

Depression als Belohnung fürs Bravsein

Marshall B. Rosenberg (MBR):

„Als letzte Illustration, wie eine vage Ausdrucksweise zur inneren Konfusion beiträgt, möchte ich gerne von einem Dialog berichten, den ich in meiner Praxis als klinischer Psychologe in fast unveränderter Form mit vielen Patienten führte, die wegen ihrer Depressionen zu mir kamen. Nachdem ich empathisch auf die tiefen Gefühle eingegangen war, die der Patient gerade gezeigt hatte, ging unser Gespräch meist folgendermaßen weiter:

MRB: „Was ist es, was Sie haben wollen und nicht bekommen?“

Patient: „Ich weiß nicht, was ich will.“

MBR: „Ich dachte mir schon, daß Sie das sagen.“

Patient: „Wieso?“

MBR: „Meine Theorie ist, daß wir depressiv werden, weil das, was wir wollen, nicht bekommen; und wir bekommen nicht, was wir wollen, weil uns nie beigebracht wurde, das zu bekommen, was wir wollen. Statt dessen haben wir gelernt, brave kleine Jungs und Mädels und gute Mütter und Väter zu sein. Wenn wir eine von diesen guten Eigenschaften haben, gewöhnen wir uns am besten gleich daran, depressiv zu werden. Depression ist die Belohnung fürs Bravsein. Aber wenn Sie sich besser fühlen wollen, dann möchte ich Sie bitten herauszufinden, was Sie sich wünschen. Was genau sollen andere Menschen tun, damit Ihr Leben besser für Sie wird?“

Patient: „Ich möchte gerne, daß mich jemand liebt. Das kann ja nicht so falsch sein, oder?“

MBR: „Das ist ein guter Anfang. Jetzt möchte ich Sie bitten, genauer zu bestimmen, was jemand anders konkret tun soll, damit sich Ihr Bedürfnis, geliebt zu werden, erfüllt. Was könnte ich z.B. jetzt tun?“

Patient: „Ach, Sie wissen doch ...“

MBR: „Ich bin mir nicht so sicher, ob ich das weiß. Ich möchte Sie bitten, mir zu sagen, was ich oder andere machen sollen, damit Sie die Liebe bekommen, nach der Sie suchen.“

Patient: „Das ist schwierig.“

MBR: „Ja, es kann schwierig sein, klare Bitten zu formulieren. Aber denken Sie daran, wie schwer es für andere ist, auf unsere Bitte zu reagieren, wenn uns selbst nicht einmal klar ist, was wir wollen!“

Patient: „Mir wird langsam klar, was ich mir von anderen wünsche, um mein Bedürfnis nach Liebe zu erfüllen, aber es ist mir peinlich.“

MBR: „Ja, es ist sehr oft peinlich. Also, was soll ich oder jemand anders tun?“

Patient: „Wenn ich mir genau überlege, was ich möchte, wenn ich um Liebe bitte, dann möchte ich, daß Sie erraten, was ich will, möglichst bevor es mir selbst klar wird. Und dann möchte ich, daß Sie das immer so machen.“

MBR: „Ich bin dankbar für ihre Klarheit. Ich hoffe, Sie können jetzt erkennen, daß es für Sie unwahrscheinlich ist, jemanden zu finden, der Ihr Bedürfnis nach Liebe erfüllt, wenn er daß dafür tun soll.“

Sehr oft konnten meine Patienten dann erkennen, wie stark ihr Mangel an Bewußtheit darüber, was sie sich von anderen wünschten, zu ihren Frustrationen und Depressionen beigetragen hatte.¹

¹ Rosenberg, M.B. Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Übers. I. Holler. 11. Aufl. Paderborn 2001, S. 92-93.