

Vortrag vom 09.10.10 im Rahmen des 9. „Antidepressionsstages“ im „Haus Eckstein“.

Thema: Die Depression ist der Verlust der Lebensenergie.

Ist sie eine Folge der „Gut – Drauf – sein – wollen – Gesellschaft“?

Anlässlich meines Vortrags vom Juni 2009 im Rahmen des „Psychoanalytischen Laienforums“ wurde ausführlich darauf hingewiesen, dass die Depressiven Erkrankungen in unserem Land, wir können sagen, unserem Kulturkreis, unheimlich stark zu genommen haben.

Ja man muss sagen, die Depression gehört in unsere Zeit; ist ein Teil unserer Zeit!

Die Depression ist ein **Phänomen unserer Zeit**.

Ganz allgemein können wir sagen, die Depression ist ein Zeichen, ein Hinweis darauf, dass **ich mit dieser Welt, so wie sie mir begegnet, nicht klar komme**.

Ich bin hilflos, ein Hauptsymptom der Depression

Wenn es etwas Einziges, zunächst Einmaliges ist, so reden wir von einer Depressiven Episode. Ist es Vieles oder Alles dieser Welt, so „begeben“ wir uns in die Depression oder chronische Depression. Da ist dann **Alles** sinnleer und sinnlos. Alles wird gleichgültig, wobei natürlich auch in der depressiven Episode alles sinnleer erscheint, weil ich so energetisch, emotional ganzheitlich betroffen bin und damit für anderes „keinen Blick mehr habe“.

Deshalb ist die Depression ein **Erkenntnisproblem!**

Ein Problem des Erkennens meiner Emotionen bzw meiner „Emotionsblockaden“

Wir wollen heute herausfinden warum und was das ist.

Depression und Gesellschaft

Wie der Titel des Vortrags sagt, hat die Depression mit Energie, Kraft, Gefühl zu tun.

In der Depression fehlt eben die Energie als Lebensenergie.

Daher können wir von „Gefühlsstörung“ sprechen.

Also: Will ich leben, will ich in dieser Gesellschaft leben, habe ich Lebens - energie oder erscheint mir in dieser Gesellschaft alles sinnleer und sinnlos, sodaß für mich alles gleichgültig ist, was ja Hauptsymptome der Depression sind?

Deshalb ist es in diesem heutigen Vortrag wichtig, daß ich versuche, ihnen diese Kraft, bzw Nicht - Kraft diese Energie bzw Nicht – Energie zu vermitteln.

(Hierzu versuche ich, meinen Körper, meine Stimme, miteinzubeziehen, da ja unser Körper zusätzlich Stimmungen, Gefühlslagen ausdrückt, wenn sie bereit sind „auf ihren Körper zu hören“.

Wenn sie diesen Vortrag jetzt nachträglich hier geschrieben lesen, fehlt diese darstellende Komponente natürlich.

Deshalb ist im Vortrag, sodenn es denn funktioniert hat, die Energieproblematik und damit die Depression überhaupt besser zu verstehen, als hier im Geschriebenen.

Diejenigen, die den „Vortrag“ gehört, eben „erlebt“ haben, mögen zum Verständnis der Depression und der Gesellschaftlichen Zusammenhänge, wie ich sie erfahre, beides Verbinden:

Den erlebten Vortrag und hier das Geschriebene; als „Wieder – holung“).

Somit also zu dem Thema Depression und Gesellschaft:

Das Problem erkennen wir sofort:

So setzt der Staat Werte fest: Er definiert z.B. daß es gut ist eine Arbeit zu haben, schlecht ist, arbeitslos zu sein. Jeder sollte sich also bemühen, daß er im Arbeitsprozeß steht, obwohl wir wissen, daß nicht genug Arbeit „für jeden“ da ist. Welcher Arbeit der Einzelne nachgeht, ist ziemlich egal, Hauptsache ist, daß sie den formalen Gesetzen entspricht.

