

# Wenn alle Farben nur noch grau erscheinen...

Zum Thema Depression von  
Dr. Elmar Struck.

Meine  
Aussichtslosigkeit



Meine  
Hoffnung



## ” Aus den Erzählungen eines Paares:

# „Meist wissen wir recht genau, womit unsere gegenwärtige Befindlichkeit zusammenhängt...“

### Wenn alle Farben nur noch grau erscheinen,

dann fühlen wir uns müde, leer, „depressiv“. Das Spektrum unserer Gefühle reicht von Lustlosigkeit über Traurigkeit hin zu depressiven Verstimmungen oder gar zu echten klinisch bedeutsamen Depressionen.

**Depressionen** werden in Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen nicht behandelt. Oft aber werden Empfindungen aus der ganzen Vielfalt „depressiver“ Zustände hier erstmals vorgetragen, wahrgenommen und eingeschätzt. Das liegt daran, dass Gemütszustände dieser Art vor allem unsere Beziehungen zu Menschen grau oder schwarz einfärben. Beziehungen in privater, sozialer wie beruflicher Hinsicht sind unser Arbeitsschwerpunkt.

Wer kennt das nicht, dass er manchmal bedrückt ist, mutlos oder resigniert, dass er an einer Trennung leidet, einer vergangenen oder einer nicht möglichen Liebe nachtrauert, sich ungerecht behandelt fühlt, erschöpft und reizbar ist oder einfach „keine Lust“ mehr hat.

Meist wissen wir recht genau, womit unsere gegenwärtige **Befindlichkeit** zusammenhängt – oder wir ahnen zumindest, woher Sorge, Bedrücktheit oder Traurigkeit kommen:

- Unsere Partnerschaft läuft nicht mehr und wir wissen schon lange nicht mehr, was noch werden soll.
- Unsere Kinder enttäuschen uns. Wir hatten mehr oder anderes von ihnen erwartet. Wir haben auch mehr von uns selbst erwartet.

- Wir haben einen geliebten Menschen verloren und brauchen Zeit, es zu verarbeiten.
- Unsere Wünsche nach Liebe und Nähe bleiben seit langem unerfüllt.
- Am Arbeitsplatz gibt es seit längerem schwelende Konflikte. Wir trauen uns aber nicht, diese anzugehen.
- Finanziell drücken uns Sorgen und Schulden.
- Wir haben schon lange nichts mehr „für uns getan“, fühlen uns überarbeitet und schlapp.
- Wir leiden an einer schwerwiegenden Erkrankung und kommen mit dem Verlust an Vitalität und den entsprechenden körperlichen Einschränkungen nur sehr schwer zurecht.
- Unser Leben kommt uns so, wie es läuft, leer und sinnlos vor. Wir ahnen, was wir ändern müssen, aber wir schieben alles vor uns her.

Oft verändern sich solche Lebenssituationen mit der Zeit und damit auch die sie begleitenden Empfindungen. Sie ändern sich manchmal von selbst oder weil wir etwas daran getan haben oder aber, weil wir ihren Sinn verstanden haben, sie annehmen und in unser Leben integrieren konnten. Manchmal haben wir hierzu die Hilfe eines guten Gesprächspartners gesucht, der uns geholfen hat „die Dinge zu sortieren“.

## „Was aber, wenn uns alles grundlos und fremd erscheint oder uns mutmaßliche Gründe nicht wirklich plausibel erscheinen.“

Was aber, wenn wir keine Zusammenhänge zu unserem Leben herstellen können, uns alles grundlos und fremd erscheint oder uns mutmaßliche Gründe nicht wirklich plausibel erscheinen oder uns die lange Dauer und Heftigkeit unserer depressiv gestimmten Verfassung beunruhigt, wenn wir Angst haben, aus dieser „Seelenfinsternis“ nicht mehr herauszukommen? Oder aber das Gegenteil geschieht und unsere traurigen Gefühle ganz ohne erkennbaren Grund wieder verschwinden. Vielleicht sogar einer gegenteiligen Stimmung Platz machen, wir voller Energie sind, vor Ideen sprühen und zu tollkühnen Dingen aufgelegt sind. Hier wird ein psychologisch versierter Berater nicht mehr versuchen, „die Dinge zu ordnen“, sondern Sie mit der Vermutung, dass Sie an einer wirklichen Depression erkrankt sind, in psychiatrische und psychotherapeutische Behandlung weiter verweisen.

### **Dies vor allem dann, wenn:**

- Sie sich über längere Zeit gedrückt und antriebslos, ohne Interesse und Freude fühlen.
- Sie trotz anhaltender Müdigkeit keinen richtigen Schlaf finden und auch Ihr Appetit nicht mehr vorhanden ist.
- Sie sich von Ihren Mitmenschen, von Ihrem Partner und vom Leben um Sie herum wie abgetrennt empfinden.
- Ihre Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit vermindert ist und Sie kaum noch etwas länger im Gedächtnis behalten können.

