

Vortrag von Hans-Jürgen Klein; am 17.06.2009 in Nürnberg im Rahmen des „Psychoanalytischen Laienforums“ (www.psychoanalyse.laienforum@freenet.de) gehalten

Was ist Depression? Die Depression verstehen.

Hinführung zum Thema (1) (von Bernhard Falkner)

Häufigkeit:

Depressionen zählen zu den häufigsten Krankheitsbildern in der westlichen Welt überhaupt und sind deutlich häufiger als klassische Volkskrankheiten wie z.B. Diabetes mellitus. Es wird vermutet, dass der größte Teil der jährlich zirka 12.000 Suizide (4.500 Verkehrstote 2008) in Deutschland auf Depressionen zurückzuführen ist. Etwa 30% aller Suizide werden von Menschen über 65 Jahren verübt. Ihr Anteil an der Bevölkerung beträgt dagegen nur ca. 15%.

Ungefähr 10% aller Menschen werden einmal in ihrem Leben eine depressive Episode erfahren. Man geht davon aus, dass ca. 30% aller Patienten, die sich in einer Hausarztpraxis vorstellen, an einer behandlungsbedürftigen Depression erkrankt sind. Sie wird leider viel zu wenig erkannt, da sie sich z.B. durch körperliche Symptome gut tarnen kann. Die hohe Suizidalitätsrate bei depressiven Erkrankungen zeugt von der geringen Aufdeckungsrate.

Diagnostisches Defizit:

Trotz guter (auch hausärztlicher) Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten werden Depressionen nur in etwa 50% der Fälle diagnostiziert, in nur etwa 25% behandelt und in etwa 12,5% auch ausreichend therapiert.

Symptome:

Im Gegensatz zur allgemeinen Auffassung, Depressionen entsprächen einer tiefen Traurigkeit, berichten viele Betroffene weniger von einem Gefühl der Niedergeschlagenheit, sondern eher von einem als quälend erlebten Zustand von emotionaler Leere.

Hauptsymptome:

- Depressive Stimmung (ungleich Trauer)*
- Interessenverlust, Freudlosigkeit*
- Antriebsmangel, erhöhte Ermüdbarkeit.*

Wie statt Was; die Sachen reden lassen

Was ist Depression? Die Depression verstehen

Hinführung zum Thema (2)

Die Depression, die depressive Stimmung ist ein Zustand, eine Befindlichkeit, ein Gefühl, das wir alle gut kennen, aber nicht wollen.

Wir versuchen alles, wir tun alles dafür, daß wir mit der negativen Stimmung nicht in Kontakt kommen. Schließlich wollen wir „gut drauf sein“, positiv denken ist angesagt.

Da wir negative Stimmung, das heißt negatives Gefühl, nicht wollen, können wir damit auch nicht umgehen. Wir sind hilflos und verstehen uns nicht, wenn wir in Kontakt mit dieser Befindlichkeit kommen, oft verdrängen wir sie angstbesetzt.

Das trifft nicht nur auf die depressive Verstimmung sondern auch auf andere, negativ besetzte Gefühle wie Wut oder Aggression zu.

Wir meiden diese negativen Stimmungen, suchen positive Gefühle. Nun sind wir aber manchmal (oder oft, oder dauernd?) depressiver Stimmung.

Sollten wir uns daher nicht trauen, nicht vertrauen lernen, diese Stimmung, diese Befindlichkeit zu verstehen, um dann Vertrauen, Selbstvertrauen zu uns, in diesen Situationen, zu entwickeln?

Weil wir aber unsicher, ängstlich, auf jeden Fall ablehnend diesen Gefühlen gegenüber sind, sind wir leicht beeinflussbar durch gute, positive Gefühle (diese suchen wir ja)

Wir sind dann stimmbar, einstimmbare, bestimmbar. Wir lassen uns ein – stimmen und be – stimmen durch Positives oder zunächst vermeintlich Positives von außen.

Nur durch Vertrauen in mein Eigenes, wie z.B. in die eigene depressive Stimmung, bekomme ich Selbst – vertrauen, um mich dann an „dem Außen“ von mir zu orientieren.

Nur indem ich mir selbst vertraue, kann ich auch anderen Menschen vertrauen.

Nur indem ich bei mir mit einer Verstimmung, einem Gefühl, oder überhaupt einem Andersartigen, das ich nicht sein will oder gar ablehne, umgehen kann, kann ich dies auch bei Anderen.

Letztendlich kann ich nur so Konflikte mit anderen Menschen zufriedenstellend für mich und den Anderen austragen.

Deshalb sollte ich die depressive Stimmung oder die Depression verstehen.

Darum soll es heute gehen, daher:

Was ist Depression? Die Depression verstehen!

---Die Depression ist ein großes Thema für alle---

Ganz viele Menschen in unserem Land sind oft mehr oder weniger depressiv

Daher werden die meisten von Ihnen die depressive Stimmung, besser gesagt *Verstimmung* kennen.

Ich glaube sogar, jeder von uns kennt diese depressive Verstimmung: diesen Zustand, diese *Befindlichkeit*, dieses Gefühl der Sinnlosigkeit, Wertlosigkeit, Leere, Gleichgültigkeit, der Hoffnungs- und Freudlosigkeit; viele sagen auch, sie seien dann *gefühllos*, das Gefühl sei *erstarrt*.

Der Körper ist verhärtet; wenn wir depressive Menschen betrachten, so sehen wir eine relative körperliche Unbeweglichkeit, das Laufen, der Gang ist starr, manchmal mechanisch, wir sehen kaum *Lebhaftigkeit*.

Allerdings klagt der Depressive oft über Schlaflosigkeit, alles Mögliche geht ihm vor dem Einschlafen durch den Kopf, er kann nicht einschlafen.

Ich denke, wir kennen das mehr oder weniger alle von uns selbst.

Zum Anderen wird aber auch von Traurigkeit, Angst oder gar Panik berichtet, was dann ja allerdings *Gefühle* sind. Traurigkeit, Angst oder gar Panik sind sogar sehr starke Gefühle. Wer jemals Panikattacken hatte, weiß wie stark dieses Gefühl ist. In der Panikattacke ist das Denken ausgeschaltet.. Der ganze Körper, ja der ganze Mensch, ist nur noch Panik.

Wir stellen also fest, daß die depressive Stimmung, oder besser gesagt Ver – stimmung ein Durcheinander von Gefühl und Nichtgefühl ist, sie ist uns allen bekannt.

Bei der Depression als Erkrankung, gar bei der sogenannten Endogenen Depression sind die beschriebenen Gefühls- oder Nichtgefühlsstrukturen verfestigt.

