

Die Kunst der Selbstzerstörung – ein erfolgreicher Weg in eine hoffnungslose Depression

Es gibt unzählige Ratgeber darüber, wie man sich selbst aus der Depression befreien kann. Die Perspektive wechseln, neue Aktivitäten finden, den eigenen Interessen folgen, sich selbst Prioritäten setzen. Doch wie verfällt man in eine Depression? Dieser satirische Artikel soll darstellen, wie man sich selbst am besten in Negativ-Spiralen begibt und seine Gedanken auf möglichst dunkle Pfade führt. Gleichzeitig kann der Perspektivwechsel das Verständnis für Betroffene erhöhen.

Sie hatten schon immer das Bedürfnis nach effektiver Selbstzerstörung? Sie haben es satt, ständig glücklich und zufrieden durch die Welt zu laufen? Doch bis jetzt dachten Sie, dass Sie diesem Zustand völlig hilflos ausgeliefert sind, da er allein von Ihrer Vergangenheit und ihrem Charakter determiniert ist? Wir können Sie mit der guten Nachricht beruhigen, dass Sie einen großen Teil selbst bestimmen können. Lesen Sie im Folgenden unsere Tipps und Tricks zum Unglücklich sein, damit Sie sich bald einer hoffnungslosen Depression hingeben können.

Zufriedenheit und Glück werden in unserer Gesellschaft immer seltener. Doch wenn Sie noch nie eine Depression durchlebt haben, wenn Sie noch nie lange unglücklich gewesen sind, wird es Zeit, dass auch Sie diesen Zustand erleben. Immerhin haben ca. 80 Prozent der Bevölkerung schon einmal eine Depression durchgemacht. Mittlerweile gibt es sehr wirksame Techniken, die helfen unglücklich zu werden. Natürlich gibt es Menschen, denen es leichter bzw. schwerer fällt unglücklich zu sein, denn selbstverständlich spielen Veranlagung, Erfahrungen, Umwelteinflüsse und biologische Faktoren eine große Rolle. Doch machen es diese Gründe nur leichter bzw. schwerer unglücklich zu sein. Letztendlich können wir doch noch, mit mehr oder weniger Energie, einen Zustand des tiefsten Unglücklichseins erreichen. Auch wenn Ihnen dies am Anfang sehr schwer fallen sollte, testen Sie so lange unsere Vorschläge, bis Sie zu passiv und depressiv geworden sind um diese Übungen fortzusetzen.

Meiden Sie Aktivitäten, die Ihnen gut tun!

Als ersten Schritt empfehlen wir Ihnen alle Aktivitäten zu beenden, die Ihnen in letzter Zeit Freude bereitet haben. Darunter können sportliche Aktivitäten fallen, wie das regelmäßige Joggen oder das Befinden in der Natur, das Ihren Kopf immer so gute befreite und Sie abschalten ließ. Vielleicht mochten Sie es auch einfach, jeden Morgen mit dem Rad zu ihrer Arbeitsstelle zu fahren, um die Natur zu genießen, anstatt sich in die enge Bahn zu zwängen? Sie mögen es, vor Arbeitsbeginn schwimmen zu gehen? Sie lieben es Mountainbike zu fahren oder klettern zu gehen? Beenden Sie all diese Aktivitäten unverzüglich, denn Sie stehen Ihrem Weg in die Depression erheblich im Wege – es gibt nur eine Bedingung, unter der Sie diese Aktivitäten weiter führen dürfen: Sie hassen die Aktivität und haben das Gefühl, dass Sie es überhaupt nicht können!

Aber beschränken wir uns nicht nur auf sportliche Aktivitäten, denn vielleicht mögen Sie es ja sogar keinen Sport zu machen. Sicherlich gehen Sie zurzeit noch vielen anderen wohltuenden Tätigkeiten nach. Da wäre z.B. das Treffen mit nahestehenden Personen, unter denen Sie sich immer so geschätzt fühlen, oder vielleicht ist es einfach nur das Morgenschwätzchen, das Sie immer mit ihrem netten Mitarbeiter haben. Meiden Sie zukünftig alle diese netten Personen. Stattdessen überlegen Sie einmal ganz genau, unter welchen Personen Sie sich sehr unwohl fühlen und versuchen Sie, mit diesen möglichst viel Zeit zu verbringen. Sie haben Probleme solche unfreundlichen Menschen zu finden? Dann schauen Sie sich in Ihrem sozialen Umfeld mal ganz genau um! Was war denn beispielsweise mit ihrem Kollegen, der Sie gestern so unfreundlich grüßte? Machen Sie ihm Vorwürfe und lassen Sie sich dann zu ihm ins Büro versetzen.

