

Ortwin Meiss

# **Hypnosystemische Therapie bei Depression und Burnout**

Mit einem Vorwort von Gunther Schmidt

Zweite, überarbeitete Auflage, 2016

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)	Dr. Wilhelm Rothaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Burkhard Peter (München)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Themenreihe »Hypnose und Hypnotherapie«

hrsg. von Bernhard Trenkle

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: ©DesignConsultant/photocase.de

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Zweite, überarbeitete Auflage, 2016

ISBN 978-3-8497-0153-6

© 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0  
Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

### 3 Minusgeschäfte und Gratifikationskrisen

Die Natur belohnt Investitionen, die im Verhältnis zum Ertrag ein positives Ergebnis aufweisen, mit Freude, Lust und Zufriedenheit. Aktionen, die einen ins Minus bringen, lösen unangenehme Gefühle aus. Wenn eine Person über einen längeren Zeitraum erlebt hat, dass ihre Bemühungen keine angemessenen Resultate erbracht haben, besteht die Wahrscheinlichkeit, dass es zu Depressionen kommt. Der folgende Fall zeigt, wie bei einem zuvor leistungsstarken und kompetenten Unternehmer Depressionen entstehen, indem er, beim Versuch, seine Frau zufriedenzustellen, Entscheidungen trifft und Handlungen vollzieht, die ihn selbst ins Minus bringen.

#### Chippendalemöbel

Der Mann berichtet, er habe seine Frau in Südafrika kennengelernt. Sie sei damals noch in einer anderen Ehe gewesen. Sie habe darüber geklagt, dass ihr Ehemann sie übel behandle und dass sie den Glauben an die Männer verloren habe. Er habe sich daraufhin zum Ziel gesetzt, sie nicht nur von diesem grässlichen Ehemann zu befreien, sondern ihr auch zu zeigen, dass es Männer gebe, die ihre Frau glücklich machen. Er habe sie nach Deutschland, nach Hamburg, gebracht. In der Stadt habe sie sich aber nicht wohlgefühlt, da sie, wie sie betonte, kein Stadtmensch sei. Also habe er ein Haus in der Nähe Hamburgs auf dem Land gekauft, das sie beide bezogen haben. Auf dem Land habe sie sich einsam und beschäftigungslos gefühlt, weshalb er zugestimmt habe, Tiere anzuschaffen. Es hätte begonnen mit einem Pferd, aber da Pferde Herdentiere seien und alleine depressiv würden, habe sie weitere Pferde gekauft. Er habe das notgedrungen mitgetragen. Pferde waren der Frau dann zu einseitig, denn nach ihrer Meinung gehöre zu einem Landleben auch ein Hund. So wurden zwei Hunde angeschafft. Schließlich habe seine Ehefrau auch noch Katzen angeschleppt, sodass augenblicklich in dem Haushalt neben den Pferden zwei Hunde und acht Katzen leben.

Neben der Vorliebe für allerlei Getier hat die Frau jedoch noch eine andere Leidenschaft. Sie sammelt echte Chippendalemöbel, die sie mit Hingabe pflegt. Ihrem Mann gegenüber besteht sie darauf, dass dies Teil ihrer Persönlichkeit sei. Sie brauche das, um sich wohlzufühlen. Da es sich bei den Möbeln um echte Antiquitäten handelt, dürfen nun

die sechs Zimmer des Hauses, die damit ausgestattet sind, kaum betreten werden. Da vor allem Tiere keinen Sinn für echte Antiquitäten haben, sammelt sich alles in den restlichen zwei Wohnräumen des Hauses. Da es mir schwerfällt, mir vorzustellen, wie man mit acht Katzen und zwei Hunden in zwei Wohnräumen leben kann, frage ich den Patienten: »Sind Sie Katzenliebhaber?«, worauf dieser antwortet, er könne das Viehzeug nicht ausstehen. »Wie sind sie dann zu acht Katzen gekommen?«, will ich von ihm wissen. Er berichtet, es sei immer gleich gelaufen. Seine Frau habe ein Kätzchen angebracht und gesagt: »Die wollten sie ersäufen, wenn wir sie nicht nehmen, dann ist sie tot.« Er wollte dann nicht schuld sein und als moralisches Schwein dastehen und verantwortlich dafür sein, dass das Kätzchen umgebracht würde, und schon hatten sie eine weitere Katze.

Ich erkundige mich, wie man sich das häusliche Leben vorzustellen habe, und er berichtet, dass die Tiere zu Hause in den zwei Zimmern Narrenfreiheit besitzen, auf Tischen und anderen Möbeln umherspringen, alle halbwegs bequemen Sitzmöbel belagern und man sich kaum bewegen kann. Wenn er dann genervt eines der Tiere etwas unwirsch vom Tisch oder Sessel schubse, um sich Bewegungsfreiheit zu verschaffen, bekomme er zu hören, er solle sich nicht so aggressiv den Tieren gegenüber verhalten, schließlich seien sie auch Lebewesen und außerdem schutzbedürftig.

Bei den Schilderungen bekommt man den Eindruck, dass man in der Familie als Ehemann deutlich schlechter dran ist als als Hund oder Katze. Schließlich entwickelt sich bei dem Mann die depressive Symptomatik, er kommt nicht mehr aus dem Bett, sitzt nur noch untätig herum und bekommt von seiner Frau zu hören, was für eine armselige Gestalt er sei. Er sei nur noch eine Belastung für sie. Wegen ihm habe sie das schöne Südafrika verlassen, und nun könne sie nicht zurück. Auch dafür gibt sie ihm die Schuld.

