

**Quelle: GEO Wissen Gesundheit**

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

PATIENTEN / THERAPIEN

Zurück ins Leben

Überbeanspruchung im Beruf, familiäre Vorbelastung – und oft ein Trauma in der Vergangenheit: Depression und Burnout-Syndrom haben vielfältige Ursachen, daher können die Leiden fast jeden treffen. Doch Psychiater und Psychotherapeuten vermögen vielen Menschen zu helfen, ihr Gleichgewicht wiederzufinden

Christian Heinrich

Fotos: Gordon Welters • Texte: Christian Heinrich und Elisabeth Hussendörfer

SEHEN, WAS WIRKLICH IST

Martin Schultz, 47, Projektmanager aus Berlin

Selbst der Rückspiegel im Auto ist jahrelang ein Problem für Martin Schultz. Erst recht der Spiegel im Badezimmer – und auch jene im Kaufhaus, wenn er als Jugendlicher neue Hosen oder Pullover braucht. Martin Schultz hat Angst vor dem eigenen Gesicht, fühlt sich entstellt, obwohl er für diesen Eindruck gar keinen Grund hat.

Er kann sich nicht vorstellen, dass ihn andere attraktiv finden könnten, und zieht sich während der Schulzeit immer mehr zurück, ist oft niedergeschlagen, meidet Menschen. So lebt er auch, als er Verwaltungswissenschaften studiert.

Mit 31 Jahren liest Schultz zufällig von einer Erkrankung namens „körperdysmorphe Störung“: dem Empfinden, dass der eigene Körper entstellt ist.

„Ich ahnte bis dahin nicht einmal, dass ich krank war“, sagt er. „Ich dachte tatsächlich, ich sehe schrecklich aus, würde mich deswegen nicht leiden können und müsste damit leben.“

Ein Arzt diagnostiziert außerdem Dysthymie, eine Art chronische Depression, die zwar nicht stark ausgeprägt ist, jedoch immer wieder zu Niedergeschlagenheit führt.

In einer tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie dringt Schultz zu den Wurzeln seines Leidens vor: Beide Eltern hatten ebenfalls depressive Phasen, gaben ihm höchstwahrscheinlich eine entsprechende Veranlagung mit. Und konnten ihm kaum positive Impulse für sein Leben vermitteln.

Das Wissen um seine Erkrankung habe ihm geholfen, die körperdysmorphe Störung zu überwinden, sagt Martin Schultz; heute könne er ohne schlechte Gefühle in den Spiegel schauen.

Gegen die Depression hat er auch ein Mittel gefunden: „Anders als viele andere Betroffene verspüre ich Lust auf Sport sogar dann, wenn sich eine depressive Phase ankündigt.“ Die Bewegung wirke auf ihn wie ein Medikament. Laufen und Radfahren, beides helfe ihm, ein seelisches Tief zurückzudrängen und die Kontrolle über sein Ich nicht zu verlieren.

Heute trainiert Martin Schultz ein bis zwei Stunden täglich, meist mit dem Fahrrad, läuft Marathondistanzen und organisiert „Mut-Läufe“ für Menschen mit Depressionen.

Medikamente braucht er schon lange nicht mehr.

**Quelle: GEO Wissen Gesundheit**

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

DAS HEILUNGSMÄRCHEN

Renate Weber*, 36, Lehrerin aus Kassel*

Eines Tages zieht sich ein Schüler in ihrem Unterricht fast komplett aus. Ein anderes Mal verweigert sich die ganze Klasse, eine Arbeit mitzuschreiben. Auch an einer anderen Schule wird es für Renate Weber nicht besser. Eltern beschwerten sich über ihre angeblich zu strenge Benotung; mehrfach muss sie bei der Schulleitung vorsprechen.

Die Krise beginnt schleichend. Für den Wohnungsputz benötigt sie immer mehr Zeit; selbst das Schwimmen, das ihr lange zum Frustabbau dient, wird zu anstrengend; ständige Infekte kommen hinzu.

Eine Freundin überredet sie, zum Psychiater zu gehen. Der diagnostiziert wiederkehrende depressive Episoden und das Burnout-Syndrom.

