



Die weisse Depression

Cora Burgdorfer

diplomierte Psychologin FH

Oekumenische Paarberatung

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Haben Sie schon einmal von der «weissen Depression» gehört? Der Begriff ist nicht im medizinischen Sinne standardisiert, d.h. es gibt kein klinisch klar definiertes Störungsbild, sondern beschreibt eher eine psychische Struktur, die unterschiedliche Symptome hervorbringen kann. Allen Formen der Depression liegt die Dunkelheit des psychischen Erlebens zugrunde. Bei der weissen Depression sind die finsternen Wolken vielleicht weniger dramatisch, sie sind eher stille und unsichtbare Begleiter. Viele Menschen, die an dieser Form der Depression leiden, können ihren Alltag bewältigen, haben Partnerschaften, sind Mütter oder Väter, führen ein vermeintlich normales Leben. Trotzdem verspüren sie eine tiefe Sinnlosigkeit und ein Gefühl, dass die äusseren Umstände noch so toll sein können, es an ihrem inneren Zustand nichts verändert. Sie können an nichts glauben und Gefühle der Freude oder der Liebe sind für sie fast nicht spürbar. Auch wenn es im Aussen gut läuft, und es z.B. berufliche Erfolge gibt, reagieren Menschen mit einer weissen Depression darauf eher mit Abwehr oder Rückzug, statt mit Freude. Für Aussenstehende ist diese Reaktion oft schwer verständlich.

Wie entsteht dieses Störungsbild? Wie bei den meisten psychischen Erkrankungen wird davon ausgegangen, dass die Ursachen in der Kindheit entstehen. In einer gesunden Familie kann das Kind erleben, dass sein Dasein willkommen ist und seine Aktivitäten wahrgenommen und wohlwollend gespiegelt werden. Nehmen wir an, das Kind malt ein Bild, reagiert der Vater darauf interessiert und positiv. Das Ich des Kindes formt sich aus solchen Beziehungserfahrungen. Wird es gesehen und geliebt, kann es sich später als Erwachsene/r selbst Bedeutung geben. Ist ein Elternteil emotional abwesend und/oder mit seinen eigenen Themen beschäftigt, versucht das Kind zunächst Aufmerksamkeit zu bekommen, resigniert aber irgendwann und zieht sich innerlich zurück. Es empfindet sich als bedeutungslos, auch wenn es die Mutter oder den Vater liebt, kommt keine emotionale Antwort. Es sind keine «bösen» Eltern, sie sind nur mit anderen Inhalten beschäftigt, wie z.B. der Arbeit, der Partnerschaft oder auch mit sich selbst. Heute könnte man auch hinzufügen: mit dem Handy. Wenn das Kind bei der Bezugsperson keine Resonanz auslösen kann, wird diese Beziehungserfahrung verinnerlicht. Der Schauspieler und Schriftsteller Christian Berkel beschreibt dies in seinem neusten Buch «Sputnik» folgendermassen: «Ich sitze auf Ihrem Schoss. Ich schaue sie an. Wieder bewegen sich ihre Augen nicht. Es klopft in ihrer Brust, aber ihr Herz ist still, ihr Gesicht so starr, als atme sie nicht. Wo ist sie?»

Im Erwachsenenalter kann sich dies als ein Gefühl des nicht in Kontaktkommens mit anderen Menschen zeigen, die Leere wird als normal empfunden. Sie werden meist von ihren Partnern oder Partnerinnen von deren Liebe überzeugt, ohne selbst die Liebe zu spüren. Dennoch haben sie ein Gefühl, dass etwas mit ihnen nicht stimmt. Das Leben wird wie hinter

einer Glasscheibe erlebt. Die anderen scheinen ein lebendiges und interessantes Leben zu führen, zu dem sie keinen Zugang haben.

In der Therapie geht es darum zuerst einmal klarzumachen, dass das kleine Kind keine andere Möglichkeit hatte als sich zurückzuziehen. Es geht auch nicht darum Schuldzuweisungen zu machen, denn auch die Mutter oder der Vater konnte nicht anders, weil sie selbst verletzt waren. Aber in der therapeutischen Beziehung kann bewusst die Resonanz aufgebaut werden, die in der Kindheit so schmerzlich vermisst wurde. Sie können lernen sich selbst Bedeutung zu geben und in Kontakt zu gehen mit anderen Menschen. Das ist meist ein langsamer Prozess. Das Vertrauen in die Umwelt muss sehr sorgfältig aufgebaut werden, so dass es sich sicher anfühlt aus dem inneren Schneckenhäuschen herauszukommen und die Sonne zu spüren.