Wir kommen später darauf zurück.

So wie wir alle die depressive Stimmung kennen, jeder auf seine Art, so haben wir eine weitere Gemeinsamkeit:

--Wir alle wollen die Depression nicht haben---

Wir wollen diese depressive Ver - stimmung, diese Depression nicht.

Wer will schon depressiv sein, gerade in unserer Zeit. Schließlich wollen wir alle gut drauf sein, positiv denken ist angesagt. Wir wollen alle die Welt, unser Leben genießen, oder modern ausgedrückt „fun haben“.

Es besteht heute ja gerade eine Sucht nach *Positivem Gefühl*.

Was liegt also näher, als die depressive Stimmung zu meiden?

Wer will schon unter Menschen sein, die depressiv sind?

Da sind wir uns in diesem Raum wohl alle einig

Ich glaube, Sie würden sich keine depressive Fernsehsendung, keinen depressiven Film, ansehen.

Ist diese Sucht nach Positivem nicht auffallend und merkwürdig? Wir werden das nachher besser verstehen. Es liegt letztendlich an der gleichstarken Ablehnung der depressiven Stimmung

---Über die Depression informiert sein, oder sie verstehen?---

Wir sind über die Depression informiert.

In der Stadtbibliothek gibt es Unmengen von Büchern über die Depression und was man gegen sie machen kann.

Auch im Internet massenweise Informationen.

Wir werden ja inzwischen überhäuft von Ratschlägen und Ratgebern; in allen Lebenslagen und Situationen.

Wir leben in einer Informationsgesellschaft.

Aber verstehen wir uns deshalb besser?

Verstehe ich meine depressive Befindlichkeit, meine depressive Stimmung, oder bin ich

inzwischen im Überfluß über sie informiert?

Was heißt verstehen?

Deshalb etwas ganz besonderes hier und heute:

Ich möchte mir mit Ihnen Gedanken darüber machen, was „Die Depression verstehen“ heißt.

Informationen *über* die Depression möchte ich, da wir davon überhäuft sind, nur am Rande geben.

Deshalb in aller Kürze jetzt Informationen zu und über die Depression, um dann nachher ausführlich zu dem Verstehen der Depression zu kommen. Schließlich heißt unser Thema ja: „die Depression verstehen“.

Sie werden folgende Informationen bereits weitgehend haben:

Wissenschaftlich nachgewiesen ist, daß bei dem depressiv Erkrankten oft eine Stoffwechselstörung im Gehirn vorliegt; der Eiweißstoff Serotonin ist bei dem Betroffenen verändert. Die modernen Antidepressiva wirken auf diesen Serotoninstoffwechsel ein.

Es wird häufig von der Vererblichkeit der Depression geredet. Nach meinem Wissen, ist jedoch noch kein genetischer Zusammenhang nachgewiesen worden.

Zur Erkennung der Depression oder der Sicherung der Diagnose werden häufig Psychologische Testbögen verwendet. Vereinfachte Fragebögen zur Eigenorientierung finden wir oft in Zeitschriften und mittlerweile auch im Internet. Viele schauen im Internet nach, um herauszufinden ob sie eine Depression haben oder nicht.

Die bildgebende, computergestützte Hirnforschung berichtet über große Fortschritte in der Erkennung der Depression: Meist in roter Farbe werden veränderte Funktionen des Gehirns bei Betroffenen dargestellt.

Sie haben erkannt, daß Informationen immer etwas *Allgemeines* aussagen; sie behandeln nicht den Einzelfall; dies festzustellen ist gerade bei der Depression so wichtig.

Die Wissenschaftlichen Untersuchungen und Forschungen beanspruchen garnicht, über den Einzelfall etwas auszusagen. Sie definieren im besten Fall lediglich die *Wahrscheinlichkeit*, ob die Aussage im Einzelfall zutrifft

Information ist tot, Verstehen lebt!¹

Informationen hören wir, wir können sie glauben oder nicht glauben, ganz nach belieben.

Sich verstehen ist aber etwas anderes: dazu müssen wir unser „Seinsverständnis bemühen“, das wir zum Glück alle haben, es ist ein „Anderes Denken“, ein sich selbst reflektierendes Denken. Bei der depressiven Verstimmung heißt das: „sie reden lassen“!

¹ Wir müssen sogar fragen: „was ist Realität?“ Das Allgemeine oder der Einzelfall?. Dies sprengt aber zunächst unseren „denkenden Rahmen“.

Was heißt das?:

--Da die Depression jeden betrifft, sie – mich, und sie etwas Eigenes ist, scheint es notwendig, daß wir sie verstehen.

Sie ist eine Befindlichkeit, eine Stimmung, und zwar eine Ver – stimmung, letztendlich ein Gefühl, eine Gefühlsblockade.

Die Wissenschaft kann und will sich mit Eigenem wie Gefühlen nicht beschäftigen, sie kann uns nur informieren, das ist aber nicht, sich verstehen.

Daher: Was heißt sich verstehen?

Wie wollen wir die Depression verstehen, wenn wir uns auf sie nicht einlassen wollen, Sie meiden wie „der Teufel das Weihwasser“, wie es so schön heißt?

Verstehen heißt ja, etwas „zum Stehen bringen“, etwas genauer ansehen, sich auf etwas einlassen, sich in unserem Fall die Depressive Verstimmung, dieses Eigene, reden lassen; wir brauchen dazu keine Information, denn die Depression ist ja, wie oben gesagt Eigenes.

Sollten wir sie nicht reden lassen? Sie ist so wichtig, da wir sie doch alle kennen (siehe oben),² aber eben ablehnen.

Weil wir diese Depression nicht wollen, werden wir bis zum Überfluß informiert. (Ein bekanntes, gesellschaftliches Phänomen).³

Die Aufgabe des Psychotherapeuten ist, daß der Patient die Bereitschaft entwickelt, sich zu verstehen.

Damit habe ich bereits den Weg angedeutet, den ich heute Abend mit Ihnen gehen möchte:

Ich möchte als Psychotherapeut, als Fachmann wie es so schön heißt, der ja sehr viel mit Depressionen zu tun hat, von diesen handelt, Ihnen nur am Rande Informationen über die Depression geben.

Stattdessen möchte ich Sie mitnehmen, damit Sie Ihre Depression verstehen, denn zu uns Menschen gehört, daß wir Seinsverständnis haben. Das heißt, wir können uns verstehen, wenn wir wollen,

Schließlich kennen Sie genau so wie ich die depressive Stimmungslage, Sie wissen, wie sich Ihre Verstimmung „anfühlt“, das weiß ich nicht, ich fühle sie nicht, es ist nicht meine; stattdessen weiß ich aber, wie sich meine Verstimmung anfühlt.

