

E-Book inside

Margaret Robinson Rutherford

Die versteckte Depression

Wenn Perfektionismus krank macht

REIHE AKTIVE LEBENSGESTALTUNG • Depression

 Junfermann

Margaret Robinson Rutherford
Die versteckte Depression
Wenn Perfektionismus krank macht



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

MARGARET ROBINSON RUTHERFORD

DIE VERSTECKTE DEPRESSION

WENN PERFEKTIONISMUS KRANK MACHT

Aus dem Englischen übersetzt von
Lea Cyrus

Junfermann Verlag
Paderborn
2023



| | |
|-------------------------------|--|
| Copyright | © Junfermann Verlag, Paderborn 2023 |
| Copyright der Originalausgabe | © 2019 by Margaret Robinson Rutherford |
| Coverfoto | © Expono_shoot/stock.adobe.com |
| Covergestaltung/Reihenentwurf | JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn |
| | Die Originalausgabe ist 2019 unter dem Titel <i>Perfectly Hidden Depression: How to Break Free from Perfectionism, Find Self-Acceptance, and Live a Happier Life</i> bei New Harbinger Publications, Inc. erschienen. All Rights Reserved. |
| Übersetzung | Lea Cyrus |
| Satz & Layout | JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn |

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

| | |
|--|---|
| 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. |
|--|---|

ISBN 978-3-7495-0452-7

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-7495-0451-0 (EPUB), 978-3-7495-0415-2 (Print).

Für meinen Mann, Richard. Jetzt bin ich mit der Wäsche dran.

Inhalt

| | |
|---|------------|
| Geleitwort..... | 9 |
| Vorwort..... | 13 |
| Einleitung..... | 17 |
| TEIL I: DIE PERFEKT VERSTECKTE DEPRESSION VERSTEHEN | 23 |
| 1. Was ist eine perfekt versteckte Depression? | 25 |
| 1.1 Die zehn charakteristischen Symptome einer perfekt versteckten Depression | 27 |
| 1.2 Die zehn charakteristischen PHD-Symptome im Detail..... | 29 |
| 2. Gesunde Bewältigungsstrategien, klassische Depressionen und perfekt versteckte Depression | 49 |
| 2.1 Gesunde Bewältigungsstrategien..... | 50 |
| 2.2 Was perfekt versteckte Depression nicht ist..... | 54 |
| 2.3 Perfekt versteckte Depression vs. klassische Depression..... | 60 |
| 3. Stigmatisierung überwinden und perfekt versteckte Depression bei sich selbst erkennen | 67 |
| 3.1 Mit Stigmatisierung umgehen | 68 |
| 3.2 Wo auf dem Spektrum der perfekt versteckten Depression befinden Sie sich? | 78 |
| Teil II: Die fünf Heilungsphasen – Verstehen, Verpflichten, Verbessern, Verbinden, Verändern..... | 85 |
| 4. Über die fünf Phasen des Heilungsprozesses | 87 |
| 5. Phase 1: Das Problem verstehen..... | 93 |
| 5.1 Bewusstheit und Erkenntnisgewinn | 94 |
| 5.2 Achtsamkeit | 98 |
| 6. Phase 2: Eine Selbstverpflichtung eingehen | 103 |
| 6.1 Heilung als Selbstverpflichtung | 103 |
| 6.2 Stolpersteine aus dem Weg räumen..... | 104 |

| | | |
|------|--|-----|
| 7. | Phase 3: Die alten Regeln verabschieden | 119 |
| 7.1 | Regeln und Überzeugungen hinterfragen..... | 120 |
| 7.2 | Was sollen die Veränderungen für Sie bewirken? | 121 |
| 7.3 | Überzeugungen als rigide, einschränkend und destruktiv erkennen..... | 125 |
| 7.4 | Die eigenen Überzeugungen evaluieren | 126 |
| 8. | Phase 4: In heilsame Verbindung mit emotionalem Schmerz gehen | 135 |
| 8.1 | Verletzlichkeit als Stärke | 135 |
| 8.2 | Die Arbeit mit dem Zeitstrahl – für emotionale Bewusstheit und ein reicheres Innenleben | 138 |
| 9. | Phase 5: Den Fokus verändern: Weg von Perfektion, hin zu echter Zufriedenheit | 157 |
| 9.1 | Was Sie erwartet, wenn Sie das Risiko der Veränderung eingehen..... | 158 |
| 9.2 | Veränderung: Nägel mit Köpfen machen | 165 |
| | TEIL III: WAHRHAFTIG LEBEN | 179 |
| 10. | In Ihre neue Unvollkommenheit hineinwachsen | 181 |
| 10.1 | Fehlinterpretation bzw. Unterschätzung bestimmter psychischer Symptome | 183 |
| 10.2 | Bewertung von Ausrutschern als Versagen statt als zum Prozess gehörig..... | 190 |
| 10.3 | Die Macht unbewusster Trigger..... | 192 |
| 10.4 | Stecken bleiben in einer Trauerphase..... | 197 |
| 11. | Das Schweigen brechen und glücklicher leben | 199 |
| 11.1 | Potenzielle Reaktionen auf Veränderung in der Beziehung | 202 |
| 11.2 | Gesunde Grenzen | 209 |
| 11.3 | Die Arbeit geht weiter | 213 |
| | Danksagungen..... | 215 |
| | Weiterführende Ressourcen | 219 |
| | Literaturverzeichnis..... | 221 |
| | Über die Autorin(nen)..... | 223 |

