

Depression - Die existentielle Frustration

Die Depression ist die am häufigsten auftretende Erkrankung und charakterisiert durch Antriebs- und Denkhemmung, Stimmungseinengung, innere Unruhe, Schlafstörungen; begleitend mit Gefühlen von Minderwertigkeit, Hilfs- und Hoffnungslosigkeit, Schuldgefühlen, mangelnder Entscheidungsfähigkeit und einhergehend mit körperlichen Symptomen, wie Gewichtsprobleme, undefinierbare Schmerzen und einem quälendem Druckgefühl auf der Brust. Mit anderen Worten: Ein bunter Strauß funktionaler Beschwerden.

Die gängige Therapieempfehlung lautet heutzutage medikamentöse Behandlung mit Antidepressiva und/oder Psychotherapie.

Meiner Meinung nach sollten wir den Umgang mit Depressionen ausgewogener gestalten, indem die in der Depression enthaltenden *In-form-ationen* entschlüsselt und nicht länger „blind bekämpft“ werden.

Eins ist dabei jedem von uns verständlich. Unternimmt man nichts, wird das „Kranke“ reifen. Tut man etwas dagegen, reift „Gesundes“ heran. Damit ist der Depressive nicht Sklave einer unbestimmten Kraft, sondern kann selbst entscheiden, ob er seinen Zustand verbessern möchte.

Meiner Erfahrung nach verbirgt sich hinter dem schulmedizinischen Etikett eine existentielle Frustration, dass heißt, bereits im frühkindlichen Stadium gab es eine subjektiv empfundene Bedrohung der eigenen Existenz (Schock), die dann in den fortschreitenden Jahren umschlug in Angst, nicht genügend Anerkennung zu bekommen (Angsterkrankung) und in der Gegenwart im zwischenmenschlichen Beziehungschaos (Zwang) versinkt.

Dazu ein Fallbeispiel aus meiner systemischen Beratung:

Frau W. 42 Jahre, hatte bereits als Kind immer wieder verschiedene psychosomatische Störungen (Hinweis auf traumatische Erlebnisse). Seit dem 24. Lebensjahr plagten sie depressive Zustände. Sie hatte schon unzählige Therapien versucht und wieder abgebrochen, war arbeitsunfähig geworden und bereits mit 40 Jahren in Frührente, bevor sie zu mir kam. Auch bei ihr fanden wir gemeinsam zunächst das Muster einer sehr frühen Existenzgefährdung, die in den Jahren darauf in Angst und nervliche Anspannung überging und zu den besagten psychosomatischen Störungen in ihrer Kind- und Jugendzeit führten. All dies führte in den Jahren darauf zwangsläufig in der Partnerschaft, im Arbeitsverhältnis und in der Beziehung zum Elternhaus in ein zwischenmenschliches Chaos und dem Verlust des eigenen Lebenssinns. Nach drei systemischen Beratungssitzungen und dem eigenen Erkennen, dass sie gegen diesen Gegner „Existenzbedrohung“ allein keine Chance und einen sinnlosen Kampf geführt hatte, hatte sie jetzt alle ihre funktionellen Beschwerden verloren, die ihr zuvor das Leben zur Hölle gemacht haben, und einen neuen Lebenssinn für ihre Zukunft gewonnen.

Um es gleich vorweg zuzusagen. Das Abschmelzen eines Lebenskonflikts und das Vordringen zu den auf Eis gelegten Gefühlen ist harte seelische Arbeit. Die Belohnung ist ein Leben in „selbstbewusster“ Freiheit, verbunden mit der Hingabe in eine sinnvolle Lebensaufgabe.

1

Die Depressionen überwinden wir im sinnhaften Finden der Vergangenheit, verbunden mit einer sinnvollen Zukunft. Je mehr unser Leben Sinn bekommt, umso stärker wachsen wir. Denn der Urgrund menschlichen Daseins ist nicht Chaos, sondern Sinnhaftigkeit.