Was sollte ich Ihnen also Schlaues erzählen, wenn es nicht nur Informationen sein sollen?

Sie kennen Ihre depressive Stimmung, oder besser gesagt, Ver - stimmung, jeder für sich, so wie ich meine kenne. Ich möchte sagen: „lassen Sie doch Ihre Stimmung, ihre Ver – stimmung *reden*, sie sagt Ihnen schon wer oder was sie ist! Nehmen Sie Ihre Stimmung doch ernst.“

² Hier versteckt sich die heute viel gepriesene und definierte, notwendig geahnte *Langsamkeit*

³ Übermäßige Information behindert das Verstehen; siehe später bei Einstimmung und Bestimmung

Ich will einen Schritt weiter gehen:

Daher, daß Sie Ihre depressive Verstimmung besser kennen als ich diese kenne, können Sie sie auch besser verstehen als ich, allerdings müssen Sie wollen, sich, wie gesagt, auf sie einlassen. Verstehen heißt ja wie gesagt, etwas zum Stehen bringen, etwas genauer ansehen, sich darauf einlassen. Dazu muß ich aber bereit sein, muß mich trauen. So befinde ich mich in einem Konflikt: Ich soll mich auf etwas einlassen, zu etwas hinschauen, was ich nicht will (wir wollen ja alle das Positive usw wie gesagt).⁴

Es wird sichtbar, wir nähern uns dem Thema Vertrauen, sich vertrauen, sich seinem Gefühl, seiner Befindlichkeit, seiner Stimmung, seiner Verstimmung vertrauen, um diese dann zu verstehen, aber mit dem Vertrauen ist das so eine Sache: wem ich vertraue, dem öffne ich mich, *dem vertraue ich mich an*. So wie dies gegenüber anderen Menschen zutrifft, so verhält es sich auch mir selbst gegenüber (Anmerkung 1).⁵ⁱ

Wir nähern uns dem Thema Selbstvertrauen.

In der Psychotherapie geht es um Vertrauen: sich trauen, sein Innerstes „sprechen zu lassen“, in vertrauter Umgebung, in der Psychotherapeutischen Situation, die Angst vor sich selbst verlieren.

Wenn dies Innerste „dann sprechen darf“, nicht enttäuscht, nicht entwertet, nicht abgewertet wird, wie es häufig in der Kindheit geschehen war, dann entsteht ein Vertrauen zu sich, ein Selbst – vertrauen.

Ein Vertrauen zu und auf das Eigene.

Dieses Eigene wird dann verstanden, meist auch vom Therapeuten. Er muß es aber nicht verstehen.

Nur das Vertrauen, das Gegenseitige, dann das Eigene, ermöglicht ein sich verstehen.

Wir erkennen: das hat nichts mit Information über mich zu tun.

Die depressive Verstimmung ist eine Befindlichkeit, ein Gefühl, etwas Eigenes.

Wie kann der Betroffene Vertrauen zu sich, zu seinem Eigenen finden, damit er es versteht?

Wie kann er das Eigene sprechen lassen, damit es zum Verständnis kommt?

Erst wenn ich mein Eigenes verstehe, kann ich auch Verantwortung für mich übernehmen, ansonsten bleibt Verantwortung nur ein *juristischer* Begriff (Anmerkung)⁶

⁴ Sie kennen den berühmten Spruch des griechischen Orakels von Delphie: „Erkenne Dich selbst“. Heute wird uns weitgehend vorgesagt, wie und was wir zu denken, zu erkennen haben. (Zu dem Punkt Ein – stimmung und Be – stimmung weiter unten)

⁵ Dieses Vertrauen lernen, dem Anderen oder mir gegenüber ist entscheidend wichtig in der Kindheit. Wird dies vernachlässigt, entstehen große Defizite

⁶ Erst wenn ich mein Eigenes verstehe, kann ich auch im wörtlichen Sinne Verantwortung für mich übernehmen. Solange ich mich, meine Stimmung, meine Befindlichkeit, mein Gefühl nicht annähernd verstehe, ist es so eine Sache mit der Verantwortung. (das Thema Verantwortung für Eigenes übernehmen wurde gerade beim Deutschen Ärztetag im Mai von dem Vorsitzenden Hoppe aufgegriffen: wer sich unvernünftig ernähre, viel zu dick sei, wer zu viel Alkohol trinke, solle die gesundheitlichen Folgekosten teilweise selbst tragen.

Warum habe ich so Probleme, das Eigene zu akzeptieren? Meine momentane Stimmung, meine momentane Befindlichkeit, mein Gefühl?
Bei der depressiven Stimmung ist es klar: weil ich sie ablehne!

Andeuten will ich hier, und das hat sicher nur ganz entfernt mit der Depression zu tun, (Oft ist aber das Ferne das Allzunahelike, wie der Philosoph *Martin Heidegger* tiefgründig sagt), daß wir Heutigen kaum mehr verstehen, sondern aus den Meinungen, den Ansichten der Anderen, das sind dann meist Fachleute, vermeitlich unser Eigenes bestimmen. Wir leben in einer Informationsgesellschaft.

Jetzt wieder zurück zu unserem Thema:

Was ist Depression? Die Depression verstehen;
wie weit sind wir mit unserer Frage „Was ist Depression“ und unserem Wunsch „Die Depression verstehen“ zu wollen, gekommen?

Haben uns die Informationen weiter gebracht in unserem Verstehen? Wir lassen dies dahingestellt.

Wir sind uns wohl alle einig darüber, daß wir die depressive Ver – stimmung nicht wollen. Damit haben wir bereits einen Teil unserer Titelfrage „Was ist Depression“ beantwortet. Sie ist ein Zustand, eine Befindlichkeit eine Stimmung, die wir ablehnen, ob bei uns selbst oder bei anderen Menschen.

Lassen Sie mich auch sagen, die wir nicht Sein wollen.

Wir können leicht verstehen, daß die teilweise Beantwortung der Frage „Was ist Depression“ nicht geglückt wäre, wenn Sie sich nicht mit mir auf den Weg gemacht hätten, die Depression verstehen zu wollen!

Wir haben einen Teilaspekt der Depression verstanden, mag dieser Teil auch noch sehr klein sein; das werden wir im weiteren Verlauf sehen:

Die depressive Stimmung, wir wollen gerne Ver – stimmung sagen, ist eine Stimmungslage, die wir nicht haben wollen.