Der Fall erinnert an das Märchen »Vom Fischer und seiner Frau«, die mit nichts zufriedenzustellen ist. Er zeigt, wie jemand seine Minuskonten anwachsen lassen kann. Mit der Bemerkung, sie habe den Glauben an die Männer verloren, lockt die Frau ihren späteren Mann auf eine Leimspur, auf der er kleben bleibt. Die Bemühungen, seine Frau zufriedenzustellen, sind vergeblich, stattdessen erfährt er Kritik. Die eigenen Bedürfnisse werden weit zurückgestellt, das damit verbundene Ziel der Anerkennung seiner Großzügigkeit wird nicht erreicht. Seine zunehmenden Aggressionen werden als Zeichen von

Egoismus und Egozentrik gedeutet. Egoistisch und selbstbezogen möchte er jedoch auf keinen Fall sein. Mit Schuldzuweisungen wird er dann noch weiter in die Defensive gedrückt. Auch wenn er versucht, ihr alle Wünsche zu erfüllen, es will ihm nicht gelingen.

Wie es schon der deutsche Dichter und Karikaturist Wilhelm Busch ausdrückte:

Wonach du sehnlich ausgeschaut,  
es wurde dir beschieden.

Du triumphierst und jubelst laut:  
jetzt hab ich endlich Frieden!

Ach, Freundchen, rede nicht so wild,  
Bezähme deine Zunge!

Ein jeder Wunsch, wenn er erfüllt,  
kriegt augenblicklich Junge.

## **Depression und Burnout durch die Entstehung eines Minusgeschäfts**

Minusgeschäfte führen langfristig zu depressiven Reaktionen und sind oft der Auslöser für ein Burnout. Ein Burnout entsteht dabei selten allein durch eine chronische Überforderung. Viele Menschen sind in der Lage, über weite Strecken übermäßig viel zu arbeiten, solange die Arbeit einem sinnvollen Ziel dient. Geht dieses Ziel verloren oder zeigt sich, dass es unerreichbar wird, besteht die Gefahr, in eine Depression zu rauschen.

Der Patient, ein Mann Anfang vierzig, leidet unter schweren Depressionen. Er gilt als arbeitsunfähig und kann sich zu nichts aufraffen. Es ergibt sich die folgende Lebensgeschichte. Sein älterer Bruder hat zwölf Jahre zuvor ein Unternehmen gegründet. Nach kurzer Zeit wächst dem Älteren die Arbeit über den Kopf, und er bietet seinem jüngeren Bruder an, in den Betrieb einzusteigen und ihn mit ihm gemeinsam zu führen. Die Firma entwickelt sich zu einem größeren mittelständischen Unternehmen. Der Ältere kümmert sich um die Verwaltung und die Geschäftsführung, der Jüngere ist mit dem Überwachen der Produktion betraut. Der Patient berichtet, dass er über die zwölf Jahre bis zu 70 Stunden in der Woche gearbeitet und keinen einzigen Urlaub genommen hat. In seiner wenigen Freizeit

hat er über viele Jahre stilvoll ein auf dem Firmengelände gelegenes altes Fachwerkhaus renoviert, in das er mit seiner Lebensgefährtin einziehen will. Als das Haus nahezu fertig ist und das Unternehmen gute Gewinne einfährt, er also die Früchte der Arbeit ernten könnte, verwüstet ein schwerer Brand große Teile der Firmengebäude. Auch das Fachwerkhaus des Patienten geht in Flammen auf. Wie sich nun herausstellt, sind die zerstörten Gebäude unterversichert, sodass der entstandene Schaden nicht ausreichend ausgeglichen wird. Die Firma steht vor der Pleite und das angesparte Vermögen hat sich in Rauch aufgelöst. Die mühsame Renovierung des Fachwerkhauses war umsonst.

Da die administrative Führung des Unternehmens und somit auch die Versicherung der Gebäude in der Verantwortung des älteren Bruders liegen und dieser es offenbar versäumt hat, die Versicherungssumme in Anpassung an den Wertzuwachs der Gebäude anzugleichen, macht der Jüngere dem Älteren nun schwere Vorwürfe. Es kommt zu heftigen Auseinandersetzungen zwischen den Brüdern. Während dieses Streits erinnert sich der Ältere, wer der eigentliche Besitzer der Firma ist. Tatsächlich ist der Jüngere kurz nach der Gründung des Unternehmens eingestiegen, die Rechts- und Besitzverhältnisse sind jedoch nicht entsprechend angepasst worden. Man war der Meinung, innerhalb der Familie wäre das nicht notwendig, und man könnte sich erst einmal die Notarkosten, die eine Anpassung mit sich brächte, sparen. Später wurde über das Thema nicht mehr geredet. Kurzerhand kündigt nun der Ältere dem Jüngeren die Zusammenarbeit.

Wenn man durch die Fehllhandlung eines anderen um den Lohn seiner jahrelangen Arbeit gebracht wird, entstehen verständlicherweise Aggressionen. Verweigert einem der andere den Ausgleich des Schadens, entwickeln sich Bestrafungswünsche. Wird man nun auch noch ungerecht behandelt, so als wäre man selbst der Schuldige, und von dem Schädiger erniedrigt, dadurch dass dieser einen hinauswirft, entwickeln sich die Aggressionen zu Gewaltfantasien. Kann man den anderen nicht haftbar machen, und kann sich die Aggression nicht ausleben, ist der Weg frei für die Depression.

In dem beschriebenen Fall spielt die Mutter der beiden Brüder eine wichtige Rolle. Während der Jüngere Impulse verspürt, dem Älteren an die Gurgel zu gehen, will die Mutter keinen Streit zwischen ihren Söhnen. Sie besteht darauf, dass beide wie bisher jeden zweiten Sonntag bei ihr zum Essen erscheinen sowie zu bestimmten Feiertagen

und Familienfesten anwesend sind. Dieser Forderung fügt sich der jüngere Bruder. So sitzt er am Tisch der Mutter dem Älteren schräg gegenüber und versucht das Essen in sich hineinzuwürgen.

