

Das neue Therapiekonzept für Depressionen

«Diese Erkenntnis war sehr befreiend.» Tobias Ballweg, leitender Psychologe, spricht mit Frau T. über ihre stationäre Behandlung im Sanatorium Kilchberg.



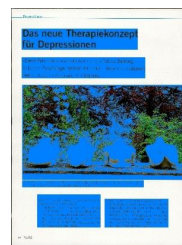
«Diese Gefühle gehören zu mir», sagt Frau T. (v.l.n.r.): Trotz, Trost, Stolz, Schutz. Entstanden sind die Tonfiguren im Sanatorium Kilchberg im Mai 2021 im Rahmen der Kunsttherapie.

Was ist für Sie das Besondere am neuen Behandlungskonzept für Depressionen?

Ich habe schon länger geahnt, dass mich die Erlebnisse in meiner Kindheit stark geprägt haben, aber ich wusste bislang nicht, wie sich das auf mein jetziges Verhalten auswirkt und wie viel Stress diese Prägungen für mich bedeuten.

Können Sie das an einem Beispiel erläutern?

Mir ist inzwischen klar, dass meine Erschöpfung sehr stark damit zu tun hat, dass ich versucht habe, es allen recht zu machen, besonders meiner Vorgesetzten. Sie ist eine wichtige Bezugsperson für mich. Als sie einmal gesagt hat, «Sei nicht immer so direkt!», hat mich das stark verunsichert.



Wie hat sich diese Verunsicherung bemerkbar gemacht?

Ich habe mich seitdem ständig gefragt: Wie kann ich etwas sagen, ohne jemandem auf die Füsse zu treten? E-Mails konnte ich erst versenden, wenn sie vorher jemand gegengelesen hat. Ich dachte ständig: Es könnte sein, dass ich wieder etwas falsch mache und dass mit mir grundsätzlich etwas nicht stimmt. Deshalb habe ich mich eigentlich permanent verstellt. Ich konnte gar nicht mehr ich selbst sein. Das war extrem anstrengend und hat zu meiner Erschöpfungsdepression wesentlich beigetragen.

Sehen Sie einen Zusammenhang mit Ihren Erlebnissen in der Kindheit?

Inzwischen ja. Vor allem bei meiner Mutter war Zuneigung immer mit der Erwartung verbunden, andere nicht zu enttäuschen, keine Fehler zu machen und einfach die Beste zu sein.

Ihnen ist bewusst geworden, dass Sie das Programm «Zuneigung gibt es nur für Perfektion» bis heute umsetzen?

Ja, aber bewusst geworden ist mir auch, dass ich selber dabei auf der Strecke bleibe, dass ich nicht mehr ehrlich und authentisch sein kann, was mir aber beides extrem wichtig ist.

Wie haben Sie diesen Moment der Erkenntnis erlebt?

Es war sehr befreiend –, vor allem als mir klar wurde, dass ich ja eigentlich so geliebt werden möchte, wie ich bin und nicht, wie die anderen mich haben wollen.

Welche Folgen hatte diese Erkenntnis für die weitere Behandlung?

Jetzt arbeiten wir in der Psychotherapie vor allem an zwei Dingen: Nämlich einerseits, wie ich mehr zu mir selbst und zu meinen Gefühlen und Bedürfnissen stehen kann, wozu beispielsweise auch Stolz und Trotz gehören. Und gleichzeitig geht es darum, wie ich mich so mitteilen kann, dass andere sich nicht vor den Kopf gestossen fühlen.



Tobias Ballweg,
leitender Psychologe

Werden diese psychotherapeutischen Themen auch in den anderen Behandlungsangeboten aufgenommen?

Am Anfang war mir nicht so klar, wie die verschiedenen Teile des Behandlungskonzepts miteinander zusammenhängen. Aber jetzt merke ich beispielsweise in der Bewegungstherapie, wie wichtig es für mein Thema ist, mich innerlich an meiner Körpermitte zu orientieren. Oder in der Kunsttherapie: Dort gestalte ich Tonfiguren, die Gefühle zeigen, die für mich besonders wertvoll sind. Dazu gehört eben auch der Trotz.

Sie haben also in der Behandlung ganz verschiedene Zugangsweisen zu ihrem Thema gefunden?

Ja, aber das liegt nicht nur an mir. Es hat vor allem damit zu tun, dass in der Behandlung alles von aussen nach innen geht und die verschiedenen Ansätze sich irgendwie in der Mitte treffen.