

Aus dem Inhalt

Teufelskreis Depression

Interview mit Martin Hautzinger von Thomas Höfer

Symptome / Die diagnostische Verwirrung / Entstehung von Depressionen / Körper und Seele wirken zusammen / Frauen sind anfälliger für Depressionen / Depressionen treten heute zehn Jahre früher auf / Depression und Partnerschaft / Therapieansätze / Das Denken spielt eine entscheidende Rolle / Automatische Gedanken / Wie Verzerrungen entstehen / Die Bedeutung muß sich ändern / Mit angezogener Bremse bergauf / Kognitive Therapie / Wie man Kontakt zu anderen herstellt / Wenn man sich selbst im Wege steht / Der Griff in die Trickkiste bringt nichts / Man muß mit Rückfällen rechnen. Seite 7

Kokon aus Stein

Interview mit Markus Treichler von Judith Pebrs und Wolfgang Weirauch

Die Schwere lastet im Depressiven / Die Verlockung des Abgrunds / Der Suizid als bedrohende Erlösung / Die der Depression innewohnende Qualität / Verlust der Werte und Einsamkeit im Gedränge / Überfüllung mit psychischen Inhalten / Gesetzmäßigkeiten und Qualitäten, die die Materie fordert / Männer überspielen Depressionen eher als Frauen / Reaktive Depression / Psychosen und Neurosen / Neurotische Depression / Endogene Depression / Jahreszeitlich gebundene Eigengesetzlichkeit / Rhythmische Gesetzmäßigkeiten während des Tagesverlaufs / Schuld, Angst und Schmerz / Exogene und somatogene Depression / Spezifisch weibliche Depressionen / Erschöpfungsdepression / Manisch-depressive Krankheit / Altersdepression / Allgemeines zu den Kategorien / Das Erscheinungsbild der Depression im Denken, Fühlen und Wollen / Depressionen in der Kindheit / Keine Depressionen in akuten Notsituationen / Selbsthilfe / Während einer Depression Berge bewältigen / Schlafentzug und Nachtaktivitäten / Falsche Ratschläge / Der Therapeut lebt das Prinzip der Hoffnung für den Depressiven / Antidepressiva / Anthroposophisch-psychiatrische Therapie / Während der Depression wird die Sinnfrage gestellt. Seite 39

Am Tunnelende scheint ein Licht

Markus Treichler im Gespräch mit seiner Patientin A.C.

Die erste Depression / Gefangen in einer schwarzen Hülle / „Plötzlich packte mich etwas wie ein Strudel“ / Existentiell bedrohender Schmerz / Suizid als falscher Ausweg / Schmerzen, Vorwürfe, Schuldgefühle / „Niemand verstand mich“ / „Ich konnte nicht glauben, daß die Sonne wieder aufgeht!“ / Ein glück-

liches Intermezzo / Binnen Sekunden kehrte der Alptraum zurück / Auf dem Weg zur Filderklinik / „Zum ersten Mal konnte ich wieder weinen“ / Bäder und Einreibungen / Während der Musiktherapie löst man die verschlossenen Gefühle / „Durch meine Melodie fand ich wieder ganz zu mir“ / Heileurythmie / Depression als Lebensbereicherung / Sich selber wieder wichtig nehmen! Seite 95

Gelähmt vor dem Abgrund

Markus Treichler im Gespräch mit seiner Patientin E.P.

