



Depressionen überwinden - Mein Weg aus der Depression

Depressionen was tun? - Blog über Hilfe zur Selbsthilfe - Eine Homepage mit vielen Informationen für Betroffene und Angehörige
Ein Forum zum Meinungsaustausch

[Inhalt](#) [Suche](#) [Neu im Blog](#) [Leserberichte](#) [Tipps für Krisen](#) [Abo](#) [Links](#) [In eigener Sache](#) [Forum](#) [Buchtipps](#)

DIE DEPRESSION UND DAS STREBEN NACH ERFOLG



Fast alle Menschen streben danach. Es scheint wie eine Droge zu sein. Und in der Tat laufen im Falle eines "Erfolges" ähnliche Vorgänge ab wie bei Menschen, die unter Drogeneinfluss stehen. Das Belohnungszentrum im Gehirn, der sogenannte Nucleus accumbens, wird aktiviert und überschüttet uns mit einem Gefühl von Glück und Zufriedenheit. Auch Dopamin, unter anderem verantwortlich für Motivator und Antrieb, ist an diesem Vorgang beteiligt. Im Laufe unseres Lebens

lernen wir unsere Bedürfnisse mehr oder weniger gut zu erfüllen. Erfüllen wir sie, haben wir Erfolg. Erfüllen wir sie nicht, haben wir keinen Erfolg gehabt. Erfolg ist also wichtig. Wenn sich das Gefühl des Erfolges nicht mehr einstellen kann, aus welchen Gründen auch immer, werden wir depressiv. Depressive Menschen verfügen nicht über geeignete Strategien, ihre Bedürfnisse adäquat zu befriedigen, heißt es. Wir fühlen uns hilflos und erfolglos. Wir glauben ein Versager zu sein. Wir verlieren den Glauben an uns und schließlich die Lust zu leben. Einfachste Dinge sind uns dann schon zu viel. Die Abwärtsspirale dreht sich.

Manche Menschen sparen sich auch den Umweg über die tatsächliche Bedienung ihrer Bedürfnisse und stimulieren ihr Belohnungszentrum auf direktem Wege - sie nehmen Drogen. Bei ihnen stellen sich diese Gefühle dann ohne vorhergehende Handlungen ein. Sie tricksen quasi ihr Gehirn aus, leider mit den uns allen bekannten Folgen. Der Grund ist: Menschen wollen sich gut fühlen. Auch Tiere wollen das übrigens. Selbst bei Fadenwürmern hat man Strukturen entdeckt, die für eine Belohnungsreaktion verantwortlich zeichnen.

Was ist Erfolg

Erfolg fängt ganz einfach an. Wenn der neugeborene Säugling, noch halb blind, tastend und schnuppernd die Brust seiner Mutter findet, dann ist das wohl sein erster Erfolg. Er hat Hunger und kann ihn nun stillen. Das fühlt sich gut für ihn an. Und so nimmt die Geschichte ihren Lauf, im wahrsten Sinne des Wortes. Kinder laufen hinein in eine erwachsene Welt. Die Erwachsenen sind es überwiegend, die festlegen, was ein Erfolg ist und was nicht. Das fängt schon früh an, nicht erst in der Schule. Wir Eltern geben ja gern der Schule die Schuld, wenn es mit der Erziehung nicht so recht klappen will. Was hier aber in Wirklichkeit hinterfragt werden sollte ist, was definieren wir als Erfolg? Wenn es ein Erfolg für die Eltern ist, dass sich das Kind beim Spielen nicht schmutzig macht und sie loben und bestrafen ihr Kind solange, bis es die Lektion gelernt hat, die wir Erwachsene dann Erziehung nennen, dann reden wir von Erfolg. Eigentlich ist es ein "Erfolg" von Mama und "Papa", aber das Kind lernt durch Imitation: Das ist ein Erfolg. Und so lernt es mehr

