder wie ein kleines bedürftiges Kind zu kollabieren.

Einerseits einsichtig und verantwortungsbewusst, dann wieder manipulierend und feindselig. Suchen verzweifelt die Nähe zu anderen, suchen Schutz, aber wenn sich jemand zu sehr nähert, fliehen sie. Ein Mensch mit Beziehungsstörung stößt jene ab, zu denen er am meisten eine Verbindung sucht. Sie können bei anderen keine Widersprüche dulden und sind doch selbst so widersprüchlich. Man bemüht sich an einem Tag intensiv um einen anderen, um ihn am nächsten Tag abzuservieren. Diese Gespaltenheit ist dem Betroffenen nicht bewusst und die Extreme stehen unverbunden neben einander.

+ **Starke Stimmungsschwankungen:** schnell und explosiv, können keine Ursache dafür finden, was anschließend zu noch mehr Selbsthass und weiteren Depressionen führen kann.

+ **Kritik gegenüber überempfindlich:** Versagen oder Ablehnung durch andere kann schwere Depressionen auslösen.

+ **Brauchen ständige Aufmerksamkeit,** abhängig von Bestätigung.

+ **Tendenz andere auszunutzen,** Tendenz zur Manipulation,

+ **Unsicherheit dem eigenen Gefühlsbereich gegenüber.**

„Manchmal weiß ich nicht, was ich fühle“

+ **Fehlen eines klaren Identitätsgefühls,** Fehlen einer Selbstidentität, kein oder nur begrenztes Gefühl, wer „ich bin“. Weil dies fehlt, gibt es immer die Suche nach „guten Rollen“, um die eigene Leere zu füllen.

+ **Gefühl von Leere, Hoffnungslosigkeit**

+ **Selbstverstümmelung**, um etwas zu fühlen
(z.B. auch Mitesser ausdrücken)

+ **Schwankung zwischen Idealisierung und Entwertung.**

Schwierigkeit, die guten und die schlechten Eigenschaften des anderen in einen Zusammenhang bringen, er ist entweder gut oder schlecht, es gibt keine Grauzonen, das Ende ist immer, dass der zunächst idealisierte Mensch zur Enttäuschung wird. Dann entweder Abkehr vom einstigen Idol oder Spaltung in sich selbst. Dies bedeutet, die Enttäuschung in sich selbst zu verdrängen, was so sein muss, denn sie können nicht 2 unterschiedliche Gefühle annehmen. Hier bewegt sich Vieles hin und her von Schwarz zu Weiß und vergisst das eine, wenn es sich im anderen befindet. Also an einem Tag den anderen bewundern (dann sind negative Eigenschaften nicht vorhanden), zu anderen Tagen die gleiche Person verachten.

Tiefer liegende Betrachtung: dieser Mechanismus hat die Funktion, sich gegen eine Flut von Gefühlen zu schützen, vor der Erfahrung der Ambivalenz.

+ **Schwierigkeit, allein zu sein:** Angst vor Verlassenheit und daraus folgend eine Anklammerungstendenz, die entweder ausgelebt oder abgewehrt wird.

+ **Eingeschränktes Verhaltensinstrumentarium:** Schwierigkeit, das optimale Beziehungsgeflecht zu finden, insofern schwankt es zwischen klammernder Abhängigkeit und zorniger Manipulation, der Angst zu ersticken, Sehnsucht nach Intimität und gleichzeitig schrecklicher Angst davor, von Dankbarkeitsergüssen zu irrationalen Hass.

Ergänzend können wir auch hier feststellen, dass es zuerst die Beziehungsschwierigkeiten sind, auf die die Abwehrmechanismen folgen, bis hin zu einem reinen Kontaktvermeidungsverhalten.

9. Empirische Untersuchung

Zuerst die Beziehungsstörung, dann die depressive Symptomatik.

