Weiterbildung Stützpunkt Biel
vom 3. Dezember 2003

Einbezug von Familienangehörigen bei Depressionen

U. Davatz, www.ganglion.ch

I Einleitung

J. Leff und Ch. Vaughn haben das Konzept der „high expressed emotions" high EE's entwickelt und bei der Verlaufs-Diagnostik der Schizophrenie angewandt als Rückfallvorhersage. Leff hat dieses Konzept dann auch bei Depressiven und ihren Angehörigen angewandt und als genau so hilfreich festgestellt. Geht man von einem Familientherapeutischen Konzept aus, ist der Einbezug von Angehörigen in die Behandlung bei jeder psychiatrischen Krankheit hilfreich und somit sinnvoll, ganz gleich ob es sich um Suchtkrankheiten, Schizophrenie oder eben auch Depressionen handelt.

II Familientherapeutisches Konzept der Depression

- Die Depression ist eine Verliererkrankheit im Sinne von arretiertem Kampfverhalten oder „arrestet fight reaction".
- Steigt ein Mensch wiederholt in eine Kampfsituation ein mit einer signifikanten Bezugsperson wie Vater/Mutter/Partner/Geschwister oder auch Vorgesetzter und geht an dieser Krampfsituation nach seinem Empfinden immer als Verlierer hervor entwickelt er/sie eine Depression, d.h. eine Inflation der gefühlsmässigen Motivation. Er lässt den Kopf hängen, verliert sein Selbstbewusstsein, seine Selbstbehauptung und wechselt vom arretierten Kampfverhalten allenfalls ins appelative Bettelverehalten.
- Dieses arretierte Kampfverhalten, die depressive Reaktion geht mit typischen physiologischen Reaktionsmustern einher, welche man auch bei Tieren, z.B. Reptilien beobachten kann, wenn sie im Kampf verlieren. Das gleiche Verhalten kann auch bei Sportlern, die verloren haben für einen kurzen Augenblick beobachtet werden.
- Beim Gegenüber löst die depressive Reaktion, sowie das appellative Bettelverhalten Mitleid aus und führt in der Regel automatisch zu Schutzverhalten, zum Helferinstinkt, d.h. auch bei ihm wird dann das Kampfverhalten unterbrochen und wechselt zum Helferverhalten.
- Beim Helververhalten stellt sich aber das Problem, dass auch hier ein klares Hierarchie- oder Machtgefälle besteht zu Gunsten des Helfers, der Helfer ist der dominante, der hilfsbedürftige Patient der untergeordnete schwache.
- Aus diesem Grunde lässt sich der Depressive in der Regel auch schlecht helfen, denn er wehrt sich ja gegen seine hilflose, untergeordnete, minderwertige soziale Position.
- In dem er sich nicht helfen lässt, macht er den Helfer zum hilflosen Helfer und gewinnnt so in der 2. Runde den Machtkampf im Sinne des Konzeptes, des sekundären Machtgewinns. Der Helfer wird zum Verlierer.

https://adhs.expert

- Diese Gefühl der Verliererreaktion, dieses Ohnmachtsgefühl des hilflosen Helfers haben sicher alle Therapeuten bei der Behandlung von Depressiven schon erlebt.
- Alle gut gemeinten Ratschläge werden von Depressiven in den Wind geschlagen und werworfen, bis man ihn schlussendlich aufgibt oder auch wieder wütend wird.

III Was kann aus diesem ethologisch familientherapeutischen Konzept der Depression abgeleitet werden für die Beratung der Angehörigen von Depressiven?

- Als erstes muss ihnen beigebracht werden, dass sie sich nicht in die dominante Helferrolle begeben, da diese nur beleidigt und demütigt.
- Weiter muss nach Kampfmustern gesucht werden, welches zwischen den Familienmitgliedern und Patient abläuft.
- Dann muss den Familienmitgliedern aufgezeigt werden, dass sie sich weniger kämfperisch, respektive weniger dominant dem Patienten gegenüber verhalten, das heisst, sich vermehrt zurücknehmen und dem Patienten mehr Lebensraum geben.
- Sie müssen achten auf uebergriffe, die sie dem Patienten gegenüber machen, „emotionale Uebergriffe im Sinne von „high EE's" und handlungs- und entscheidungsmässige Uebergriffe.
- Wenn sie etwas stört am Patienten, müssen sie dies aus der Ich-Position heraus formulieren und nicht als Befehl oder Anleitung zur Verhaltensveränderung für den Patienten.
- Ihre helfenden Aktivitäten sollen sie so weit beschränken, wie sie aus vollem Herzen und „à fond perdue" bereit sind aus freien Stücken und ohne jegliche Erewarung zu geben.
- Und als wichtigstes Prinzip sollen sie sich eher vom Patienten helfen lassen, d.h. Die Hierarchie umkehren, indem sie als Hilfsbedürftige sich etwas beim Patienten holen, auch wenn das etwas noch so klein ist.
- Indem sie sich als starke, dominante Personen bedürftig zeigen und etwas vom Patienten brauchen, wird der Patient wieder ins sohziale Gefüge eingegliedert und kommt sich dadurch als wertvolles Familienmitglied vor.
- Dies erhöht sein Selbstwertgefühl und wirkt sich positiv auf seine Depression aus, er ist nicht mehr nur der Verlierer.

https://adhs.expert