Geleitwort

Der Bezeichnung *perfectly hidden depression* („perfekt versteckte Depression“) bin ich zum ersten Mal in einem Facebook-Post von Dr. Margaret Rutherford begegnet. Was sie dort geschrieben hatte, führte mich zu ihrem Blog, wo ich ein Video anschaute, das ein wahrer Augenöffner für mich war.

Genau so ist es, dachte ich bei mir. *Menschen mit perfekt versteckter Depression verbergen sich hinter einer Maske der Perfektion, aber eigentlich leiden sie unsäglich.*

Und im selben Atemzug fragte ich mich: *Aber warum muss es ihnen denn solche Schwierigkeiten bereiten, sich anderen anzuvertrauen? Wenn es ihnen so schlecht geht, müssten sie dann nicht ganz natürlich das dringende Bedürfnis haben, um Hilfe zu bitten?*

Vor ein paar Jahren verlor eine Familie in meiner Heimatstadt auf tragische Weise ihren Sohn, der sich im Teenageralter befand, durch Selbstmord. Jay hätten alle für den idealen Schüler gehalten: intelligent, humorvoll, sportlich, beliebt bei seinen Mitschülern, hochmotiviert und sehr ehrgeizig – so etwas wie Scheitern kam für ihn nicht infrage.

Aber hinter dieser Maske der Perfektion ging es diesem begabten jungen Mann nicht gut. Von außen betrachtet wäre niemand auch nur auf die Idee gekommen, dass sich das Leben für Jay völlig anders anfühlte. Er litt unsäglich. Er hatte das Gefühl, dass nichts seine Not je würde lindern können – sie erschien ihm so aussichtslos, dass er entschied, seinem Leben ein Ende zu setzen.

Jays Mutter Erin lernte ich kennen, als sie bei der von mir mitgegründeten Organisation *This Is My Brave* Mutperlenarmbänder für Jays hinterbliebene Schwestern kaufte. Erin fühlte sich dadurch ermutigt, wie wir mit unserer Arbeit gegen die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen ankämpften, die viele Menschen davon abhält, sich Hilfe zu suchen. Unsere Organisation bietet Betroffenen eine Bühne, auf der sie ihre ganz eigene, individuelle Geschichte rund um ihre psychische Erkrankung oder Sucht kreativ zum Ausdruck bringen können. Indem das Publikum erlebt, wie sich Menschen vor einen Saal voller Fremder stellen, um darüber zu sprechen, wie sie es geschafft haben, aus den tiefsten Tiefen wieder zu neuem Lebensglück zu finden, kann es neue Hoffnung schöpfen. Unser Ziel ist es, die Perspektive zu verschieben: weg von Angst und Vermeidung hin zu Akzeptanz und Hoffnung. Wir tun das, indem wir unsere Geschichten mit anderen teilen.

Dasselbe Ziel verfolgt Dr. Rutherford mit ihrem Buch, in dem sie ein extrem wichtiges Thema in den Mittelpunkt rückt, von dem wir noch viel zu wenig wissen: die perfekt versteckte Depression. Psychische Probleme und hohe Suizidraten haben sich zu einer ernststen Gesundheitskrise entwickelt.

Von diesem Buch kann jeder profitieren, denn ob man sich dessen bewusst ist oder nicht – mit psychischen Problemen kommt jeder in Berührung. Innerhalb eines jeden Jahres ist fast jeder fünfte Amerikaner (das waren im Jahr 2020 52,9 Millionen) von einer psychischen Erkrankung betroffen (National Institute of Mental Health 2020b). Da jeder im Laufe des Lebens mehr als fünf Menschen kennenlernt, kennt auch *jeder* irgendjemanden, der mit einer psychischen Erkrankung zu kämpfen hat – und manchmal ist man dieser „irgendjemand“ auch selbst.

In den USA machen jedes Jahr 21 Millionen Erwachsene eine schwere depressive Episode durch (National Institute of Mental Health 2020a), und in der Altersgruppe der 10- bis 34-Jährigen ist Selbstmord gegenwärtig die zweithäufigste Todesursache (National Institute of Mental Health 2020c).¹ Das Buch *Die versteckte Depression* ist nicht nur für Betroffene eine wertvolle Ressource, sondern für jeden aufschlussreich, der ganz allgemein mehr über Depressionen und Ängste und deren unterschiedlichen Ausprägungsformen erfahren möchte.