Dieser Hinweis auf die Wertigkeit der Arbeit führt uns zwangsläufig zu dem Problem des Arbeitslosen, z.B. dem „Hartz 4“ Empfänger in unserer Zeit:

Er **fühlt sich weniger Wert** in dieser Gesellschaft. Dabei ist wohl nicht das Hauptproblem, daß er sich weniger „leisten kann“, kaufen kann in unserer am Geld orientierten Welt, sondern vielmehr die „Gesellschaftliche Ausgrenzung Wer Arbeit hat ist „mehr Wert“, mehr geachtet als der Arbeitslose, was zur resignativen, depressiven Befindlichkeit des Betroffenen führt.

Wir haben in der Depression ganz viel innere, meist muskelverhärtende, oft gar schmerzhaft Kraft und Energie. Geben wir ihr einen Namen, nennen wir diese Kraft die **Depressive Energie**.

Diese Energie kann „nicht leben“. Das heißt, es können keine Gefühle wahrgenommen und gelebt werden, also weder Freude noch Wut oder Aggression und eben auch nicht Traurigkeit.

Der Depressive kann nicht weinen, keine Traurigkeit verspüren, stattdessen aber inneren Schmerz.

Vor einer Woche hatte mir ein Patient erzählt, daß er seit etwa ½ Jahr arbeitslos ist, aber weiterhin mit seiner Arbeitstasche täglich früh aus dem Haus geht, damit seine beiden, etwa 10 jährigen Kinder nicht erfahren, daß er keine Arbeit hat.

Wir alle könnten hier wohl eigene Beispiele aufzählen.

Der Arbeitslose spürt seine Hoffnungs – und Hilflosigkeit“.

.

Weitere Beispiele:

Die Finanzkrise vor 2 Jahren: Der, der Geld für seine Rente gespart hatte, und dieses Geld in Fonds angelegt hatte, hatte dieses Vorsorgegeld vielfach verloren. Gerade jeder in der westlichen Welt hatte Angst um sein Ersparnis. Angst um seinen Arbeitsplatz. Es betraf eigentlich jeden.

Wir verfielen in Angst, in **Hilflosigkeit**, in den Gefühlszustand: „**Ich kann ja nichts machen**“. Im gesellschaftlich,- wirtschaftlichen Bereich hatten wir den Eindruck der **Sinnlosigkeit**, der **Sinnleere**. Wir vertrauten unserer Arbeitssituation nicht mehr; jeden konnte es betreffen. Unser Ersparnis war in Gefahr.

Gerade die Gefühlszustände der Sinnlosigkeit, Sinnleere, Hilflosigkeit sind Hauptsymptome der Depression. Alles wird gleichgültig. Nichts macht mehr Spaß.

Ich habe dann keine Lebensenergie mehr.

Andererseits spüre ich in der Depression ganz viel innere Energie. Es ist eine Kraft, die „nicht leben kann“. Ist es „innere“ Wut, was mit meinem Geld geschieht? Ist es „innere“ Traurigkeit, Betroffenheit, dass mir mein mühsam Ersparnis weggenommen wird? Ich hatte doch gute Arbeit in meinem Beruf geleistet und die „bösen Finanzmakler“ oder Banker oder „die Politiker“ oder wer weiß wer stellten das alles in Frage?!

In der Depression bin ich innerlich angespannt, die Muskeln sind verhärtet. Ich muss viel „grübeln“,

habe daher auch Schlafprobleme, kann nicht einschlafen. Es kreist „alles um mich selbst“, um meinen Arbeitsplatz, oder mein Geld, ich bin nur mit mir beschäftigt, kann nicht loslassen, denn auf die große Politik kann ich ja keinen Einfluß nehmen. Es besteht ein „depressiver Egoismus“. Ich kann mich nicht oder nur ganz mühsam auf Andere einlassen, gar für sie Verständnis zeigen. Ich bin in diesem Zustand enttäuscht von der Welt, kann zwar mit Anderen über die Manager schimpfen, die das viele Geld einstecken, das uns weggenommen wird, wie es uns ja die Medien vormachen. In meiner betroffenen Situation bin jedoch mit mir alleine.