Ihm erzählt sie ihr Leben. Dass sie mit neun Jahren, mit hastig hochgezogener Hose, zu ihrem Vater ins Arbeitszimmer gelaufen kam und ihm sagte: wieder einmal hätten ihr Bruder und sein Freund „das“ mit ihr gemacht. Dass ihre Mutter einst vom eigenen Onkel missbraucht wurde – und ihr daher keine emotionale Zuwendung ohne Gegenleistung geben konnte. Dass sie ihre Mutter trotzdem nicht hasste, sondern dass die ihr später im Leben immer am meisten beigestanden hat.

Während einer viermonatigen Therapie in einer psychosomatischen Klinik hat Renate Weber ein Schlüsselerlebnis: In einer Gruppenübung sollen sich die zehn Teilnehmer umarmen. Sie kann nicht – und erkennt, dass der Missbrauch sie hindert, anderen nahezukommen. In der Nacht dann erstmals dieser Albtraum: Ein Krake fällt sie an und erwürgt sie fast.

In Gesprächen wird ihr klar, dass das Tier unter anderem für ihre verdrängte Sexualität steht, die für sie aus Scham viele Jahre lang nicht existiert hat.

Ihr Therapeut ermuntert sie, aus den Albträumen märchenhafte Erzählungen zu entwickeln, sie aufzuschreiben – und ihnen eine positive Wendung zu geben. Durch einen solchen Umgang verliere das Böse seinen Schrecken. So entsteht, was Renate Weber ihr „Heilungsmärchen“ nennt. Eine Schlüsselrolle darin spielt ein Rehmädchen, das eigentlich lieber ein Junge sein will, so wie sie früher.

Von negativen Emotionen anderer Menschen kann sie sich seither innerlich besser distanzieren. Sie arbeitet wieder als Lehrerin. Und strahlt eine ganz neue Sicherheit gegenüber Kollegen und Eltern aus. Vor allem Schulverweigerer kommen jetzt gern zu ihr und suchen ihren Rat.

* Name und Ort von der Redaktion geändert

DIE SUCHE NACH LIEBE

Sina Schebor, 39, Handelsfachwirtin, Hamburg

Bedingungslose Liebe, wie sie nur Eltern zu ihrem Kind empfinden können: In den ersten Lebensjahren ihres Sohnes fehlt Sina Schebor dieses Gefühl. Sie spürt, dass etwas nicht stimmt mit ihr, überlegt sogar, sich und das Kind zu töten. Fünf Jahre wird es dauern, bis sie die Liebe zu ihrem Sohn entwickeln kann.

Begonnen haben die Probleme während der Schwangerschaft. In der 40. Woche verändern sich ihre Blutgerinnungswerte, es besteht Gefahr, die Ärzte nehmen einen Notkaiserschnitt vor.

**Quelle: GEO Wissen Gesundheit**

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

Daheim gibt es Schwierigkeiten beim Stillen, das Baby hat Dreimonatskoliken, schreit viel. Als Hendrik im vierten Monat ist, fühlt Sina Schebor plötzlich Panik: Was, wenn ihr jemand ihr Kind wegnimmt? Und fragt sich: „Was soll ich eigentlich mit dem Säugling anfangen? Und warum ist er eigentlich da?“

Sie ist zutiefst niedergeschlagen, kann nichts mehr im Haushalt erledigen, sich nicht mehr um das Kind kümmern. Ihr Mann bringt sie in eine Klinik.

Dort stellen die Ärzte eine postpartale Depression fest: eine Schwermut nach der Geburt, die unter jungen Müttern nicht selten auftritt. Sina Schebor bekommt Medikamente, wird wieder entlassen. Doch daheim bessert sich ihr Zustand nicht. Auch ein späterer dreiwöchiger Klinikaufenthalt lässt die Panik- und Angstgedanken nicht weniger werden.

Erst eine jahrelange ambulante Therapie hilft. Sina Schebor erkennt, dass sie selbst in ihrer Kindheit von der alleinerziehenden Mutter emotional vernachlässigt wurde, keine Geborgenheit erfahren hat. Wohl auch, weil die Mutter nach der Geburt ebenfalls depressiv, aber nie in Behandlung war.