Wir werden wieder davon ausgehen, dass **zuerst die Beziehungsstörung da ist und dann die Depression sich oben drauf sattelt.**

Depressionen stellen sich oft im Anschluss an gravierende zwischenmenschliche Ereignisse ein, wie Eheprobleme, Scheidung, Misshandlung, Mobbing, Eltern-Kind-Konflikte usw. Eine Studie von C. Hammen und P. A. Brennan regt an, dass „**mangelnde Beziehungskompetenz**“ wesentlich zur Entstehung von Depressionen beiträgt.

In der Studie von Hammen und Brennan zeigte sich, dass die ehemaligen Depressionspatientinnen auch in den Lebensabschnitten vor dem Auftreten ihrer Depression durchweg **häufiger Beziehungsprobleme** hatten: Ihre Ehen waren weniger stabil und die Frauen waren mit der ehelichen Beziehung unzufriedener. Sie berichteten häufiger über Zwang und Gewalt durch den Partner. Das Verhältnis zu Kindern, Freunden und fernerer Familie war problematischer. Es gab mehr Klagen über belastende Lebensereignisse mit zwischenmenschlichem und konflikthaftem Inhalt. In ihren Vorstellungen über andere Menschen waren sich die Frauen unsicherer. Auch die männlichen Partner litten vermehrt unter Problemen oder diagnostizierbaren Störungen.

Nach Ansicht der Autorinnen bestätigen ihre Studienergebnisse die moderne Betrachtungsweise, **dass Depression ein zwischenmenschliches Phänomen ist**. Die beiden Wissenschaftlerinnen plädieren dafür, die Heilung einer Depression auch daran zu messen, wie gut die Betroffenen „sozial funktionieren“.

10. Genese der depressiven Symptomatik

Jetzt werden wir uns also damit beschäftigen, wie sich die Symptome auf die Beziehungsfähigkeit auswirken.

a) Die Auffassung von Hellinger:

Die unterbrochene Hinbewegung ans Ziel bringen.

Nach Ansicht Hellingers entstehen Depressionen, wenn ein Kind seine Eltern, insbesondere seine Mutter nicht nehmen kann. Er führt dies u.a. auf Erfahrungen in der Kindheit zurück, z.B. bei einer frühen Trennung zwischen Kind und Eltern (etwa durch einen längeren Krankenhausaufenthalt).

Er bezeichnet dies als **"unterbrochene Hinbewegung"**:

"Hier wurde eine Hinbewegung unterbrochen, und an dem Punkt gibt es dann Gefühle von Verzweiflung, von Trauer, sehr häufig von Wut, und die resignierte Einsicht: 'Es hilft ja doch nichts.' ... Wenn nun jemand, **bei dem eine frühe Hinbewegung so unterbrochen wurde, später auf einen anderen zugeht, zum Beispiel auf einen Partner, kommt die Erinnerung an die Unterbrechung wieder hoch**, und sei es unbewusst im Körper. An der gleichen Stelle, an der er damals die Hinbewegung unterbrach, unterbricht er sie wieder. Statt dass er die Hinbewegung zum Ziel bringt, **weicht er aus** und beginnt eine Kreisbewegung, weg von dem Punkt, an dem er die Bewegung unterbrach, und dorthin wieder zurück." (Hellinger)

b) In der Terminologie der Psychoanalyse, ich beziehe mich hier vorwiegend auf Riemann: „Grundformen der Angst“:

Wenn wir eine Mutterbeziehung haben und hatten, die sich durch kontinuierliche Wärme und Liebe auszeichnet, von der wir bestätigt wurden,

dann haben wir ein sicheres Grundgefühl: „Ich bin liebenswert“. Bei einer liebevollen, nährenden Beziehung gibt es ein geglücktes Verhältnis von Geben und Nehmen.

„Echohaft spiegelt das Kind, was ihm entgegengebracht wird; es beantwortet das Lächeln der Mutter mit Lächeln und später ruft sein Lächeln das Lächeln der Mutter hervor. Es besteht eine innige Verbundenheit, ein **erratendes Verstehen** zwischen beiden, das zum Beglückendsten gehört, was das Leben gewähren kann und wir können verstehen, dass sich hier die ersten Ansätze von Dankbarkeit, Hoffnung und liebender Zuneigung entwickeln.