„Traurigkeiten gehören zu meinem Leben“ / In der Filderklinik / Endstation / Alles wird grau und farblos / „Todesgedanken überfielen mich“ / Der Morgen ist am schlimmsten / Der Sog des Abgrunds / Gehalten wie von einer Gipshülle / „Als würden Steine von mir abfallen.“ Seite 117

Ein Teil des Lebens

Interview mit Klaus Dörner von Klaus-Dieter Neumann

„Die Psychiatrie hat die Aufgabe, sich in möglichst großem Umfang überflüssig zu machen“ / Die Symptomentwicklung als Selbsthilfversuch / Angst als Sinnesorgan / Das Therapieziel der Selbsthilfe / Der Begriff der Landschaft / Einbeziehung aller Beteiligten in die Therapie / Depression und Partnerschaft / Der Fehlentwicklung einer Partnerschaft vorbeugen / Die Tyrannei der Intimität / Das Dunkle wird abgespalten – die Unfähigkeit zu trauern / Der Zustand der Niedergeschlagenheit / Das normale Entlastungsverhalten bewirkt das Gegenteil / Eine Chance zur Öffnung des Gefängnisses / Selbstwahrnehmung und Handlungsmöglichkeiten / Symptome sollten nicht direkt angegangen werden / Wenn der Suizid droht / Eine Risikogruppe. Seite 135

Durch die dunkle Nacht

Interview mit Olaf Koob von Klaus-Dieter Neumann

Der Entwicklungsaspekt der Krankheit / Gefesselt in sich selbst / Strudel in die Vergangenheit / Die ausgleichende Kraft des Gemüts / Die Organe sind ein verdichtetes Seelisches / Das Organische kann rein seelische Symptome erzeugen / Wenn die Lunge zu sehr Erde wird / Die Tränen der Leber / Das dumpfe Augenpaar der Nieren / Elemente leiblicher Therapie / Licht und Wärme / Vorbeugung und aufbauende Maßnahmen / Grundzüge seelischer Therapie / Schicksalsbejahung und Eigenverantwortung / Den inneren Menschen verwirklichen / Weltinteresse stärkt das Ich / Lebensrealismus und Geistesgegenwart / Der notwendige Gang durch die dunklen Tiefen / Die seelische Not der Gegenwart / Vor dem Abgrund des Bösen / Keine schnellen Heilungserfolge erwarten! / Das Ich steht nackt auf sich selbst. Seite 160

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie alle werden Gefühle der Niedergeschlagenheit, Traurigkeit und Verzweiflung aus eigener Erfahrung kennen, aber in welchem Verhältnis stehen diese Gefühle zu dem, was Psychologen und Psychiater als Depression bezeichnen? Was also ist eigentlich eine Depression? Wie entsteht sie? Welche verschiedenen Formen gibt es? Was kann man zu ihrer Heilung tun? Und was hat sie mit unserem alltäglichen Erleben zu tun? Als wir diesen und weiteren Fragen nachgingen, stießen wir auf eine Schwierigkeit, die uns schon bei der Vorbereitung des FLENSBURGER HEFTES 48 zum Thema „Angst“ in ähnlicher Weise zu schaffen machte: Über die Beschreibung der Symptome hinaus ist unter den Fachleuten der verschiedenen Ausrichtungen und Arbeitsgebiete so gut wie keine Einigkeit zu erzielen. Das heißt, es ist leicht, die Symptome jeweiliger Depressionen zu benennen, aber jede Frage nach Klassen, Ursachen und Therapien führt in die babylonische Vielfaltigkeit.

„Als Kern der depressiven Stimmung werden Gefühle von Niedergeschlagenheit, Verzweiflung, Aussichtslosigkeit genannt, sowie ein Interesseverlust an Befriedigung durch Ereignisse oder Aktivitäten, d.h. eine Art Lustlosigkeit, die es unmöglich macht, noch Befriedigung zu finden oder zu suchen. Aber daneben gibt es noch zahllose andere, mit dieser eng zusammenhängende Gefühlsmodalitäten wie ein negatives Selbstwertgefühl, das sich in Schuld und Minderwertigkeitsgefühlen äußert, Kraft und Machtlosigkeit, die manchmal auch körperlich erlebt werden, Anspannung und Angst im Angesicht einer aussichtslosen Situation, die Erwartung, im Stich gelassen zu werden, im Bewußtsein, selbst zu wenig zu bieten.“ (Albersnagel, Franz/Emmelkamp, Paul/Hoofdakker, Rudi: Depression. Göttingen/Stuttgart 1993, S.21)