Diese innere, gebundene, depressive Energie kann manchmal sogar schmerzhaft werden, weil sie eben nicht leben, nicht „raus kann“. Eventuell kann ich schimpfen, was mir aber nicht meinen Arbeitsplatz rettet. Ich bin hilflos!!

Diese oft unheimlich starke, innere, auch schmerzhaft Energie, die dann oft zu Gedankenkreisen ohne aufzuhören, zu Verzweiflung u.v.m. führt, kann kaum benannt werden, obwohl sie jeder kennt, zumindest im Ansatz!

De – pression heißt weg – drücken; unter – drücken.

Ein weiteres Beispiel aus dem Bereich der sogenannten Altersdepression:

Wir werden älter, wollen aber die Veränderung nicht wahrnehmen.

Jugend, jung sein, wird in unserer Gesellschaft idealisiert. Daher versuchen wird das „Älter - werden“ wegzudrücken, unscheinbar zu machen. Wir tönen uns die Haare; weiße, erste Strähnen werden weggefärbt. Mit zunehmendem Alter muß täglich nachgefärbt werden, wenn wir z.B. in der Öffentlichkeit stehen: Die Bankangestellte, die Kundenkontakt hat, muß täglich, früh, die weißen Ansätze „am Haarscheitel nachfärben“.

Wie aufwendig, mühsam und insbesondere energiezehrend der tägliche Blick in den Spiegel. Ich sehe etwas, was ich auf jeden Fall nicht will!! Diese **Negative Energie**. Es kann auch bereits die **Depressive Energie** sein.

Die beginnenden Falten im Gesicht und anderswo sind auch frustrierend. Kommt dann noch eine altersbedingte Krankheit hinzu, und das „wird ja immer mehr, statt weniger im Alter“, dann spüren wir die Mutlosigkeit, Unfähigkeit uns gegen das Altern zu wehren:

Das Leben wird sinnleer, wir können nicht mehr mit „der Jugend konkurrieren“.

Gleichzeitig erleben wir eine innere Spannung, Verzweiflung:

Die Altersdepression.

Auch hier wieder: Der Energie, Kraft – zehrende Kampf gegen das Altern, in einer Gesellschaft, die die Jugend favorisiert. Gleich dem täglichen Kampf in der Auseinandersetzung mit der Ablehnung, der Abwertung, des Arbeitslosen gegenüber dem, der Arbeit hat bei dem „Hartz 4 – Betroffenen“.

Bei diesem Beispiel wird auch deutlich, dass nicht das Haarefärben für uns problematisch ist oder wird, sondern die Angst vor der Realität, gar das „zwanghafte Haarefärben“, die Angst vor dem Alter und damit die Hilflosigkeit.

Warum sollten wir uns nicht die Haare tönen? Wer sich traut auch ganz bunt??

Es geht um die **Erkenntnis**, siehe oben. Die Akzeptanz meiner Realität, meines Alters, mich in meiner Realität ernst nehmen. Dann kann ich wahrscheinlich dynamisch und gut leben, indem ich nicht „gegen das Alt werden kämpfe“ an unserem Beispiel. Sonst gebe ich „der Jugend so viel Gewalt über mich“ und bin doch immer der Verlierer. Das verzehrt Lebensenergie!

Auch der junge Mensch verliert dann die Wahrnehmung der Realität, indem er seine Jugend idealisiert, weil ich, als älterer Mensch, der es eigentlich durch Erfahrung besser wissen sollte, was Realität ist, die Idealisierung der Jugend vorlebe.

Die Angst vor dem Alter beginnt manchmal mit 23 Jahren.