### **Typische Konstellationen in denen Minusgeschäfte entstehen**

Es gibt mehrere Varianten, auf die oben beschriebene Weise ein Minusgeschäft zu machen. Die Mitarbeit in einem Unternehmen ohne gesicherte rechtliche Beteiligung gibt es in manchen Familienunternehmen. Der Sohn oder die Tochter wird animiert, sich in dem elterlichen Betrieb zu engagieren, ohne dass vertraglich garantiert ist, dass er ihm/ihr später einmal überschrieben wird. Kommt es nach jahrelangem Engagement dann zum Streit und zu einer Trennung, und der Betrieb wird an einen Dritten verkauft, ist der geleistete Einsatz verloren und das Minusgeschäft vollzogen.

Ähnliches kann sich zwischen Paaren und Freunden ereignen, die gemeinsam ein Geschäft betreiben. Die Partnerin, die ihrem Mann bei der Diplomarbeit hilft, ihn durch die Prüfung lotst, ihn dann zur Selbstständigkeit ermutigt und ihm die Buchführung macht, in der Firma einspringt, wenn Not am Mann ist, ihm den Rücken freihält und ihn versorgt, aber keine Beteiligung an dem Unternehmen erhält, stellt irgendwann fest, dass er sich aus der Beziehung löst, weil er eine andere hat. Da sie selbst keine Anteile an dem Unternehmen hält und der Mann einen für ihn günstigen Ehevertrag gemacht hat, sind ihre gesamten Investitionen verloren. Sie fühlt sich betrogen, kann aber ihre Rechte nicht durchsetzen und reagiert mit Verbitterung und Depression.

Wenn ein tatkräftiger Mann die Tochter einer verwitweten Bäuerin heiratet und den seit dem Tod des Bauern heruntergekommenen Hof wieder in Ordnung bringt, erwartet er eine angemessene Gegenleistung. Nach einigen Jahren trifft er eine Entscheidung, als wäre der Hof sein eigen, worauf die Schwiegermutter die Entscheidung wieder rückgängig macht und ihm damit signalisiert, dass ihm gar nichts gehört. Gibt es dann noch Probleme in der Ehe und der Ehemann muss feststellen, dass die Ehefrau nicht auf seiner Seite steht, droht die geleistete Investition verloren zu gehen. Der Mann kann seine Aggressionen gegen die Schwiegermutter schwer ausleben, denn dann würde das Minusgeschäft Realität werden. Die Aggressionen wenden sich dann oft gegen die eigene Person, und es beginnt zum Beispiel das Saufen.

Derartige Konstellationen finden wir auch da, wo ein Elternpaar der jüngsten Tochter verspricht, dass sie das Haus erben wird, wenn

sie bereit ist, sie zu pflegen. Wenn sich nach Jahren Spannungen zwischen den Eltern und der Tochter und ihrer eigenen Familie ergeben, drohen die Investitionen verloren zu gehen, denn es besteht kein Vertragsverhältnis zwischen den Eltern und der Tochter, das die Übergabe des Hauses regelt. Oft vergrößert das die Spannungen zwischen den Parteien, da die Eltern das Erbe als Druckmittel einsetzen. Wenn sie dann versterben und die Tochter feststellen muss, dass das Haus anders vererbt oder der Kirche überschrieben wurde, entsteht das Bedürfnis, sich an den Eltern zu rächen. Da man sie aber schlecht wieder ausgraben kann, wird die Aggression gestaut und endet in Verbitterung und Depression.

### **Fehlende Selbstwirksamkeit und Minusgeschäfte**

Das Konzept der Minusgeschäfte könnte da als unpassend gesehen werden, wo Personen ohne großes Zutun alles bekommen, was sie sich wünschen, wie es bei verwöhnten Kindern oder Kindern reicher Leute der Fall ist. Gerade bei diesen Kindern entwickeln sich im späteren Leben oft Depressionen.

Um dies zu verstehen, ist es hilfreich, sich noch einmal klarzumachen, was genau die Natur mit einem Gefühl der Befriedigung und Freude belohnt. Es ist die Erfahrung, dass eine Aktion, die wir vollziehen, einen positiven Effekt nach sich zieht. In diesem Fall empfindet man sich als selbstwirksam, mit anderen Worten in der Lage zu bewirken, dass eine Handlung ein positives Ergebnis zur Folge hat. Wie schon erwähnt, reagieren Kinder mit Aggression auf die Hilfe von Erwachsenen bei Aufgaben, die sie alleine bewältigen können. Das vom Vater zusammengebaute Lego-Haus oder die fertig gekaufte, schon angezogene Puppe besitzen weniger Wert als das selbstgebaute Haus oder die Puppe, die man selbst anziehen muss. Ein Kind möchte sich als wirksam erfahren, und sei es dadurch, dass es die Eltern nervt. Kinder, die alles bekommen, egal ob sie sich anstrengen oder nicht, können diese Erfahrung nicht machen. Wenn ich über alle Maßen verwöhnt werde, kann ich nichts mehr erreichen, denn ich habe schon alles. Das ist das Problem der Kinder reicher Leute. Was bringt es, Zeitungen auszutragen und dafür ein paar Euro zu verdienen, wenn Geld im Überfluss vorhanden ist. Wie will man damit etwas bewirken, dass man Geld verdient, wenn es schon da ist. Besser geht es denen, die trotz häuslichen Vermögens knapp gehalten werden und erfahren

können, dass es etwas bringt, wenn man sich anstrengt. Mancher Sprössling aus reichem Hause engagiert sich dann auch besser in einem gesellschaftlichen Projekt, wo er wirklich etwas bewegen kann, als dass er sich auf das Geldverdienen konzentriert.

