

## Pressemitteilung

### Interview mit Dr. phil. Josef Giger-Bütler

#### Dr. Giger-Bütler spricht am 18. Oktober 2007 in der Reihe Lebenswege zum Thema: „Endlich frei - Schritte aus der Depression“

Dr. Josef Giger-Bütler ist Psychotherapeut mit eigener Praxis in Luzern. Seit vielen Jahren ist er auf Therapie und Heilung von Depressionen spezialisiert. Sein erstes Buch „*Sie haben es doch gut gemeint. Depression und Familie*“ wurde zu einem der meist gelesenen Bücher der vergangenen Jahre über die Entstehung der Depression. Im Rahmen der Vortrags- und Gesprächsreihe Lebenswege kommt Dr. Josef Giger-Bütler am 18. Oktober 2007 nach Offenburg und zeigt um 20 Uhr im Schillersaal in seinem Vortrag Wege auf, wie ein Ausstieg aus der Depression gelingt, und er benennt Schritte, anhand derer erkrankte Menschen wieder zu sich selbst finden und die Krankheit hinter sich lassen können. Im Vorfeld der Veranstaltung sprach Dietmar Krieger mit Herrn Dr. Giger-Bütler.

Frage: Herr Dr. Giger-Bütler, wo liegt die Grenze zwischen „latenter Depression“ und immer mal wiederkehrender Erschöpfung, Überforderung und Lustlosigkeit, z. B. auch bei Trauerprozessen?

Dr. Giger-Bütler: Wenn wir die Depression unter dem Aspekt der emotionalen Symptome, wie Angst, Freud- und Interesselosigkeit betrachten, ist eine Unterscheidung nicht möglich. Natürlich treten diese häufig auch im Zusammenhang mit einer Depression auf, aber sie sind nicht zentral und nicht spezifisch. Depression ist Erschöpfung, ist Laufen am Limit, mit dem ständigen Gefühl des Müssens, der Unfreiheit. Depression ist ein Leiden an sich und ein Leiden am Leben. Depressive Menschen leben nicht, sie leben am Leben vorbei oder werden vom Leben gelebt. Das ist etwas anderes als sich überfordert fühlen von einer Lebenssituation oder Trauern um einen Menschen.

Frage: Woran erkenne ich, dass ich ein depressiver Mensch bin? Führt Überforderung zur Depression oder überfordere ich mich, weil ich depressiv veranlagt bin?

Dr. Giger-Bütler: Depressive Menschen haben im frühen Lebensalter Verhaltensmuster gelernt, die sie überfordern und zwar ein ganzes Leben lang. Wer nie gelernt hat, auf sich zu hören, wer nur auf die andern ausgerichtet ist, nur aufnimmt, was andere erwarten oder erwarten könnten, übergeht sich, spürt sich nicht und spürt vor allem nicht, wenn er physisch und psychisch über seine Verhältnisse lebt. Depressive Menschen haben sich von sich entfremdet, nehmen andere wichtiger als sich selbst. Sich übergehen, sich zurückstellen als Lebensstil führt zu Zuständen extremer Erschöpfung, die man als Depression bezeichnet.

Frage: Warum klinische Diagnose „Depression“? Zieht diese „Schublade“ nicht noch mehr runter? Warum nicht einfach den anderen in seiner Not sehen: Ja, ich sehe, Du bist überfordert, Du hast keine Freude mehr am Leben, um Dich herum ist alles brüchig. Ich kenne einen Weg, der Dir vielleicht helfen kann, willst Du ihn mit mir gehen?

Dr. Giger-Bütler: Depressive Menschen verstehen meist nicht weshalb sie so leiden, sich so minderwertig und überfordert fühlen. Zu leiden, ohne zu wissen warum und weshalb, für den ständigen Kampf und Krampf keine Namen zu haben, macht für sie das Leben noch schwerer und aussichtsloser. Sich verstehen, erkennen weshalb sie so und nicht anders handeln und dass es für diesen Zustand eine Bezeichnung gibt, hilft, sich weniger daneben und weniger gestört zu fühlen. So gesehen ist die Diagnose Depression nicht eine Stigmatisierung, sondern ein erster Orientierungspunkt, der ihnen erleichtert, sich gezielter und konstruktiver mit sich und ihrem Leben auseinanderzusetzen.

Frage: „*Endlich frei – Schritte aus der Depression*“, so lautet der Titel Ihres aktuellen Buches, welches im Beltz-Verlag erschienen ist. Was macht Sie so sicher, dass ein Ausstieg aus der Depression möglich ist? Was ist das „Besondere“, bzw. was ist anders an Ihrer Therapie mit depressiven Menschen?

Dr. Giger-Bütler: Ich bin schon mit so vielen depressiven Menschen den Weg des Ausstieges gegangen, dass ich heute mit Überzeugung sagen kann: Man muss nicht ein Leben lang depressiv bleiben, es ist nie zu spät für einen Ausstieg und es gibt Wege, die jeder depressive Mensch gehen kann. Belastbarkeit, Ausdauer und Zähigkeiten sind das ureigenste Kapital depressiver Menschen und gerade diese Eigenschaften befähigen sie, den Ausstieg erfolgreich zu gestalten. Depressive Menschen haben sich von sich entfernt und der Weg soll sie wieder zu sich hinführen. Sich verstehen, sich annehmen und verändern der depressiven Überforderungsmuster sind wesentliche Bausteine auf dem Weg zu innerer Freiheit und zu einem selbstbestimmenden und zufriedenen Leben.

Frage: Depression ist ja zu einer Volkskrankheit geworden! Wo liegen die tiefen Ursachen für Depression und welche Konsequenzen sind damit verbunden für den Einzelnen und für die Gesellschaft insgesamt?

Dr. Giger-Bütler: Das Risiko für Kinder, eine depressive Entwicklung einzuschlagen oder als Erwachsener latent oder manifest depressiv zu werden, war noch nie größer als heute. Die heutige Zeit ist eine Zeit der Überforderung und der Brüchigkeit. Werte und Rollen sind einem Wandel unterworfen, Mobilität und Flexibilität sind angesagt, was sehr viele Menschen überfordert. Auch in der Arbeitswelt fehlen häufig Beständigkeit, Kontinuität und Sicherheit. Diese Stimmung von Unberechenbarkeit und Ohnmacht nehmen die Menschen nach Hause und schaffen sehr häufig auch dort eine Situation der Brüchigkeit und Überforderung. Damit ist in vielen Familien der Boden für eine depressive Entwicklung ihrer Kinder geschaffen. Was wichtig wäre für die Gesellschaft wie für den einzelnen möchte ich nur mit ein paar Stichworten andeuten: Zufriedenheit und Genügsamkeit, Respekt, Achtung und Selbstbestimmung.

Herr Dr. Giger-Bütler, ich danke Ihnen für dieses Gespräch!

2. Oktober 2007