Dann lauert die Depression im Hintergrund

Halten wir fest:

Es ist ein Grundmerkmal der Depression, dass Gefühle wie Freude, Wut, Aggression, Traurigkeit nicht wahrgenommen und damit gelebt bzw zugelassen werden können trotz innerer Verspannung, Anspannung oder Schmerz.

Wir befinden uns in einer hilflosen Stimmungslage

Das können wir kaum verstehen:

Warum kann diese Energie, Kraft, die oft mit Frustration verbunden ist, nicht als Wut, Aggression, Traurigkeit gelebt, „nach aussen gebracht“ werden?? Wohin mit dieser Energie?

Wir besitzen für diese depressive Energie keine entsprechende Lebensform. Wir haben dafür keinen Lebensentwurf.

Deshalb ist für uns dann ja auch alles sinnleer und sinnlos und wir sind trotz so massiver innerer Energie hilflos in der Depression.

Ist es dann „sinnvoll“, sich abzulenken, positiv zu denken, wenn uns alles sinnleer erscheint? Sich **unter - halten** zu lassen?

Ist dann Ablenkung **vernünftig**, wenn ich betroffen bin?

Ist es „vernünftig“, wenn ich diese, meine depressive Betroffenheit, Stimmung, Befindlichkeit **nicht ernst nehme??**

Diese Mischung aus schmerzhafter Niedergeschlagenheit und Unfähigkeit, Gefühle zu leben?

Sollte ich nicht versuchen, zu erkennen, **warum** und **was** es ist, daß ich Gefühle nicht leben kann?

Heute, wo es immer und überall um unsere Gefühlswelt geht?

(Das muß wahrscheinlich jeder für sich **selbst** entscheiden . Das nenne ich Freiheit, was sonst?)

Wir können auf den Mond fliegen, wir erforschen alles im Körper, können mit den neuesten technischen, bildgebenden Verfahren die kleinsten Gehirnstrukturen darstellen. Aber wir können diese von mir als Depressive Energie bezeichnete Kraft kaum benennen, sie wird nicht erforscht. Diese Energie, die ja jeder von uns in den verschiedensten Bereichen kennt

Wir können diese depressive Energie nicht kommunizieren, obwohl in unserer Zeit permanent von der Notwendigkeit der Kommunikation gesprochen wird. Das bekannte „Redet miteinander“ nur als Hinweis

Alles ist ja heute Kommunikation: Fernsehen, Internet, Zeitungen und Zeitschriften. Gespräche zwischen den Menschen.

In der Depression macht sich ein entscheidender Lebensfaktor breit, eben diese depressive Energie, die nicht kommuniziert werden kann.

Ein Hinweis:

Wir ahnen schon, dass diese Energie, wenn sie mal leben sollte, ganz massiv, brutal, zerstörerisch, dann unkontrolliert, sein kann. Wir sollten sie dann nicht depressive, sondern **negative Energie** nennen.

Ich will es hier nur andeuten:

In einer Partnerschaft wollen beide, dass es ihnen zusammen gut geht.

„Kleine Irritationen“, wie, dass der andere früh immer die Zahnpastatube offen lässt und ich das nicht will, wird im Sinne der bestehenden(oder gewünschten!) Harmonie, von mir übergangen. Kommt noch ein weiteres „minimales Ärgernis“ dazu, so will ich es „auch nicht überbewerten“. Beim dritten entsprechenden Ereignis gibt's den Streit. Es besteht die Gefahr des „vergifteten Streits“. Es kann dann „unter die Gürtellinie“ gehen, wie wir sagen. Da kommt dann „alles raus“, was zurückgehalten wurde und noch mehr. Wobei ich danach natürlich Schuldgefühle haben, „es tut mir leid“. So massiv wollte ich den Partner nicht angehen.

Es war die versteckte, sonst zurückgehaltene, „negative Energie“, wie wir sie in diesen Fällen bezeichnen können, da wir ja eine positive, angenehme Partnerschaft wollen.