NACH STICHWORTEN SUCHEN

[Ablehnung](#) [Aggression](#)
[Akzeptanz](#) [Angehörige](#)
[Angst](#) [Anonymität](#)
[Antidepressiva](#) [absetzen](#)
[Antriebslosigkeit](#)
[Beziehung](#)
[Diskriminierung](#) [Egoismus](#)
[Empfindlichkeit](#)
[Entscheidungsfähigkeit](#)
[Entspannung](#) [Enttäuschung](#)
[Erwartungen](#) [Gedanken](#)
[Gefühle](#) [Gelassenheit](#)
[Glaubenssätze](#) [Glück](#)
[Heilung](#) [Hilflosigkeit](#)
[Hypnose](#) [innere Bilder](#)
[Kindheit](#) [Kritik](#) [Leere](#) [Liebe](#)
[Angehörige](#)
[Beziehungen](#)
[Partnerschaft](#)

und mehr, was ein Erfolg ist. In krasserer Form passiert dies dann später auch in der Schule, die aber eigentlich nur auf das Monster vorbereitet, das danach kommt - die Arbeitswelt.

Gut ist nicht genug

Es geht immerfort nur noch um ein Wort: Mehr! Es geht um das "besser machen". Es geht um das "mehr schaffen". Wir nennen das ganze dann eine Moderne Leistungsgesellschaft oder sprechen gar von einer Sozialen Marktwirtschaft. Eine Leistungsorientierte Marktwirtschaft wäre vermutlich die treffendere Bezeichnung. Denn eben diese Gesellschaft macht den Menschen glauben, man könne immer weiter steigern. Es geht nicht mehr um Inhalte, es geht um Prozente. Um den Menschen geht es schon lange nicht mehr, nur noch um sein Geld. Und was, wenn er keines hat? Dann wird er zur Belastung. Dann reden wir schnell von sozialem Missbrauch. Wer nicht arbeitet, der solle auch nicht essen! Was aber ist daran noch sozial? Wenn die Gesellschaft heute daran interessiert ist, dass ich gesund bin, dann doch wohl deshalb, damit ich das Vermögen meines Arbeitgebers vermehre, den Staatshaushalt nicht belaste und der Krankenkasse möglichst wenig Geld koste. Erfülle ich unter anderem all dies, bin ich ein vollwertiges Mitglied der Gesellschaft. Erfülle ich dies nicht, werde ich schnell aus der Mitte und an den Rand unserer Gesellschaft gedrängt.

Die Abwärtsspirale

Nehmen wir an, jemand wird ernsthaft krank, was ja passieren kann. Er hat es leider nicht geschafft, die vierzehnte Million voll zu machen, weil er sich für eine Familie mit Kindern entschied. Er war nie arm, aber eben auch nicht wohlhabend. Nun wird er krank und fällt aus. Eine Zeit lang übernimmt die Krankenkasse. Natürlich bekommt er nicht sein volles Gehalt, das ist nur Beamten vorbehalten. Er muss jetzt mit deutlich weniger auskommen und zwar so, dass es schon auch weh tut. Dass ist sicherlich Absicht, denn schließlich soll er ja einen Ansporn haben, wieder gesund zu werden. Nach 78 Wochen war es das dann mit dem Krankengeld. Nun gibt es nichts mehr. Jetzt greift Netz Nummer zwei: Arbeitslosengeld. Das Geld wird wieder weniger. Der Betroffene muss sich nun arbeitssuchend melden, obwohl er dazu gar nicht in der Lage ist. Es gibt nicht einmal geeignete Formulare für so einen Fall, was auch deutlich macht: In so einem Fall wollen wir nicht helfen. Ich musste damals bewusst Falschangaben im Antrag auf Arbeitslosengeld machen, sonst hätte ich kein Arbeitslosengeld bekommen. Dabei war ich gar nicht arbeitslos. Ich war krank.

Schafft es der kranke Mensch bis in Netz drei, erhält er eine Erwerbsminderungsrente. im Schnitt sind das 600-700 Euro im Monat. Schafft er es nicht, wird er zum Sozialfall, was aber nichts macht, denn mit 600-700 Euro ist er dies auch.

Diejenigen die gesund bleiben, leben ständig an der Grenze zum krank werden. Der Leistungsdruck, der sich ständig verschärfende Ton in den Firmen und Institutionen, der Mangel an Freizeit und Gelegenheit zu entspannen, all diese Dinge tragen dazu bei, dass wir alle mehr oder minder erfolglos dem Erfolg nachjagen. Ich möchte ehrlich gesagt, weder in der einen noch in der anderen Gruppe sein.