Ich bin der festen Überzeugung, dass die einzige Möglichkeit, wie wir als Gesellschaft psychische Erkrankungen von Stigma und Angst befreien können, darin besteht, dass wir zu unseren Geschichten stehen und ihnen ein Gesicht und einen Namen geben. Das bedeutet, dass wir den Mut aufbringen müssen, die schützenden Masken abzunehmen, hinter denen wir unsere Verletzlichkeit vor der Welt verborgen haben. Die Erkenntnis, dass es auch unsere Verletzlichkeit ist, die uns zu den komplexen, einzigartigen, wunderbaren Menschen gemacht hat, die wir sind, ist der Ausgangspunkt für ein reicheres, erfüllteres, sozialeres Leben.

Ich habe nicht die Gelegenheit gehabt, Jay vor seinem Tod kennenzulernen, aber ich habe das Gefühl, dass er, wenn er und seine Familie Dr. Rutherfords Buch gekannt hätten, eine reelle Chance gehabt hätte, seine Depression zu überleben. Dass sie keinen Zugang zu dem reichhaltigen Wissen hatten, das Sie nun vermittelt bekommen werden, bricht mir das Herz. *Die versteckte Depression* gibt Ihnen Strategien an die Hand, wie Sie sich aus dem einsam machenden, schmerzhaften Klammergriff des Perfektionismus befreien und zu neuer Selbstliebe und Akzeptanz finden können.

1 In Deutschland sind laut Deutscher Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN) jedes Jahr etwa 27,8 Prozent der erwachsenen Bevölkerung von einer psychischen Erkrankung betroffen (Stand 2023).

Mit diesem Buch begeben Sie sich auf einen Weg, der Ihnen neue Kraft geben wird.
Warten Sie nicht länger, legen Sie gleich los!

Jennifer Marshall

Geschäftsführerin und Mitgründerin von *This Is My Brave, Inc.*

↗ <https://thisismybrave.org>

Vorwort

Ich bin Psychotherapeutin. Gelegentlich kommt es vor, dass Patienten² mich in Not-situationen anrufen – in der Regel, weil sie sich akut überfordert fühlen.

Kurz vor Mittag an einem schönen Herbsttag 1998 kontaktierte mich Natalies Ehemann Rick über meinen Pager.

„Ich mache mir wirklich Sorgen um sie“, sagte er, „aber ich bin gerade nicht in der Stadt und frühestens in drei bis vier Stunden zurück.“

Natalie war wegen Ängsten bei mir in Behandlung. Sie hatte den Eindruck, den Anforderungen durch Beruf und Familie nicht mehr gerecht zu werden. Sie verabscheute ihr hektisches Leben, hatte gleichzeitig aber immense Schuldgefühle, sich das einzugestehen. Es ging ihr nicht gut damit, es ständig allen recht machen zu wollen, dabei aber immer das Gefühl zu haben, nicht genug zu tun. Fast schien sie sich dafür entschuldigen zu wollen, überhaupt über ihre Probleme zu sprechen, so, als wäre das ungehörig oder egoistisch. „Eigentlich sollte ich mich gar nicht beklagen“, sagte sie mir. „Im Vergleich zu den meisten anderen Leuten habe ich doch ein leichtes Leben.“

Wenn sie mal lachte, klang es nervös und gezwungen, aber sie trug immer ein Lächeln auf den Lippen, selbst wenn sie über Schmerzhaftes sprach. In letzter Zeit hatte Natalie häufiger zum Alkohol gegriffen – „immer erst, wenn die Kinder im Bett sind“ –, um mal ein bisschen abzuschalten.

„Ich glaube, sie ist zu Hause“, berichtete Rick am Telefon. „Sie hat die Kinder in die Schule gebracht, und heute ist ihr freier Tag. Ich habe bei ihr angerufen, aber sie geht nicht dran. Als ich sie zuletzt gesprochen habe, klang sie irgendwie komisch. Sie hat mich gebeten, die Kinder abzuholen. Hat sie Ihnen gegenüber vielleicht irgendetwas erwähnt? Dass es ihr nicht gut geht?“

Die Panik in Ricks Stimme war nicht zu überhören. Mein Verstand sagte mir, dass wahrscheinlich alles in Ordnung war, aber mein Bauchgefühl schlug Alarm. Ich bot an, den Notruf zu verständigen, aber er hatte Sorge, dass Natalie extrem verärgert wäre, wenn sie doch einfach nur aus irgendeinem Grund nicht ans Telefon ging. Ich wusste, dass sie um die Ecke von mir wohnte – ich sah sie ständig im Garten. Nur aufgrund dieser räumlichen Nähe entschied ich mich zu einer ansonsten sehr ungewöhnlichen Reaktion.

2 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher, weiblicher und diverser (m/w/d) Sprachformen verzichtet. Sofern durch den Kontext nicht anders ersichtlich, beziehen sich die Ausführungen auf alle Geschlechter gleichermaßen [Anm. d. Red.].

Eine oder zwei Minuten später kam ich bei ihrem von einem eleganten Garten umgebenen Haus an. Ich ging zur Haustür und klingelte. Nichts.