Es fehlte das Erkennen der Irritationen bzw der Mut oder auch die Fähigkeit, diese vermeintlich nicht positive, emotionale Situation ernst zu nehmen, um sie dann eben gleich zu kommunizieren.

Nehmen wir andere „depressive“ Beispiele:

Die sogenannte Globalisierung. Auch hier die Hilflosigkeit des Einzelnen

Oder die fortschreitende Umweltproblematik. Diese innere Lähmung bei dem Gedanken, „**was wir unseren Kindern hinterlassen**“, bei gleichzeitiger Stimmungslage der Hilflosigkeit.

Wir zerstören unsere Umwelt und können diesen Prozess nicht aufhalten.

Jetzt ein konkretes Beispiel:

Ein 55 jähriger Mann war über 20 Jahre bei QUELLE beschäftigt. Er wurde im Rahmen der Quelleinsolvenz vor 1 Jahr entlassen. Eine kleine Abfindung hatte er bekommen.

Er wurde depressiv: „so etwas kenne ich von mir gar nicht“ hatte er gesagt.

Alles hatte jetzt in seinen Vorstellungen keinen Sinn mehr. Er war hilflos. Er konnte sich „nicht mehr spüren“. Er bekam Schlafstörungen.

Er „geriet“ in eine „reaktive Depression“, erlebte eine „depressive Episode“.

Was war geschehen?

In der Psychotherapie erkannte er, dass er eigentlich unheimlich wütend, aber auch traurig war. Nur: wie sollte er diese Wut leben? Wohin mit der Traurigkeit? Sich ablenken? Ins Kino gehen, einen lustigen Film ansehen, damit er wieder lachen kann?

Diese unterdrückten Gefühle bereiteten ihm auch körperliche Beschwerden, Muskelverspannungen ect..

Die Bekannten wollten ihm helfen. Jedoch hilflos versuchten sie den Betroffenen von seiner Depression zu befreien mit Sätzen wie: „Du wirst schon noch Arbeit finden, man kann dich doch nicht sitzen lassen“. Oder eben das bekannte: „lass uns ins Kino gehen, bei einem lustigen Film kommst du auf andere Gedanken“ und vieles mehr.

Soweit dieses Beispiel. Ein alltägliches.

Ein anderes Beispiel:

Ein 25 jähriger Student, der nach zweimaligem Prüfungswiederholen exmatrikuliert wurde; danach „**nichts**“ hatte. Er „rutschte“ in die Depression. (Etwa 70 % der Studenten brechen ohne Abschluß ihr Studium ab!!)

Soweit diese beiden Beispiele

Die unterdrückte depressive Energie und Kraft, bestimmt unser Leben ganzheitlich, wenn wir depressiv sind. Bei unserem 55 jährigen Mann waren es primär die Wut und die Traurigkeit, die zur inneren „Verhärtung“, zur Depression führten. Die Energie konnte nicht als Gefühl wahrgenommen und dementsprechend auch nicht gelebt, aus – gelebt werden.

Wir wollen diese depressive Energie in uns natürlich nicht. Da sie uns aber in der Depression bestimmt, haben wir kein Vertrauen zu uns; das heisst, wir haben dann kein Selbstvertrauen.

Die Energie kann nicht **als Gefühl** gespürt und nicht nach aussen gelebt werden. Der Kontakt zu dieser Energie wird von uns unterbunden, wir werden depressiv.

Man sieht es dem Menschen, man sieht es mir an, ob ich Kontakt zu meinem Gefühl habe. Ob ich dieser Gefühlsenergie traue, eben ver-traue und dann diese Energie als Gefühl lebe, oder nicht ver – traue und sie unterdrücke. Dass sie eben Lebensenergie wird und nicht depressive Energie. (Das Kernthema der Psychotherapie ist diese „Vertrauensarbeit“, wie ich es in den früheren Vorträgen ausführlicher behandelte).