Bei einem Fest auf dem Rasen vor der ehemaligen Villa des Verlegers Axel Springer mit Blick auf die Elbe lamentiert eine Gruppe von Unternehmern über die Unfähigkeit ihrer Söhne, die, obwohl man ihnen den Weg bahnen würde, nichts hinbekämen. Schließlich wenden sie sich an mich: »Sie sind doch Psychologe, sagen Sie doch mal, was läuft denn da schief?« Ich antworte: »Kann ich Ihnen vielleicht sagen, aber sagen Sie mir erst einmal: Was hat Ihnen in ihrem Beruf richtig Spaß gemacht?« Sie berichten, dass es der eigenständige Aufbau und die Gestaltung des Unternehmens gewesen seien. Es habe Spaß gemacht, sich Herausforderungen zu stellen und diese auch zu bewältigen. »Warum haben Sie sich nicht etwas Einfacheres gesucht und sind zum Beispiel in die Verwaltung gegangen?«, frage ich zurück. »Ach das ist doch langweilig. Wer will so etwas machen? Da kann man doch nichts gestalten«, bekomme ich zur Antwort. »Und nun möchten Sie, dass Ihre Söhne das machen. Das verwalten, was der Vater aufgebaut hat. Eigentlich kein Wunder, dass die sich indirekt wehren, indem sie es nicht hinbekommen.«

Erbtes Geld macht selten glücklich. Es ist ebenso ohne inneren Wert wie zu leicht erworbenes oder gewonnenes Geld. Untersuchungen haben gezeigt, dass viele Lottogewinner sich spätestens nach einem Jahr auf dem gleichen Level der Unzufriedenheit befinden wie zuvor. Wenn man sich angestrengt hat und dann einen angemessenen Lohn erhält, entsteht Zufriedenheit und das Gefühl, dass die eigenen Anstrengungen Effekte zeigen und es sich gelohnt hat.

### **Unterforderung oder Bore-out**

Eine Klientin hat einen Job in einem Unternehmen, der sie beständig unterfordert. Es gibt kaum etwas zu tun, sie steht vielmehr auf Abruf für den Fall, dass man sie braucht, was selten geschieht. Sie bekommt kaum Anrufe und E-Mails. Manchmal hat sie das Gefühl, man habe sie vergessen. Mehrere Versuche, mehr Arbeit zu bekommen, sind erfolglos geblieben. Den Arbeitstag verbringt sie damit, sich selbst zu beschäftigen. Oft bleibt sie länger in den Pausen, kommt später zur Ar-

beit und geht früher. Während der Arbeit surft sie im Internet, erledigt private Angelegenheiten und chattet mit Bekannten und Freunden. Für diesen Job wird sie ausgesprochen gut bezahlt. Gleichwohl leidet sie unter der permanenten Unterforderung, was sie ihrem privaten Umfeld schwer vermitteln kann, da viele sie darum beneiden, dass sie so wenig zu tun hat.

Dass Unterforderung ebenso ein Problem sein kann wie Überforderung, ist für viele Menschen im ersten Moment nicht nachvollziehbar, stöhnt man doch allgemein über Zeitdruck und zu viel Arbeit. Langeweile kann jedoch ein echter Stressor sein, wenn man gerne etwas tun möchte, aber sich daran gehindert fühlt. In einer solchen Situation entsteht kein Gefühl der Selbstwirksamkeit, man kann nicht feststellen, dass man etwas bewirkt und verändert. Die Grundlage für eine depressive Entwicklung ist damit gegeben.

Langeweile kann ähnlich anstrengend sein wie eine Depression. So wie der depressive Patient in der Ambivalenz zwischen dem Bedürfnis, etwas zu ändern, und der Hoffnungslosigkeit, dass sich etwas ändern ließe, hin- und herschwankt und sich zwischen seinem Anspruch, etwas zu leisten und zu tun, und dem inneren Widerstand dagegen zerrieben fühlt, sucht der Gelangweilte nach etwas, was ihn interessiert und was er unternehmen kann, und kommt doch nicht voran, da er nichts findet.

### **Kraftzehrende innere Konflikte**

Die meiste Kraft verschwendet man, indem man sich in innere Konflikte bringt. Man kann sich das einfach verdeutlichen: Spannen Sie den Bizeps und den Antagonisten des Bizeps gleichzeitig fest an und halten Sie diese Spannung für eine halbe Minute. Nach einer halben Minute schwindet nicht nur die Kraft, es beginnt auch zu schmerzen. Gleichzeitig hat sich nichts bewegt. Chronisch ungelöste Konflikte, die permanente Anspannung produzieren, können in chronischen Erschöpfungs- oder auch in chronischen Schmerzzuständen enden.

Ein Schuldirektor ist mit der Schulbehörde in Konflikt geraten und (auf Kosten des Steuerzahlers) zwangspensioniert worden. Er beklagt, er fühle sich gestresst und erschöpft. »Sie brauchen Urlaub«, erkläre ich ihm. »Wieso? Ich tue doch den ganzen Tag nichts«, antwortet

er. »Das ist anstrengend!«, erwidere ich. »Das verstehe ich nicht«, antwortet er. Ich frage ihn, wie er sich fühle, wenn er in einem vollbesetzten Zug stundenlang auf seinem Sitz sitze, nichts zu lesen dabei habe, vor lauter Lärm nicht schlafen könne, aber auch nicht in der Lage sei, aufzustehen und sich frei zu bewegen. Er antwortet: »Völlig fertig.« – »Wieso?«, frage ich ihn, »Sie tun doch die ganze Zeit nichts«. Er merkt an dem Beispiel, dass gerade das Nichtstun anstrengend und erschöpfend sein kann, vor allem dann, wenn man eigentlich etwas tun möchte und sich zum Nichtstun gezwungen fühlt. Er fährt daraufhin in Urlaub, kommt tatsächlich nach zwei Wochen erholt zurück und stellt fest: »Sie haben recht gehabt.«