Die Gefühle, die sie als Kind hatte, erklärt Sina Schebor heute, habe sie in der Therapie unter Anleitung gewissermaßen noch einmal durchleben müssen – um sie zu verstehen. Auf diese Weise konnten sich die negativen Emotionen nach und nach auflösen.

„Inzwischen weiß ich“, sagt die 39-Jährige, „dass die Liebe zu meinem Sohn schon immer in mir angelegt war – aber ich vermochte sie nicht zu empfinden.“

JAHRE DER QUAL

Agnes Retzlaff, 59, Pflegefachkraft aus Schacht-Audorf bei Rendsburg

Den „Werkzeugkasten“ habe sie immer dabei, sagt Agnes Retzlaff. Wenn lähmende Dunkelheit in ihr aufsteige, könne sie sich inzwischen selbst helfen. Zu ihren Hilfsmitteln zählt sie ein Medikament, aber auch das Wissen um die Ursachen ihrer Depression und die guten Erfahrungen, die sie mit einer Verhaltenstherapie gemacht hat, sowie Sport. Vor allem aber den Beistand ihres Mannes.

Begonnen hat ihre Schwermut vor sieben Jahren. Damals organisierte Agnes Retzlaff die mobilen Einsatzkräfte eines Pflegedienstes, plante, welcher Mitarbeiter wo und wie oft eingesetzt wird, kümmerte sich um das Qualitätsmanagement. Sobald sie die Vorgaben ihrer Vorgesetzten erfüllte – und das habe sie immer getan, sagt Agnes Retzlaff –, hätten die Chefs die Anforderungen erhöht. „Ich ließ mich ausnutzen“, sagt sie, „und gab das an meine Mitarbeiter weiter, indem ich sie weit über das normale Maß hinaus strapazierte.“ Sie habe lange gegen ihre Überzeugungen gehandelt, auch aus Angst um den Arbeitsplatz.

Ihr seelischer Konflikt äußerte sich in Schlafstörungen, Sodbrennen, Magenschmerzen, Hautausschlag. An manchen Tagen sei sie im Büro so unkonzentriert gewesen, dass sie am Folgetag noch früher zur Arbeit gegangen sei, mitunter schon um vier Uhr morgens. Das wiederum habe ihre Müdigkeit verstärkt.

Sie sei verzweifelt gewesen, sagt Agnes Retzlaff, habe Suizidgedanken gehabt. Schließlich schrieb ihre Hausärztin sie krank: „Sie sind völlig ausgebrannt.“

Eine Depression wurde diagnostiziert, es folgte ein Klinikaufenthalt, sie erhielt Medikamente. Schließlich begann sie eine Verhaltenstherapie. Die zielte vor allem darauf ab, ihr mangelndes Selbstwertgefühl zu verbessern. Agnes Retzlaff trainierte Entspannungsübungen, die sie bei Depressionsschüben anwenden kann – und sie beteiligte sich an einer Selbsthilfegruppe.

**Quelle: GEO Wissen Gesundheit**

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

Trotz allem ist sie bis heute arbeitsunfähig. Ihr Mann hält jeden Stress von ihr fern, kümmert sich um die Kommunikation mit Ämtern und der Krankenkasse. Vor einem Jahr hat Agnes Retzlaff die Medikamente abgesetzt, depressive Phasen sind selten geworden. Geheilt ist sie jedoch nicht.

Nach wie vor kann jede Belastung zu einem Rückfall führen – selbst wenn es nur mehrere E-Mails mit der Bitte um schnelle Antwort sind, die sie in ihrem Postfach vorfindet.

DER FRÜHE VATERVERLUST

Manfred Bieschke-Behm, 68, Rentner, Berlin

Er stelle sich sein Gehirn als eine Art Mietshaus vor, sagt Manfred Bieschke-Behm: „Ich bin der Hauptmieter, und dann gibt es noch einen Untermieter: die Depression.“ Jahrzehntlang hat der 68-jährige Berliner gegen den Untermieter gekämpft, doch vertrieben hat er ihn bis heute nicht.