Auch im Gespräch mit dem anderen Menschen erlebe ich diesen Kontakt bei ihm, wenn ich achtsam bin :

Zum Beispiel wie er spricht; oder über was wir reden und so weiter.

Wir kennen die sogenannten „Überflieger“. Sie reden von allem möglich, sind aber nicht „bei sich“. Sie haben Angst vor ihrem eigenen Gefühl.

Die emotionale Verhärtung, die „Einbindung“, der „Gefühlsstau“ in der Depression begünstigt natürlich auch andere Krankheiten, macht nicht „nur“ schmerzhaft Muskel – und Gelenkbeschwerden. Man denke nur an die inzwischen sehr verbreitete „Fibromyalgie“.

Die Abwehrkräfte sind geschwächt. Der Körper des Betroffenen ist mit „dem Festhalten“, dem „Einklammern“ beschäftigt. Die Energie ist gebunden. Er hat keine Kraft, sich gegen Krankheiten zu wehren; diese eben abzuwehren.

Wir wissen aber alle, dass die meisten Krankheiten entstehen oder stärker werden oder nicht zurückgehen, wenn die Abwehrkräfte geschwächt sind. Nicht nur die Erkältung und die Grippe, auch sehr schwere Krankheiten.

Diese **Depressive Energie** kann so stark werden, gerade bei der länger anhaltenden, der chronischen, der **Endogenen Depression**, daß kaum mehr ein „positiver Ansatz“ im Leben gesehen wird: Alles ist sinnleer, sinnlos; die ganzheitliche Hilfe – und Hoffnungslosigkeit bei diesen chronischen Formen der Depression. Die „nachvollziehbaren Ursachen“ liegen weit zurück; in der Kindheit. Es bestehen feste, depressive „Verhaltensstrukturen“. Die „biologisch orientierte“ Medizin spricht hier von genetischen Ursachen

Um diese Depression zu verändern, haben wir in unserer Gesellschaft gelernt, uns **abzulenken, positiv zu denken, uns zu unter – halten.** (Siehe obiges Beispiel des 55-jährigen ehemaligen QUELLE – Mitarbeiters)

Es ist ein Hauptmerkmal unserer Gesellschaft, dass wir uns mit dieser depressiven Energie nicht auseinandersetzen. Ihr nicht einmal einen Namen bisher gegeben haben, obwohl sie jeder kennt.

Wir geben dieser erwähnten „negativen Energie“ so viel Raum, indem wir sie ablehnen, nicht wahrnehmen wollen, nur positiv denken wollen, dass sie sich wie „ein Geschwür“ ausbreiten kann. Wenn sie dann jedoch hochkommt, ausbricht, nicht mehr zurückgehalten werden kann, macht sie krank, ist unkontrolliert und zerstörerisch. Die depressive Energie in der Depression. (Oder die negative Energie in Beziehungen, oder auch die bekannten, wohl stark zunehmenden, ja wirklich „negativen“, aggressiven, bis zur Zerstörung gehenden, offensichtlich gesellschaftlich bedingten Verhaltensweisen vieler Menschen.)

Ich muß mich selbst fragen, ist es denn **vernünftig**, wenn ich diese Energie, und damit **mich**, in dieser Situation ablehne, mich ablenke, mich **nicht ernst nehme** indem ich versuche „positiv zu denken“?

Bin ich es denn nicht **Wert**, daß ich mich um mich kümmere?

Warum übernehme ich für mich **keine Verantwortung**?

Soll ein Anderer für mich Verantwortung übernehmen, dass kann doch nicht sein!

Warum lehne ich mich als Person, wenn ich depressiv bin, ab?

Im Grunde kann „ich mir nicht entfliehen“, ob ich nach Australien auswandere, oder mich auf „einem Kreuzfahrtschiff ablenke“, wobei natürlich nichts gegen Australien und Kreuzfahrtschiffe gesagt sein soll.

Aber eben nicht als Flucht oder Ablenkung „von und vor mir selbst“.

