„Wir verlieren uns!“

Hamburg soll nach einer neuen Studie depressiv machen. Woran liegt das? Und wie lässt sich das ändern? Ein Gespräch übers Glücklichsein mit Therapeutin Katrin Hinrichs

Jeder Erwerbstätige in der Hansestadt fehlt nach einer neuen Studie, die die Techniker Krankenkasse in Auftrag gab, im Schnitt 1,4 Tage im Jahr wegen Depressionen. Damit ist Hamburg das Bundesland, dessen Bürger am intensivsten unter dieser Krankheit leiden. Wohlstand und eine angenehme Umgebung scheint gegen seelische Abstürze nicht zu helfen. Nach einer Untersuchung der New Economics Foundation gehören die Bewohner der reichen G-8-Staaten zu den traurigsten Menschen der Welt. Drei Monate beträgt die Wartezeit in Deutschland auf einen Termin beim Therapeuten. Anlass genug für das Gespräch mit einer Expertin über den hanseatischen Hang zur Depression. Wir fragten Katrin Hinrichs, psychotherapeutische Heilpraktikerin für Paar- und Beziehungstherapie.

VON BÄRBEL KÖRZDÖRFER

Frau mit Durchblick: Katrin Hinrichs hat ihre Praxis an der Rothenbaumchaussee

PRESSEBILD.DE/BERTOLD FABRICIUS

WELT AM SONNTAG: Hamburg, eine der schönsten und reichsten Städte Deutschlands, ist auch die Stadt mit den höchsten Büro-Fehlzeiten wegen Depressionen. Wie kommt das?
KATRIN HINRICHS: Das wundert mich gar nicht. Hamburg ist eine besonders schöne, aber auch eine besonders disziplinierte, erfolgreiche Stadt. Hier bei uns im Norden ist man strenger mit sich selbst. Wir haben dauernd das Gefühl, etwas müssen zu müssen. Ich wünschte, wir hätten ein bisschen mehr süddeutsche Gelassenheit. Aber das erlauben wir uns viel zu selten. Und wenn, dann martert uns gleich ein schlechtes Gewissen. Den Hamburgern fehlt viel zu oft der emotionale Lotse an Bord.

Hanseatische Strenge als Indikator?
Ja! Man weiß heute, dass persönliche Eigenschaften wie extreme Leistungsorientierung, hohes Verantwortungsbewusstsein und eine starke selbstkritische Haltung Depressionen begünstigen. Depression ist eine schwere, ernste Krankheit. Chronischer Stress, Probleme, große Sorgen sind mit die größten Indikatoren dafür. Der Hirnstoffwechsel gerät aus dem Lot und alles verändert sich – meistens schleichend: Schlafstörungen, kreisende Gedanken, Appetitlosigkeit, Angst. Auf diesem Weg verlieren wir uns sozusagen selbst.

Wollen viele zu viel vom Leben?
Das will ich so nicht sagen. Aber ich erlebe in meiner Praxis immer wieder, dass die Menschen Sehnsucht nach Berührung und nach Nähe haben. Sie fühlen sich allein, obwohl sie dauernd unter Menschen sind. Ihre Seelen frieren! Viele Menschen haben verlernt, Nähe zu schenken, und auch, sie zuzulassen.

Was sind die Grundbausteine des Glücks?
Erstens: sich selber annehmen. Sich selber mögen. Ja, sogar lieben. Man kann nur Liebe schenken, wenn man sich auch selber liebt. Wer sich selber mag, muss nicht immer um Anerkennung buhlen. Zweitens: sich geliebt fühlen. So wahrgenommen werden, wie man ist. Das muss nicht der Partner sein, auch Freunde können einem dieses Gefühl schenken. Und drittens: sich nicht verbiegen, um anderen zu gefallen. Nur wer in sich zu Hause ist, findet auch seinen eigenen Weg zum Glück. Der einzig gültige Wettkampf ist der, den man mit sich selber austrägt – sich seinen eigenen Herausforderungen stellen.

Was muss man tun, um sich selber besser wahrzunehmen?
Stellen Sie sich die Frage: Was möchte ich? Will ich das wirklich? Schenken Sie sich Zeit, diese wichtigen Fragen in Ruhe zu beantworten. Eigenliebe ist eine wichtige Lebensquelle und Säule, die schon in der Kindheit angelegt ist. Menschen mit einer guten Vergangenheit haben eine bessere Chance, Vertrauen zu sich selbst zu finden. Man sollte Eigenliebe aber bitte nicht mit Narzissmus verwechseln. Wichtig ist, in sich hineinzuhorchen und herauszubekommen, was einem selber guttut, und das auch umzusetzen. Menschen machen alles mit, um anderen zu gefallen. Aus Angst, sich zu blamieren oder jemanden zu verlieren. Hören Sie damit auf!

Klingt einfach, ist es aber nicht ...!
Das stimmt. Deshalb empfehle ich auch immer, es in kleinen Schritten zu tun. Die meisten meiner Patienten funktionieren nur noch, 24 Stunden an sieben Tagen in der Woche. Sie sind irrsinnig diszipliniert, aber nicht bei sich. Sie rennen dreimal um die Alster aus blindem Aktivismus, in Wahrheit rennen sie aber vor sich selber davon. Also, erste Aufgabe: jeden Tag 30 Minuten ganz bewusst allein sein. Spazieren gehen oder sich alleine aufs Sofa legen. Suchen Sie einen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen. Sortieren Sie jeden Tag dort Ihre Gedanken. Verordnen Sie sich diese Zeit selber! Und überlegen Sie mal was wirklich passieren würde, wenn Sie etwas aus Ihrem Terminplan strichen. Bei ganz vielen Dingen nämlich nichts!