- Sie andauernde Selbstvorwürfe quälen und Sie sich darüber immer wieder in Grübeleien verstricken.
- Sie nach einer Schwangerschaft beim besten Willen nicht in eine irgendwie erwartete „Mutterrolle“ finden. Sie Ihr Kind wie fremd und sich selbst wie gelähmt und voller „unpassender“ Gedanken empfinden.
- Sie sich danach sehnen, dass alles am besten bald irgendwie vorbei sein solle. Sie sich mit Suizidgedanken beschäftigen und dabei Gefahr laufen, diese auch praktisch umzusetzen oder fahrlässig entsprechende Situationen heraufzubeschwören.

Sie merken schon beim Lesen, dass die erstgenannte Gruppe depressiver Verstimmungen einer Reaktion auf negative Erfahrungen oder Lebensumstände entspricht. Ihre Möglichkeiten, sich mit diesen Umständen angemessen und produktiv auseinanderzusetzen, sind allerdings für kurze oder längere Zeit eingeschränkt. Es stehen Konflikte in Beziehungen, Verluste, Trauer und die Notwendigkeit, daran aktiv zu arbeiten, im Vordergrund.

Bei der zweitgenannten Gruppe fehlt eine irgendwie einleuchtende Verbindung zu ihren persönlichen Lebenszusammenhängen. Im Vordergrund steht die Tatsache, dass Sie den Kontakt zu sich selbst und sogar zu ihrem Körper verloren haben.

Wenn Sie sich eher zu ersterer Gruppe rechnen dürfen, sind Sie gut beraten, sich bei anhaltenden Schwierigkeiten und Verstimmungen Hilfe in Form einer psychologischen Beratung oder Hilfe in Form einer Psychotherapie zu suchen. Hier gilt das von C.G. Jung entworfene Bild, dass Ihre Verstimmung einer Dame in Schwarz gleicht. Wenn sie auftritt, so soll sie nicht weggewiesen, sondern als Gast zu Tisch gebeten werden. Es gilt zu hören, was sie zu sagen hat.

Wenn Sie sich eher der zweiten Gruppe zurechnen müssen, ist es unabdingbar, dass Sie sich zunächst fachärztlich-psychiatrische Hilfe holen und in der Regel daran anschließend oder begleitend eine Psychotherapie in Anspruch nehmen.

Hier gilt es zunächst, durch eine geeignete und individuell herauszufindende Medikation gestörte – d. h. aus dem Gleichgewicht geratene – psychische und physiologische Abläufe wieder ins Lot zu bringen. So soll eine stabilisierte Basis für eine dann einsetzende Psychotherapie geschaffen werden, in der dann auch begleitende und die Rekonvaleszenz störende seelische Konflikte mitzubearbeiten sind.





## Weitere Themen:

Impulse zu weiteren Themen aus der Beratungsarbeit sind zu finden unter: [www.efl-beratung.de](http://www.efl-beratung.de) sowie unter [www.zeit-zum-reden.com](http://www.zeit-zum-reden.com)

## Anmeldung zum Beratungsgespräch:

Sie möchten bei einer unserer 12 Beratungsstellen einen Termin vereinbaren? Unsere Kontaktinformationen finden Sie online unter: [koeln.efl-beratung.de/ueber-uns/anmeldung](http://koeln.efl-beratung.de/ueber-uns/anmeldung)

## Onlineberatung:

Für ein anonymes Beratungsgespräch können Sie sich per E-Mail oder Chat an uns wenden. Sie haben die Möglichkeit der Einzelberatung und Paarberatung, ortsunabhängig, flexibel und persönlich.

## Impressum:

### Herausgeberin:

Konferenz der Leiterinnen und Leiter der Katholischen Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen im Erzbistum Köln

### Kontaktadresse:

Der Diözesanbeauftragte für Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Köln: Dr. Hannspeter Schmidt, Erzbistum Köln, Hauptabteilung Seelsorge, Abteilung Erwachsenenseelsorge, Referat Ehe- und Familienpastoral, Marzellenstr. 32, 50668 Köln

### Redaktion:

Gabi Hähner, Claudia Richter, Georg Riesenbeck



Die 12 Kath. Beratungsstellen für  
Ehe-, Familien- und Lebensfragen  
im Erzbistum Köln finden Sie  
in folgenden Städten:

- Bergisch-Gladbach
- Bonn
- Düsseldorf
- Euskirchen
- Gummersbach
- Köln
- Köln-Porz
- Neuss
- Ratingen
- Rhein-Erft-Kreis
- Siegburg
- Wuppertal

Auch online sind Sie mit uns gut beraten.  
Und das ganz anonym. Sie erreichen uns  
unter [www.onlineberatung-efl.de](http://www.onlineberatung-efl.de)



**Kath. Ehe-, Familien-  
und Lebensberatung**

 ERZBISTUM KÖLN

Scannen und  
mehr erfahren:

