

Stimmt die Stimmungs-Balance?

Dr. Bernd Schmid

Wer kennt das nicht?! Es war eine hektische Zeit. Klar auch tolle Aufträge und Projekte, aber mal wieder viel zu viel. Oder viel zu wenig, was ja auch Stress machen kann. Man hätte sich eigentlich schon dafür klonen lassen müssen. Und dann noch die last-minute-Sachen! Einigen, an denen man nicht vorbei kann, fällt's natürlich auch wieder auf den letzten Drücker ein!

Dieses und jenes Treffen. Es soll ja nach dem Urlaub zügig weitergehen. Und vom Schreibtisch kann man so lange eigentlich auch nicht weg, ohne in der einen oder anderen ohnehin verschleppten Sache wenigstens einen Zwischenbescheid zu geben, für gleich nach den Ferien was zu versprechen. Ach ja, während man weg ist, muss ja auch noch mit dem Handwerker und mit der Bank was geregelt werden, dass da nichts aus dem Ruder läuft. Und großmütig nennt man jedem den ersten Arbeitstag nach den Ferien. Da ist man ja gleich wieder voll im Schwung und hat Zeit.

So, der Start in die Freizeit hat sich zwar mal wieder verzögert! Aber geschafft! Die Heckwelle an Vor-Freizeit-Stress hat einen dann doch wieder ganz schön fertig gemacht. (Die Nach-Freizeit-Bugwelle kommt dann später und schwemmt wieder die ganze Erholung weg).

Jetzt entspannen und gleich heute Abend was zum Genießen. Aber man ist halt doch ganz schön fertig, wie soll man da genießen?

Eigentlich ist einem die geplante Feier, die Verabredung mit den Freunden auch schon zu viel. Lieber absagen! Lieber was Ruhiges! Vielleicht ein Theaterabend? Bloß, damit man im 2. Akt wieder einschläft? Und dann bis man da hinkommt, wieder unterwegs. Lieber zuhause bleiben. Eigentlich ist außer Krimi nicht viel drin. Manche würden sich am liebsten die Decke über den Kopf ziehen und wenn sie nicht so ausgelaugt wären, könnten sie glatt heulen. Schöne Ferien!

Dabei wollte man doch so viel Schönes tun und erleben, doch die Erlebnisfähigkeit ist abhandengekommen. Innere Leere! Man tut vielleicht, was einem sonst Freude gemacht hat, aber alles geschieht wie hinter einer Glaswand. Man gibt das ja nicht gerne zu, will sich und andere nicht enttäuschen. Vielleicht lauert da sowieso der beschämende Vorwurf: „Du bist erfolgs-, macht- oder arbeitssüchtig!“ Aber tatsächlich! Das Einzige, was man bei diesem inneren Ausgehöhltsein manchmal noch am besten kann, ist weitermachen oder sich in irgendeine neue Geschäftigkeit stürzen. Dazu muss man nicht schwingungsfähig sein. Was ist bloß los? Jetzt könnte man ganz ins Loch fallen, an allem und allen verzweifeln.

Meine Diagnose: Entlastungsdepression! Auch hochinteressante Arbeit erschöpft, wenn man zu viel mit zu wenig Erholung davon genossen hat. Das merkt man allerdings lange nicht, weil es sich zuerst in der Verminderung der Erlebnis- und Beziehungsfähigkeit in weniger interessanten und energetischen Bereichen niederschlägt. Erst nach und nach höhlt man auch in Bereichen aus, in

denen man sonst besonders motiviert und mit hoher Energie unterwegs ist. Doch auch dort geht das nicht gleich auf die Funktionsfähigkeit, sondern zuerst auf die Schwingungsfähigkeit im Bereich der feinen und hintergründigen Schwingungen. Dieser Bereich ist aber entscheidend für die Lebendigkeit der Sinne, für die Orientierung in sensiblen Fragen und für die Erhaltung des Sinns für das was man tut und erlebt. Wenn die Tuchfühlung damit verloren geht, breitet sich die Erschöpfung leichter aus. Besinnliche Phasen helfen dabei, mit Kraft und sensibler Beweglichkeit auf sinnstiftenden und als sinnvoll empfundenen Wegen unterwegs zu sein. Schleichend gleiten wir manchmal in Besinnungslosigkeit, die wir mit Steigerung von Intensität zu kompensieren versuchen. Klappt auch lange und ist auch nicht schlimm, wenn wir verantwortlich mit dieser vorübergehenden Überlastung umgehen und wissen, dass wir einen Ausgleich schaffen müssen. Extra Besinnungszeit ist also angesagt. Doch haben wir zunächst das Problem, dass sich Besinnungsfähigkeit genauso langsam erholt, wie sie vorher schleichend verloren gegangen ist. Je mehr wir in Besinnungslosigkeit geraten sind, desto mehr erwartet uns zuerst besagte Entlastungsdepression. Wer schon versucht hat, vertrocknete Topfpflanzen zu gießen, weiß, dass sie zunächst fast unfähig sind, Wasser aufzunehmen. Erst nach und nach nehmen sie genug Feuchtigkeit auf, um das Gießwasser auch wieder besser halten zu können.