Wenn dieses Gefühl und diese Erfahrung der liebenden Mutter nicht gegeben sind, dann habe ich später nicht das Grundgefühl, sondern eher: „Eigentlich bin ich nicht liebenswert, um mir Liebe zu verdienen, muss ich mich selbst zurückstellen und mich um den anderen kümmern, ich muss die Liebe des anderen verdienen.“

Zwei Hauptfaktoren des Mutterverhaltens sind ausschlaggebend:

- Verwöhnung

Dadurch mangelnde Erfahrung, Unlustgefühle zu spüren und aus eigenem Antrieb etwas tun, Affekte können und dürfen nicht geäußert werden. Fixierung auf die Mutter, Schuldgefühle, wenn das Interesse anderswo hin als zur Mutter geht. Wenig Möglichkeiten, eigenen Impulsen zu folgen, Passivität, letztlich spürt man die eigenen Bedürfnisse nicht mehr. Entwicklung einer eigenen Ansprüchlichkeit, der andere soll erraten, was ich brauche, was mir fehlt, man ist auf die Welt, wie sie ist, nicht vorbereitet (Ich-Schwäche).

Unterform, die noch tragischer ist: Die Mutter lehnt das Kind unbewusst ab, hat sogar eventuell feindselige Gefühle: „Durch deine Existenz muss ich bei diesem furchtbaren Mann bleiben“. Aber wegen starker Introjekte, Schuldgefühle und Ansprüche, eine gute Mutter zu sein, verwöhnt sie das Kind. Also: Verwöhnung aus Schuldgefühl und Wiedergutmachung. Das Kind spürt dies natürlich, es erfährt die Ambivalenz, kann das aber nicht benennen, es darf es nicht einmal fühlen, es muss es verdrängen, verlernt, seine Gefühle als Richtschnur zu nehmen, es muss für etwas dankbar sein, was es gar nicht gern bekommen hat.

Die Auswirkung kann sein, das es das Gefühl hat „Ich habe kein Lebensrecht, ich muss froh sein, wenn ich geduldet werde“.

- Versagung

Die Mutter ist karg, hart, wenig liebesfähig, neigt dazu, das Kind

chronisch zu überfordern, viel zu wenig Nähe, Körperlichkeit, das Kind muss lernen, mit wenig zurechtzukommen, daraus entwickelt sich Resignation, es ist gehemmt im Sich-Nehmen. Mütter haben meist selbst kein Vorbild von Mutter-Sein erlebt. Es gibt die „Programm-Mütter“, die alles nach Schema F tun, andere nehmen den Stillakt hastig vor, packen das Kind gleich wieder ins Bett, Kargheit... Das Kind lernt früh, zu resignieren, weitgehende Hoffnungslosigkeit, es ist nur stark im Ertragen und Verzichten, Nehmen und Fordern sind nicht oder nur unzureichend entwickelt. Abwehr also als eine nicht integrierte Eigenschaft: Gehemtheit, Bescheidenheit, anspruchslosigkeit. Grundgefühl für das Kind: "Ich bin nicht liebenswert" - dies ist die Basis einer tiefen Minderwertigkeit bis zu dem Gefühl, kein Lebensrecht zu besitzen ...