Offensichtlich hängt unsere Ablehnung der depressiven Stimmung auch damit zusammen, daß wir immer mehr und stärker und massiver positiver Stimmung sein wollen und diese dann auch suchen. Ob diese positive Stimmungslage, die wir suchen, tatsächlich für uns positiv ist, wollen wir uns gerne später überlegen.

Sehr deutlich hatte ich gesagt, daß ich Ihnen nur am Rande als der Psychologische Fachmann Informationen über Depressionen geben möchte. In diesem Zusammenhang sind wir auf die

Stellt sich natürlich die Frage: kann der Betroffene für sein Verhalten, seine Krankheit Verantwortung übernehmen? Wir müssen uns also über den Begriff Verantwortung wirklich Gedanken machen. Ich denke, es geht nur über das Verstehen!).

Unterscheidung von Information und Verstehen gekommen, *was gerade entscheidend wichtig ist, wenn es um Eigenes geht.* (Anmerkung)⁷

Wir hatten gesagt, mich verstehen, meine eigene depressive Ver – stimmung verstehen, die ich ja sehr gut kenne, heißt, sie bei mir genauer „anschauen“; damit mich dem Konflikt stellen, mich auf etwas einzulassen, was ich nicht will; dies mich trauen, mir vertrauen, bzw Vertrauen entwickeln.

Wenn ich mich traue, meine depressive Verstimmung, diesen Zustand, genauer anzuschauen, „auf ihn mal zu hören“, dann lehne ich ihn „in diesem Moment“ nicht ab. Damit behandle ich meine Depression, denn eine wichtige Eigenschaft der Depression, dieses Zustands, ist ja, wie bereits als Hauptmerkmal der Depression beschrieben, daß ich sie ablehne (Anmerkung)⁸

Ganz zufällig (oder nicht?) waren wir auch zu der Unterscheidung von *glauben* und *wissen* gekommen. (Sie erkennen, die Wörter glauben und wissen können wir hier als Verb oder Substantiv verwenden. Beides ist *stimmig*.)

Informationen können Sie glauben oder nicht. Anders ist es bei Stimmungen, Gefühlen ect.: diese wissen Sie, wenn Sie bereit sind, sie wahrzunehmen, wenn Sie sich trauen!

Auf Befindlichkeiten, Gefühle, Stimmungen bei sich zu hören, sie wahrzunehmen, lernen, ihnen zu vertrauen, ist wichtig.

Wir hatten festgestellt, daß die depressive Stimmung eine Ver – stimmung ist,, also eine Stimmung, die wir nicht wollen, die wir aber verstehen, wenn wir Selbstvertrauen entwickeln, und sie uns „anschauen“; die sich dann auch ändert.

Meist verstehe ich meine Stimmung, Einstimmung, Verstimmung, meine depressive Verstimmung aber nicht.

Daher die Frage:

Was sind Stimmungen, was ist ge – stimmt, ver – stimmt, ein – ge – stimmt, be – stimmt sein?

---Wir sind immer in einer Stimmung, sind immer irgendwie ge – stimmt, oft ver – stimmt, wir werden ein - ge – stimmt und inzwischen meist be – stimmt:---

⁷Natürlich kann ich auch Informatinen verstehen. Das ist aber etwas anderes, als eigenes, mich, meine Depression verstehen.

⁸ Auch Außeinandersetzen oder gar Konflikte mit dem Partner sind nur dann lösbar, wenn die „Andere Seite“ nicht abgelehnt wird. Natürlich heißt das nicht, daß ich sie gut oder richtig finden muß; dies gilt es zu beachten, sonst kann ich mir die Andere Seite nicht „anschauen“; muß an meiner festhalte. Wir kommen später darauf zurück.

Was bedeuten die Begriffe Stimmung; gestimmt sein; be – und verstimmt sein?

Das Wort Stimmung kennen wir aus der Musik: Instrumente sind gestimmt oder werden eingestimmt.

So wird die C – Saite der Gitarre auf den Ton C eingestimmt. Oder das Klavier wird so gestimmt, daß die Töne später auch so klingen, damit überhaupt eine Melodie gespielt werden kann.

Oder wir sagen auch, der Sänger stimmt sich ein, damit später eine Melodie entsteht.

Stimmung, Einstimmung Melodie ergeben dann eine Einheit., sind nicht trennbar.

Eine Ver – stimmung ist in der Melodie eine „verstimmte“ Melodie. Wir hören es einfach.

Wichtig ist hier, was uns später noch beschäftigen wird, daß es keine Diskussion über diese Stimmung oder Ver – stimmung als Melodie gibt, geben kann:

Wenn die C – Saite der Gitarre nicht auf den Ton C gestimmt ist, so ist diese Saite ver – stimmt. Es ergibt sich dann eine andere Melodie, als wenn die Saite auf C gestimmt wäre. Sicher dürften wir dann nicht mehr von Melodie reden, aber das ist ein anderes Thema.

Dies alles wollen wir mitnehmen als Hintergrund, als Wissen, als Gepäck, als Rucksack bei der erneuten Frage nach der Depression:

Was ist die Depression? Die Depression verstehen.

Wir müssen wirklich verstehen, was Stimmung, was auf etwas eingestimmt sein, heißt. Sonst können wir die depressive Ver – stimmung, und dann schließlich die Depression nicht verstehen.

Deshalb ein aktuelles Beispiel, was es heißt gestimmt, ein – gestimmt zu sein:

Es haben Europawahlen stattgefunden. Wir, die Bürger, die zur Wahl gehen sollen, wurden auf diese Wahl eingestimmt. Vorne weg die Medien, das Fernsehen, inzwischen auch Internetportale wie You tub Twitter usw stimmten uns auf die Wahl ein. Im Fernsehen wurden Wahlspots gesendet. Nachrichten, Talk shows, Wahlstatistiken, die sogenannte Sonntagsfrage „Wie würden die Parteien abschneiden, wenn am nächsten Sonntag gewählt würde?“ stimmten uns auf die Wahl ein.

Dem amerikanischen Präsidenten Obama wird nachgesagt, daß er sehr geschickt das Internet genutzt habe, um die Wähler auf sich einzustimmen, wie Sie wissen.

Der Philosoph Martin Heidegger hat die Zusammenhänge entdeckt, die noch heute als revolutionär zu gelten haben:

Freilich nur für den revolutionär, der sich diesem Thema der Befindlichkeit, der Stimmung, der „Sorge um sich“ wie er es bezeichnete, auch stellt:

Wer sich selbst verstehen will!

