

Dieter Broichhagen

**Irrfahrt durch die Depression!
Mein Weg in die Normalität**



Abbildung 1

Nachdruck oder Vervielfältigungen, auch auszugsweise,
bedürfen der schriftlichen Zustimmung des Autors.

*Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.*

ISBN 3-89906-594-8

© 2005 by Dieter Broichhagen

Covergestaltung, Satz, Layout, Bilder und Fotos: Dieter Broichhagen

Verlag:
videel OHG, Niebüll - Schmiedestr. 13 - 25899 Niebüll
Tel.: 04661 – 900115, Fax: 04661 – 900179
eMail: info@videel.de
<http://www.videel.de>

Alle Rechte liegen beim Autor

Gesamtherstellung: videel, Niebüll

Danksagung

Jedes Buch schreibt man mehrfach, bis es schließlich die Endfassung erhält. Ich schulde Herrn Klaus Breidert tiefen Dank für das Lektorat. Durch seine wertvolle Arbeit, erhielt das Buch den Feinschliff und die richtige Struktur.

Ich danke auch Herrn Hetzel und all meinen Freunden, für die hilfreichen, kritischen Ratschläge.

Ich widme diese Lektüre all denen, die mir in meiner schweren Zeit zur Seite standen und mir halfen, wieder zu einem neuen glücklichen Leben zu finden, und danke jedem Einzelnen von ganzem Herzen.

INHALT

Einführung.....	10
Depressionsverlauf, mein Weg aus der Depression .	14
Arztwechsel wegen Unzufriedenheit.....	18
Der 1. Schritt aus der Depression	20
Meine Engel.....	25
Wie stelle ich fest, ob ich Depressionen habe?.....	27
Die Grundsteine der Depression.....	29
Beispiele eines Depressionsverlaufes	31
Symptome der Depression.....	33
Anmerkungen zu den Ekelgefühlen.....	40
Welche Folgen kann die Depression haben?.....	41
Zweidimensionales Empfinden	42
Die Trägheit des Depressiven.....	43
Mein Weg zur Depressionsbewältigung	45
Selbstbewusstsein	53
Selbstwertgefühl	55
EQ = Emotionale Intelligenz	56
Medizin für die Seele.....	58
Empfindungen nach der Depression.....	60
Wollen können.....	61
Schlussbemerkungen	64
 Anhang:	
Medikamente	68
Meine Medikation.....	69
Literaturverzeichnis	71
Weitere Informationen, Adressen.....	75
Quellennachweis.....	76
Erläuterungen zu den Abbildungen	77

Wie stelle ich fest, ob ich Depressionen habe?

Hierzu sollten Sie einmal über die folgenden Fragen nachdenken; seien Sie ehrlich zu sich und belügen Sie sich nicht selbst:

- Regen Sie sich oft über Kleinigkeiten auf?
- Denken Sie oft über den Sinn des Lebens nach?
- Haben Sie keine Lust mehr zu leben, weil Ihnen alles sinnlos erscheint?
- Haben Sie Angst vor Menschenansammlungen?
- Denken Sie oft über Dinge nach, die negativ sind (wenn Sie nicht wissen, was negative bzw. positive Gedanken sind, dann lesen Sie die Bücher von Kurt Tepperwein und Dale Carnegie - siehe Anhang -, hier wird Ihnen sorgfältig erklärt, was der Unterschied ist und wie man wieder zum positiven Denken kommt)?
- Leiden Sie unter Panikattacken? Hierzu zählt auch, wenn man sich ständig über Kleinigkeiten aufregt.
- Fühlen Sie sich in vielen Dingen völlig überfordert, die Sie früher viel besser bewältigen konnten?
- Werden Sie nachlässig in der Ordnung?
- Grübeln Sie viel über alles Mögliche nach?
- Ist Ihnen alles völlig egal?
- Sind Sie abends oft sehr müde und erschöpft, obwohl Sie tagsüber nicht viel getan haben?
- Können Sie sich zu keiner Aktivität aufraffen?
- Haben Sie morgens keine Lust aufzustehen oder kommen Sie morgens immer schlecht aus dem Bett?
- Glauben Sie, dass alle gegen Sie sind?