## Arbeitslosigkeit und Depression

In meinen Seminaren stelle ich die Frage, welche Mitarbeiter nach einer Entlassung in eine Depression abrauschen. Richtig, es sind nicht diejenigen, die die Briefmarken, Kugelschreiber und Werkzeugkästen geklaut haben, auf Kosten der Kollegen krankgefeiert haben und häufig in Kur gegangen sind. Die reagieren, indem sie sagen: »Mist, jetzt muss ich mir etwas anderes suchen, hoffentlich finde ich wieder so etwas.« Es sind die engagierten, die ihrem Chef den Hintern hinterhergetragen haben, unbezahlte Überstunden gemacht und auf Urlaub verzichtet, die Fehler ihrer Kollegen ausgebügelt haben, sonntags und an Feiertagen in der Firma waren und sich mit dem Unternehmen identifizierten. Diese Mitarbeiter stehen vor einem riesigen Minusgeschäft, denn für all ihr Engagement erhalten sie einen warmen Händedruck und ein paar geheuchelte gute Wünsche für ihre weitere berufliche Zukunft.

Ein Liedtext von Wolf Maahn, gesungen von Klaus Lage, einem deutschen Musiker aus dem Ruhrgebiet, handelt von einem derartigen Minusgeschäft.

Ja, Vater du bist noch vom ganz alten Schlag,  
seit 40 Jahren pünktlich jeden Tag.  
Du warst nie krank und bist noch drauf stolz.  
Jetzt heißt's was soll's?  
Wann hast du jemals richtig Urlaub gemacht?  
Dein ganzes Leben für'n Betrieb mitgedacht.  
Deinen Job macht jetzt ein Stück Silikon.  
Wen juckt das schon, wen juckt das schon?

Monopoli, Monopoli,  
wir sind nur die Randfiguren in einem schlechten Spiel.  
Monopoli, Monopoli,  
und die Herrn der Schlossallee verlangen viel zu viel.

Mama hebt Kaffeegläser auf für'n Gelee.  
Du bist schon ewig in der IG Chemie,  
doch darauf warst du echt nicht gefasst –  
so kalt geschasst.

Du warst als Kind für mich der stärkste Mann,  
einer der irgendwie alles lösen kann.  
Doch das hier ist keine Modelleisenbahn.  
Was fängst du an, fängst du jetzt an?

Monopoli, Monopoli,  
wir sind nur die Randfiguren in einem schlechten Spiel.  
Monopoli, Monopoli,  
und die Herrn der Schlossallee verlangen viel zu viel.  
(aus: »Monopoli«, Klaus Lage, Text: Wolf Maahn)

Meine Mutter war eine solche Mitarbeiterin. Sie besaß ein ausgeprägtes Pflichtgefühl, war an Sonn- und Feiertagen in der Firma, wenn Not am Mann war, verschob ihren Urlaub und ließ Urlaubstage verfallen, stellte ihre eigenen Interessen hinten an und war in ihrer ganzen Arbeitszeit einen halben Tag krank. Als ihre Pensionierung anstand, realisierte sie, dass sie nun mit einem Blumenstrauß, der nach drei Tagen verwelkt ist, einer Flasche billigen Sekts und ein paar freundlichen Worte abgespeist würde. Dies alles für ein jahrelanges übermäßiges Engagement. Das wollte sie sich offenbar nicht antun. Sie fand einen Vorwand, um zu der Verabschiedung nicht hinzugehen, und ließ die Veranstaltung platzen.

Klaus Lage findet in seinem Lied »Monopoli« aufmunternde Worte zum Abschluss, welche dem entlassenen Vater Hoffnung machen.

So viel hast du schon versäumt,  
so viel hast du schon geträumt.  
Zeit ist jetzt reichlich da,  
mach dir 'n paar Wünsche wahr.

Mann, pack doch nicht ein,  
denn du bist nicht ganz allein.  
Auch wenn's dir dreckig geht,  
es ist noch nicht zu spät.  
(aus: »Monopoli«, Klaus Lage, Text: Wolf Maahn)

De facto gibt er seinem Vater den Ratschlag, nun mal an sich selbst zu denken und etwas auf sein eigenes Konto zu buchen. Zudem versichert er ihm, er sei nicht allein, was, wie wir noch sehen werden, eine entscheidende Hilfe für depressive Menschen ist.

## **Selbstloses Verhalten**

Etwas für andere zu tun, kann sich durchaus positiv auf unser emotionales Konto auswirken. Wenn sich diejenigen dankbar zeigen, denen man geholfen hat, oder man deutlich sieht, dass man der Gemeinschaft einen wertvollen Dienst erwiesen hat, kann dies zu Zufriedenheit und einem Glücksgefühl führen. Auch vor seinem inneren Zensor, seinem Über-Ich oder seinem inneren Kritiker kann man positiv dastehen, wenn man etwas für einen anderen tut. Erfährt man dann von der Gemeinschaft Anerkennung und Lob, findet seinen Namen in der Zeitung und erhält eine Auszeichnung oder einen Verdienstorden, hat sich der Aufwand gelohnt, denn es wird nicht nur monetär gerechnet. Weit mehr noch sind die meisten Menschen bestrebt, anerkannt oder geliebt zu werden. Gelingt uns das, buchen wir ein dickes Plus auf unser emotionales Konto.