Wir leben heute allerdings in der Alltäglichkeit des Man, sind dem Man verfallen und damit Seinsvergessen

Was heißt das?:

Wenn ich mich verstehen will, meine Befindlichkeiten, meine Stimmungen, damit auch meine Ver – stimmungen, letztendlich meine Gefühle, um ein neueres und gebräuchlicheres Wort zu gebrauchen, muß ich mir über mich schon *Gedanken* machen.

Wenn ich nur positiv denken will, kann ich meine Depression nicht verstehen.

Über sich nachdenken geschieht heute leider immer weniger, denn beim Thema Depression reichen die Informationen nicht aus, daß die Depression eine Stoffwechselstörung des Gehirns ist, oder daß mit der neuesten Computertechnik die Depression dargestellt werden kann.

Die Gedanken, das Denken *Martin Heideggers* kann uns gut helfen, Stimmungen, Befindlichkeiten, Gefühle zu verstehen. Ja, diese Gedanken ermöglichen mir erst, mich, meine Stimmung, und damit meine Depression wirklich zu verstehen.

Daher will ich jetzt, so kurz wie möglich, einige Gedanken Heideggers ansprechen und diese mit unserem Thema verbinden:

Der Philosoph hat vor etwa 80 Jahren ausgeführt, daß wir in dieser Welt, in der wir leben, immer Stimmungen, Befindlichkeiten haben (schließlich befinden wir uns in dieser Welt!)

(Nebenbei: bei M. Heidegger müssen wir genau auf die Worte achten wie: Wir *befinden* uns in dieser Welt, wie kann es anders sein?, also ist Leben auch Befindlichkeit. Oder wie oben: Meine Stimmung ist eine Ein – stimmung auf etwas; der C – Ton des Instruments, oder der menschlichen Stimme stimmt, ist, mit und anderen Tönen, die *Melodie*.) Oder sogar: wir stimmen uns, oder werden eingestimmt, auf die Europawahl; daher sind wir in diesem Sinne auch die Europawahl; ohne Bürger gäbe es keine Wahl!)

Heidegger sagt weiter, daß wir, indem wir in dieser Welt leben, auch mit dieser Welt leben. Daß wir speziell mit anderen Menschen leben. In der *Alltäglichkeit* leben wir in dem *Man*, sind gar dem *Man verfallen*, wie er sagt.

Das heißt heute, wohl noch mehr als vor 80 Jahren, daß wir uns der Welt, in der wir leben, anpassen in unserer Alltäglichkeit; er sagt ihr verfallen sind; ja diese Welt sind:

In der Arbeitswelt erledigen wir unsere Aufgaben entsprechend den Vorgaben; im Kontakt mit anderen Menschen wollen wir anerkannt, akzeptiert werden, gemocht werden vom

Anderen. Ich behaupte, wir sind heute der Anerkennung durch den Anderen extrem bedürftig. Was tun wir nicht alles, um anerkannt, akzeptiert zu werden, oft bis zur Selbstaufgabe (weil wir oft unseres Selbst nicht bewußt, nicht selbst – bewußt sind).

Heidegger sagt, indem wir unseres Selbst nicht bewußt sind, unser Selbst nicht bewußt leben, dem Man also in der Alltäglichkeit ausgeliefert sind, haben wir uns *vergessen*. Wir sind *Seins – vergessen*.

In dieser Seins – vergessenheit stimmen wir uns auf das Man ein, sind dem Man verfallen.

Diese Einstimmung auf das Man bewirkt die *oberflächlichen Gefühle*, wie ich es bezeichnen will:

Ein Beispiel : Wir sehen uns im Fernsehen einen Liebesfilm oder einen Actionfilm an; umso besser diese Filme dramaturgisch, professionell gemacht sind, desto mehr verfallen wir diesen Filmen: Wir heulen bei dem Liebesfilm, fühlen uns aufgeregt beim Ansehen eines Actionfilms.

Wie gesagt, umso besser, um so perfekter diese Filme gemacht sind, desto stärker verfallen wir. Wir verlieren uns in unserer Gefühlswelt beim Betrachten dieser Filme.

Ähnlich, wenn auch nicht so augenscheinlich ergeht es uns beim Betrachten von Fernsehberichten, auch Berichten von Tagesereignissen, bei Kommentaren ect.

Die Medien sind meinungsbildend; die politischen Parteien sind meinungsbildend per Gesetz.

Mein Verhalten, mein Denken, mein Fühlen, mein *ver – meintlich* Eigenes verliert sich in dem Außen. Wir sind *Seins – vergessen* (Heidegger).

Auswirkungen kennen wir: Wiederum einfache Beispiele:

Wir wollen „das Gute“ im Menschen; die westliche Welt hat Menschenrechte definiert, um das Gute, das Richtige *allgemein* zu formulieren, sich damit abzugrenzen gegenüber dem Schlechten; wenn z.B. die Menschenrechte verletzt werden, wie oft in China ect.

Oder: wir wollen sozial, wollen gerecht sein und hören dann, daß die Manager in unserem Land extrem hohe Gehälter und Abfindungen bekommen.

Wie stimmen wir uns ein? Wer stimmt uns ein?

Wir spüren: Die Grenze zwischen Meinungsbildung und Manipulation verwischt sich. Inzwischen sind wir meist sehr hilflos im Kontakt mit dem Außen, dem Man.

Wir werden ein – gestimmt, be – bestimmt, gut ge – stimmt, ver – stimmt.

Die Alltäglichkeit, das Man stimmt uns ein.

Was heißt selbst – bestimmt sein?

Sollen (wollen) wir uns ärgern über die hohen Managergehälter, werden wir ironisch oder ist es uns egal „weil wir sowieso nichts ändern können“ wie inzwischen viele Menschen, wohl meist jüngere, sagen?

Stichwort: Politikverdrossenheit

„Oder werden wir depressiv ver – stimmt, weil alles gleich – gültig wird, das heißt, werden wir so be – stimmt, daß unsere eigene Stimmungsmöglichkeit bis zur Unkenntlichkeit zerfällt?

Stichwort: Abgrenzung

Wollen wir garnichts mehr von diesen Dingen hören, schaffen für uns gar das Fernsehen, das Radio, die Zeitungen ab? (Anmerkung)⁹

Oder kommunizieren wir nur noch in Internetforen, weil wir uns hier äußern können?

Flüchten wir in unsere eigene, kleine Welt? Flüchten wir in Unterhaltung (s. Liebesfilm, Actionfilm usw oben)? Versuchen wir nur „fun“ zu haben in *Erlebnissen*? Wir leben ja in einer Erlebnisgesellschaft (*Gerhard Schulze: Die Erlebnisgesellschaft*). Dann ist alles nicht mehr gleichgültig, die depressive Verstimmung wird verdrängt. Kurzzeitig haben wir ein positives Gefühl, das wir ja suchen.