Ich ging ums Haus und klopfte an die Terrassentür. Wieder nichts. Ihr Auto war draußen vor der Garage geparkt. Ich schaute durch die Fenster, nur um sicherzugehen, dass sie nicht drinsaf.

Rick hatte mir den Sicherheitscode für die Garage mitgeteilt. Als ich die Zahlen eingab, kam ich mir wie eine Einbrecherin vor. Das Garagentor öffnete sich ächzend und gab den Blick auf ein tadellos aufgeräumtes Inneres frei, von wo aus eine weitere Tür ins Haus führte.

Auch im Haus mit seinen hohen Decken und großen Fenstern herrschte absolute Stille. Man hörte weder Musik noch den Fernseher. Alles war sehr sauber. Sehr aufgeräumt. Ich lief herum und rief Natalies Namen.

Die Küche war geräumig, die Elektrogeräte glänzten, der Kühlschrank war über und über mit sauber beschrifteten Kinderfotos bedeckt. Im Wohnzimmer, gleich neben der Küche, hätte man Gäste empfangen können: Die Kissen waren aufgeschüttelt, und gemütlich aussehende Strickdecken waren kunstvoll über den Armlehnen eines Modulsofas drapiert.

Immer wieder rief ich Natalies Namen – zunächst noch zurückhaltend, weil ich sie nicht unnötig erschrecken wollte, falls sie irgendwo schlief, dann immer lauter.

Ich ging durch den Flur zu einer Tür, hinter der sich, wie ich hoffte, das Elternschlafzimmer befand.

Sie lag im Bett – bewegungslos und mit einer leeren 750-ml-Flasche Wodka und einer halb leeren Packung verschreibungspflichtiger, potenziell tödlicher Benzodiazepine neben sich. Ich wählte den Notruf.

Sie war noch ansprechbar, aber nur so gerade eben. Sie konnte nur noch flüstern.

„Natalie, ich rufe einen Krankenwagen“, sagte ich.

„Nein ... nein“, murmelte sie. „Nicht ins Krankenhaus. Bitte niemanden anrufen. Mir geht's gut.“

Ihr ging es alles andere als gut. Während ich versuchte, sie wach zu halten und dazu zu bringen, mit mir zu reden, rief ich bei Rick an.

Innerhalb weniger Minuten war der Krankenwagen da. Natalie machte keine Anstalten, sich gegen die Sanitäter zur Wehr zu setzen, dafür war sie schon viel zu schwach. Nachdem sie weggebracht worden war, blieb ich noch ein Weilchen vor Ort und versuchte, mich wieder zu fangen. Ich war erschüttert.

Alles im Haus war an seinem Platz. Der Müll war geleert. Neben der Spüle waren Geschirr und Töpfe zum Trocknen aufgestellt, das Geschirrtuch war noch feucht. Neben dem Sofa standen ein paar Kisten mit ordentlich eingeräumtem Kinderspielzeug. Bis auf das zerwühlte Bett war auch das Schlafzimmer tipptopp. Nichts lag herum, keine Kleidung, keine Schuhe. Keine Papierstapel auf dem Schreibtisch in der Ecke.

Es wäre ein absolut gepflegter Selbstmord gewesen.

An diesem Tag begann ich, die traditionellen Diagnosekriterien für *Depression* infrage zu stellen und, ohne mir dessen schon so richtig bewusst zu sein, in meinem Kopf das Konzept der perfekt versteckten Depression (englisch *perfectly hidden depression*, kurz: PHD) zu formulieren.

Natalie war sehr erfolgreich in ihrem Beruf, gut vernetzt und allgemein beliebt. Sie arbeitete unermüdlich an allem, was sie sich vornahm, und war eine fürsorgliche und aufmerksame Mutter. Dazu kam noch ehrenamtliches Engagement sowohl an der Schule ihrer Kinder als auch für die Gesellschaft.

Nicht ein einziges Mal hatte sie Selbstmordabsichten geäußert. Sie war einfach nur in Hausarbeit versunken, insbesondere in letzter Zeit, wo Rick häufiger beruflich unterwegs war. Sie hatte eher ängstlich und nervös gewirkt als depressiv.

Zu Beginn ihrer Therapie hatte ich erfahren, dass Natalie von ihrem Großvater sexuell missbraucht worden war, wovon sie allerdings niemandem aus der Familie je erzählt hatte. Auch mir hatte sie es nur gesagt, weil ich sie direkt danach gefragt hatte. Ihre Eltern waren sehr dominierend, besonders ihre Mutter, der sie es nie recht machen konnte. Als Kind hatte Natalie erfolgreich Sportgymnastik betrieben und alle möglichen Medaillen und Preise gewonnen. Ihre Mutter hatte jedem Wettkampf beigewohnt, ihr Vater hatte vor lauter Arbeit keine Zeit dafür gehabt. Im Anschluss an die Wettkämpfe pflegte ihre Mutter ihr jedes Mal darzulegen, was sie noch hätte besser machen können oder woran sie künftig noch würde arbeiten müssen.