„Für mich“ sollte ich schon Bereitschaft haben,

In der Depression habe ich doch Kontakt zu meiner Gefühlswelt, zu meiner „nicht lebbareren Gefühlswelt“! Das kann ich doch ändern. Diese Energie kann ich doch zu „lebbarer“ Energie, Kraft verändern. Wer sollte es denn sonst können und tun?

Im Zusammenhang mit der Depression wird von einem **Erkenntnisproblem** gesprochen.

Muß nicht die Behandlung, muß nicht die Therapie der Depression bedeuten, daß ich sie ernst nehme, diese depressive Energie, um sie dann „in Bewegung zu bringen“? Zu verändern, gar „positiv zu wenden“, eben in „Lebensenergie“?

Wir haben diese Zusammenhänge nicht nur bei der Depression erkannt, sondern als „negative Energie“ in Beziehungen oben erwähnt:

Diese Gefühle in Zweierbeziehungen, die wir unterdrücken weil wir evtl „keinen Ärger mit dem Partner“ haben wollen. Wir wollen ja die Beziehung angenehm haben. Wenn dieses Unterdrückte jedoch ausbricht; evtl „nur aus Unachtsamkeit“ oder vermeintlich nichtigem Anlass, dann wirkt hier diese Energie zerstörerisch.

Sollten wir nicht lernen, die Gefühle ernst zu nehmen, z.B. in der beschriebenen Partnerbeziehung nicht wegschieben, weil wir ja keinen Streit wollen. Sie stattdessen dann auch „bei Zeiten in Kontakt bringen“, wenn sie noch kommunizierbar sind und nicht bereits so viel Angst machen?
Ob in der Partnerbeziehung die „negative Energie“ oder in der Depression die „depressive Energie“?!

Wie sieht die heutige Auseinandersetzung mit der Depression aus und wie könnte sie aussehen?

Am Beispiel des 25-jährigen Studenten:

Der Patient geht zum Arzt. Dieser hat etwa 7 Minuten für das Gespräch eingeplant. Nachdem der Patient seine Beschwerden geschildert hat, diagnostiziert der Arzt die Depression, was der Patient schon ahnte.

Der Arzt wird dann empfehlen, Medikamente einzunehmen, da das ja bei der Depression ärztlichem Handeln entspricht. Der Arzt hat gelernt und in entsprechenden Fortbildungen erfahren, wie Depressionen zu behandeln sind. Hier lernt er hauptsächlich die medikamentöse Behandlung, Zusammenhänge kann er nur „antippen“.

Allerdings möchte der Patient wahrscheinlich keine Antidepressiva einnehmen, da er aber die Depression nicht haben will, wird er sich doch früher oder später dazu „durchringen“. Evtl nach vorherigem, unwirksamen, Versuch mit Johanniskraut.

Dies sind die „Realfaktoren“. Die Strukturen sind festgelegt.

Anders könnte der Arzt – Patientenkontakt aussehen, vorausgesetzt **beide** wollen es:

Der Arzt weicht von der strukturell festgelegten Behandlungsweise z.B ab, indem er den Patienten fragt, ob er evtl eine Vorstellung davon hat, warum er den Ablauf des Studiums nicht bereits vorher **erahnen** konnte. Evtl hatte er, weil er das Studium unbedingt schaffen wollte, nicht wahrnehmen wollen, daß evtl ein **unbewußter** Druck seines Vaters besteht, **unbedingt** das Studium zu absolvieren; er dadurch **bis zum „bitteren“ Ende** weiterhin studierte und nun Studienabbrecher wider Willens ist. Für diese Vorgehensweise muß aber auch der Patient sich „**nicht normgerecht**“ verhalten. Er darf wahrscheinlich nicht mit der Vorstellung zum Arzt gehen, daß er die Depression wegbekommt, und das ist **für ihn** nicht einfach. Erfordert eine andere Einstellung.