Ist die Sucht nach Erlebnissen, nach fun haben wollen, nach Unterhaltung nicht wiederum eine Seinsvergessenheit, wie oben beschrieben?

Eine Flucht in die Welt der oberflächlichen Gefühle?

Ich hatte vorhin gesagt, wer kann schon die Tränen zurückhalten, wenn er einen gut gemachten Liebesfilm sieht, evtl noch im Kino auf Großleinwand?

Halten wir unsere Gefühle zurück, wenn wir mit einem schnellen Auto mit hoher Geschwindigkeit auf der Autobahn rasen?

Wer will sich schon einer lustigen Gesellschaft entziehen, auch oder gerade wenn er „schlecht drauf“ ist, überarbeitet ist, Sorgen hat. Das bekannte „burn out“ Syndrom. Suchen wir dann nicht Unterhaltung, Ablenkung?

Suchen wir nicht Ausgleich oder Harmonie mit dem anderen Menschen, auch dem Partner, damit das „schlechte Gefühl“ weggeht, das wir vorher mit ihm hatten?

Hier möchte ich mit Ihnen weiter denken (ich hatte Sie ja eingeladen, „das Eigene“ zu denken):

Trage ich Konflikte mit dem anderen Menschen, dem Partner, den eigenen Kindern aus (auch dem Arbeitgeber, evtl dem Mitarbeiter vom Arbeitsamt, mit dem ich ja wohl zu tun habe, wenn ich Betroffener bin, ob ich will oder nicht!)?

⁹ Wie und an was wollen wir uns orientieren oder wird alles gleichgültig? Was hat für mich einen Wert? Wem oder was gebe ich einen Wert?

Oder klammere ich Konflikte aus, um Harmonie oder „Frieden“ zu haben; was das für eine Harmonie dann auch immer sein mag!?! Weil ich Angst vor Konflikten habe!?

Was ist Konfliktlösung? Was heißt, überhaupt im Konflikt einen Kompromiß finden, Konfliktfähig zu sein?

Heißt das nachgeben, heißt das recht behalten, zählen die sogenannten „besseren Argumente“, hat der Recht, der rhetorisch besser geschult ist, oder der überhaupt mächtiger ist, was heute gerne mit mehr Einfluß, mehr Geld haben, verbunden wird?

Und letztendlich : was ist Streit, wie streiten wir richtig?

Langsam verstehen wir die depressive Verstimmung immer besser; das wollen wir ja. Dieses Verstehen ist aber nur möglich, *wenn wir denken*; sonst bleibt alles bei Information.

Lassen Sie uns weiter denken, um die Depression noch besser zu verstehen: Was ist das, das wir im Sinne Heideggers vergessen haben, da wir ja in der Seins – vergessenheit des Alltäglichen, des Man leben und diesem verfallen sind? Wir dadurch immer wieder eine depressive Stimmung haben bzw diese oft mit Hilfe von Erlebnissen (die wir uns meist kaufen müssen) verdrängen?

Wenn wir das Sein vergessen haben, wie finden wir denn das Sein, was ist überhaupt das Sein? Es hat sich heute mehr versteckt als vor 80 Jahren, zu Heideggers Zeiten.

Denn wir leben in der Ablenkung des Man, sind dem Man, der Alltäglichkeit verfallen und dementsprechend eingestimmt und bestimmt.

Diese Verfallenheit bewirkt heute zum Großteil das Fernsehen, andere Medien auch, subtiler und versteckter verhindert diese Verfallenheit im Man, im Alltäglichen, die Möglichkeit, Konflikte auszutragen.

Gerade in Konflikten, Konflikten mit dem Partner und anderen Personen (siehe oben), verfallen wir dem Man und seiner oberflächlichen Gefühle.

Indem ich vorgebe, recht zu haben, und damit unterstelle, daß der Andere unrecht hat, berücksichtige ich nicht den Anderen; der ja schließlich in seiner Andersheit wahrscheinlich auch recht hat.

Mir ist in diesem Moment nicht bewußt, was mein Tieferes, mein Inneres im Kontakt mit dem anderen Menschen ist, mit dem ich streite.

Es ist das Gemeinsame, *das Sein* in dieser Beziehung;

ich habe es vergessen, das heißt es ist verdrängt, wahrscheinlich angstvoll verdrängt, weil ich ja dann eventuell nicht mehr recht hätte und es mir eingestehen müßte.

Stattdessen verliere mich in meinen Gefühlen wie Wut, Zorn, Ärger usw..

Zu dem Seinsverständnis ist freilich eine Bereitschaft notwendig, wie leicht ersichtlich wird.

Diese Bereitschaft ist ein anderes Denken als das Denken, daß uns in der Verfallenheit der Alltäglichkeit gefangen hält. Dieses andere Denken bekommen wir Menschen nicht geschenkt, denn es erfordert zu differenzieren, zu unterscheiden aus mehreren Möglichkeiten auszuwählen. In unserem Beispiel, den Anderen in seiner Andersheit zu sehen, zu akzeptieren. (In diesem Bereich arbeitet übrigens die Psychotherapie).

Heidegger sagt, diese Möglichkeit des Seinverständnisses unterscheidet den Menschen vom Tier. Das Tier kann nicht denkend unterscheiden. Wir Menschen können unterscheiden, das heißt, aus mehreren Möglichkeiten auswählen¹⁰

Tiere verbleiben in ihrer Alltäglichkeit, und damit der dieser Alltäglichkeit entsprechenden Trieb- und Gefühlswelt.

(Noch eine Anmerkung: Heidegger sagt auch, zu diesem Seinsverständnis ist eine Notwendigkeit; in unserer Alltäglichkeit verbleiben wir in der erwähnten Seinsvergessenheit, der Alltäglichkeit, was wir am obigen Beispiel der Bereitschaft, oder besser gesagt Unfähigkeit zur Konfliktlösung sehr gut nachvollziehen können).

Dieser Einstimmung in der Alltäglichkeit, im Man, unterliegen wir ständig:

Beispiele:

Berichte, Kommentare, Ereignisse werden in den Medien oft bis zum Überfluß wiederholt (so arbeitet ja auch die Werbung).

Umso öfter einzelne Berichte, gesendet werden, umso stärker und klarer werden wir eingestimmt. Wir hatten oben schon angeführt, daß Information generell Einstimmung ist.

Es gibt keine „neutrale“ Information.

