



Huub Buijssen

DEPRESSION

Helfen und sich nicht verlieren

Ein Ratgeber für
Freunde und Familie

BELTZ

Huub Buijssen
DEPRESSION
HELPEN UND SICH NICHT VERLIEREN

Huub Buijssen

DEPRESSION

HELFEN UND SICH NICHT VERLIEREN

**Ein Ratgeber für
Freunde und Familie**

Aus dem Niederländischen
von Eva Grambow

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen vom Autor erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch vom Verfasser übernommen werden. Die Haftung des Autors bzw. Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-407-86616-5 Print

ISBN 978-3-407-86617-2 E-Book (ePub)

7. Auflage 2020

© 2011, 2020 im Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten.

© 2010, 2020 by Huub Buijssen
Titel der niederländischen Originalausgabe: »Als je man, dochter, zus, ... depressif is«
Das Werk erschien erstmals 2010 bei Uitgeverij Unieboek Het Spectrum.

Umschlaggestaltung: www.anjagrimmgestaltung.de (Gestaltung),
www.stephanengelke.de (Beratung)
Bildnachweis: © Alan Shapiro/Stocksy.com

Herstellung: Sonja Frank
Satz: publish4you, Engelskirchen
Layout: Nancy Aprile
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

INHALT

Einleitung	11
1 Depression: Innenansicht	15
Depression ist unerklärbar	16
Die tausend Gesichter der Depression	17
Trübe Stimmung	19
An nichts mehr Freude haben	22
Sich schuldig oder wertlos fühlen	23
Schlafstörungen	25
Mit Widerwillen essen oder sich überessen	26
Müde und matt	27
Langsamkeit oder anhaltende körperliche Unruhe	29
Unentschlossenheit oder Konzentrationsprobleme	31
Gedanken an den Tod	33
Andere Depressionssymptome	34
Reizbarkeit und schnell aufkommende Wut	35
Angst- oder Panikgefühle	35
Sorgen über Gesundheit, körperliche Beschwerden und Schmerzen	37
Grübeleien	38
Einsamkeit	39
Zwanghaftes Denken und Handeln	40
Verlust der Libido, sexuelle Unlust	41
Verstärkung der Gefühle	42

Depression bei Senioren	43
Auftreten	43
Mögliche Gründe und Risikofaktoren	44
Erkennen	46
Depression bei Kindern	47
Auftreten	48
Mögliche Gründe und Risikofaktoren	48
Erkennen	49
2 Wie können Sie Ihren depressiven Angehörigen unterstützen?	51
Braucht Ihr depressiver Angehöriger Ihre Unterstützung?	52
Kontakt halten	54
Nicht urteilen	56
Worüber sprechen?	57
Keine (billigen) Ratschläge erteilen	62
Dem anderen nicht das Wort aus dem Mund nehmen	67
Absprachen treffen	68
Die Partnerbeziehung pflegen	72
Dem Alkoholkonsum Grenzen setzen	73
Die frühere Lebensweise aufrechterhalten	75
Bei der Behandlung unterstützen	76
Der Spirale depressiver Interaktion entkommen	79
Einige weitere Empfehlungen	81
3 Behandlung	85
Psychotherapie	85
Psychodynamische Therapie (Tiefenpsychologische Psychotherapie)	86
Kognitive Verhaltenstherapie	89

Klientenorientierte/Personzentrierte Psychotherapie	90
Interpersonelle Therapie	91
Lösungsorientierte Therapie	93
Mindfulness (oder Achtsamkeitstraining)	94
ACT	96
Welche Psychotherapie ist die beste?	97
Biologische Formen der Behandlung	99
Bewegung als Medizin	101
Antidepressiva	103
Welche Behandlung ist die beste?	107
Erst einmal abwarten?	108
Vier niedrigschwellige Formen der Behandlung	111
Internettherapie	111
Bibliotherapie	113
Onlinetherapie	114
Serious Gaming	114
Wenn die Depression nicht vorübergeht	115
Wenn die Depression zurückkehrt	120
Schwere Depression	122
Chronische Depression	124
Elektroschocktherapie	124
Ketamin	127
TMS	128