Wenn Sie alle Fragen mit ja beantworten können, stecken Sie schon in einer Depression und Sie haben es

nicht einmal mitbekommen. Ziehen Sie sofort die Notbremse und besuchen Sie einen Arzt Ihres Vertrauens sowie auf jeden Fall einen Psychotherapeuten!

In Deutschland benötigt der Psychotherapeut nur Ihre Chip-Karte der Krankenkasse. Die ersten fünf Sitzungen zahlt auf jeden Fall die Kasse. Sie können den Therapeuten direkt aufsuchen und müssen nicht zuerst zum Hausarzt.

Der Therapeut entscheidet dann, wie viele Sitzungen Sie benötigen, und stellt einen Antrag an die Krankenkasse. Bei mir wurden 50 Sitzungen veranschlagt, d.h. ca. 2 Jahre Behandlungsdauer. Zunächst einmal die Woche, später alle zwei Wochen, schließlich einmal im Monat, bis Sie keine Therapie mehr benötigen. Meine Krankenkasse übernahm alle Kosten (Stand 2001).



Abbildung 11

Die Grundsteine der Depression

Dass man seelisch erkrankt ist, stellt man leider erst dann fest, wenn man schon lange in der Depression steckt. Ich will damit sagen: Die Depression baut sich ganz langsam auf, ohne dass man es mitbekommt. Täglich verändert man sich ein bisschen - durch Stress, negative Erlebnisse oder schlichtweg durch negative Gefühle und Gedanken. Man ärgert sich über Kleinigkeiten, regt sich über Nichtigkeiten auf, alles Mögliche stört und man ist undiszipliniert mit seinen Gedanken. Anstatt seine Gefühle im Alltagsleben zu beherrschen, lässt man sich von ihnen beherrschen.

Negative Emotionen blockieren die höheren Gehirnfunktionen und man ist nicht mehr fähig, klar zu denken. Ohne dass man es merkt, baut man sich nach und nach eine Falle, aus der es nur mit großer Anstrengung und mit viel Arbeit an sich selbst einen Weg zurück in die Normalität gibt. Ohne diese Arbeit ist man rettungslos verloren. Es gibt dann keine Lebensqualität mehr. Man kann sich zwar mit Antidepressiva vollstopfen, aber letztendlich muss der Geist gesund werden. Dies geht nur mit eigener Arbeit und mit professioneller Hilfe eines Psychotherapeuten.



Abbildung 12

Ich bin überzeugt, dass es sehr viele Menschen gibt, die darunter leiden und es nicht wissen und bemerken. Sie verhalten sich ihren Mitmenschen gegenüber so, wie es ihnen ihr Gefühl sagt. Ein trügerisches Gefühl, das nicht mehr stimmt, weil sie krank sind. Der Kranke weiß nicht, dass er depressiv ist, und meint, dass das Gefühl

der richtige Ratgeber ist, wie er sich seinen Mitmenschen gegenüber verhalten sollte. Dem gesunden Menschen sagt das innere ICH, wie man mit den Mitmenschen umzugehen hat. Bei der Depression ist das Gefühl der falsche Ratgeber.

Die Krankheit entsteht langsam im Kopf durch die Flut negativer Emotionen, die man selbst erzeugt. Würde man diese Gefühle nicht zulassen, verminderte man die Gefahr, an einer Depression zu erkranken. (Siehe Literatur von Dalai Lama und Dale Carnegie)

Viele Einflüsse, die im täglichen Leben auf einen einströmen, tragen dazu bei, die Krankheit langsam aber sicher zu bekommen. Nur positives Denken und gedankliche Disziplin (d.h. darauf achten, was man denkt) können einen davor schützen.

Depressionen können ansteckend sein (siehe Anlage „Das Leben ist nicht freudlos“), nicht durch Viren oder Bakterien, sondern über den Kommunikationsweg. Ein Depressiver zieht einen Nicht-Depressiven gefühlsmäßig herunter - durch seine ständige negative Kommunikation. Daher ist es wichtig, dass sich die Menschen im Umfeld des Erkrankten nicht geistig herunterziehen lassen. Achten Sie sorgfältig darauf und nehmen Sie notfalls auch einmal Abstand von der depressiven Person, indem Sie sich alleine vergnügen oder Sport treiben, damit Sie selbst seelisch gesund bleiben.

**Die Depression beginnt im Kopf
und muss dort auch wieder enden.⁷⁾**