Schon als Kind ereilt ihn eine tiefe Schwermut. Er schneidet seine Nägel derart kurz, dass es schmerzt – nur um etwas zu fühlen, sagt er, und die Aufmerksamkeit des Kinderarztes zu bekommen. Als Jugendlicher spielt er mehrfach mit dem Gedanken, sich das Leben zu nehmen.

Nach der Schule versucht Manfred Bieschke-Behm, ein normales Leben zu führen. Wird Schadensachbearbeiter bei einer Versicherung, später dort zum stellvertretenden Betriebsratsvorsitzenden gewählt. Er will der Depression entkommen, macht eine Verhaltenstherapie, eine analytische Psychotherapie, auch Musik- und Gestalttherapie. Doch alles hilft nur kurz, das zugrunde liegende Problem bleibt verdeckt.

Erst mit fast 50 Jahren gelingt es Bieschke-Behm, bei einem weiteren Therapeuten der Antwort nach dem Warum näherzukommen. Heute ist er davon überzeugt, dass seine Kindheit und die Familienverhältnisse ihn krank gemacht haben.

Er wuchs bei seiner Mutter und deren zweitem Mann auf; sein Vater hatte die Familie kurz nach der Geburt des kleinen Manfred verlassen. Der Stiefvater gab ihm das Gefühl, ein Mensch zweiter Klasse zu sein. Anders als seine jüngere Halbschwester durfte er oft nicht mit am Tisch essen. Seine Mutter war zu schwach, um ihr Kind zu schützen. Das Gefühl, nicht vollwertig zu sein, prägte den Sohn über Jahrzehnte.

„Heute erscheint alles einleuchtend und naheliegend, aber es war ungeheuer mühsam, aufzudecken, was ich jahrelang verdrängt und verklärt hatte.“ Mit Phasen der Niedergeschlagenheit könne er inzwischen leben. „Damit umzugehen, das musste ich lernen wie eine Fremdsprache“, sagt Bieschke-Behm, „statt Vokabel für Vokabel erarbeitete ich mir Technik für Technik.“ So gelingt es ihm heute, sich nicht zurückzuziehen, wenn sich ein Tief ankündigt, sondern im Gegenteil die Nähe anderer Menschen zu suchen.

Seit einigen Jahren hatte er keine schweren depressiven Episoden mehr. Vollständig geheilt fühlt er sich dennoch nicht, Stress abzapfen fällt ihm weiterhin nicht leicht. Im Vergleich zu früher aber fühlt er sich geradezu befreit.

„Denn ich entscheide jetzt, wie ich mit meiner Vergangenheit umgehe – und mit meinem Untermieter.“

WEG MIT DER FASSADE

Finja Reblin, 25, Studentin aus Wuppertal

Sie ist 16, als ihre Eltern sich trennen. Finja Reblin erinnert sich genau an jenen Moment, als die für

**Quelle: GEO Wissen Gesundheit**

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

sie heile Kinderwelt jäh zerbricht: „Wir sitzen am Esstisch, plötzlich sagt mein Vater: „Ich ziehe aus.“ Geheult und geschrien habe sie.

Schon wenige Tage später hilft sie ihrem Vater beim Umzug, gar beim Putzen seiner neuen Küche. Im Rückblick erkennt sie später, das sei pure Verdrängung gewesen. Ihren inneren Druck baut sie ab, indem sie sich Beine und Arme aufritzt.

Mit 23 bereitet sie sich auf das Abitur über den zweiten Bildungsweg vor, lebt in einer Beziehung. Aber da ist dieser Verdacht, der sie schon länger quält. „Gehst du fremd?“, fragt sie ihren Freund. Der gibt alles zu. Es kommt zur Trennung.

Zur gleichen Zeit leidet sie unter dem Leistungsdruck in der Schule und einer Auseinandersetzung mit dem Vater. In einer Unterrichtspause passiert es plötzlich: Ein Freund gibt ihr ein Stück Schokolade, und sie fängt scheinbar grundlos an zu weinen, hat einen Zusammenbruch. Finja Reblin sucht einen Psychiater auf, und der diagnostiziert eine schwere Depression sowie eine mittelgradige Panikstörung.