Erfolg neu definieren

Ich wünsche mir eine Welt, in der mein Erfolg daran gemessen wird, wie viel Frieden ich heute gestiftet habe. Ich wünsche mir eine Welt, in der mein Erfolg daran gemessen wird, wie viele Menschen ich heute zum Lächeln gebracht habe. Und ich wünsche mir eine Welt, in der mein Erfolg daran gemessen wird, wie viel Liebe ich heute in die Welt gebracht habe. Wir reden immer von einer menschlicheren Welt, aber die Wahrheit zeigt sich als Zerrüttung, Trennung, Betrug, Unrecht und Krieg. Warum ist das so? Das ist vermutlich deshalb so, weil wir den Menschen schon lange nicht mehr in den Mittelpunkt unseres Lebens gestellt haben. Der Schauplatz unseres Lebens heißt nicht Mitgefühl. Der Schauplatz unseres Lebens heißt heute: Leistung. Vollbringen wir die geforderte Leistung, haben wir Erfolg. Wir fühlen uns wohl. Kurzzeitig jedenfalls. Doch alles hat seinen Preis. Ständig an die Grenzen der Belastbarkeit zu gehen, zahlt sich nach meiner Erfahrung auf Dauer nicht aus.

Was können wir tun? Wir könnten es zum Beispiel als Erfolg werten, keine Überstunden

- [Psychopharmaka](#)
- [Psychotherapie](#) [Scham](#)
- [Schuld](#) [Selbstannahme](#)
- [Selbstbewusstsein](#)
- [Selbsterkenntnis](#)
- [Selbstheilung](#)
- [Selbstverleugnung](#)
- [Selbstvertrauen](#)
- [Selbstwertgefühl](#) [Stress](#)
- [Suizid](#) [Trennung](#) [Unruhe](#)
- [Unterbewusstsein](#) [Vergebung](#)
- [Wahrnehmung](#)
- [Überforderung](#)

WEITERE BLOGS VON BENNO BLUES

[Abnehmen ohne Sport und Diät - Gesünder leben - Glücklich sein](#)



Nachdem du nun die wichtigsten Weichen für den Umbau deines Körpers gestellt hast, mit mehr Eiweiß für eine bessere Zellerneuerung und vor allem für einen...
vor 17 Stunden

[Sprüche und Bilder - Zitate Aphorismen und Lebensweisheiten](#)



Am Zorn festzuhalten ist wie Gift zu trinken und zu erwarten, dass der Andere dadurch stirbt. Buddha

vor 1 Tag

[Die DDR und die Stasi - Museum meiner Erinnerungen](#)



Sie wussten, was sie taten. Sie waren speziell dafür ausgebildet worden. Und sie haben ihren Job gut gemacht. Die rund 300.000 Mitarbeiter des

Staatsliche...
vor 3 Wochen

[Blog erstellen - kostenlos - Homepage einrichten](#)

vor 1 Monat

[Das muss doch mal gesagt werden - Der Kommentar](#)



[image: Geschenk zum Muttertag]*Foto: Rosel Eckstein / pixelio.de*Hast du schon ein passendes Geschenk zum *Muttertag* besorgt? Wirst du auch nicht vergess...
vor 4 Monaten

[Fantasy Filme die man gesehen haben sollte - Der Filmtipp](#)



Der Film Dragon Wars - D-War ist ein südkoreanischer Fantasy- und Actionfilm, der im Jahr 2007 in die Kinos kam. Mit dem bis dato teuersten Streifen

S...
vor 5 Monaten

[Was ist Depression - Depressionen erkennen - depressiv sein verstehen](#)

vor 7 Monaten

mehr zu machen. Wir könnten es als Erfolg werten, Zeit mit den Menschen verbringen zu dürfen, die uns etwas bedeuten. Wir könnten es als Erfolg werten, nicht alles haben zu müssen, was Paul von nebenan auch hat.