Ein immer gerne zitiertes Beispiel der massiven, kommerziellen Einstimmung; es war damals ein „Quantensprung“, läßt uns heute vermutlich nur noch müde lächeln:

Coca Cola hat vor über 100 Jahren erkannt, daß Werbung nur genügend oft wiederholt werden muß, damit das Produkt dann auch wirklich gekauft wird: Damals wurde der Coca Cola Geschmack bei den Menschen, in der Bevölkerung kreiert; wir wurden „auf den Geschmack gebracht“, auf den Cola Geschmack eingestimmt, und damit wurde der Geschmack bestimmt. (Wir sehen heute noch oft im Fernsehen die aggressive Coca Cola Werbung : in armen Regionen Afrikas ist Coca Cola Werbung überall. Anstatt Wasser gibt's hier Coca Cola Werbung).

¹⁰ Mal Darwin hinterfragen?

*Wir werden eingestimmt, bestimmt, sind dann gut gestimmt oder schlecht gestimmt.
Ganz oft depressiv verstimmt.*

*Wir wollen von anderen Menschen anerkannt werden, gerade in unserer Zeit, suchen oft
krampfhaft, angstbesetzt und seinsvergessen Zuneigung, verfallen dem Außen, dies
geschieht in der Alltäglichkeit des Man.*

Informationen sind immer Einstimmungen; erst in der Verwendung, der Benützung, der
Auswahl, der Annahme oder Ablehnung dieser Informationen, das heißt der entsprechenden
Verbindung mit meinem Eigenen bekommen Informationen einen Wert.¹¹
Dann können wir überhaupt erst *verstehen*.

Verbleiben Informationen, in unserer Informationsgesellschaft, im Man? Verfallen wir
diesem man? Verbleiben wir angstbesetzt in dieser Seins – vergessenheit?

Wir leben ständig in dieser Wechselseitigkeit:
Verfallen wir dem Man oder sind wir uns *des Seins bewußt*?

Ganz konkret jetzt, hier, in diesem Vortrag:

Ich erzähle Ihnen etwas zu einem Thema, ich stimme sie auf das Thema ein, lassen Sie sich
einstimmen? Lassen Sie sich gar bestimmen und verfallen dann diesem Man, das es ja für Sie
zunächst ist (meist bekannt unter dem Wort Information), sind dann seinsvergessen?

Oder lassen Sie sich *nicht* auf den Vortrag , auf das, was ich erzähle, ein, können sich nicht
einstimmen,, (sie brauchen ja nicht gleich zu – stimmen), verbleiben in der Kritik, nehmen
alles als Information und lassen alles auf dieser Ebene stehen, ver - stehen es auf der
Informationsebene, dann haben Sie den Vortrag eben nur auf der Informationsebene
verstanden, jedoch nicht wirklich verstanden.

Sie erkennen den Unterschied zwischen *verstehen* und „wirklich verstehen“, der mir so
wichtig in unserem heutigen Thema „die Depression verstehen“, ist.

Oder nehmen Sie „Kontakt zu unserem Thema auf“? Das heißt, versuchen Sie eine
Verbindung mit dem was ich erzähle und dem „was Sie sind, wer Sie sind“ herzustellen,
versuchen wir „eine Melodie gemeinsam zu spielen“?

Wenn Sie nicht „mitspielen“ bin ich allerdings ziemlich alleine mit meinem Thema; gebe hier
irgendwelche Informationen ab, die Sie dann glauben können oder nicht. Ich vermute, Sie
würden diese Informationen *nicht* glauben, da sie auf dieser Ebene schwerlichst zu
verstehen sein dürften.

¹¹ Wert ergibt sich von werten; erst wenn ich mich selbst verstehe, kann ich werten,; einer Sache, einem Ding
einen Wert geben s. a. Verantwortung oben

Jetzt endlich können wir ganz einfach von und über die Depression reden (Martin Heidegger spricht von einem notwendigen „Anderen Anfang“, wozu allerdings eine Not nötig sei; vielleicht ist die Not in unserer Zeit inzwischen groß genug, daß wir bereit sind, diesen anderen Anfang zu wagen).

Ich brauche Ihnen „nichts Schlaues“ erzählen, wie ich es anfangs sagte:

Die Depression als Stimmung. Sie ist eine Verstimmung. Der, der depressiv ist, ist in seinem Sein nicht stimmig.

Nehmen wir die sogenannte Altersdepression:

der, der darunter leidet, hat Schwierigkeiten sich auf sein Alter einzustimmen; kommt „mit seinem Alter nicht klar“, wie es so schön heißt. Sein Leben, seine Existenz, das, was ihn ausmacht, und das ist ja sein Alter, bewirkt diese depressive Verstimmung. Er will seine Wirklichkeit, „seine Welt, in der er lebt“, er hat allerdings keine andere, nicht wahrhaben, obwohl es ja seine Wahrheit ist; es gibt für ihn nichts wahreres. Eventuell träumt er vom „Jung sein“; eventuell hat er für sich „nicht richtig gelebt“; will alles nachholen, spürt aber, daß die Zeit, seine Jugendzeit, vorbei ist. Unsere Konsumwelt macht es ihm meist sehr schwer, „zu sich zu finden“.

Er ist nicht stimmig mit seiner Zeit.

Welche Not muß er „erleiden“, damit er lernt, „in seiner Zeit zu leben“? Muß er erst sehr gebrechlich sein, oder eine schwere Krankheit „haben“, (wie es ja oft ist), daß er sich seiner Zeit, seiner begrenzten Zeit bewußt wird? Ist es nicht dann doch sehr spät? ¹²

Was ist aber die Depression, wenn die beschriebene Altersproblematik zwar zur Altersdepression führt, aber „nur“ ein Auslöser ist, wenn also „mehr dahintersteht“, wenn eine Depression und nicht „nur“ eine depressive Verstimmung besteht? In der Schulmedizin wird ja sehr klar zwischen „depressiver Verstimmung“ und der Krankheit Depression unterschieden. Wir reden sogar von der schweren Depression, gar der Endogenen Depression.

Die Symptome sind gleich oder ähnlich wie bei der depressiven Verstimmung, nur eben stärker und schwerer: hier kurz beschrieben die Symptome der Depression (aus Medizinischen Lehrbüchern):

Es bestehen eine „allgemeine Schwere im subjektiven Erleben, Schlaf- Essstörungen, Interessenverlust, Entscheidungsunfähigkeit, ein verändertes Zeit- und Raumerleben, Apathie, Ekel, Temperaturmissempfindungen, Erstarrung im Gefühlsleben, Traurigkeit, Angst, Panik, Hoffnungs- und Freudlosigkeit prägen das Erscheinungsbild“ usw.. und weiter:

¹² Das Problem der Stimmigkeit wird bei der Altersdepression besonders deutlich: In unserer heutigen Zeit haben wir Schwierigkeiten, das älter werden zu akzeptieren. Das gesellschaftliche Ideal ist die Jugend; auch im Alter versuchen wir, jung zu wirken. Ob wir uns die Haare färben, die Gesichtsfalten vertuschen oder wegoperieren lassen.