Vier Monate lang wartet sie auf einen Therapieplatz. Versteckt ihr Leiden anfangs vor Freunden. „Ich bin im Prüfungsstress“, sagt sie, wenn jemand sie treffen will. Bis zu jenem Wendepunkt, als sie allen Mut zusammennimmt und in einem sozialen Netzwerk schreibt: „Ich bin krank. Gehe demnächst in eine psychiatrische Klinik.“ Die Reaktionen zeigen ihr, dass sie sich nicht zu verstecken braucht mit ihrem Leiden.

Der zehnwöchige Klinikaufenthalt heilt sie nicht, aber sie lernt, besser mit der Depression umzugehen. Erkennt, dass der Wunsch, die Fassade aufrechtzuerhalten, sich durch ihre Familiengeschichte zieht.

Diese Fassade hat sie nun eingerissen: Auch wenn es ihr mal wieder schlechter geht, schreibt sie im Internet (auf der Seite „Panikattacken – mein täglicher Kampf“) über die Gründe. So konkret wie möglich. Vor allem aber: schonungslos offen. „Denn so wie das Verdrängen mich krank gemacht hat, soll die Offenheit mich gesund machen. Dauerhaft.“

ÜBERGROSSE ANSPRÜCHE

Arne Reese, 52, Ingenieur aus Kiel

Arne Reese ist auf der Heimfahrt von einem Geschäftstermin, als er auf einem Parkplatz anhalten muss, weil ihm die zehn Kilometer bis nach Hause plötzlich unfassbar anstrengend erscheinen. Ich brauche nur eine kurze Pause, denkt er. Doch er kommt dort nicht mehr weg, kann einfach nicht mehr weiter, schläft schließlich ein, verbringt die Nacht auf dem Parkplatz.

Und dann ist da, wenig später, dieser Morgen, an dem er auf der Bettkante sitzt und auf seine Hausschuhe blickt. Keinen Meter entfernt vom Bett stehen sie. Das schaff ich nicht, denkt er. Erst nach quälend langen Minuten gelingt es ihm, aufzustehen und sich anzuziehen.

Mehrere Dinge kommen damals, vor 14 Jahren, zusammen. Der 38-jährige selbstständige Ingenieur ist zweieinhalb Jahre zuvor Vater von Zwillingen geworden. Für die will er alles tun, übernimmt das nächtliche Füttern mit der Flasche, alle zwei Stunden, weil seine Partnerin nur schlecht einschlafen kann.

Dann bricht seine Frau aus der Beziehung aus. Die Kinder bleiben bei ihm. Reese muss nach einer Kita suchen, in der Firma sind zur gleichen Zeit zwei wichtige Auftraggeber weggefallen, er muss dringend neue finden. Sein Nacken, ein Schwachpunkt seit einem Sportunfall in jungen Jahren, schmerzt heftig, zuweilen kann er kaum den Kopf drehen.

**Quelle: GEO Wissen Gesundheit**

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

„Du hast einen Burnout“, sagt sein Hausarzt. Und schickt ihn zu einem Psychotherapeuten.

Die Sitzungen verschaffen Reese schon bald eine vorher nicht gekannte Klarheit. Vor allem, dass ihn seine hohen Ansprüche nicht zur Ruhe kommen lassen: „Ich muss, ich muss, ich muss ... Ich konnte kaum noch etwas anderes denken“, sagt er. Als Ingenieur, der beruflich erfolgreich sein will, und als Vater, dem das Wohl seiner Kinder wichtig ist. In der Therapie realisiert er, dass Eltern, die sich in der Aufopferung selbst vergessen, in Gefahr geraten, innerlich auszubrennen.

Reese erinnert sich, wie wichtig Sport immer für ihn gewesen ist. Fortan nimmt er sich die Zeit, zwei- bis dreimal pro Woche ins Fitnessstudio zu gehen. In der Rückschau kommt es ihm wie eine Initialzündung vor. Mit der Mutter seiner Kinder kann er sich schon bald auf eine gemeinsame Betreuung der Kleinen einigen, die Existenzängste erweisen sich als unbegründet, es kommen neue Aufträge. Zwar ist sein Arbeitspensum weiterhin enorm, doch Reese hat das Vertrauen wiedergewonnen, selbst schwierige Situationen meistern zu können. Dazu gehört auch das Wissen, dass seine Kraft endlich ist – und der Körper ihm notfalls die Grenzen aufzeigen wird.