4

Helfen, eine adäquate professionelle Hilfe zu finden

Die erste Hürde: Krankheitsbewusstsein	129
Die zweite Hürde: Hilfe suchen	135
Die dritte Hürde: Die richtige Diagnosestellung durch den Hausarzt	143
Die vierte Hürde: Die richtige Behandlung bekommen	145

Nützliche Websites für die Suche nach professioneller Depressionsbehandlung	150
Die fünfte Hürde: Den richtigen Therapeuten finden	152

5 Was bedeutet die Depression Ihres Angehörigen für Sie selbst?	161
Beunruhigung und Unsicherheit	162
Verzweiflung	164
Kummer	165
Wut	167
Schuldgefühle	169
Einsamkeit	171
Scham	173
Angst	176
Positive Gefühle	177

6 Tipps, um selbst durchzuhalten	179
Setzen Sie sich zuerst Ihre eigene »Sauerstoffmaske« auf	179
Seien Sie nicht zu kritisch und überengagiert	181
Akzeptieren Sie Ihre Gefühle	184
Rechnen Sie nicht mit Verständnis	188
Vergeben Sie sich Ihre Fehler	192
Informieren Sie die Menschen in Ihrer Umgebung	192
Leben Sie so weit wie möglich in der Gegenwart	193
Konzentrieren Sie sich auf Probleme, die Sie verändern können	195
Geraten Sie nicht in soziale Isolation	196
Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für sich selbst, um etwas Angenehmes zu tun	197
Achten Sie auf Spannungssignale und nehmen Sie sie ernst	198

Respektieren Sie die gegenseitigen Unterschiede im Verarbeitungsstil	199
Holen Sie sich Unterstützung im Glauben	200

Anmerkungen	202
Zitierte Literatur	203
Benutzte Fachliteratur	206

EINLEITUNG

Sie lesen dieses Buch wahrscheinlich, weil ein Ihnen Nahestehender eine Depression hat. Sie sind nicht der Einzige, der das Schicksal eines Nächsten mit einer Depression erleidet. Jeder fünfte Mensch erlebt in seinem Leben eine Depression. Tatsächlich sind es noch mehr, denn in dieser Statistik nicht enthalten sind die Hunderttausenden von Suchtkranken, die an Depressionen leiden (oder litten) und versuchen, ihre depressive Stimmung durch Alkohol, Drogen oder Medikamente, insbesondere Schlaftabletten und Angstdämpfer, zu bekämpfen. Wenn man bedenkt, dass eine Person im Durchschnitt etwa fünf bis sieben nahe Angehörige (Partner, Kinder, Eltern, Brüder, Schwestern oder beste Freunde) hat, dann ist es fast wie ein Lottogewinn, wenn man es weder als Patient noch als Nächster mindestens einmal in seinem Leben mit einer Depression zu tun bekommt.

Wenn Ihr Partner, Ihr Bruder oder Ihre Schwester, Ihr Kind oder ein Elternteil eine Depression bekommt, werden Sie sich viele Fragen stellen: Was empfindet ein Mensch mit einer Depression? Wie kann ich helfen? Was sollte ich hingegen vermeiden? Wie kann ich meinen an Depression leidenden Angehörigen dazu bringen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen? Und wie finde ich gute Hilfe? Wie Sorge ich dafür, dass meine eigene Stimmung nicht darunter leidet und ich selbst durchhalte? Dieses Buch möchte Ihnen helfen, auf diese und ähnliche Fragen Antwort zu finden.

Die Botschaft dieses Buches lautet: Sie können viel für Ih-

ren Angehörigen tun – oft sogar mehr als professionelle Helfer. Denn Sie sind für Ihren depressiven Angehörigen nicht nur wichtiger als jene, sondern verbringen auch viel mehr Zeit mit ihm. Mit einem professionellen Helfer wie zum Beispiel einem Psychologen, der Ihren Angehörigen behandelt, hat er meistens weniger als eine Stunde in der Woche Kontakt, während Sie einen großen Teil eines jeden Tages mit ihm verbringen. Ihre Einstellung zu ihm und Ihre Unterstützung können dann entscheidend sein.