Umso weniger Selbstvertrauen der ältere Mensch hat, desto eher wird er sich in depressiver Verstimmung befinden.

Insofern zeigt die Altersdepression mehr als manch andere Depression das Problem der Stimmigkeit mit sich und seiner Welt. Bernhard Falkner hat anfangs auf die erschreckende Häufigkeit gerade der Altersdepression hingewiesen!

„das Denken kreist um charakteristische Themen wie Schuld, Verarmung, Verlust, Untergang, Versündigung, Krankheit, Wertlosigkeit, Suizid“ usw.. (Hier zitiert nach Gerhard Burda; „Kronos Welt“ 2005; ISBN 3-631-54051-5).

Was ist also die Depression als Erkrankung, gar die Endogene Depression, von der ja auch gesagt wird, daß sie genetisch mitbedingt, also vererbt ist, wenn wir unterscheiden wollen zwischen Depression als Erkrankung und „nur“ der depressiven Verstimmung, die „jeder einmal hat“, wie es die Schulmedizin einfordert?

Auch die Depression als Erkrankung erscheint als Ver – stimmung, was aus den beschriebenen Symptomen ersichtlich wird.

Allerdings ist der gesammte „depressive Komplex“ verfestigt: aus der Kindheit gelernte, angelebte Verhaltensmuster haben sich chronifiziert. Daher können wir von „depressiven“, auch „neurotischen“ Verhaltensmustern sprechen.

Was und wie wir heute sind, denken, uns verhalten, fühlen usw haben wir in der Kindheit gelernt, „es hat uns geprägt“ (es gibt viele Untersuchungen darüber, ich will mich damit hier nicht aufhalten).

Wenn wir heute von Vererbung oder genetisch bedingt sprechen, so wird alles zusammengemischt; die therapeutisch, praktische Folge ist aber sehr gravierend: wir gehen dann davon aus, daß die Depression generell oder gar die schwere, chronische Depression psychotherapeutisch nur wenig oder garnicht behandelt, beeinflußt werden kann. Es bleibt dann nur die medikamentöse Behandlung. Diese Einschätzung und Beurteilung der Depression ist nach meiner Erfahrung nur aufgrund der Geworfenheit des Betroffenen in die Alltäglichkeit, hier sicherlich genauer ausgedrückt in das Man, möglich. Er ist sich seiner „Seinsvergessenheit“ gar nicht mehr bewußt.

Fachleute, hier meist Ärzte, Psychiater, bestimmen daß der Betroffene eine Depression hat. Schon die Ausdrucksweise zeigt uns den Unterschied:

Sie sagen, der Einzelne hat eine Depression, und sagen nicht er ist depressiv (auch: Substantiv; Verb, bedeutet gleich starr; oder beweglich, dynamisch!)

Das ist drückt das Sein aus, das hat ist eine Zuordnung .

Professor Böcker, einer meiner „Psychiatrielehrer“ hat vor über 30 Jahren immer wieder versucht, uns Studenten zu vermitteln: Der Patient hat nicht eine Depression, sondern er ist depressiv.

Ich habe es damals nicht verstanden.

Jetzt endlich können wir auch die Depression verstehen:

Jeder von uns lebt in dieser Welt, befindet sich in dieser Welt, existiert als Befindlichkeit; wir sind immer irgendwie ge – stimmt, modern ausgedrückt: wir haben immer irgendein „Gefühl“. Stimme ich mich auf diese Welt ein, (ich habe ja keine andere!), damit dann die Welt und ich stimmig sind? Was ist aber stimmig sein? Mit meiner Umwelt, mit mir?

Heißt stimmig sein, mich bestimmen lassen? Bin ich dann noch stimmig mit mir? Bin ich dann nicht dem Man, der Alltäglichkeit verfallen und damit Seinsvergessen? (siehe obiges Coca-Cola Beispiel als Extrem)

Heißt nicht stimmig sein, zunächst selbstbewußt sein, mich selbst, meine Vergangenheit ver – stehen, um dann mit der Umwelt, meiner Umwelt stimmig werden zu können?

Bin ich mir selbst - bewußt in dieser Welt; stimme ich mich ein oder lasse ich mich be – stimmen und ver – falle dann dem Man und verliere mich in der Selbst – vergessenheit?

Verstehe ich diese Welt, in der ich ein Rad bin? Oder verhalte ich mich so, als ob ich nicht in dieser Welt bin? Lasse ich alles im Bereich der Information für mich?

Bin ich ungeübt im „Spiel dieser Welt“? Ecke ich überall an oder stimme ich mich ein? Was heißt nicht einstimmen, abgrenzen?

Es wird jetzt Stimmung deutlich; die depressive Ver – stimmung, die eben keine mir entsprechende Ein – stimmung in den verschiedensten Momenten, Situationen ist.

Oder die Depression als Krankheit: Wenn ich „festgefahren“ bin in meiner Ver – stimmung, über Jahre, Jahrzehnte eingefahren; auch wenn ich als Kind nicht Stimmigkeit gelernt hatte, sie z.B. nicht von den Eltern lernen durfte, weil diese es selbst nicht gelernt hatten

Ich hoffe, ich konnte herausarbeiten, was Verstehen der depressiven Verstimmung und der Depression, was überhaupt sich selbst und dann auch den anderen Menschen verstehen, heißt

Diese Möglichkeit, verstehen zu können, haben Tiere nicht. Sie verbleiben in ihrer „Geworfenheit“ (Heidegger) und damit ihren Trieben und oberflächlichen Gefühlen verhaftet.

Sie können nicht wissen was Sein ist.

Machen wir Menschen heute Rückschritte?

Werden wir Menschen wieder zu Tieren?

Stimmungen, Befindlichkeiten, Gefühle zu verstehen und sie nicht nur oberflächlich zu befriedigen oder medikamentös zu dämpfen ist sicherlich eine entscheidend wichtige Aufgabe in der weiteren Forschung der Psychotherapie. Wir dürfen nicht nur „biologisch erklären“.

Stimmungen und Gefühle sind etwas menschlich sehr wertvolles; wir sollten sie nicht so nachlässig behandeln. Wenn wir sie nicht wertschätzen, dann verselbstständigen sie sich oft in Form von unkontrollierter Wut, Aggression und Zerstörung. Das ist uns allen bekannt!!