DAS LEBEN, NEU GESEHEN

Gerda Brzoska, 63, Rentnerin, Osnabrück

Gerda Brzoska wiegt nur noch 26 Kilogramm, als sie 2009 mit einem Rettungswagen ins Krankenhaus kommt. Sie hat versucht, sich zu Tode zu hungern – und es fast geschafft. Was muss geschehen, dass ein Mensch so weit geht?

Wenn sie aus ihrem Leben erzählt, klingt es, als sei diese Entwicklung geradezu schlüssig gewesen. Begonnen habe dies schon mit ihrer Geburt: Für ihre Eltern sei sie die ungewollte Nachzüglerin ihrer zwei älteren Geschwister gewesen. Vater und Mutter hätten sie spüren lassen, dass sie eine Belastung ist.

Die Ungeliebte tat alles, so erinnert sie sich heute, um Ablehnung zu vermeiden, durch Leistung und Wohlverhalten. Sie sei gut in der Schule gewesen, habe Chemie oder Biologie studieren wollen, doch das hätten die Eltern abgelehnt, und so ließ Gerda Brzoska sich zur Sekretärin ausbilden.

Mit 30 – ihr Vater ist kurz zuvor verstorben, sie hat keinen Partner, ist mit ihrem Leben unzufrieden und oft tieftraurig – diagnostiziert man bei ihr eine Depression. Psychotherapien und Klinikaufenthalte bessern ihren Zustand jedoch nicht dauerhaft.

Sie lebt mit ihrer Erkrankung, kämpft zugleich weiter um die Zuneigung der Mutter, pflegt sie 17 Jahre lang (ohne dass sich ihr Verhältnis verbessert) – und verliert darüber fast alle sozialen Kontakte. Als die Mutter stirbt, stürzt Gerda Brzoska in eine noch tiefere depressive Phase – und fängt an zu hungern.

Nach der Einlieferung ins Krankenhaus 2009 beginnt sie eine tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. In den Sitzungen erarbeitet sie sich ein neues Verständnis ihrer Lebensgeschichte. Sie entdeckt Verbindungen, die sich von der Geburt bis in die Gegenwart erstrecken, dass sie es zum Beispiel immer noch als besonders empfindet, am Tisch essen zu dürfen – als Kind war dort oftmals kein Platz für sie.

Sie durchlebt, therapeutisch begleitet, ihre gesamten ersten drei Lebensjahre, holt Verdrängtes zurück ins Bewusstsein, rekapituliert Dialoge, die sie als Kind führte und mithörte. Ihr wird klar, welcher emotionalen Kälte durch ihre Eltern sie ausgesetzt war.

**Quelle: GEO Wissen Gesundheit**

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

Die Therapie führt dazu, dass sie die Ursachen für ihr Leid benennen und analysieren kann – und sich innerlich davon zu distanzieren vermag. „Das alles zu verstehen glich einer Erleuchtung“, sagt sie heute. „Wissen ist Macht, in diesem Fall über meine Erkrankung – und über meine Zukunft.“

Inzwischen ist sie in einer Selbsthilfegruppe für Depressive aktiv, berichtet von ihren Erfahrungen.

Und kann nun anderen Halt geben.

FLUCHT INS VIRTUELLE

Jens Schröder, 28, Kundenberater aus Bad Laer

Seine Mutter hat früher vieles versucht, um ihn für eine Sportart zu begeistern – vergebens. „Ich bin ein von Natur aus bequemer Mensch“, sagt Jens Schröder. Schon mit acht Jahren besteht seine Welt vor allem aus Computerspielen.

Die Eltern sind getrennt, seine Mutter setzt ihm keine Grenzen. Mit 16 Jahren ist sein typischer Tagesablauf am Wochenende: aufstehen, Rollläden herunterlassen – und bis zum Abend am Bildschirm spielen.

Er beginnt eine Lehre als Heizungsmonteur, doch hasst es, auf Baustellen zu sein, hasst den Schmutz – sehnt sich nach seinem Schreibtisch, an dem alles so wunderbar geordnet ist.