Steuerberaterin war Natalie geworden, weil auch ihr Vater in diesem Beruf arbeitete. Es war das Naheliegendste gewesen. Sie war in seinem Unternehmen angestellt und extrem darauf bedacht, exzellente Arbeit abzuliefern, hatte aber auch immer ein offenes Ohr für die Fragen und Anliegen der Klienten. Zunehmend hasste sie ihre Arbeit, fühlte sich dort aber aufgrund finanzieller Pflichten und anderer Verantwortlichkeiten extrem gefangen.

Zwar räumte sie ein, Wut zu empfinden, insbesondere ihrer Mutter gegenüber, schaffte es aber nicht, diesen Ausdruck zu verleihen. Die Vorstellung, auch mal abzuschalten und zu entspannen, statt immer zu versuchen, für alle da zu sein, trieb ihr allenfalls ein müdes Lächeln ins Gesicht. „Wann sollte ich dafür denn bitte die Zeit finden?“, lachte sie.

Ihr Selbstmordversuch war ein wirksamer Weckruf.

Natalie kam ins Krankenhaus und machte anschließend eine Entziehungskur. Nach ihrer Rückkehr fingen wir an, uns damit auseinanderzusetzen, was ihre Überlebensstrategien bei ihr angerichtet hatten.

Ihre Lösung – einen wesentlichen Teil ihres wahren Selbst verborgen zu halten – war zum Problem geworden.

Natalie hatte enorme Schuldgefühle wegen ihres Selbstmordversuchs. Sie musste akzeptieren, dass sie insgeheim eine große Hoffnungslosigkeit verspürt hatte. Zusammen mit Rick reflektierte sie dessen Gefühle in Bezug auf ihren Selbstmordversuch und schaffte es schließlich, sich ihm nach und nach mit ihren wirklichen Problemen anzuvertrauen. Sie brauchte Zeit und Raum, um ihre Kindheitsthemen aufzuarbeiten, darunter den sexuellen Missbrauch und die kritische Stimme in ihrem Kopf, die ständig Schamgefühle in ihr hervorrief.

Natalie gab sich große Mühe, ihr Alkoholproblem in den Griff zu bekommen. In der Beziehung zu ihrer Mutter schaffte sie es, klarere Grenzen zu setzen. Sie bereitete sich darauf vor, ihre Stelle zu kündigen, was ihr in Bezug auf ihre Lebenseinstellung, ihre Beziehung und ihre Finanzen große Veränderungen abverlangte. Aber sie wusste, dass sie sich unabhängig machen und etwas tun musste, woran sie Freude hatte.

Künftig würde ihr Selbstwertgefühl nicht mehr davon abhängen, welche Aufgaben sie erledigte oder ob sie anderer Leute Erwartungen erfüllte. Stattdessen würde es daraus erwachsen, dass sie ergründete, wer sie sein wollte und was ihr wirklich wichtig war. Natalie lernte, sich von ihrem Perfektionismus zu befreien, zu akzeptieren, dass es in Ordnung war, wütend oder müde zu sein, und zu erkennen, dass sie sich immer von intensiven Schamgefühlen hatte leiten lassen – ihr Leben lang.

Nach etwa einem Jahr hatte sie den Eindruck, es „geschafft“ zu haben.

Sie war froh, am Leben zu sein. Ihr Lächeln war echt, ihre Freude ansteckend.

Seitdem habe ich mit vielen Menschen gesprochen, die ähnlich gestrickt sind wie Natalie. Geschichten wie die ihre sind mir inzwischen sehr vertraut. Da Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, erkennen auch Sie sich möglicherweise darin wieder.

Ich hoffe, dass Sie sich mit mir zusammen auf den Weg machen werden, aus Natalies Heilungsprozess zu lernen – und auch aus den Erfahrungen all der anderen, die viel dafür getan haben, aus dem Hamsterrad des Perfektionismus auszubrechen, in das sie sich begeben hatten oder in das man sie gesteckt hatte.

Es könnte Ihnen das Leben retten.

Einleitung

Wenn Sie sich in Natalies Geschichte wiedererkennen, wenn Sie immer nur sehen, wofür Sie dankbar sein sollten, ohne sich auch Ihre schmerzlichen Gefühle eingestehen oder zum Ausdruck bringen zu können, wenn Sie unter Perfektionismus und Sorgen leiden, wenn niemand weiß, wer Sie wirklich sind, dann lesen Sie weiter.