Depressionen betreffen nicht nur Ihr Familienmitglied, sondern auch Sie. Eine Depression unterwirft einen Menschen ihren Gesetzen: »Benimm dich unentschlossen, werde passiv, reagiere schnell betroffen, ziehe dich zurück, verliere deine Begeisterung und Lebensfreude.« Dieses andersartige, oft weniger angenehme Verhalten wirkt sich auf Ihre Stimmung aus. Stress, Unverständnis und Irritation können dazu führen, dass Sie die Kontrolle über Ihr eigenes Leben verlieren und sich von Ihrem Familienmitglied entfremden. Es mag Sie nicht überraschen, dass sich drei von vier Betreuenden laut Studien emotional zu sehr belastet fühlen. Wenn Ihr Angehöriger in eine depressive Krise gerät, dann stehen die Beziehungen oft auch unter Druck. Fast jede körperliche und geistige Erkrankung führt dazu, dass sich jemand mehr mit sich selbst und weniger mit dem anderen beschäftigt. Bei einer Depression trifft dies verstärkt zu. Die Art einer Depression lässt jemanden sich nach innen wenden. Das frühere Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen wird gestört. Und die beschränkte Energie, die ein Mensch noch hat, braucht er für seine eigene Genesung. Darüber hinaus entzieht die Depression nicht nur dem Patienten, sondern auch seinen Angehörigen Energie. Gefühle sind ansteckend. Schuldgefühle, Unsicherheit, Ungewissheit über die Zukunft und auch Ärger und Irritationen, das sind alles Ge-

fühle, die den Patienten selbst belasten und auch die Nächsten quälen. Aus all diesen Gründen ist Depression für die Umwelt belastender als andere Zustände.

Dieses Buch versucht, Ihnen Ratschläge und Strategien zu vermitteln, die verhindern können, dass Sie psychisch abgleiten und nicht nur Ihren Angehörigen verlieren, sondern auch sich selbst. Viele dieser Empfehlungen stammen von Menschen, die in derselben Situation sind wie Sie. Das bedeutet nicht, dass alles, was Sie in diesem Buch vorfinden, auch für Sie zutreffend ist oder Sie anspricht. Das muss auch nicht sein: Oft werden Sie schon eine Hoffnung und Perspektive finden, wenn einige Ratschläge dabei sind, die Sie umsetzen können.

In diesem Buch habe ich zugunsten der besseren Lesbarkeit grundsätzlich die grammatikalisch männliche Form gewählt, wenn ich von einem depressiven Angehörigen spreche. Selbstverständlich werden nicht nur Männer depressiv – daher kann immer da, wo »er« steht, auch »sie« gelesen werden.

Huub Buijssen, Tilburg

1

DEPRESSION: INNENANSICHT

Wie empfindet man eine Depression? Was geht in Kopf und Körper Ihres Partners, Kindes oder Elternteils vor?

Möglicherweise stellen Sie sich diese Frage auch immer wieder, da Sie nicht verstehen können, warum Ihr Angehöriger sich jetzt so anders verhält als früher.

Wenn Sie selbst nie eine Depression hatten, kann Ihnen das Wissen darüber helfen, was Ihr Angehöriger erleidet. Mit diesem Wissen werden Sie mehr Verständnis für ihn aufbringen und ihn auch besser unterstützen können.

Ich werde das Erleben einer Depression zu skizzieren versuchen, indem ich deren Symptome eines nach dem anderen erkläre. Vorsorglich weise ich schon einmal darauf hin, dass dies kein ermunternder Lesestoff ist, und rate Ihnen, lieber nur in Etappen zu lesen: Ein Kapitel in einem Zuge durchzulesen wird Ihrer Stimmung nicht gerade guttun!

Zunächst aber noch zwei Bemerkungen vorweg – die erste, Thema des folgenden Abschnitts, über die Schwierigkeit, treffende Worte für die Beschreibung des Depressionserlebens zu finden, die zweite, Thema des darauf folgenden Abschnitts, über die vielen Gesichter der Depression.

Depression ist unerklärbar

Es ist eine nahezu unlösbare Aufgabe zu beschreiben, wie man eine Depression empfindet. »Erfahrene Psychiater sagen, dass man bei langer Erfahrung eine Schizophrenie einigermaßen nachvollziehen könne, eine tiefe von innen heraus aufsteigende Depression, eine Melancholie, dagegen könne man nicht nachfühlen« (Manfred Lütz 2009).