Manchmal steigern und verselbständigen sich solche Dynamiken ins Tragische.

Statt sich den Signalen der Depression und dem manchmal schmerzlichen aber gesunden Prozess der Erholung zu stellen, kann man aus Angst vor dem Absturz und in der Hoffnung, Einbrüche im Befinden und in den Selbstwertgefühlen zu vermeiden, sich in immer neue Kicks, immer großartigeres Verhalten und Erleben flüchten. Es geht einem tatsächlich zunehmend schlechter, doch zugegeben, man fühlt sich besser. Aber eine solche Manie kann den Sturz in ernsthafte Depressionen mit Krankheitswert und entsprechende Entgleisungen in Sucht und Krankheit fördern. Manche versuchen zur Vermeidung eines ungeliebten Flughafens und später aus Angst vor einer drohenden Bruchlandung solange in der Luft zu bleiben, bis der Sprit alle ist. Erfreulicherweise ist dies der Extremfall.

Der Begriff Entlastungsdepression kann missverstanden werden. Es ist ja nicht so, dass man durch die Entlastung depressiv wird, doch zeigt sich oft überraschend das Ausgebranntsein bei Entlastung. Je heftiger die Entlastungsdepression, desto länger war man davor in einem Zustand, der agierte Depression genannt wird. Wie oben beschrieben, ist es die allmähliche Aushöhlung, die Depression genannt wird. Depressive Gefühle bekommt man erst, wenn man sich der Depression freiwillig oder zwangsweise stellt. Kennt man die Zusammenhänge und weiß, dass diese Gefühle zur Erholung gehören, kann man diese Phase einigermaßen gelassen durchleiden. Man konsolidiert gewissermaßen den seelischen Haushalt, indem man für das vorige Funktionieren auf Kredit bezahlt. Dann taucht man allmählich wieder auf und findet Sensibilität, Schwingungsfähigkeit und

Kreativität wieder. Man findet wieder zu sich selbst. Das nächstes Mal kann man dann auch was anders machen: „Geh’ ich bei Zeiten in die Leere, komm’ ich aus der Leere voll. Wenn ich mit dem Nichts verkehre, weiß ich wieder, was ich soll!“ (Brecht)

Wenn man über die Zusammenhänge Bescheid weiß, kann man für den eigenen Haushalt besser Verantwortung übernehmen. Man kann auch mit den betroffenen Mitmenschen besser darüber sprechen und sich in der Steuerung solcher Prozesse abstimmen. Gerade mit nahen Mitmenschen, die womöglich in ihrer Weise ähnliche Steuerungsprobleme haben, bekommt man sich in der Entlastungsdepressionsphase gerne in die Wolle. Aufgestaute Bedürfnisse brechen auf und man neigt dazu, sich gegenseitig zu verdächtigen, nicht das zur Befriedigung Notwendige beizutragen. Streiten kann man auch in depressivem Zustand und manchmal scheinen die damit verbundenen Gefühle besser als das Erleben der Depression zu sein. Das ist dann einfacher als eine sensible Klärung der Situation. Denkbar wäre als Alternative, sich gemeinsam und ohne wechselseitige Vorwürfe an die Sanierung des seelischen Haushalts zu machen.

Wäre das nicht eine gute Art, Weihnachten (also die Zeit der geweihten Nächte) zu gestalten?

Also nichts für ungut. Mich hat halt die Muse geküsst und ich wollte Euch ohnehin was zu Weihnachten und zum hoffentlich glücklichen Neuen Jahr schreiben.

Autor: Bernd Schmid
Quelle: isb