11. Beschreibung der depressiven Symptomatik - eine Zusammenfassung

Depressive Menschen

- passen sich an und machen sich abhängig.
- entwickeln wenig Eigeninitiative.
- Die Welt erscheint ihnen grau und leer.
- Sie werden von Missgunst und Neid auf andere angefressen, die sich an der Welt erfreuen.
- Vorseilender Verzicht, damit man nicht mehr enttäuscht werden kann.
- Sie zeigen durch ihre Mimik, Gestik, Körperhaltung, Kleidung und Frisur, wie wenig sie von sich selbst überzeugt sind und wie unattraktiv sie sich im Grunde fühlen. Dadurch wächst für den depressiven Menschen die Wahrscheinlichkeit, von anderen ausgenutzt zu werden; andere danken ihm die erbrachten Opfer nicht, halten ihn für naiv und dumm und verachten ihn für seine Opferbereitschaft. Er wird in der Gesellschaft allmählich wirklich zu der beklagenswerten und unattraktiven Person, für die er sich selbst hält.
- Der Depressive fühlt sich Stimmungen unterworfen, die ihn wie eine fremde Macht von außen zu überfallen scheinen. Seine körperlichen Reaktionen erscheinen ihm nicht mehr als unter seiner Kontrolle stehend (z.B. plötzliche Weinkrämpfe),

12. Auswirkungen der depressiven Symptomatik auf die Beziehungsfähigkeit bzw. Auswirkung der Beziehungsstörung auf die Depression

Schuldgefühle werden also von vorneherein in eine Mann-Frau-Beziehung mit

hinein genommen. Schuldgefühle tragen dazu bei, dass der andere nicht als der gesehen, gefühlt und genommen werden kann, der er ist, sondern er kann nur durch die (verfärbte) Brille wahr genommen werden.

Grenzenlose Liebesbereitschaft. - Depressive Menschen zeigen eine grenzenlos erscheinende Liebesbereitschaft. Dabei steht nach Riemann in der Praxis ihrer Liebe mehr das Zeigen von Zuneigung und Zärtlichkeit im Vordergrund, weniger die Sexualität. Sie können sich in einen beziehungsbereiten Partner sehr gut hinein fühlen, seine Ansichten weitgehend übernehmen, ihm sämtliche Wünsche von den Augen ablesen, mit ihm gleichsam in symbiotischer Eintracht leben, ohne darin einen Mangel an eigener Handlungsfreiheit zu empfinden. Diese Form der grenzenlosen Liebe als Garant der Beziehung wird zum Sinn des eigenen Daseins erhoben. **Ihre Liebe erscheint wie ein beständiger Versuch, die Trennung zwischen Ich und Du soweit wie möglich aufzuheben, weil sie diese Eigenständigkeit ängstigt.**

Unter dem Blickwinkel von Geben und Nehmen bedeutet dies: Der Depressive will immer nur geben und selbst nichts nehmen, er versagt dem anderen den Ausgleich, indem er selbst nichts nimmt. Liebe ist somit nur Hingabe und nicht Begehren und Verlangen. **So erzeugt er Schuldgefühle beim anderen** und macht ihn von sich abhängig.

Idealisierung des Partners. Ein Partner wird von einem depressiven Menschen schnell überbewertet und idealisiert, seine Schwächen werden verharmlost, die Augen vor seinen Fehlern bewusst verschlossen, um Konflikten und Spannungen aus dem Weg zu gehen und die Beziehung damit nicht zu gefährden. Gegensätze zu harmonisieren gehört zu den gut geübten Fertigkeiten depressiver Menschen.

Gutmütigkeit und Verzichtsbereitschaft. Wegen der Angst, den Partner nie genug zu lieben, stellen sich auch hier Schuldgefühle ein, die durch Opfer gesühnt werden sollen. Die Liebe zum Partner wird a priori zu einem Verzichtsprogramm. Eine dazu passende Haltung ist der Gestus der Kindlichkeit und Naivität, ein fester Glaube an das Gute im Menschen und die Absicht, selbst prinzipiell gut sein zu wollen, d.h. für sich selbst kaum etwas zu fordern, bescheiden, verzichtsbereit, friedfertig, selbstlos, voller Mitgefühl und Mitleid zu sein; Schuldgefühle entstehen bereits, wenn man Unlust empfindet, Beispiele der Überanpassung und Unterordnung können bis zur Selbstaufgabe praktiziert werden.

Grenzenlose Erwartung von Gegenliebe. - So prinzipiell und bedingungslos die Bereitschaft eines depressiven Menschen ist, sich einem Partner liebend völlig zur Verfügung zu stellen, ebenso grenzenlos ist seine Erwartung von Gegenliebe an den Partner.