Ebenso kann es ein Minusgeschäft werden, wenn wir viel für andere tun und unsere eigenen Interessen vernachlässigen. Manche Menschen hoffen dann, von anderen gemocht zu werden, wenn sie ihnen zu Diensten sind. Wer sich jedoch als Dienstmagd anbietet, wird auch als Dienstmagd wahrgenommen. Dann macht man die Erfahrung, für das, was man für den anderen tut, nicht nur nicht wertgeschätzt, sondern auch noch abgewertet zu werden. Wer sich anderen anbietet, wird als minderwertig angesehen und auch so behandelt.

Die Vorstellung, einen Partner halten zu können, indem man ihm jeden Wunsch von den Augen abliest, mag in Liebesromanen funktionieren, in der Realität wird man damit scheitern. Derjenige, der sich als Erwartungserfüller für die Wünsche der anderen präsentiert, wird nicht als gleichrangig wahrgenommen. Indem er dem anderen dient, disqualifiziert er sich als Partner.

Eine Krankenschwester wohnte mit ihrem Freund zusammen, der Medizin studierte. Da er knapp bei Kasse war, zahlte sie die Miete und finanzierte die gemeinsamen Urlaube, ohne dass eine Vereinbarung

bestand, wie er ihre finanziellen Vorleistungen ausgleichen könnte. Zudem führte sie den Haushalt und bekochte ihn. Als er sein Studium beendet hatte und selbst verdiente, trennte er sich von ihr.

Wer übermäßig viel für den anderen tut, zeigt damit, dass er sich selbst nicht wertvoll genug findet, um den anderen allein durch seine persönliche Attraktivität in der Beziehung zu halten. Er glaubt, er müsse zusätzliche Leistungen erbringen. Die soziale Umgebung interpretiert dies als unterwürfiges Verhalten und wertet die unterwürfige Person ab. Dem, der auf sein gutes Recht oder auf seinen wohlverdienten Lohn verzichtet, ergeht es genauso.

Wer als Fußballtrainer einer Bundesligamannschaft arbeiten will, wird die Stelle nicht bekommen, wenn er alles abnickt, was der Verein sich von ihm wünscht, und sich dann noch in den Verhandlungen im Honorar drücken lässt. Er bekommt die Stelle nur, wenn er Forderungen stellt. Nur dann hat er die Achtung der Verantwortlichen, und nur dann trauen diese ihm zu, eine Mannschaft mit herausragenden Spielern zu führen.

Ein Seminaranbieter, der für Industrieunternehmen tätig ist, weiß, dass es ein großer Fehler ist, ein Seminar zu preiswert anzubieten. Man provoziert damit zwei Reaktionen: Entweder das Seminarangebot wird vom Kunden abgewertet – »Das kann nichts sein« – oder, wenn der Kunde weiß, dass man gute Seminare anbietet, man selbst wird abgewertet – »Wie kann der nur so blöd sein, sich so billig zu verkaufen?«. In beiden Fällen wird man im Status heruntergestuft.

Viele depressive Patienten sind sich dieser gesellschaftlichen Spielregeln nicht bewusst. Durch ihr geringes Selbstwertgefühl neigen sie dazu, es ihrer Umwelt recht machen zu wollen. Sie versuchen, anderen zu Diensten zu sein in der Hoffnung, die gewünschte Anerkennung zu bekommen und gemocht zu werden. Mag es einem Kind noch gelingen, sich mit diesem Verhalten das Wohlwollen der Erwachsenen zu sichern, so macht man als Erwachsener die Erfahrung, dass man von den anderen herablassend behandelt wird. Die Mutter, die nie etwas für sich fordert und alle bedient, wird irgendwann kaum mehr wahrgenommen. Der Mitarbeiter, der trotz guter Leistungen nie eine Lohnerhöhung und eine bessere Stellung fordert, wird von oben herab behandelt und geht bei Beförderungen leer aus. Der Partner, der sich alles gefallen lässt und sich vollkommen an dem anderen ausrichtet, wird schlecht behandelt und irgendwann betrogen oder verlassen.

## **Leistungen, die nicht honoriert werden**

Manche Menschen machen den Fehler, dass sie aus dem Aufwand, den sie selbst für eine Sache aufgebracht haben, Rückschlüsse auf den Nutzen ziehen, den andere von dieser Sache haben. Wer stundenlang für ein Essen in der Küche steht und dann mitansehen muss, dass die Kinder das Gekochte in Sekundenschnelle in sich hineinschlingen, ist frustriert. Wer tagelang eine Feier vorbereitet, bei der sich letztendlich nur die Gäste amüsieren und eine halbverwüstete Wohnung hinterlassen, wird selbst nicht auf seine Kosten kommen.

Oft steht der Nutzen des Leistungsnehmers in keinem Verhältnis zum Aufwand des Leistungserbringers. In meinem Stadtteil beobachte ich Eltern, die die Versorgung ihres Nachwuchses so verstehen, dass es ihre Aufgabe sei, für ihre Kindern alles anstehende zu erledigen und sie nichts selbst machen zu lassen. Dabei verhindern sie, dass die Kinder lernen, eigenständig bestimmte Aufgaben, Herausforderungen und Probleme zu bewältigen. So fahren sie die Kinder jede noch so kleine Strecke mit dem Auto, obwohl die Kinder diese ohne Mühe zu Fuß oder mit dem Fahrrad bewältigen könnten.

Eltern, die ihren Kindern alles abnehmen und sie nichts selbst machen lassen, zahlen dafür einen hohen eigenen Preis. Von den Kindern sollten sie gleichfalls keine Gegenleistung erwarten, denn anderen alles abzunehmen, was sie selbst machen könnten, nützt nicht, sondern schadet. So hindert man den Nachwuchs daran, sich als selbstwirksam zu erfahren. Dankbarkeit hat man dafür nicht verdient.