Als ich eines Samstagmorgens im April 2014 dabei war, meinen wöchentlichen Blogbeitrag zu verfassen, musste ich an Patienten wie Natalie denken – und daran, wie anders deren Weg zur Gesundheit verläuft als bei Patienten mit einer klassischeren Depressionssymptomatik. In dem Blogbeitrag beschrieb ich eine Person, die nach außen hin ein perfektes Leben zu führen scheint, hinter deren Fassade sich jedoch belastende Geheimnisse verbergen. Ich wies darauf hin, dass auch ein scheinbar glückliches und erfolgreiches Leben eine Schattenseite haben kann, und ging kurz darauf ein, wie eine Therapie dazu beitragen kann, perfektionistische Selbstansprüche zu lockern. Als Überschrift für den Blogbeitrag wählte ich „Menschen mit perfekt versteckter Depression – sind auch Sie einer?“

Zu dem Zeitpunkt bloggte ich schon seit etwa einem Jahr, und an wirklich guten Tagen wurden meine Beiträge an die 50-mal geteilt. Der Beitrag von jenem Samstag jedoch war bis zum Abend bereits über 1500-mal geteilt worden. Man sagte mir, ich sei viral gegangen. Viel wichtiger war mir jedoch, dass ich offenbar einen emotionalen Nerv getroffen hatte, was durch Hunderte von E-Mails, die ich nach Veröffentlichung des Beitrags in der *HuffPost* erhielt, nur noch deutlicher bestätigt wurde.

Diese Tatsache bekam ich einfach nicht mehr aus dem Kopf. Wie vielen Menschen es wohl so ergehen mochte? Die nächsten vier Jahre brachte ich damit zu, Fachliteratur über Perfektionismus und Depression zu lesen und mit Wissenschaftlern zu sprechen, die sich auf diese Themen spezialisiert hatten. Ich befragte über 50 Personen, die sich nach der Lektüre meines Beitrags über die versteckte Depression bei mir gemeldet hatten und bereit waren, über ihre eigenen schmerzvollen Erfahrungen zu sprechen, damit andere davon profitieren konnten. Immer mehr Betroffene kamen auf der Suche nach Hilfe zu mir in die Praxis.

Dieses Buch baut auf allen hierbei gesammelten Erfahrungen sowie auf über 25 Jahren psychotherapeutischer Praxis auf. Wir werden uns mit der *perfekt versteckten Depression* (*perfectly hidden depression, PHD*) befassen – das ist die Bezeichnung, die ich diesem Syndrom gegeben habe – und uns damit beschäftigen, wodurch sie hervorgerufen wird, wie sie sich von einer klassischen Depression unterscheidet und was man dagegen tun kann.

Mein Selbstverständnis als Therapeutin ist das einer Vermittlerin: Ich gebe Erfahrungen von Menschen, die ihr Leid bereits erfolgreich überwunden haben, an Menschen weiter, denen es noch schlecht geht und die noch auf der Suche sind. Ich möchte Ihnen vermitteln, was ich bei Menschen gesehen und gelernt habe, die so sind wie Sie. Bei Menschen wie Natalie, die viele Jahre lang stillgehalten haben – bis irgendetwas sie dazu gebracht hat, etwas zu unternehmen. Ich werde ihre Geschichten weitergeben. Die gute Nachricht? Diese Menschen haben es geschafft, dass es ihnen besser geht. Und Sie können das auch!

Wenn Sie den Gedanken daran zulassen, die so sorgfältig vor Ihrem Leben errichtete Fassade niederzureißen, dann gibt es wahrscheinlich zwei Dinge, die Sie mehr als alles andere fürchten: Bloßstellung und Kontrollverlust. Dieser Angst werden wir uns behutsam stellen. Dem, was Sie zunächst als Kontrollverlust wahrnehmen, werden wir eine neue Definition von *Sicherheit* entgegensetzen – eine Sicherheit, die durch Selbstakzeptanz, Ehrlichkeit und Offenheit entsteht. Dieses Buch soll Sie dazu ermutigen, etwas in Ihnen zu verändern, egal ob mit oder ohne therapeutische Unterstützung.

Wenn Sie sich eingestehen, dass Sie sich angewöhnt haben, einen wesentlichen Teil von sich vor anderen zu verbergen, und wenn Sie allmählich ein Gefühl dafür entwickeln, wie befreiend und erfüllend es sein kann, sich in Ihrer Gesamtheit zu akzeptieren, sind zwangsläufig tiefgreifende Veränderungen die Folge. Sie werden – möglicherweise zum ersten Mal in Ihrem Leben – Ihr vollständiges emotionales und psychisches Potenzial entfalten. Sie selbst können entscheiden, ob und wann Sie diese Veränderungen anderen Menschen, denen Sie vertrauen, mitteilen. Allerdings werde ich Sie dazu ermutigen, sich mindestens einen Menschen zu suchen, der Sie auf Ihrem Weg begleitet. Wenn Sie hinter der Fassade hervorkommen, die für Sie zum Gefängnis geworden ist, werden Sie erkennen können, welchen Frieden Selbstakzeptanz mit sich bringt und dass in Verletzlichkeit auch Stärke liegt.