Den anderen lieben und ihn "brauchen", ihn also mit seiner Funktion für das eigene Bedürfnis nach Liebe zu identifizieren, erscheint ihm eins. Dieser Anspruch zerstört im Grunde jede Beziehung, da er dem anderen von vorne

herein jede Freiheit zu nehmen versucht. Statt aus eigenem Entschluss den anderen als Person anzunehmen, muss er müssen.

Die immer währende Angst vor dem Beziehungsverlust

Im Grunde ist das ganze Unterfangen auf der emotionalen Ebene hoffnungslos: Sowohl die Liebe für den Partner als auch die Liebe des Partners zum Depressiven sind nie groß genug. Man sucht Beziehungshalt bei einem Partner, delegiert an ihn die Erfüllung seines Lebensglückes ("Du bist mein Ein und Alles!"), begibt sich in äußerste Abhängigkeit von diesem Partner und seinen Lebenszielen. Weil jeder Beziehungspartner, sofern er selbst eine gewisse Eigenständigkeit erreicht hat, eigene Überlegungen anstellt, eine eingegangene Beziehung aufrechtzuerhalten oder sie wieder zu lösen, muss jemand, der sich wünscht, in dieser Beziehungsabhängigkeit zu leben, auch immer und grundsätzlich mit der Angst vor einer Trennung leben, diesen Halt, diesen Sinn in seinem Leben zu verlieren.

Da jede wahrgenommene Distanzierung des Partners zu Trennungs- und Verlustängsten führt, kann der depressiv eingestellte Mensch sich nicht vorstellen, dass sein Partner nicht das gleiche Bedürfnis nach Nähe bzw. eine ebenso große Angst vor Distanz hat wie er. Er deutet dessen geäußerte oder auch nur vermuteten Bedürfnisse nach Distanzierung daher als Zeichen seiner mangelnden Zuneigung und Suche nach einer neuen Beziehung. Die Suche nach Strategien und Erfolgsrezepten, die Beziehung gegen solche (vermeintliche) Auflösungstendenzen abzusichern, liegt daher nahe.

Paradoxerweise ist es gerade die stets präsente Angst vor dem Verlust des Anderen, die Panik davor, plötzlich wieder alleine zu sein, die zu Strategien der Absicherung der Beziehung führt, die dann einem Beziehungspartner Anlass geben, sich aus der Umklammerung zurückzuziehen.

So kann zwar für den Partner eines depressiven Menschen diese Beziehung sehr bequem sein: Er erfährt darin die Widerspiegelung seines Idealselbst und damit diese Beziehung als eine schier unerschöpfliche Quelle narzisstischer Befriedigungen. Andererseits besteht jedoch auch die Gefahr der Langeweile, es gibt z.B. keine Herausforderung durch den Partner zur persönlichen Weiterentwicklung.

Da das Bemühen, bedingungslos für den anderen da zu sein, notwendig zu einer immer weitergehenden Aufgabe eigener Bedürfnisse und Interessen führt, wird dies in der Praxis der Beziehung im Grunde auch vom Beziehungspartner gefordert.

Mit Rücksicht auf die Trennungsängste seines/r Geliebten wird dem Partner auch abverlangt, seine Eigenständigkeit einzuschränken und auf manches zu verzichten. Der Mangel an Abgrenzungsfähigkeit des Depressiven nimmt seinem Partner die Möglichkeit, eine eigene Intimsphäre zu bewahren.

Bei Beziehungskonflikten, die dann nicht ausbleiben, kommt es beim Depressiven

zu einem **Klammern an den Partner**: Du darfst mich nicht verlassen! Dies verstärkt jedoch die Krise, wenn der Partner sich aus dieser immer enger werdenden Umklammerung und der immer weitergehenden Einschränkung seiner Handlungssouveränität befreien möchte, ohne die Struktur des Konflikts zu erkennen. **Je mehr der eine klammert, desto stärker erlebt der andere seine Eigenständigkeit als bedroht, desto größer wird sein Bedürfnis nach Distanz, desto heftiger reagiert der andere wiederum mit seinem Bedürfnis nach Nähe usw.** Die Grundlage einer befriedigenden Beziehung, die freiwillige Zustimmung der Beziehungspartner zu ihr, wird damit immer weiter untergraben.