## **Vorleistungen, die nicht zurückgezahlt werden**

Allgemein gilt, dass man erst dann eine Beziehung lösen darf, wenn man seine Schulden bezahlt hat. Die Äußerung: »Das kannst du nie wieder gutmachen«, ist oft ein Versuch, den anderen in der Bindung zu halten, denn er hat nun für ewige Zeit abzuarbeiten, was er ange richtet hat. Bedingt durch ihr geringes Selbstwertgefühl, neigen viele depressive Menschen dazu, in ihren Beziehungen Vorleistungen zu erbringen, um Beziehungspartner in eine Schuld zu bringen, die jene auszugleichen haben. Manche Mutter verzichtet den Kindern zuliebe auf die Verwirklichung ihrer eigenen Bedürfnisse in der Erwartung, dass diese sich dann, wenn sie alt ist, um sie kümmern werden. Die Ehefrau kümmert sich um den pflegebedürftigen Schwiegervater und hofft auf den Ausgleich durch ihren Ehemann und auf dessen

Wertschätzung. Der junge Mann beschenkt seine Angebetete. Wenn sie die Geschenke annimmt, interpretiert er es als Zeichen, dass sie ihn erhört.

Wird die Vorleistung angenommen, aber der Ausgleich verweigert, fühlt man sich betrogen, abgelehnt und abgewertet. Abgelehnt und abgewertet aus dem folgenden Grund: Statusgleiche befinden sich in einem Verhältnis des gegenseitigen Ausgleichs. Was man genommen hat, hat man auch zurückzugeben. Dieses Prinzip des Ausgleichs gilt nicht in gleicher Weise unter Statusungleichen. Der Statushöhere nimmt oft, ohne Entsprechendes zurückzugeben. Der König oder der Adlige hatte kein Bedürfnis, dem Volk das zurückzuzahlen, was er ihm genommen hatte. Es war Zeichen der Anständigkeit, Menschlichkeit, Güte oder Gnade, wenn er es dennoch tat. Auf der anderen Seite war es ein Zeichen der Überlegenheit, wenn er den Ausgleich verweigerte.

Hat man etwas gegeben und bekommt nichts zurück, wird dies als Erniedrigung und Abwertung empfunden. Der andere verweigert eine gleichrangige Beziehung und maßt sich einen höheren Status an. Wenn man sich dann weder gegen die Abwertung auflehnt noch darüber empört, akzeptiert man die Abwertung und wird sich dementsprechend schlecht fühlen. Viele depressive Patienten haben Vorleistungen erbracht, die nie zurückgezahlt wurden. Da sie zudem oft nicht gelernt haben, ihre Rechte einzufordern und sich für die eigenen Interessen stark zu machen, produzieren sie in ihren Beziehungen Minusgeschäfte und ruinieren zudem ihr Selbstwertgefühl. Es sind genau solche Erfahrungen, die Depressionen zur Folge haben und die das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl der Patienten zugrunde richten.

Andersherum sollte man sich gut überlegen, ob man ein Geschenk annimmt, denn oft steht ein Beziehungswunsch dahinter, und als Gegenleistung wird erwartet, dass man den anderen in seinen persönlichen Kreis aufnimmt oder eine partnerschaftliche Beziehung mit ihm eingeht.

## **Verbitterung**

Enttäuschung bezüglich des nicht gewährten Ausgleichs von Geleistetem kann die Form von Verbitterung annehmen. Der Patient zieht sich dann in sich selbst zurück und weigert sich, weiter am Leben teilzunehmen.

Eine Patientin hat sich ein Leben lang um ihre Mutter gekümmert und sie in deren letzten Lebensjahren bei sich zu Hause gepflegt. Auf dem Totenbett bedankt die Mutter sich im Beisein ihrer Tochter bei ihrer Schwägerin dafür, dass diese ihr Enkelkinder geschenkt habe und vermacht ihr ihren Ring. Die Tochter geht dagegen leer aus. Die Mutter stirbt, ohne ihr in irgendeiner Form Anerkennung für die jahrelange Pflege zu geben. Bei der Testamentseröffnung wird deutlich, dass sie nur den Pflichtteil bekommt. Den größten Teil erbt der Bruder. Von ihrer Tante wird ihr noch vorgeworfen, das Begräbnis falsch organisiert zu haben.

Verbitterung kann auch entstehen, wenn man erkennen muss, dass trotz enormer Anstrengung und beträchtlicher Bemühungen die Lebensbilanz deutlich negativ ist. Viele Menschen haben zum Leben ein Verhältnis wie zu einem Elternteil, das den einen bevorzugt und den anderen benachteiligt. Manche Patienten fühlen sich nicht nur von anderen hintergangen, sondern auch vom Leben betrogen. »Wie kann das Leben so ungerecht sein?« ist eine Frage, die ich einige Male gehört habe.

Ein ehemaliger Zahnarzt ist während seiner Berufszeit zwischen drei Stühlen hin und her gesprungen, hat sich kaum Freizeit gegönnt und das Geld zusammengescheffelt, um sich später einen geruhsamen Lebensabend zu gestalten und dann das Leben zu genießen. Als er das Pensionsalter erreicht, verliert er einen Großteil seines Vermögens durch betrügerische Immobilienspekulationen. Zudem hat er sich ein chronisches Rückenleiden zugezogen, das ihm ständige Schmerzen bereitet. Sein Leben erscheint ihm als ein riesiges Minusgeschäft. Seine Investitionen haben sich nicht rentiert.

Verbitterung entsteht oft dann, wenn jemand ein großes Opfer für einen anderen oder die Allgemeinheit geleistet hat und er nicht nur keine Gegenleistung bekommt, sondern auch noch abgewertet wird. In manchen Fällen wird dann auch jedes Hilfsangebot abgewiesen, denn die Wut und die Enttäuschung ist zu groß, als dass man Hilfe akzeptieren könnte. Es ist dann notwendig, das Geschehene ausführlich zu würdigen, den Gefühlen des Patienten ausreichend Raum zu geben und Verständnis für seine Verbitterung und seine Enttäuschung zu zeigen. Ohne diese Voraussetzungen ist der Patient oft nicht bereit, sich helfen zu lassen.