Ich möchte nicht den Eindruck erwecken, dass das leicht ist. Das ist es nicht. Diese Schritte erfordern Mut. Anfangs wird es Ihnen vielleicht schwerfallen, darauf zu vertrauen, dass diese Veränderungen überhaupt etwas bringen. Was bitte soll denn falsch daran sein, sich um andere zu kümmern? Sich anzustrengen und hohe Ansprüche an sich selbst zu stellen ist doch wohl nichts Schlechtes? Nein, für sich genommen ist dagegen nichts einzuwenden. Wenn jedoch das Gleichgewicht zwischen dem, was Sie anderen geben, und dem, was Sie von ihnen bekommen, gestört ist – wenn Ihr Selbstwertgefühl durch Scham beeinträchtigt ist und Sie Verletzlichkeit als Charakterschwäche empfinden –, dann tritt die perfekt versteckte Depression auf den Plan.

An wen sich dieses Buch richtet

Leider muss ich sagen, dass niemand – egal welchen Alters, welchen Geschlechts, welcher ethnischen Herkunft oder welcher Religion – vor Perfektionismus und einer PHD gefeit ist. Wenn die Bezeichnung „perfekt versteckte Depression“ Sie anspricht, wenn der Titel dieses Buches bei Ihnen unmittelbar Erleichterung, Wiedererkennen oder Neugierde hervorgerufen hat, dann ist dies genau die richtige Lektüre für Sie.

Wenn Sie unter Selbstmordgedanken leiden oder solche Gedanken während der Arbeit mit diesem Buch bei Ihnen auftreten, müssen Sie sich unbedingt sofort professionelle Hilfe suchen.

Als jugendlicher Leser sollten Sie einen Erwachsenen wissen lassen, in welcher emotionalen Not Sie sich befinden. Hoffentlich wird dieses Buch Ihnen das Gefühl geben, sich das erlauben zu können. Aber unter solch gefährlichen Umständen reicht ein Buch als Unterstützung nicht aus.

Als Elternteil sollten Sie dieses Buch lesen, um Ihre Wahrnehmung in Bezug auf Ihr Kind zu schärfen und sich in Ihren Entscheidungen leiten zu lassen. Mich haben schon trauernde Eltern kontaktiert, die nach dem tragischen Selbstmord ihres nach außen hin so erfolgreichen Teenagers ratlos zurückblieben und sich fragten, was sie übersehen haben oder was sie hätten tun können. Indem Sie selbst lernen, Ihr gesamtes Gefühlsspektrum auszudrücken, machen Sie Ihren Kindern ein sehr wertvolles Geschenk, denn meistens werden diese sich in ihrem Verhalten eher daran orientieren, was Sie tun, als daran, was Sie sagen.

Wenn Sie besorgt beobachten, wie Ihr Partner sich Tag für Tag ungeheuer unter Druck setzt, oder wenn Sie von einem früheren Trauma wissen, über das er eisern schweigt, kann Ihnen dieses Buch dabei helfen, ihn umfassender zu verstehen. Sie werden darin eine Sprache finden, über die Sie mit Ihrem Partner ins Gespräch kommen können, um Ihre Beobachtungen mit ihm zu teilen, und vielleicht können Sie ihn ja sogar dazu bewegen, das Buch ebenfalls zu lesen.

Wenn Sie Therapeut sind, wird dieses Buch Ihren Horizont erweitern und Ihre Annahmen darüber infrage stellen, wie sich Depressionen manifestieren können.

Als Betroffene, Partner, Eltern, Ärzte und Therapeuten müssen wir die Warnzeichen erkennen. Wir brauchen ein System, um Handlungen und Überzeugungen richtig zu interpretieren, statt alles unhinterfragt so zu akzeptieren, wie es auf den ersten Blick zu sein scheint. Dieses System beinhaltet auch, dass wir eine perfekt versteckte Depression erkennen können. Vielleicht hilft uns der Blick durch die PHD-Brille, zu erkennen, wo etwas im Argen ist, und so zur Heilung beizutragen.

Wie dieses Buch Ihnen auf dem Weg zur Heilung Orientierung und Unterstützung bietet

Das Buch *Die versteckte Depression* soll Ihnen für Ihren Veränderungs- und Heilungsprozess Informationen, Orientierung und Unterstützung bieten. In Teil I wird es darum gehen, ein Verständnis dafür zu entwickeln, was eine perfekt versteckte Depression überhaupt ist. In Kapitel 1 werden die perfekt versteckte Depression und ihr Hauptmerkmal, Perfektionismus, zunächst definiert und gleichzeitig deren zehn wichtigste Symptome aufgezeigt. Auch wenn Sie sich selbst überhaupt nicht als perfektionistisch bezeichnen würden, kann es gut sein, dass Sie sich in einigen anderen dieser symptomatischen Verhaltensweisen und Überzeugungen trotzdem wiedererkennen. In Kapitel 2 werden wir untersuchen, wie sich eine perfekt versteckte Depression von gesunden Bewältigungsmechanismen einerseits und einer klassischen Depression andererseits unterscheidet. Kapitel 3 enthält einen Fragebogen, der ein hilfreiches Evaluierungswerkzeug ist, mit dem Sie herausfinden können, wo auf dem PHD-Spektrum Sie verortet sind. Wir werden uns auch mit dem Stigma befassen, das damit verbunden ist, offen mit psychischen Problemen umzugehen und sich Hilfe zu suchen, und überlegen, wie sich die Angst davor überwinden lässt.