Viel denken, viel im Kopf sein:

Die Gedanken kreisen um Enttäuschung, Wut und Trauer. Das Gedankenkreisen ist von den Gefühlen abgekoppelt, die sich in gewisser Weise verselbständigen als "Schwere", "Herzschmerzen", "Angst", "Schlafbedürfnis". Eine innere Leere tritt ein."

Die Abgrenzungsstrategien des Partners zu durchkreuzen, wird zu einer Haupt-sorge eines depressiven Menschen. Er ist mit seinen Gedanken in der Entwicklung von Strategien befasst. Daraus entwickeln sich dann eher **Machtspiele** mit den gegenseitigen Entwertungen der jeweiligen Taktiken statt eine Vertiefung der Beziehung. Beide Partner sind dann immer mehr durch negative Gefühle aneinander gekettet. Ein Aspekt dieser Machtspiele kann die mehr oder weniger bewusste **Demonstration der eigenen Abhängigkeit** sein, ein "Sich dienstbar für den Partner machen", um dem Partner dadurch Schuldgefühle zu bereiten. Er versucht, seine eigene Abhängigkeit dem Partner beständig vor Augen zu führen, indem er seine **Hilflosigkeit demonstrativ unter Beweis stellt**, d.h. Misserfolge inszeniert und provoziert, sich sogar entgegen seinen sonstigen Gewohnheiten gehen (z.B. sich mit Alkohol vollaufen) lässt, körperliche Beschwerden (z.B. Migräneanfälle) und Krankheiten benutzt, um dem anderen zu verstehen zu geben: Du darfst und kannst mich nicht verlassen! ("Weiche Vergewaltigung").

Dass dieses Fordern nicht offen geschieht, erklärt sich dadurch, dass der depressive Mensch aufgrund seines Liebesideals den anderen nicht zur Liebe zwingen, sondern seine freiwillige Bereitschaft dazu erleben möchte. **Den Vorwurf der Berechnung und der Erpressung des Partners würde er daher weit von sich weisen**: Seine Hilflosigkeitszustände erlebt er selbst nicht als Nicht-Wollen, sondern als Nicht-Können ("Die eigenen Nerven sind zu schwach", "Der Körper ist zu krankheitsanfällig" usw.). Da der Zwangscharakter solcher Verhaltensweisen für den Partner aber nicht mehr übersehbar ist, wird die eigene Person zu einem Rätsel erklärt: „Ich weiß auch nicht, was mit mir los ist!“

Er muss versuchen, aus einer eher passiven Haltung die Beziehung zu manipulieren: Weil ihm durch die Demonstration der eigenen Hilflosigkeit die Hände für ein aktiveres Handeln gebunden sind, kann er nur noch hoffen, vom anderen mehr aufgrund von Mitleid als aus Liebe nicht verlassen zu werden.

Die fortwährenden Demonstrationen entsprechender Verhaltensweisen bis hin zu Selbstmorddrohungen ("Wenn du mich nicht mehr liebst, will ich nicht mehr leben!") rufen zwar bei einem für solche Taktiken noch empfänglichen Partner Schuldgefühle hervor und bewirken, dass er seine Trennungsabsichten immer wieder aufgibt, doch erhält er diese Beziehung schließlich nicht aus echtem Wohlwollen zu seinem Partner, sondern nur noch aus einer Mischung von Angst, Mitleid, schlechtem Gewissen und Verantwortungsbewusstsein heraus aufrecht. Dahinter kann sich Hass aufstauen, bis hin zum Wunsch, der Partner möge endlich tot sein.