Doch auch Entspannung kann ihrer Unzufriedenheit erheblich im Wege stehen. Versuchen Sie daher alle Aktivitäten mit denen Sie entspannen können, die Ihnen Ruhe und Kraft geben, zu beenden. Das könnte leckeres Essen, ein wohltuendes Bad, schöne Musik, ein guter Film, bestimmte Entspannungsübungen etc. sein. Stattdessen tun Sie einfach nichts. Hierfür empfiehlt sich auch noch, besonders bei schönem Wetter das Zimmer abzudunkeln, möglichst wenig Sonnenlicht hinein zu lassen und keinen Kontakt mit Freunden aufzunehmen.

Zusammenfassend ist es also wichtig, dass Sie alle Aktivitäten, die Ihnen gut tun und die Ihnen Kraft und Erfolgsgefühle geben, entdecken und beenden. Diese sollten Sie durch sehr unangenehme Aktivitäten oder einfach durch Nichtstun ersetzen. Versuchen Sie diese Aktivitäten komplett aus ihrem Gedächtnis zu löschen. Denn allein die Erinnerung, der Gedanke an Dinge, die Ihnen Spaß machen, könnten ihre Depression bedrohen. Je länger Sie all diese positiven Aktivitäten unterbinden, desto unglücklicher werden Sie und es wird Ihnen immer schwerer fallen, diese wieder aufzunehmen – die beste Voraussetzung für eine hoffnungslose Depression! (Wir betonen bewusst das Wort „hoffnungslos“ denn allein dieses Wort fördert ihren Krankheitsverlauf!)

Denken Sie negativ!

Nachdem Sie nun alle positiven Aktivitäten beendet haben und sich dem Nichtstun hingegeben haben, haben Sie nun auch viel mehr Zeit sich ihren negativen Gedanken zu widmen. Negatives Denken muss allerdings geübt werden. Im Folgenden geben wir Ihnen hierzu ein paar Tipps:

Erinnerungen

Denken Sie an all die negativen Sachen, die Ihnen in der Vergangenheit passiert sind, all die Misserfolge, die Sie erlebt haben, an all die Menschen von denen Sie sich zurückgewiesen und gedemütigt fühlten, an all die Kränkungen die Sie erlebt haben. Die gab es nicht oder es fällt Ihnen schwer sich an diese zu erinnern? Dann versuchen Sie sich bewusst mehrdeutige Situationen heraus zu suchen und diese negativ zu interpretieren. Warum sind ihre Freunde denn gestern schon so früh aufgebrochen? Sicherlich wollten Sie den Abend möglichst schnell beenden! Warum haben Sie einen so guten Abschluss erreicht? Sicherlich nur deswegen, weil die Prüfungskommission großes Mitleid mit Ihnen hatte...

Gegenwart

Versuchen Sie auch die Gegenwart möglichst negativ zu interpretieren. Sagen Sie sich immer wieder, dass Sie überhaupt nicht fähig sind ihr Leben auf die Reihe zu kriegen. Versuchen Sie sich einzureden, dass Sie minderwertig, nicht liebenswert und unfähig sind. Auch wenn Sie dies am Anfang nicht glauben, so sollten Sie sich trotzdem immer und immer wieder diese Aussagen für sich in ihrem Kopf vorsprechen. Nach mehr oder weniger Suchen werden Sie sicherlich auch Situationen finden, die dies bestätigen.

Zukunft

Stellen Sie sich die schlimmstmögliche Zukunft für sich vor. Das kann den beruflichen Bereich betreffen, wie z.B. zukünftige Arbeitslosigkeit, den sozialen Bereich wie z.B. zukünftige Einsamkeit, und auch den gesundheitlichen Bereich wie eine bald auftretende schlimme Krankheit etc. Wichtig hierbei ist auch, dass Sie mit aller Kraft versuchen nicht an mögliche positive zukünftige Ereignisse zu denken. Denn diese Zukunftsfreude ist der Feind Ihrer Depression.