In Teil II schalten wir in einen anderen Gang und arbeiten uns Stück für Stück durch die fünf Heilungsphasen: Verstehen, Verpflichten, Verbessern, Verbinden und Verändern.

Sich an diesen Heilungsphasen zu orientieren ist ein möglicher Weg. Aber auf dem Weg zur Heilung gibt es nicht die eine, einzig „richtige“ Vorgehensweise. Man kann nicht einfach klar abgegrenzte und aufeinander aufbauende Übungen nacheinander abhaken. Der Energiefluss zwischen den einzelnen Phasen ist zirkulär, fließt aber auch nach innen, ähnlich wie die Speichen eines Rades (vgl. Abbildung 1). So kommt es allmählich zu den Veränderungen, die Heilung nach sich ziehen. Ein Aha-Moment kann eine Erkenntnis in einer ganz anderen Phase nach sich ziehen. Eine mentale Blockade oder scheinbare Lähmung kann zu einem Gefühlsdurchbruch führen. Alle Orientierungsphasen tragen auf ihre ganz eigene Weise zu größerer emotionaler und praktischer Freiheit bei und haben zum übergeordneten Ziel, Selbstakzeptanz und Mitgefühl zu steigern.

Wie bei jedem anderen Veränderungsprozess ist es auch hier von besonderer Wichtigkeit, dass Sie in Ihrem eigenen Tempo voranschreiten. Wenn die Arbeit an diesen Phasen Ihnen zu unangenehm und schmerzhaft wird, legen Sie eine Pause ein. Machen Sie sich klar, dass Sie versuchen, ein Muster zu verändern, das Sie über viele Jahre hinweg geschützt und abgeschirmt hat. Eine andere Perspektive einzunehmen und neue Verhaltensweisen zu riskieren erfordert Mut und Zeit. Dafür sollten Sie sich Anerkennung zollen. Das hier soll nicht wieder etwas werden, was Sie meinen,

perfekt erledigen zu müssen. Einen perfekten Weg oder eine perfekte Lösung gibt es nicht.

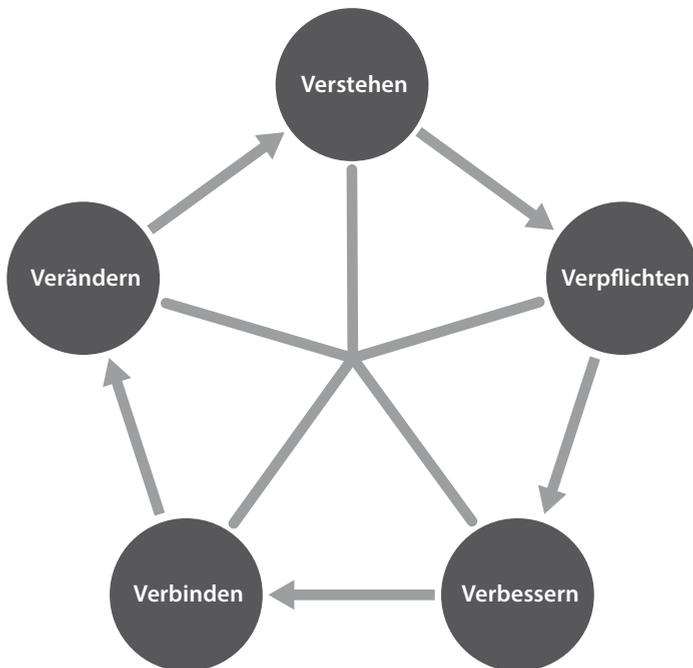


Abbildung 1: Heilungsphasen

Die letzten beiden Kapitel (Teil III) sollen Ihnen zeigen, wie Sie die Veränderungen aufrechterhalten und Rückfälle in alte, schmerzhafteste Muster vermeiden können, sowohl als Individuum als auch in Ihren Beziehungen. Man muss mitunter eine ganz andere Art von Energie aufbringen, um eine Veränderung beizubehalten, als man brauchte, um sie herbeizuführen. Wir werden uns Situationen anschauen, die das Potenzial haben, Sie wieder in eine perfektionistische Spirale hineinzukatapultieren, und besprechen, wie Sie das Gelernte auch unter Stress beibehalten können. Vorherzusehen, wie sich diese Veränderungen auf Ihre Beziehungen auswirken werden, ist hierbei ein wichtiger Faktor, denn wenn man weiß, wie man diese Dynamik dem Partner, der Familie und den Freunden gegenüber am besten kommuniziert, kann das dazu beitragen, dass diese die Veränderungen begrüßen und unterstützen.

Jedes Kapitel enthält einige Übungen, die sogenannten *Reflexionen*. Diese sind mal eher introspektiv, mal eher handlungsorientiert, in jedem Fall aber darauf angelegt,