## Faule Kompromisse

Viele depressive Patienten haben nicht gelernt, konstruktive Auseinandersetzungen zu führen und zu tragfähigen Kompromissen und beidseitig akzeptierten Lösungen zu kommen. Oft besteht die Angst, wenn man sich für seine Interessen stark macht, nicht mehr gemocht zu werden oder daran schuld zu sein, dass es dann dem anderen nicht gut geht. Manchmal besteht eine grundlegende Angst vor Aggressionen und Auseinandersetzungen, insbesondere wenn der Patient in der Kindheit Einschüchterungen und Gewalterfahrungen ausgesetzt war. Es besteht keine konstruktive Streitkultur. Auseinandersetzungen werden als bedrohlich empfunden. Stattdessen geben depressive Menschen dem Druck oder den Wünschen ihrer sozialen Umgebung nach und leisten auf indirekte Weise Widerstand, indem sie schmolten, den Märtyrer spielen oder das Unbewusste ihnen zu Hilfe kommt und es nicht mehr geht.

Dieses Verhalten wird von ihrer Umgebung in der Regel nicht belohnt, sondern mit Ablehnung und Aggression beantwortet. Der depressive Patient macht dann nicht nur ein Minusgeschäft, indem er nachgibt, er erhält für seinen Verzicht keine Gratifikation, sondern für seinen passiven Widerstand Geringschätzung und Groll. Wer entgegen den eigenen Interessen in einen Urlaubsort fährt, der ihm nicht behagt, versaut den anderen den Urlaub mit seiner schlechten Laune. Wer dem Drängen eines anderen nachgibt und etwas erledigt, wozu er keine Lust hat, macht dies selten gut. Wenn eine Person etwas zusagt, was sie eigentlich nicht will, wird ihr Unbewusstes Widerstand leisten.

Eine Frau bringt ihren Freund, einen gut verdienenden Zahnarzt, zu mir in die Therapie, weist ihn an, auf dem Therapiestuhl Platz zu nehmen. Sie wendet sich mir zu und deutet mit den Worten auf ihn: »Er kann nicht! Er ist impotent!« Ihr Freund nickt mit gesenktem Kopf. Wie ich erfahre, kennen die beiden sich seit drei Monaten. Nach sechs Wochen hat sich die Frau schon mit seinem Steuerberater besprochen, wie hoch sich ihr Freund für ein gemeinsames Haus verschulden könne. Offenbar ist er nicht in der Lage, seiner Freundin Einhalt zu gebieten und Grenzen zu setzen. So muss sein Organismus für ihn einspringen und sich verweigern. Da es bei dem Tempo, dass die Dame bei dem Versuch anschlägt, die Beziehung verbindlich zu machen, nicht unwahrscheinlich ist, dass sie schnell schwanger wird, rettet sein Organismus ihn mit der Impotenz. Er will ja, aber es geht nicht.

In ähnlicher Weise kommuniziert der depressive Patient, dass er ja den Forderungen und Erwartungen seiner sozialen Umgebung nachkommen und deren Erwartungen gerecht werden möchte, er schafft es nur nicht. Die Depression hält ihn dann davon ab, sich weiter mit seinen Handlungen ins Minus zu bringen.

Ein Burnout kann in gleicher Weise als Verweigerung des Unbewussten gesehen werden, so weiterzumachen wie bisher. Der Burnout-Patient ist nicht in der Lage, sich gegen die Ansprüche der anderen und vor allem auch nicht gegen seine eigenen Ansprüche zur Wehr zu setzen. Das Burnout kann als unbewusste Totalverweigerung interpretiert werden. Der Patient möchte zwar, aber »es« will einfach nicht.

### **Gesellschaftliche Spielregeln – zum Opfer werden**

In meiner Schulzeit wurde man auf das reale Leben wenig vorbereitet. Nichts lernten wir über Wirtschaft, Versicherungen, Banken und die Regeln des Geschäftswesens. Viele Menschen sind über gesellschaftliche Prozesse und Zusammenhänge nur unzureichend informiert und werden schnell Opfer von Betrügern und Geschäftemachern. Beispielsweise hat kaum jemand einen Bankberater, auch wenn die Bank damit wirbt. Derjenige, der vor einem sitzt, ist ein Angestellter und Interessenvertreter der Bank, hat von Anlagen in der Regel wenig Ahnung und empfiehlt das, was sein Vorgesetzter ihm vorgibt. Dieser kennt den Kunden nicht und orientiert sich vor allem an dem Gewinn, den er selbst macht. Wenn ein sogenannter Bankberater einen Fonds anpreist, so wird es mit hoher Wahrscheinlichkeit einer sein, der ihm eine schöne Provision einbringt, wenn er einem eine Aktie empfiehlt, ist es wahrscheinlich, dass die Bank sie entweder selbst loswerden will oder aber ein anderer eine Provision dafür bezahlt, dass diese Empfehlung gegeben wird. Die Kaufempfehlung eines Bankberaters ist meist eine Verkaufsempfehlung.

Vielen Menschen ist zudem nicht klar, dass es Mitmenschen gibt, die keinerlei schlechtes Gewissen oder Schamgefühle empfinden, wenn sie andere belügen oder betrügen. Man bezeichnet diese Personen auch als Psychopathen, Soziopathen oder dissoziale Persönlichkeiten. Vor allem Menschen, die in ihrer Erziehung gelernt haben, anderen blindlings zu vertrauen, das zu glauben, was einem erzählt wird, oder ohne Ausnahme an das Gute im Menschen