Selbst Schriftsteller, die eine Depression erlitten haben, spüren immer wieder, dass Worte für die Beschreibung des Erlebens einer Depression nicht ausreichen.

Dazu der Schriftsteller und Experte Matt Haig:

Es ist schwer, jemanden zu erklären, was eine Depression ist, der noch nie eine hatte.

Es ist, als würde man einem Alien das Leben auf der Erde erklären.

Es fehlen einfach die Bezugspunkte.

Man muss sich mit Metaphern helfen.

Du steckst in einem Tunnel fest.

Du bist tief unter Wasser.

Du brennst lichterloh.

Vor allem ist da die Intensität.

Sie sprengt die normale Skala der Emotionen.

(Matt Haig 2016)

Depression fällt in ein Erfahrungsgebiet, für das Worte nicht ausreichen. Es ähnelt einem Gelände, das von einem unüberwindlichen Zaun eingegrenzt wird, an dem ein Schild hängt mit der Aufschrift: EINTRITT VERBOTEN FÜR NORMALE KOMMUNIKATION. Der Schriftsteller William Styron (vor allem durch das verfilmte Buch *Sophies Entscheidung* bekannt), der im Alter eine Depression bekam, drückte es so aus:

»Das Leiden, das eine schwere Depression mit sich bringt, ist für Nichtbetroffene unvorstellbar. Für die meisten Menschen, die darunter gelitten haben, ist ihre Schrecklichkeit so überwältigend, dass es praktisch nicht auszudrücken ist« (William Styron 2010).

Dieses Buch benutzt Worte zur Vermittlung; die Beschreibung der Depression kann daher nicht anders als unzulänglich sein. Denn wenn es sogar jenen Schriftstellern, die selbst eine Depression erlebt haben, nicht gelingt, treffend auszudrücken, wie man sich damit fühlt, wäre es für mich – der weder Schriftsteller ist noch eine Depression erlebt hat – anmaßend, eine Depression von innen heraus beschreiben zu wollen. Ich werde jedoch versuchen, das Erleben einer Depression aufgrund meiner Kenntnis und Erfahrung als Psychologe und anhand der Fachliteratur zu skizzieren. Um den Lesern einen möglichst lebensechten Eindruck der Krankheit zu verschaffen, werde ich hier und da Patienten zitieren, die ich behandeln durfte, Aussagen von bekannten und weniger bekannten Patienten aus Zeitungen und Zeitschriften wiedergeben und Zitate aus Romanen anführen.

Die tausend Gesichter der Depression

Keine einzige Depression ist genau wie die andere. Die Depression ist ein Syndrom, d. h. ein Krankheitsbild, das sich aus dem Zusammentreffen verschiedener charakteristischer Symptome ergibt.

Von den neun Symptomen aus dem unten stehenden Kasten müssen wenigstens fünf vorhanden sein und zusätzlich mindestens eines der beiden ersten Symptome.

Merkmale einer depressiven Störung

- Trübe, niedergedrückte Stimmung; Gefühl von innerer Leere
- Verlust von Interesse und Lebensfreude
- Gefühle von Wertlosigkeit oder Schuldgefühle
- Schlafstörungen
- Verringerter oder größerer Appetit oder deutliche Gewichtsveränderung
- Energiemangel oder Müdigkeit
- Trägheit oder im Gegenteil anhaltende körperliche Unruhe
- Konzentrationsprobleme oder Entscheidungsunfähigkeit
- Wiederholte Gedanken an den Tod oder an Selbsttötung

Ihr Angehöriger muss also nicht unter *sämtlichen* Erscheinungen leiden, die Teil einer Depression sein können. Vielleicht hat er keine Schlafprobleme, ist aber sehr wohl schwunglos und sehr niedergeschlagen. Mit den neun Symptomen der Depression sind zahllose Kombinationen möglich. Es können sogar zwei Patienten eine Depression haben, ohne dass auch nur ein einziges Symptom bei ihnen übereinstimmt. Das liegt unter anderem auch daran, dass bestimmte Symptome sich auf gegensätzliche Weise äußern können: Man kann zu wenig oder im Gegenteil zu viel schlafen, abnehmen oder zunehmen, wenig Appetit oder gerade mehr haben, träge oder erregt sein, Konzentrationsstörungen haben oder entscheidungsunfähig sein.