Der kleine Erfolg

Manchmal haben wir auch deshalb keinen Erfolg, weil wir die Erwartung an uns einfach zu hoch hinaus geschoben haben. Wir machen es, wie es alle tun. Wir schimpfen zwar auf den Chef, wenn wir immer mehr leisten sollen, fordern aber auf der anderen Seite selbst immer mehr von uns. Menschen mit Depressionen sind oftmals Menschen gewesen, die zu besonders hohen Leistungen imstande und auch bereit waren. Solche Menschen haben sich selbst solange ausgebeutet, bis sie leer waren und so fühlte es sich am Ende dann auch an. Für ein Erfolgsgefühl brauchen wir keine astronomisch hohen Leistungen vollbringen. Es liegt allein an unserer Bewertung. Halten wir diese oder jene Leistung für einen Erfolg? Dann ist es auch einer. Sicher wäre es auch ein Erfolg, die Depression hinter sich zu lassen, aber für den Anfang ist dieses Ziel unrealistisch, nicht umsetzbar und verstärkt deshalb die Depression. Ein Annehmenkönnen der eigenen Krankheit wäre so ein erster Erfolg. Sich selbst annehmen können, wäre ein weiterer Erfolg. Aber selbst dass wären schon Etappenziele. Erfolge kannst du dir jeden Tag selbst verschaffen. Wenn du es geschafft hast, eine Stunde spazieren zu gehen, dann kann das ein Erfolg sein. Wenn du deine Wohnung aufgeräumt hast, dann kann das ein Erfolg sein. Wenn du Kontakt zu einem Freund aufgenommen hast, bei dem du dich schon lange hättest melden wollen, dann dies ein Erfolg sein. Wenn dir die Schönheit der Natur heute besonders aufgefallen ist, kann auch dies ein Erfolg sein. Es kann aber auch ein Erfolg sein, nicht den ganzen Tag über vergangenes Leid nachzudenken. Ebenso kann es ein Erfolg sein, jemandem zu vergeben, auf den man sauer war. Was immer es ist, verlange nicht zu viel von dir. Sieh dir an, wo du etwas ändern möchtest in deinem Leben und feiere dann deine kleinen Erfolge, denn diese Erfolge sind es, die dich wirklich weiter bringen im Leben. Wen interessiert es schon, welche Leistungen du auf der Arbeit vollbringst? Doch höchstens die Finanzbuchhaltung, aber auch nicht wirklich. Die Menschen um dich herum wollen vielmehr wissen, was du denkst, wie du fühlst, wie du die Welt wahr nimmst. Sie interessieren sich für deine Träume, für deine Erfahrungen und deine Ansichten. Du bist viel mehr als das, was du kannst oder nicht kannst. Du bist einzigartig und doch vielseitig, besonders aber nicht ungewöhnlich. Du bist du. Du bist wunderbar. Ein erster Erfolg wäre es schon, davon einmal eine leichte Ahnung zu bekommen...

Quellen: Das Belohnungssystem: dasgehirn.info

Twittern **Recommend** **Share** { 35 }

1 Kommentar:



Anonym 24. September 2014 22:59

Du Sprichst mir aus der Seele! Ich hasse die Leistungsgesellschaft!
Ich muss jetzt Psychopharmaka nehmen damit ich wieder in der Leistungsgesellschaft Fuß fassen und mich bis zum Tode ausbeuten lassen kann. Was für tolle Aussichten!
Manchmal weiss ich nicht ob ich lieber mich oder lieber die Verursacher umbringen soll.
Vielen Dank für dein Blog!
Grüße

[Antworten](#)

[Kommentar hinzufügen](#)

Ich freue mich über jeden Kommentar, besonders über kritische! Sag, was du über diesen Beitrag denkst oder stelle deine eigenen Erfahrungen dar! Wenn du anonym schreiben willst, verwende bitte ein Pseudonym, damit ich später auch noch weiß, was zusammen gehört!

DIE SACHE MIT DER SOMMERZEIT

Viele Menschen leiden Jahr für Jahr unter der Zeitumstellung. Es gibt leider keine Versicherung gegen Unfug von Politikern, aber es gibt die Möglichkeit der Petition. Wenn auch du für die Abschaffung der Sommerzeit bist, kannst du mit einem Klick auf den nachfolgenden Link deine Stimme hierfür abgeben. Setze dich jetzt ein für ein Leben ohne Jetlag! (Stand 09/2014: 485 Unterschriften)

[Zur Unterschrift!](#)

[Blog kostenlos unterstützen](#)

[Neuerer Post](#)

[Startseite](#)

[Älterer Post](#)

Abonnieren [Kommentare zum Post \(Atom\)](#)

