Depression als psychische Erkrankung beschreibt nicht einfach nur eine Niedergeschlagenheit. Depression ist wie ein Leben unter Tage. Die Kunst kann helfen, die inneren Taubheitsgefühle wieder zu Leben zu erwecken.

von Ulrike Hinrichs

In Deutschland leiden etwa 11,3 Prozent der Frauen und 5,1 Prozent der Männer an einer behandlungsbedürftigen Depression (Gehrin&Gesit 66 07/2020). Die Ursachen für eine Depression, die in unterschiedliche Schweregrade eingeteilt wird, sind multifaktoriell. Die Vulnerabilität der Betroffenen spielt ebenso eine Rolle wie in der Familie erlernte depressive Denk-, Sprach- und Handlungsmuster. Depressionen tauchen ohne erkennbaren Grund auf oder sind Ausdruck eines außergewöhnlich belastenden Ereignisses. Auch Anpassungsstörungen auf gravierende Lebensveränderungen können in eine Depression münden.

Betroffene beschreiben Gefühle der Taubheit und Abgestumpftheit. Die innere Beweglichkeit ist erloschen. *„Bei mir etwa ist es das Gefühl, als würde ich in einem Zimmer liegen und von der Decke beginnt, Öl zu tropfen, und man sinkt gleich in das Öl ein“,* berichtete der berühmte Strafverteidiger und Bestsellerautor Ferdinand von Schierach in einer Talkshow

Die Depression kann aber auch eine starke innere Unruhe und Anspannung auslösen. Viele depressive Menschen haben Suizidgedanken. Beim Verdacht an einer Depression erkrankt zu sein, sollte man sich sofort Hilfe holen, zum Arzt gehen. Die Depression ist mit Medikamenten nämlich gut behandelbar. Gleichzeitig empfiehlt sich eine Psychotherapie. Denn oft stecken tiefersitzende seelische Ursachen hinter der Erkrankung. Auf der Webseite der deutsche Depressionshilfe finden sich hilfreiche Informationen für Menschen mit einer Depression: deutsche-depressionshilfe.de

Ich möchte den Fokus auf die Kraftquellen lenken, die wir immer und überall finden können. Mir begegnete kürzlich irgendwo die wunderbare Frage: Ist Depression vielleicht die Rückseite der Kreativität? Die unglaubliche Tiefe, die in der Dunkelheit der Depression liegt, finden wir auch auf der anderen Seite, im Licht. Die Kreativität führt ins Licht. Depression und Kreativität als polare Spiegelbilder?

Nun ist es ein Paradoxon, einem Menschen mit einer Depression, der jedes Interesse verloren hat, leer und antriebslos ist, zur Kreativität zu motivieren. Wenn es doch gelingt, dann können wir den kreativen Prozess als Quelle zur Heilung nutzen. Denn im kreativen Schaffen zeigt sich eine innere Wahrheit, die wir sonst oft gar nicht erkennen können. Die Kunst nimmt

Copyright © Südkultur - Tiefgang | www.tiefgang.net/ | 1

Kontakt auf zu unserer größeren Ganzheit auf. Sie schöpft aus dem sprachlosen Raum. Kunstwerke können einen Weg zu uns selbst eröffnen. Kunst ist damit seelenrelevant. Sie zeigt uns den richtigen Weg auf. Gerade die eingefrorenen Gefühle lassen sich durch Pinsel und Farbe auftauen. Ebenso ist es mit unerwünschten aggressiven Gefühlen. Diese explosiven Impulse wüten im buchstäblichen Sinne in uns. Wir wollen oder können sie nicht rauslassen. Sie sind viel zu zerstörerisch. Auf dem Papier ist das alles möglich. Auch die Trauer, die sich hinter der Wut verbirgt, kann sich zeigen. Sie kann sich im Kunstwerk ergießen, statt uns zu überfluten. Wenn das Wasser vom Pinsel tropft und die Farbe auf das Papier, dann kommt etwas ins Fließen. *„Die Hand beginnt Augen zu bekommen und zu sehen und zu weinen“*, wie einmal eine Gruppenteilnehmerin sagte.

Ulrike Hinrichs: Hände – Feuer

Related Post

Depression, die Rückseite der Kreativität?

Copyright © Südkultur - Tiefgang | www.tiefgang.net/ | 2