Darüber hinaus kann auch die Intensität der Erscheinungen je nach Person variieren. Man kann in höherem oder geringerem Maß Essprobleme, leichte oder schwere Konzentrationsprobleme haben und so weiter. Und die Intensität der Gefühle beeinflusst das Erleben direkt: Trübe Stimmung ist bei einer leichten Depression von ganz anderer Art als bei einer schweren. Im ersten Fall kann der Betroffene noch weinen – im zwei-

ten ist er so erstarrt, dass er nicht einmal mehr seinen Trübsinn wirklich spüren kann.

Und schließlich erlebt auch noch jeder die Beschwerden auf eine andere Art. Der eine findet es schrecklich, sich nicht richtig konzentrieren zu können – ein anderer regt sich darüber kaum auf, quält sich jedoch stark damit, den Menschen seiner unmittelbaren Umgebung zur Last zu fallen.

Jede Depression ist also anders. Man kann gewissermaßen sagen, dass es so viele Depressionen wie Depressionspatienten gibt. Es ist gut, sich dies klarzumachen, ehe Sie die weitere Beschreibung der Symptome lesen.

Trübe Stimmung

Neben dem Verlust der Genussfähigkeit ist eine niedergeschlagene Stimmung eines der Hauptmerkmale einer Depression; so wird die Krankheit auch mit dem Begriff »krankhafter Trübsinn« bezeichnet. Ein Betroffener wird das Wort »trübsinnig« wahrscheinlich nicht benutzen, sondern eher Umschreibungen wählen wie etwa: »Ich fühle mich schrecklich mies«, »Ich sitze in einem tiefen Loch«, »Ein Grauschleier liegt über allem«, »Es ist, als liege eine dunkle Decke über mir« oder »Ich kann den Weg zum Licht und zur Fröhlichkeit nicht mehr finden«.

Der Trübsinn muss nicht tagein, tagaus auf ein und dieselbe Weise in Erscheinung treten. In den meisten Fällen ist die Depressivität morgens heftiger als abends. Ein depressiver Mensch hat dann jeden Tag große Startprobleme; er würde sich am liebsten die Decke über die Ohren ziehen und liegen bleiben.

Manchmal trifft jedoch genau das Gegenteil zu: Man fühlt sich morgens besser und gleitet stimmungsmäßig ab, je weiter der Tag fortschreitet. Diese im Laufe des Tages steigende oder fallende Stimmung wird in der Fachliteratur als »Tagesschwankung« bezeichnet. Da dies eines der wenigen Symptome ist, das nur bei einer depressiven Erkrankung auftritt, werden Psychotherapeuten und Psychiater immer danach fragen, wenn sie eine Depression vermuten.

Zu Beginn dieses Kapitels habe ich erwähnt, dass Sie sich wahrscheinlich immer wieder fragen, was Ihr depressiver Angehöriger fühlt. Möglicherweise hielten Sie diese Frage für unangebracht, da Sie bei dem Wort »Depression« automatisch an eine Phase in Ihrem eigenen Leben denken, in der Sie es selbst schwer hatten, und darum zu wissen meinen, was in Ihrem depressiven Angehörigen vorgeht. Sollte Ihre Stimmung in jener Periode jedoch wegen eines traurigen Ereignisses in Ihrem Leben gesunken sein, so haben Sie eine Periode der Trauer durchlebt. In diesem Fall war Ihre Reaktion normal und hatte mit einer Depression nichts zu tun.

Der Trübsinn einer Depression ist nicht zu vergleichen mit dem Trübsinn der Trauer und ebenso wenig mit dem Trübsinn einer depressiven Verstimmung, die wir alle einmal durchmachen. Ein Mensch mit einer schweren Depression empfindet vor allem Leere.