Damit setzt sich der Teufelskreis fort: **mit zunehmender Abhängigkeit steigert sich die Verlustangst** des Menschen mit der depressiven Strategie, bereits kurze Trennungen bewirken Panik und inszenierte Tragödien. Der Partner erlebt die Beziehung in der Folge nur noch als ein Sich-Kümmern-Müssen um einen hilflosen Menschen, der die Verantwortung für sein Lebensglück vollständig an ihn zu delegieren versucht, was seine Trennungswünsche in der Regel eher weiter steigert.

So kann es schließlich beim Depressiven zur Aufgabe jeglichen Versuches kommen, aus eigener Kraft etwas zu bewirken: es hat ja doch keinen Sinn, niemand dankt es einem mit "wahrer" Liebe oder zumindest Anerkennung, der geliebte Partner ist damit nicht zu beeindrucken oder wegen einer Trennung nicht mehr erreichbar. Die Schuldgefühle wachsen, statt geringer zu werden. Es kommt zu Selbstvorwürfen: „Ich bin selbst an meinem Elend schuld, weil ich nicht attraktiv genug bin, um einem anderen Menschen etwas zu geben, ihn an mich zu binden!“

Nach außen werden die eigenen Ansprüche nach Anerkennung immer weiter heruntergeschraubt ("Wenigstens an meinem Geburtstag hättet ihr an mich denken können!"), der eigene Liebes-"Hunger" lebt aber weiterhin ungestillt im Inneren fort. Verzicht wird im voraus einzuüben versucht, dann kann man nur noch angenehm enttäuscht werden. So entsteht eine Tendenz zu einer "Saure-Trauben-Strategie": Was der Depressive eigentlich möchte, aber nicht zu erreichen sich im Stande sieht, wird als nicht mehr erstrebenswert hingestellt - **die Welt wird so immer grauer, farb- und reizloser, leerer, langweiliger und schließlich völlig sinnlos. Müdigkeit, Teilnahmslosigkeit, Wahrnehmungsabwehr als Schutzfilter verstärken seine Depression, weil er immer wieder vor seinem Ideal versagt und immer mehr von sich enttäuscht ist.**

Es kann sich ebenso ein fressender Neid auf all die anderen entwickeln, die sich das herausnehmen, worauf man selbst verzichten muss (aggressive Komponente der Depression), weil man es sich nicht erlaubt, zu nehmen.

Die Befangenheit in den dargestellten Strategien, Abhängigkeitsbeziehungen zu gestalten und auf drohende Beziehungsverluste zu reagieren, führt zu einer immer **weitergehenden Entfremdung von den eigenen Gefühlen**. Diese können nicht mehr als authentisch und in Zusammenhang mit den eigenen

Handlungsweisen stehend erlebt werden. Das Wegtreten des Bewusstseins im Schlaf erscheint als die einzige Möglichkeit, das sinnlos gewordene Dasein zu ertragen. Der nicht selten verübte Selbstmord kann als Konsequenz der Selbstverachtung interpretiert werden: „Du bist es nicht wert, zu leben, weil du niemanden hast, der dich liebt! Du bist nicht liebens-, also auch nicht lebenswert!“ Dem Aushalten der mit dem Urteil "Nicht liebens- also auch nicht anerkennungswert" verbundenen Scham wird der Tod vorgezogen. **Durch den eigenen Tod wird auch Rache an der geliebten Person geübt.** "Depression ist demnach keinesfalls eine verstärkte Trauer. Sie ist eher eine chronifizierte Kränkungs- bzw. Trotzreaktion.

13. Was tun mit diesen Einsichten oder Erkenntnissen?

Das wichtigste Anliegen ist mir, den Blick vom anderen auf sich selbst zu richten. „Anerkennen, was ist“, und dies ist die Voraussetzung für eine Änderung. Akzeptiere dich, wie du bist - und in der Folge kann Veränderung in Gang kommen.

Lerne, neugierig auf deine Verdrängung zu sein. Wenn du dich dabei beobachtest, wie du den Partner bzw. den anderen verurteilst, dann wende die „Lampe der Achtsamkeit“ auf dich selbst.

