

Mittelgradige Depression – möglicher Stundenverlauf: 25-jährige Frau M.

„Ich fühle mich so leer und liege am liebsten im Bett.“ Das sind die Worte von Frau M. bei unserem Erstgespräch. „Ich will niemanden sehen. Alles ist mir zuviel!“, fährt sie fort. „Ich bin halt schwierig!“, entschuldigt sie sich. „Gerne wäre ich anders und würde mich ganz liebevoll um meine Tiere kümmern und um die Menschen, die mir etwas bedeuten. Ich schaue in ihre Augen, doch ich kann sie nicht liebkosen. Das tut mir unheimlich leid. Ich möchte so gerne für meine Tiere da sein, doch alles kostet so viel Kraft.“ Die junge Frau wirkt nachdenklich.

„Früher war das anders. Doch seit dem Tod meines Großvaters zwei Tage vor Weihnachten bin ich wie in ein Loch gefallen. Wissen Sie“, sagt sie mit leiser Stimme, „mein Großvater war für mich der wichtigste Mensch. Seit zwei Jahren ist er nun nicht mehr da, und ich fühle mich ohne ihn nicht wirklich verstanden.“ Sie seufzt und scheint in sich zusammenzufallen. „Letzten November ist eine meiner drei Katzen gestorben, und im Januar dieses Jahres hatte ich einen Unfall. Zu allem Unglück hat mich vor 2 Monaten mein Freund verlassen. Ich weiß jetzt wirklich nicht mehr weiter. Beim kleinsten Windstoß falle ich um. Am liebsten kuschle ich mich in mein Bett, lasse die Rolläden runter, ziehe die Bettdecke ganz weit über meine Ohren und lege ein Tuch auf meinen Kopf. Dann ist alles dunkel. Dann kann ich nichts hören und nichts sehen und ich habe meine Ruhe. Das tut gut!“

Frau M. schildert alles ganz genau: bis ins kleinste Detail.

Ein Bild entsteht in meinem Kopf von diesem dunklen Raum, der ihr am liebsten ist, wo sie nichts hören und nichts sehen kann und ihre Ruhe hat.

„Wenn meine Tiere nicht wären, hätte ich mir schon längst etwas angetan! Doch ich will wieder auf die Beine kommen!“

„Ich will wieder auf die Beine kommen!“ Das ist für mich der Schlüsselsatz.

Ich bitte Frau M., dies doch einmal ganz bewusst auszuprobieren, wie sich das anfühlt: „auf die Beine zu kommen“. Frau M. zögert einen Moment und steht langsam auf. Sie schwankt und ihre Hände greifen nach unten in die Luft, als ob sie etwas suchen würden. Ich frage nach. „Ich kann nicht stehen. Ich brauche den Boden. Die Füße tragen mich nicht. Sie geben mir keinen Halt – keine Sicherheit.“

So beginnen wir auf dem Boden. Wie in ihrem Bett zuhause kuschelt sich Frau M. in Embryonalhaltung auf die Matte. Eine wärmende Decke und ein Tuch schenken ihr Schutz und Geborgenheit wie in einer Höhle. In abgestimmtem Abstand setze ich mich ihr gegenüber auf den Boden. Ich frage nach, wie es ihr geht und sie bestätigt meinen Eindruck, dass sie sich sicher und geborgen fühlt. Der Boden gäbe ihr Halt und Sicherheit, meint sie. Ich will gerade nachfragen, wie sie ihren Körper im Kontakt zum Boden wahrnimmt, als sie aufschreckt und ganz entsetzt meint, das sei ja unhöflich, dass sie liegt und ich würde sitzen. Das gehe nicht.

„Ich habe auch Freunde, die machen sich Sorgen um mich und wollen mir helfen, wenn tagelang die Rolläden unten sind. Aber das will ich nicht. Ich will nicht, dass mich irgendjemand in einem solchen Zustand sieht. Das wäre mir furchtbar peinlich!“

Dass ich dies sehr gut verstehen kann, antworte ich Frau M. und frage sie, ob sie denn lieber im Sitzen am Boden weiterarbeiten möchte und ob dieser Kontakt ausreichend sei, ihr im Moment Sicherheit und Halt zu geben. Sie bejaht und so sitzen wir uns für wenige Augenblicke schweigend gegenüber. In diesen Momenten des Schweigens spüre ich, wie meine Hände mein linkes Fußgelenk umgreifen und aus einem Impuls heraus den linken Fuß ausstreichen wollen. „Ach,“ höre ich mich seufzend sagen, „wie gut, dass es die Füße gibt!“

Frau M. blickt mich neugierig fragend an. Ich nehme diese Neugierde auf und frage Frau M., ob sie denn ihren linken Fuß spüre. Sie schaut mich noch fragender, noch neugieriger an und ich wiederhole das Umfassen und Ausstreichen meines linken Fußes. Gleichzeitig mache ich ihr das Angebot, ihren linken Fuß mit den Händen zu erkunden, wie ein Forscher ein neues, unbekanntes Land. Mit dem abschließenden Ausstreichen wiederholte sie mit ihren Worten, was ihr an Empfindung für diesen linken Fuß entgegenkam.

Mit diesem erwachenden Empfindungsbewusstsein erforschen wir – uns abwechselnd spiegelnd und mitteilend – die gesamte linke Beinseite. Nach dem abschließenden Ausstreichen der Beinober-, Unter-, Außen- und Innenseite meint Frau M. verwundert: „Komisch, alles so neu. Mein Bein fühlt sich ganz anders an als vorher. Ich hab’ es nie so liebevoll behandelt!“

In gleicher Weise wendet sich Frau M. ihrem rechten Bein zu und nimmt es in ihrer Empfindung bewusst wahr. Danach fordere ich sie auf aufzustehen. Wieder meint sie, es sei komisch. An den Füßen wäre ja Gewicht und durch das Gewicht würde sie den Boden spüren und dadurch Sicherheit.

Ob sie sich denn vorstellen könne, mit diesen Füßen, die ihr Sicherheit geben, einige Schritte durch den Raum zu gehen, frage ich sie. Frau M. zögert einen Moment und probiert es. „Oh, komisch, ich kann meine Füße ganz anders wahrnehmen! Ich spüre, wie die Füße abrollen – den Boden berühren.“ Frau M. geht achtsam durch den Raum und sagt einen Satz, der mich tief berührt: „Ich fühle mich sicher!“

In der Folge erzählt Frau M., dass sie eigentlich ein Bewegungsmensch sei und Bewegung und Musik über alles liebe. Bis vor acht Jahren habe sie südamerikanischen Paartanz und Hipp Hopp getanzt.

Beim Verabschieden vergisst Frau M., ihre Schuhe anzuziehen und ich muss schmunzeln. Dabei sehe ich zufällig, wie ein leises Lächeln über ihr Gesicht huscht.