Wie dieser Schüler, Protagonist im Roman *Normal People*:

Alles überkam ihn. Die Heulkrämpfe, die Panikattacken. Und es schien alles von außen zu kommen, nicht von innen. Im Inneren fühlte er nichts. Es schien, als sei er aus dem Gefrierschrank gekommen und an der Oberfläche schnell aufgetaut und geschmolzen, während das Innere noch steinhart war. Irgendwie zeigte er

mehr Emotionen als je zuvor, während er gleichzeitig weniger fühlte, nichts empfand.

(Sally Rooney 2018)

Als ich einen meiner depressiven Patienten fragte, was er fühle, sagte er: »Wenn man sich aus einem bestimmten Grund sehr trübsinnig fühlt, ist das schlimm. Aber dann fühlt man wenigstens noch etwas. Bei einer (schweren) Depression fühlt man nichts, und das ist um vieles schlimmer. Es ist, als stehe eine gläserne Wand zwischen mir und meinen Gefühlen.« Es dauerte eine Weile, ehe ich verstand, was er damit meinte. Ich begriff es erst – ein wenig! –, als mir eine Erinnerung an ein Jahre zurückliegendes Ereignis zu Hilfe kam:

Mit siebenundzwanzig Jahren verliebte ich mich in Nelleke, ein Mädchen, das sechs Jahre jünger war als ich und Niederländisch studierte. Wir freundeten uns an, doch leider zog sie zwei Monate später von Nijmegen – wo auch ich wohnte – nach Amsterdam. »Diese Stadt passt besser zu mir, man kann dort mehr machen«, erklärte Nelleke. Von da an hatten wir eine Wochenendbeziehung. Jeden Freitag oder Samstag, wenn wir einander sahen, kam es mir vor, als sei ich für sie ein Fremder, so befangen verhielt sie sich in den ersten Stunden. Erst nach längerem körperlichem Kontakt (das heißt nach dem Liebesakt) taute Nelleke auf und schien sich wieder wohlzufühlen. Ich schrieb ihr immer wiederkehrendes, offensichtliches Unbehagen ihrer Schüchternheit zu und der Tatsache, dass sie – wohl wegen der sechs Jahre Altersunterschied – ein wenig zu mir aufsaß. »Du bist viel weiter als ich«, sagte sie hin und wieder. Nach einem Jahr beendete Nelleke aus diesem Grund die Beziehung (sie ließ es mich mit einem achtzeiligen Brief wissen; ihre Verlegenheit war zu groß, als dass sie es mir hätte sagen können). Einige Wochen davor hatte sie mir etwas anvertraut,

das ich nicht verstand und das mich damals merkwürdigerweise nicht alarmierte: Als ich sie eines Abends fragte, woher die vielen kleinen roten Flecken an der Innenseite ihres linken Armes rührten, sagte sie, es seien Brandwunden. »Ehe ich dich kennenlernte, hatte ich Perioden, in denen ich mich mit Zigaretten verbrannte.« Als ich fragte, warum sie das getan habe, erklärte sie: »Um etwas zu fühlen.«

Was sie mit diesem Satz gemeint hatte, verstand ich erst, als Jahre später jener oben erwähnte depressive Patient von der »gläsernen Wand« zwischen sich und seinen Gefühlen sprach. Ehe ich Nelleke kennenlernte, war sie depressiv gewesen. Und auch während wir befreundet waren, war sie noch nicht ganz davon genesen, denn auch zu jener Zeit hatte sie noch nicht wirklich Zugang zu ihren Gefühlen. Daher rührte die jede Woche wiederkehrende Unbehaglichkeit zwischen uns.

An nichts mehr Freude haben

Stellen Sie sich einmal vor, Ihr größter Wunsch oder ein lange gehegter Traum von Ihnen erfüllte sich und Sie könnten darüber kein Fünkchen Glück empfinden – mehr noch: Sie blieben völlig gleichgültig.

Sie werden verstehen, warum ich Sie bitte, dieses Gedankenexperiment zu vollziehen. Es hilft Ihnen, einen wichtigen Aspekt oder ein Symptom der Depression kennenzulernen: nicht mehr genießen zu können. Selbst Dinge, die man früher sehr wohl genießen konnte – ein strahlend sonniger Tag, eine interessante Begegnung, eine heiße Dusche, ein Kind, das einen Streich spielt –, können einen Menschen, der an einer Depression leidet, kaltlassen. Es ist, als sei sein Herz gefroren.