DEPRESSION +++ SCHWERMUT +++ DEPRESSIVE EPISODE +++ HILFLOSIGKEIT +++ MELANCHOLIE +++ MUTLOSIGKEIT +++ AFFEKT

Ein Blog über Depressionen. Mittlerweile einer von vielen und es scheint mir so, als würden es täglich mehr. Besonders auf Facebook beobachte ich ein stetiges Anwachsen von Themenseiten rund um die Depression. Dieser Blog entstand wie so vieles in meinem Leben aus der Not heraus. Nachdem ich das Allerschlimmste so einigermaßen überwunden und auch erst einmal genug hatte von Psychotherapie und Co begann ich im Internet über meine Depressionen zu bloggen, meine Gedanken, meine Gefühle, meine Erkenntnisse und Vermutungen, meine Ansichten, Erfahrungen und vieles mehr. Bis dahin war mir das Medium Blog völlig unbekannt. Ich stieß darauf während der Suche nach einer geeigneten Homepage und hielt es für meine Zwecke als besonders gut geeignet. So fing ich an über Depressionen zu bloggen. Zunächst nicht hier, sondern in einem anderen Blog zum Thema Depression, den ich auch noch weiter führe. Mit der Zeit jedoch entwickelte ich mich in Bezug auf die Depression weiter und begann allmählich einen Weg aus der Gemütsfalle heraus zu suchen. Fühlte ich mich einst wohl mit den dunklen Farben meines ersten Blogs, strebte ich jetzt eher nach hellen, freundlicheren Tönen. Dem Blog ein neues Design verpassen? Das war mein erster Ansatz, aber dann wäre meiner Meinung nach die Stimmigkeit verloren gegangen. Und so entschied ich mich etwa ein Jahr nach Start des ersten Blogs für einen weiteren Blog. Und er bekam den Namen: "Depressionen überwinden - Mein Weg aus der Depression. Die Inhalte sind nicht so sehr anders. Jedoch ist die Ausrichtung dieses Blogs doch eine andere wie die des ersten Exemplars. In meinem Blog "Was ist Depression" geht es vordergründig nicht um die Heilung. Es geht eher darum, die Krankheit Depression anzunehmen. Es geht um Burnout und wie es dazu kommt. Ursachen und Folgen werden diskutiert und beleuchtet und Behandlungsmethoden unter die Lupe genommen. Im meinem ersten Blog darf man depressiv sein und ist dort herzlich willkommen. Niemand schiebt, niemand drängt. Es ist, wie es ist und es gilt erst einmal dies anzunehmen. Hier in diesem Blog jedoch liegt das Augenmerk darauf, was ich als Betroffener tun kann. Hier kommt zur Sprache, wie die Heilung von innen heraus funktionieren kann. Dieser Blog dokumentiert meine Auseinandersetzung mit der Depression, beschreibt meine Schritte und Gedanken, meine Ideen und auch meine Zweifel. Es gibt hier keine Patentrezepte, aber vielleicht doch die eine oder andere Idee. Vielleicht findest du dich hier und da wieder und verstanden. Vielleicht erkennst du Parallelen zu deiner Verfassung und siehst nun Zusammenhänge, die dir vorher nicht klar werden. Wie auch immer, nimm es als das was es ist: Gedanken eines Mannes, der mit Mitte vierzig von der Depression überrascht wurde und nun nach einem verträglichen Ausweg sucht.

Fußnote: Meine Beiträge spiegeln auch meine persönliche Meinung wieder. Sie erheben weder Anspruch auf Vollständigkeit noch auf Allgemeingültigkeit. Sie sind weder wissenschaftlich belegt noch empirisch nachgewiesen. Es sind meine persönlichen Gedanken und Gefühle, die hier ihren Ausdruck finden. Sie sollen der Unterstützung Hilfe suchender Menschen dienen sowie der Anregung zum Nachdenken und Fragen stellen, vor allem dazu, sich selbst in Frage zu stellen. Deshalb sind die Fragen in meinen Beiträgen wichtiger als die Antworten. Die Antworten sind meine Antworten. Die Fragen aber, darf sich jeder selbst stellen und dann die Antworten für sich herausfinden.

Blog und Homepage zum Thema Wege aus der Depression . - . Vorlagenbilder von piskunov. Powered by Blogger.

[Impressum](#) [Disclaimer](#) [Datenschutzerklärung](#)