In hemdsärmeliger Manier könnte man sagen, daß eine Depression einfach dadurch entsteht, daß bestimmte Anteile des alltäglichen Seelenlebens die – mitunter erdrückende – Überhand über alle anderen gewinnen und dadurch die normale Ausgeglichenheit verlorengeht. Im Seelenleben eines depressiven Menschen erklingt nur noch eine Saite, alle anderen sind scheinbar gerissen oder zumindest gedämpft. Wenn die Niedergeschlagenheit den Charakter allen Denkens, Fühlens und Wollens über längere Zeit bestimmt, wenn alle Farbigkeit verlorengeht und alles nur noch Grau wird, dann wird man von einer Depression sprechen. Konkret kann sich diese Vereinseitigung in ganz verschiedener Weise zeigen:

„Wenn jemand sich ‘einfach so’ unglücklich fühlt; wenn eine Frau sich Jahre nach dem Verlust ihres Mannes noch stets traurig und einsam fühlt, im übrigen

aber gut funktioniert; wenn jemand augenscheinlich ohne Anlaß im Lauf einiger Tage verzweifelt zu dem Schluß kommt, daß er dem Bettelstab verfallen ist, obwohl er ein gutes Einkommen hat; wenn jemand hartnäckige Verstopfung hat, kaum mehr schläft, ernsthaft abmagert, aber mit lustloser Stimme jegliche Sorge oder Kummer abstreitet; oder wenn jemand in seinem Leben Perioden von tiefer Niedergeschlagenheit und unbändiger Heiterkeit kennt, während er in den Intervallen dazwischen völlig normal funktioniert –, dann ist in allen diesen Fällen die Wahrscheinlichkeit groß, daß sowohl im häuslichen Kreis als auch unter Fachleuten die Ausdrücke ‘depressiv’ oder ‘manisch-depressiv’ fallen.“ (Albersnagel/Emmelkamp/Hoofdakker: Depression, a.a.O., S.19)

Mit dem vorliegenden FLENSBURGER HEFT möchten wir Verständnishilfen für die Zeitkrankheit Depression geben, indem wir darstellen, wie sich Depressionen äußern und wie groß die Spannweite depressiver Verstimmungen sein kann – von einer leichten Verstimmung, die zwar das Lebensgefühl beeinträchtigt, aber die Betroffenen kaum an der Erfüllung ihrer täglichen Pflichten hindert bis zu schweren, psychiatrisch relevanten Fällen, die aus eigenem Antrieb so gut wie keine Aktivität mehr entfalten können. Wir wollen Wege aufzeigen, wie man sich die Entstehung einer Depression erklären und wie betroffenen Menschen geholfen werden kann. Ärzte, Psychologen, Psychotherapeuten und Psychiater kommen zu Wort und vermitteln jeweils ihre Sicht des Phänomens Depression. Immer wieder wird deutlich, daß Depressive häufig in einen Teufelskreis geraten sind, aus dem sie sich selbst kaum befreien können, wenn sie nicht jemanden finden, der sie in ihrem Kummer und Schmerz ernst nimmt.

Es grüßt Sie

Ihre

FLENSBURGER HEFTE-Redaktion

Zu den Steiner-Zitatangaben in den FLENSBURGER HEFTEN: Die GA-Nummern beziehen sich auf die jeweilige Bibliographie-Nummer der Rudolf Steiner Gesamtausgabe im Rudolf Steiner Verlag, Dornach/Schweiz. Danach sind in der Regel das Erscheinungsjahr der benutzten Ausgabe, das Vortragsdatum bzw. Kapitel und die Seitenzahl angegeben, von der Autor-, Titel- und Ortsnennung wird abgesehen. Nach Bibliographie-Nummern geordnet ist die Rudolf Steiner Gesamtausgabe im Katalog des Rudolf Steiner Verlags aufgeführt. Der Katalog ist durch den Buchhandel erhältlich.