Macht uns der Wettlauf nach materiellen Dingen unglücklicher?
Das Glück wohnt bekanntlich nicht in großen Häusern und auf riesigen Yachten. Und auch nicht in Nachbars Garten. Daher gilt: Machen Sie Schluss mit dem ewigen Vergleichen. Das Leben dreht sich wie ein Rad, aber jeder einzelne muss seine eigene Drehgeschwindigkeit finden. Viele werden krank, weil sie die falsche Geschwindigkeit für ihr Leben gewählt haben.

Ist der entscheidende Wettkampf tatsächlich der, den man mit sich selbst austrägt?
Ja, vielleicht. Weil zwei Seelen in jedem von uns wohnen. Die eine schreit uns innerlich an: Mehr, weiter! Und die andere ruft: Ich kann nicht mehr! Das will ich nicht! Nehmen Sie diese Stimmen bewusst wahr. Und erkennen Sie: Es gehört unglaublicher Mut dazu, sich selber einzugestehen: Das geht mir zu schnell. Aber nur der Unglückliche rennt hinterher und versucht mitzuhalten. Der Mutige sagt: „Halt! Das mache ich nicht mit! Das brauche ich nicht.“ Ich kann nur jedem raten: Nehmen Sie sich raus aus dem System.

Gehört eine erfüllte Partnerschaft zum Glück?
Nein! Ein gutes Leben braucht die Hand eines anderen. Es kann aber auch die eines echten Freundes sein. Deshalb ist es ja so wichtig, sich anderen hinzuwenden. Etwas für jemanden tun, ohne etwas zu erwarten. Der Satz: „Das habe ich für dich gemacht“, bereitet Ihnen doch mindestens genauso viel Freude wie dem Beschenkten. Glück empfinden wir immer nur in Momenten von großer Seelenwärme. Und die kann man auch ohne Partner und ohne Sex empfinden.

Kommt Glück ganz ohne Sex aus?
Sex ist etwas Wunderbares, ein Grundbedürfnis, aber es gehört nicht zwangsläufig zum Glück. Lassen Sie sich daher niemals das „wie“ und „wie oft“ vorschreiben. Jeder hat seine eigene sexuelle Balance. Wie ein persönlicher Fingerabdruck: ein Mix aus Neigungen und Gefühlen.

Sind Frauen komplizierter, wenn es um Sex geht?
Ja! Viele Männer nehmen den eigentlichen Akt viel zu wichtig. Sie sollten wissen: 80 Prozent aller Frauen kommen nicht dabei. In der Partnerschaft müssen wir wieder mehr lernen, zu genießen, uns Zeit zu lassen. Sex hat verschiedene Sprachen: Worte, Gesten und Technik. Kopf, Körper und Seele gemeinsam ergeben erst einen echten Orgasmus. Auch beim Sex gilt: Ich muss mich mögen, um mich wohlzufühlen. Selbstbewusstsein ist ein wichtiger Baustein für guten Sex. Das heißt aber nicht Kleidergröße 36. Erotische Fähigkeiten und Stolz haben nichts mit dick oder dünn zu tun. Attraktivität bedeutet nicht faltenfrei. Natürlich möchte jeder von uns schön bleiben, aber das ist nicht die Natur. Wenn beide gemeinsam altern, das ist wahrhaftig und macht Mut.

Jede zweite Ehe in Deutschland scheitert. Ist der eingeschlafene Sex schuld?
Nein! Sex ist meistens nur das Spiegelbild der Beziehung. Ursprung oder Schuld ist die verlorene Achtung und Wertschätzung des anderen. Eine falsche Wahrnehmung von Liebe. Die falsche Idee vom idealen Partner. Sex ist die intensivste Form von Nähe. Man kann Liebe nicht spüren, wenn man sie nicht zulässt. Bei vielen Menschen sind diese Sinne aber abgeflacht und deshalb laufen sie auseinander. Bei jemandem zu bleiben und gemeinsam Sehnsüchte neu entdecken, dazu gehört Mut – den haben viele nicht mehr! Frauen leiden in der Beziehung, Männer danach. Deshalb suchen sich Männer auch sofort eine Neue. Zur Ablenkung, es betäubt ihren Schmerz. Der Kopf gaukelt ihnen vor, alles ist gut. Aber es ist nur ein Rausch. Und wie bei jedem Rausch folgt danach ein Kater! Wie sollen diese Männer im Alter Ruhe finden?

Kann man sexuell „einrosten“?
Ja! Kopf und Körper brauchen Signale, um aktiv zu werden. Ein trainierter Beckenboden macht mehr Lust. Viele Männer wissen aber gar nicht, dass auch sie einen Beckenboden haben ... Lust ist aber kein Zufall!

Macht erst die Liebe den Sex menschlich?
Ja! Orgasmus mit jemandem, den man liebt, ist mit nichts anderem zu vergleichen. Es ist die absolute Quelle des Glücks. Das hat mit ganz viel Vertrauen und Sich-Wohlfühlen zu tun. Man erlebt nie stärker das Gefühl: Ich bin gewollt! Alles andere ist sexuelle Entladung.