Daß natürlich in diesem anderen Arzt – Patienten Kontakt auch die Depression „behandelt“ wird, ist klar, erfordert aber gegenseitige Anstrengung und „nicht normgerechtes“ verhalten:

Der Arzt muß mehr ganzheitlich reflektieren; der Patient muß sein „Konsumverhalten“ in Frage stellen. Beide haben dies im Regelfall nicht gelernt, oder mussten sich dies aufwändig „in unserer Gesellschaft“ erarbeiten, da sie es nicht in der Schule, dem Studium, oder durch die Medien gelernt haben, lernen durften, eben nicht vermittelt bekamen.

Damit wird natürlich nicht ausgeschlossen, dass Antidepressiva oft notwendig sind.

Abschluss:

Die Unfähigkeit, Gefühle zu leben, adäquat, das heißt gesund für mich, und für den andern, scheint mir das Kernproblem unserer Gesellschaft.

Ob die „steinharten“, schmerzhaften innerlich blockierten depressiven Energien wieder in Bewegung zu bringen, eben wieder in Lebensenergie zu „aktivieren“, was sicherlich auch Angst macht, oder die von uns nicht kommunizierbare, starke, negativ eingestufte Energie, die wir oft haben (Wut,

Aggression, Ärger usw.) wieder kommunizierbar zu machen, wenn sie schon durch bisherige Unachtsamkeit (s.o.) vorhanden ist .

Hier ist natürlich das Ziel, diese von mir (und von meinem Gegenüber) als stark und damit angstmachend empfundene Energie „beim nächsten Mal“ nicht so stark werden zu lassen, dass nicht „die Fetzen fliegen“. Dann „wird es leichter“.

Eben den Umgang zu lernen, schon anfänglich zu kommunizieren und nicht zurückzuhalten, denn dies taten wir ja, um die „positive Beziehung nicht zu zerstören“, (die in dem geschilderten Beispiel nur „künstlich aufrecht erhalten worden war“).

Wir sollten in unserem eigenen Interesse unser „**emotionales Analphabetentum** bearbeiten“.

Das scheint mir die Aufgabe jedes Einzelnen zu sein. Er muß wohl bei sich selbst anfangen, lernen, wie das Kind laufen lernt, um aus der emotionalen Starre in die emotionale Bewegung zu kommen. Die Eltern stecken meist selbst fest, konnten es uns nicht vorleben, weil sie es selbst nicht wußten.

Die Frage, wie kann ich das lernen, sicherer und **freier** auf die Gefühle (bzw depressive Hilflosigkeit einerseits und depressive Starre andererseits) zu hören, um sie dann für mich gesund zu kommunizieren, führt zu dem alten *G.W.F. Hegel* –Satz: „Schwimmen lernt man nur beim Schwimmen“ (Also nicht beim Reden über das Schwimmen):

Gefühle zu kommunizieren kann man nur im Kontakt mit Gefühlen lernen. Viel zu viele Menschen reden in unserer Zeit über Gefühle, anstatt sie gesund für sich und in der Begegnung mit dem anderen zu leben bzw leben zu lernen.

Der kommerzielle Büchermarkt ist allerdings überfüllt von „Ratschlagbüchern“ (das zeigt die Bedürftigkeit der Menschen in diesem Bereich): Wie man positiv lebt; wie man die Angst bewältigt; „Sorge dich nicht, lebe“; wie man mit der Depression umgeht, damit sie weniger wird, oder „weg geht“.

Das ist das Problem.

Wie antwortet schon der“ waise Yogi in Indien“ auf meine sehnsüchtige, gar verzweifelte Frage, wie ich mit einem Problem umgehen, wie ich eine Lösung finden kann:?

Gehe drei Mal ums Haus.

Wie gesagt, die Depression ist ein Erkenntnisproblem.

Hegel wußte es auch; ich denke aber, wir finden es „nur zwischen den Zeilen“ bei ihm.