Mit 23 der Zusammenbruch – nach einem Streit mit den Eltern und weil ihm der Job gekündigt worden ist. Ein Psychiater diagnostiziert eine mittelschwere Depression. Mit den Therapeuten redet er lange über seine Kindheit, nicht aber über die Computerspiele. Wenn die Fachleute dazu keine Fragen stellen, kann es schon nicht so schlimm sein, denkt er.

Zurück zu Hause, wird seine PC-Nutzung noch exzessiver, hinzu kommen zahllose Stunden in Chats. Er nimmt Jobs als Taxifahrer und als Technikexperte in einem Callcenter an. Und erkennt die Tücke im Umgang mit seiner Krankheit: „Alkoholiker können den Alkohol weglassen. Computer sind überall, das macht eine Abstinenz unmöglich.“

In einer Suchtberatungsstelle erhält er den Rat, die AHG Klinik Schweriner See aufzusuchen, die auf Abhängigkeitserkrankungen spezialisiert ist – auch Computersucht. In therapeutischen Gesprächen erkennt er nach und nach, was hinter seiner maßlosen Mediennutzung steckt: Online ist er erfolgreich und anerkannt, kann Organisationstalent zeigen, fühlt sich integriert, ist Meinungsführer. Positive Gefühle sind bei ihm allein mit seiner virtuellen Rolle verknüpft.

In der Klinik probiert er mehrere Sportarten aus, etwa Bogenschießen. Vor allem aber entdeckt er das Schwimmen. „Beim Ziehen der Bahnen spüre ich mich als Mensch mit Gefühlen und Gedanken.“ Oft sitzt er mit anderen Patienten zusammen, zum Reden oder bei Gesellschaftsspielen. Wird so aus alten Mustern gerissen, probiert neue Verhaltensweisen aus – was neben den Therapiegesprächen der zweite wichtige Faktor jeder stationären Behandlung ist.

Erstmals seit Langem glaubt Schröder, dass es für ihn wieder einen normalen Alltag geben wird. Für die Zeit nach dem Klinikaufenthalt plant er die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Computersüchtige, will sein Organisationstalent auch im wirklichen Leben beweisen. Diesmal aber offline.

»Ich entscheide jetzt, wie ich mit meiner Vergangenheit umgehe«

Manfred Bieschke-Behm hatte lange verdrängt, dass sein Stiefvater ihn nie als vollwertigen Menschen



Quelle: GEO Wissen Gesundheit

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

akzeptierte

»So wie das Verdrängen mich krank gemacht hat, so soll die Offenheit mich gesund machen«

Finja Reblin hat eine schwere Depression mit Panikstörung – und schreibt darüber im Internet

»Ich muss, ich muss, ich muss: Ich konnte kaum noch etwas anderes denken«

Stress im Job und in der Familie: Arne Reese litt unter dem Burnout-Syndrom – bis er lernte, seine Grenzen zu erkennen

»Wissen ist Macht – über meine Erkrankung und über meine Zukunft«

Dank einer Therapie konnte Gerda Brzoska erkennen, wie ihre Depression mit ihrer Kindheit zusammenhängt

»Ich bin ein von Natur aus bequemer Mensch«

Jens Schröder war spielsüchtig und wurde depressiv. Erst ein Klinikaufenthalt riss ihn aus alten Mustern – und ließ ihn die Heilkraft der Bewegung entdecken

Bildunterschrift: »Seitdem ich meine inneren Helfer gefunden habe, fühle ich mich gefestigt«

Durch eine ungewöhnliche Therapie methoden konnte Renate Weber wieder zurück in ihren Beruf als Lehrerin finden

»Die Panikattacken hatten ihre Wurzeln in meiner eigenen Kindheit«

Nach der Geburt ihres Kindes wurde Sina Schebor depressiv – so wie einst bereits ihre Mutter

»Ich ließ mich ausnutzen und gab das an meine Mitarbeiter weiter«

Die Anforderungen im Job stürzten Agnes Retzlaff in tiefe Niedergeschlagenheit – in der Therapie lernte sie, ihr Selbstwertgefühl zu verbessern

Grafik: