

Was wirklich bei der Depression hilft ! ?

Tiefenpsychologische Betrachtungen

Vortrag vom 15.10.11 anlässlich des 10.Antidepressionsstages im „Eckstein“

Vorneweg : Was ist tiefenpsychologische Behandlung eines psychischen Problems?

Tiefenpsychologische Betrachtung der eigenen Depression bewirkt verantwortungsvolles selbst – verantwortliches Verändern der eigenen Depression.

Sie ist Hilfe zur Selbsthilfe.

Also eben nicht schnelles Verändern durch z.B Allgemeine Ratschläge von außen, oder Medikamente, oder Sport, was allgemein gegen meine Depression hilft.

Schon hier spüren wir, daß der tiefenpsychologische Zugang zu mir nur über Selbstvertrauen funktionieren kann.

Wenn ich mir nicht vertraue, komme ich nicht „an mich ran“.

Schließlich muß ich ja in mir meine Möglichkeiten zur Veränderung meines Psychischen Problems suchen. Wo denn sonst? Das Problem liegt ja „in mir“.
Deshalb „Hilfe zur Selbsthilfe“.

In seinem „tiefsten Innern“ kennt jeder den Unterschied, ob er entweder bereit ist, sich selbst vertrauend „auf sich einzulassen“, oder Ratschläge, Informationen und anderes von außen hört und versucht, sie zu be-folgen.

Die „innere Zufriedenheit“ oder „Nichtzufriedenheit“ im Kontakt mit meinem Problem gibt mir hier Orientierung. „Weist mir meinen Weg“.

Wir kommen später darauf zurück.

Das ist natürlich ein riesengroßer Anspruch in unserer heutigen Zeit, in der alles schnell zum „Besseren“ verändert werden soll und muß durch Vorschläge, Ratschläge, In – form – ationen (das heißt Formungen durch außen, wie das Wort sagt).

Wenn ich aber meine psychische Belastung, meine depressive Episode, meine Depression wirklich verändern will, muß ich sie verstehen.

Darum sage ich ja auch, vorausgesetzt daß ich am anderen Menschen Interesse habe, „ich möchte dich verstehen“, um erst dann alles Weitere folgen zu lassen.

Sonst erreicht der Andere keinen wirklichen Erfolg für sich.

Im Kontakt mit einem andern Menschen erfolgt „Verstehen über Verstehen“.

In dem Vortrag wird ein Beispiel angeführt:

Der 8 – jährige Sohn einer Mutter kommt von der Schule nach hause. Er hatte Ärger mit einem Mitschüler.

Die Mutter hat zwei Möglichkeiten: entweder sie gibt ihm relativ schnell Ratschläge, wie er sich gegenüber dem anderen Jungen verhalten sollte usw, oder sie versucht, ihren Sohn zu verstehen.

Der verstehende Zugang der Mutter zu ihrem Sohn bewirkt verstehendes Wahrnehmen des Jungen und damit wird ihm anderes Verhalten dem Mitschüler gegenüber am nächsten Tag in der Schule ermöglicht.

Schließlich erreicht die Mutter erst dann etwas für ihren Sohn, wenn sie eben „ihn erreicht“. Weil er erst dann auch die Mutter „hören kann“.

Nur wenn Vertrauen zwischen Therapeut und Patient entwickelt worden ist, ist tiefenpsychologische Psychotherapie überhaupt möglich und wirksam.

Dann hat sie ganz enormen Erfolg.

Das ist nichts anderes als unser Beispiel zwischen Mutter und Sohn oben, obwohl wir den Kontakt ja dann nicht Psychotherapie nennen!

Damit kommen wir zur Depression

Die Symptome der Depression kennen wir:

Jeder von uns kennt die Stimmungslage, daß er mutlos, ratlos ist. Daß „alles keinen Sinn macht“. Diese Hilf – und Hoffnungslosigkeit in bestimmten Phasen des Lebens.

Warum sind so viele Menschen depressiv? Daß sie entweder dieses „Gefühl“ der Sinnleere kurz haben oder gar als „Dauerzustand“?

Reicht hier die biologische, biochemische Antwort, es liege am Gehirnstoffwechsel? Am „Serotoninmangel“?

Warum ist die Depression in unserer Gesellschaft so verbreitet? Wo wir doch „eigentlich alles haben“?

Die Welt war noch nie so vielseitig und vielschichtig. Fernsehen; Medien; Internet; Unterhaltung generell. Wir können uns immer mit irgendwas beschäftigen; brauchen uns nie zu langweilen. Unsere Sinne werden überflutet, überschwemmt mit Angeboten, mit Möglichkeiten zu erleben. Wir leben in einer Erlebnissgesellschaft.

Und gerade in dieser Zeit wird die Depression, das „Gefühl“ der Sinnleere, immer häufiger!

Was geschieht denn hier?

Machen wir uns darüber überhaupt Gedanken, wenn wir „gedrückter“ Stimmung sind? Oder drücken wir dieses „Gefühl“ der Sinnleere einfach weg, indem wir Unterhaltung, Ablenkung suchen?

Wie gesagt, so viele Möglichkeiten der Unterhaltung und Ablenkung hat es zu keiner Zeit bisher gegeben!!

Und doch erleben wir das „Gefühl“ der Sinnleere immer mehr; es nimmt immer mehr zu. Immer mehr Menschen haben Depressionen oder Depressive Phasen.

In der Depression erscheint mir alles sinnlos und sinnleer.

Ich komme offensichtlich in der Depression mit und in dieser Welt nicht klar. Ich verstehe nicht (siehe oben).

Deshalb ist für mich dann alles *sinnleer* und ich bin *hilflos* in dieser, meiner, mir begegnenden Welt.

Was ist für mich sinnvoll, um aus der Sinnleere herauszukommen?

Was gibt mir denn einen Sinn in meinem Leben? Daher lautet die entscheidende Frage:

Was ist für mich sinnvoll? In der jetzigen Lebenssituation.

Traue ich mich selbst zu fragen, was für mich sinnvoll ist und „rutsche“ nicht in die Ablenkung, zum Beispiel Unterhaltung in der entsprechenden Situation? Um die gedrückte Stimmung nicht zu haben?

Also: Traue ich mich, mich selbst *ernst zu nehmen*? Und traue ich mich *meine Umwelt ernst zu nehmen*?

Oder bin ich **blockiert**? In mir selbst gefangen? Komme mit der Außenwelt (und mit mir!) nicht klar.

Diese Blockade im Kontakt, diese meine Hilflosigkeit, zeigt sich ja nicht nur in der Depression sondern auch in anderen Verhaltensmustern wie z. B. in der Aggression. Auch in der Gleichgültigkeit. Oft behelfen wir uns auch mit Ironie oder Sarkasmus

Wir sind dann **egoistisch fixiert**! Wir sind bedürftig und bekommen doch nicht, weil wir nicht wissen wie es „gehen kann“.

Wir kennen den nichtverstehenden Kontakt ja in Beziehungen, wenn jeder die „besseren Argumente“ sucht (und auch findet). Das ist dann der sinnlose Streit. Es ist beiden bewußt, aber sie „kommen nicht heraus“.

„Der Andere hört mich nicht“. Ich werde nicht wahr genommen.

Dem Anderen geht es genau so!

Im Vortrag werden 3 Beispiele genannt:

Erstes Beispiel:

Vor ca 2 Jahren kam eine 52 jährige Patientin mit einer starken, akuten Depression in die Praxis: Vor drei Monaten war ihr bei der Quelle gekündigt worden. Eigentlich nicht „gekündigt“, sondern sie war am Freitag nichtsahnend von der Arbeit nach hause gegangen; am Montag früh wurde sie entlassen; Die Mitarbeiter der Firma konnten nicht mehr beschäftigt werden ohne reguläre Kündigung. Die Firma war insolvent.

Meine Patientin war über 20 Jahre bei Quelle beschäftigt gewesen.

„Eigentlich“ hatte sie es ja gewußt, oder geahnt, wollte es aber nicht wahrnehmen, hatte „die Augen vor der eigentlichen Wahrheit geschlossen“ gehabt; hatte gehofft, es werde schon weitergehen; der bayerische Minister Seehofer hatte noch werbewirksam den neu gedruckten Quellekatalog auf einem großformatigen Bild in den Nürnberger Nachrichten freundlich gezeigt: „Schaut her, es wurden Millionen für den Katalog ausgegeben; Quelle wird also weiterexistieren“ war die nicht ausgesprochene aber „gemeinte“ Botschaft

Die Patientin wußte nicht weiter. Das Arbeitsamt konnte ihr nicht helfen. Sie sollte nur immer wieder neue Bewerbungen schreiben, denn sie hatten ja keine Arbeit für sie!

In ihrem Alter u.s.w.

Die Patientin war hilflos; „alles hatte keinen Sinn mehr“! Hoffnungslosigkeit.

Zweites Beispiel:

Vor 3 Wochen kam ein 22-jähriger Mann in die Praxis:

„Alles habe keinen Sinn mehr“ war die Botschaft von ihm: die Freundin habe ihn verlassen nach 3-

jähriger Beziehung. Man habe zusammen gelebt, „habe alles miteinander gemacht“; sie war für ihn „ein und alles“ gewesen.

(Wir würden von einer „Symbiotischen“ Beziehung reden. Wir wissen, daß hier die Suizidgefahr sehr groß ist!)

Der Mann hatte eine schwere depressive Episode.

Drittes Beispiel:

Eine 42-jährige Frau kommt in die Praxis: Sie hatte vor vier Monaten erfahren, daß sie Unterleibskrebs habe; man hatte schnell operiert.

Die Patientin erlebt jetzt eine depressive Episode: Alles war so plötzlich gekommen; sie hatte doch große Pläne gehabt. Alles dies könne sie jetzt nicht mehr verwirklichen!

Sinnleere, Hoffnungslosigkeit.

Soweit die drei Beispiele.

Im Vortrag wird an den „Playboy“ *Gunther Sachs* erinnert; er habe mit der Diagnose „Alzheimer“ nicht mehr leben wollen, wurde in den Medien berichtet

Es erhebt sich die Frage „Was kann ich gegen meine Depression tun?“

Bei allen 3 Beispielen wird die Fixierung erkennbar: Der Betroffene „hält fest“; will die Veränderung der Lebenswirklichkeit nicht wahrnehmen und kommt daher mit seiner neuen, anderen Realität nicht mehr klar.

Es gab andere langjährige, ältere Quellemitarbeiter, „die keine Depression bekamen“.

Es gibt andere enge Beziehungen, die bei einer Trennung keine Depression bewirken. Abgewandelt trifft das auch für das dritte Beispiel zu.

Natürlich wird jeder betroffen sein, wenn ihm „existenzielle Veränderungen“ geschehen. Mag er ärgerlich, wütend oder traurig werden. Diese Gefühle drücken „den Kontakt“ zum Problem aus. Es ist wohl notwendig, daß wir uns „betreffen lassen“ und nicht hilflos aber „bedürftig“ bleiben.

Die depressive Reaktion ist kein Gefühlszustand im Sinne des Wortes, sondern eine Stimmungslage, die die innere Blockade ausdrückt.

Die Hilflosigkeit und Unfähigkeit sich mit dem Problem „auseinanderzusetzen“.

Wir erkennen die „Einengung“ in der Depression; die Unfähigkeit mit Hilfe von Gefühlen zu reagieren.

Hier zeigt sich der von mir genannte „Emotionale Analphabetismus“, den ich so häufig bei Patienten erlebe. Die Unfähigkeit, gar der Verlust, gefühlsmäßig zu reagieren bei Situationen, „die betreffen“.

Im Vortrag wird darauf hingewiesen, daß wir in der Kindheit lernen, mit Gefühlen umzugehen; also emotional auf Situationen zu reagieren. Das sind Grundstrukturen in der menschlichen Entwicklung.

Hatte mir z.B. die Mutter damals erlaubt daß ich gefühlsmäßig reagiere, daß ich traurig, wütend, zornig werde, wenn „mir danach war“? Hatte sie mich also in meiner Gefühlswelt „ernst genommen“? Oder hatte sie mir gesagt, gar begründet, eventuell auch ohne Worte angedeutet, weil sie selbst „Angst vor ihren Gefühlen“ hatte, wie und wann eine Gefühlsreaktion von mir „angebracht sei“? (Siehe oben: Ratschlag u.s.w. aber nicht verstehen!).

Mein heutiger Umgang mit Gefühlen ist eine Folge aus der Kindheit.

In der Kindheit habe ich gelernt, „mit Gefühlen umzugehen“. So wie ich laufen und sprechen lernte.

Wenn also die Mutter z.B. Angst vor ihren eigenen Gefühlen hatte, so wird sie dies weiter gegeben haben, im Regelfall dann, „wenn es ihr nicht bewußt“ war.

So kommen wir wieder auf den Ausgangspunkt des Vortrages:

Im Inneren habe ich Gefühle bei für mich wichtigen Situationen; traue ich mich, sie wahrzunehmen? Oder bin ich meiner mir begegnenden Welt ausgeliefert, hilflos in entscheidenden Momenten (wahrscheinlich gilt hier: existenziellen Momenten).

Nehme ich meine Gefühle ernst in den entsprechenden Situationen, so werde ich dann „innerlich zufrieden“ sein.

Das „Lernen mit Gefühlen umzugehen“ sollte ein Anspruch für jeden sein. Es ist auch noch im Erwachsenenalter „nachholbar“. Dann aber viel schwerer als in der Kindheit .

In der Depression erkennen wir die **Angst vor den eigenen Gefühlen**.

Umgekehrt: Meine Gefühle geben mir Orientierung; sie „sagen mir, wo es für mich lang geht“.

Traue ich mich, ver-traue ich mir und damit meinen Gefühlen?

Habe ich in meiner Kindheit gelernt, meinen Gefühlen zu vertrauen, damit ich Orientierung in dieser Welt habe? Wer oder was soll mir denn sonst Orientierung geben

Meine **Meinung** zu etwas sollte sich immer „an mir orientieren“, an meiner Wirklichkeit.?

Hier nachzuholen heißt: ich helfe mir „wirklich“ bei und gegen meine Depression.

Eben „ Hilfe zur Selbsthilfe“.

Zum Abschluss zwei Hinweise:

Heraklit, der vor 2500 Jahren gelebt hatte, sprach vom *Logos*, den wir haben, das heißt, der Fähigkeit, in der Welt zu erkennen und für sich umzusetzen. *Das Feuer in uns*. (Ich wage anzufügen, das sind die eigenen Gefühle), es gebe aber auch Menschen, die „den Logos nicht haben“; (also ihre Gefühlswelt für ihre Orientierung „nicht nutzen gelernt haben“, es fehlt ihnen das Feuer) .

Martin Heidegger bringt zwei *Fragmente Heraklits* in diesen Widerspruch: Fragment 50 sage, daß der Mensch die Fähigkeit der erwähnten Orientierung in sich (den Logos!) habe, Fragment 45 sage, daß der Mensch diese Fähigkeit nicht habe.

Das kann sich dann jeder selbst aussuchen, wenn schon die schlaunen Leute es nicht wußten.

Der Zusammenhang zwischen **Angst und Depression** wird „erahntbar“.

Das wären weitere Überlegungen (evtl in einem anderen Vortrag?)