Ich kann doch eh nichts machen!

Wenn Sie unserer Anleitung gefolgt sind, werden Sie allmählich spüren, dass es Ihnen schon viel schlechter geht. Um dies noch zu verstärken, müssen Sie sich immer wieder sagen, dass Sie diesem Zustand völlig hilflos ausgeliefert sind. Sie können rein gar nichts daran ändern. Sagen Sie sich dies immer und immer wieder vor, vor allem dann, wenn es Ihnen gerade besonders schlecht geht. Versuchen Sie sich darüber bewusst zu werden, dass Sie überhaupt keinen Einfluss auf alle die negativen Ereignisse in ihrem Leben haben. Bei Schwierigkeiten mit dieser Übung empfehlen wir, sich an frühere Erlebnisse zu erinnern, bei denen Sie Leidenssituationen hilflos ausgeliefert waren.

Ich bin für Misserfolg, nicht für Erfolg geboren!

Verdeutlichen Sie sich, dass Sie dafür geboren wurden, Misserfolge in ihrem Leben zu haben. Vielleicht fällt Ihnen dies schwer, da Sie bis jetzt dachten, dass Sie für Ihre Erfolge selbst verantwortlich wären. Aber versuchen Sie sich darüber bewusst zu werden, dass diese Erfolge nur rein zufällig auftraten. Das lag nicht an Ihnen, dass Sie Erfolg hatten, sondern an der Situation, am Zufall! Warum haben Sie denn letztlich die schwere Aufnahmeprüfung so gut bestanden? Sicherlich nur, weil Sie zufällig die Multiple Choice Fragen alle richtig angekreuzt hatten – außerdem war diese Aufnahmeprüfung ja viel leichter als alle anderen. Allein für Ihren Misserfolg sind Sie komplett selbst verantwortlich, denn dieser zeigt Ihnen immer wieder, dass Sie absolut unfähig sind. Was war denn z.B. letztlich mit dem Vortrag, bei dem Sie komplett versagten und den Sie so spontan und unter großer Müdigkeit halten mussten? Sicherlich ein Zeichen für Ihre Inkompetenz!

Ein paar Beispiele für weitere hilfreiche negative Gedanken:

Situation: Eine fremde Frau schaut ins Schaufenster.

Gedanke: „*Sie vermeidet es mich anzusehen, da Sie mich nicht mag.*“

Situation: Es regnet auf einer Geburtstagsfeier, die Sie organisiert haben.

Gedanke: „Nur weil ich diesen Tag heraus gesucht habe, werden jetzt alle Leute krank.“

Situation: Sie wissen nicht genau, wie lange der Kolkrabe braucht um seine Eier auszubrüten.

Gedanke: „Weil ich das nicht weiß, bin ich ziemlich dumm.“

Wenn Sie bis jetzt unser Anleitung folgen konnten, sind Sie auf dem besten Weg in eine hoffnungslose Depression. An folgenden auftretenden **Symptomen** können Sie Ihren Erfolg überprüfen:

Kopfschmerzen

Verstopfung

Ein Stechen in der Brust

Appetit- und Schlafstörungen

Benommenheitsgefühle

Ihre Bewegungen sind langsamer geworden, Ihre Haltung ist gebückt.

Sie nehmen wenig Blickkontakt zu anderen Personen auf.

Ihr Aktivitäts- und Produktivitätsniveau ist dramatisch gesunken.

Sie haben das Gefühl, unter Gedächtnisschwäche und unter einer hohen Ablenkungsbereitschaft zu leiden.

Sie beschuldigen sich ständig selbst.

Sie haben Entscheidungsschwierigkeiten.

Sie fühlen sich gelähmt....

Wir hoffen, dass Sie nun schon so energielos geworden sind, dass Sie nicht weiter lesen können. Denn ab hier endet diese Anleitung.

Autor: Lukas Lier (Impulsdialog)

Quellen:

Davison, Gerald C., Neale, John M. & Hautzinger, Martin (2007): Klinische Psychologie, Verlagsgruppe Beltz
Martin Hautzinger (2003): Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen, 6. Auflage, Verlagsgruppe Beltz
<http://www.buendnis-depression.de/>