Depression, eine Frauenkrankheit – und wie sieht es bei den Männern aus?

Dr.med.Ursula Davatz
www.ganglion.ch

Vortrag vom 21. Oktober 2003
Kath. Pfarreizentrum Nussbaumen, AG

Einleitung

Die Depression ist vielleicht die salonfähigste psychiatrische Krankheit, aber auch die am meisten verbreitete psychische Krankheit. Die Diagnose wird in der Tat vermehrt bei Frauen gestellt, warum?

Propagiert wird heutzutage die «happy Pille» für eine erfolgreiche Behandlung, wenn notwendig auf Lebzeiten. Doch es gibt auch noch andere Möglichkeiten um mit dieser Krankheit erfolgreich umzugehen.

Was sind die Ursachen für die Entwicklung einer Depression?

Die Depression ist eine Verliererkrankheit. Ein Mensch entwickelt eine depressive Reaktion, wenn er in den Auseinandersetzungen innerhalb wichtiger Beziehungen sich immer als Verlierer vorkommt.

Die Verliererreaktion kann auch dadurch ausgelöst werden, dass sich ein Mensch zu hohe Ziele setzt, die er nicht erreichen kann. In diesem Augenblick verliert er vor sich selbst.

Die Ursache, weshalb er zum Verlierer wird oder sich als Verlierer vorkommt, ist vielfältiger Natur, hängt jedoch in der Regel mit der eigenen Erziehung und den Verhaltensmustern zusammen, die man in der Familie und ganz allgemein im Laufe des Lebens gelernt hat.

Der Mensch muss sich einerseits als Individuum im Kollektiv, d.h. in der Gesellschaft durchsetzen, andererseits muss er sich als soziales Wesen ans Kollektiv anpassen lernen, um erfolgreich durchs Leben zu kommen.

https://adhs.expert

Das Leben besteht aus einem ständigen Abwägen: In wie weit setze ich mich durch und wo passe ich mich an?
Manche Menschen sind über ihre Erziehung vermehrt zur Anpassung erzogen worden, andere mehr dazu, sich durchzusetzen.
Manche Menschen können sich von ihrem Naturell her leicht anpassen. Von anderen, denen die Anpassung viel schwerer fällt, wird dies oft gleichgesetzt mit Verlust der eigenen Persönlichkeit.
Das Umfeld kann die Anpassungsfähigkeit einer Person auch ausbeuten, wenn es allzu oft davon Gebrauch macht.

Frauen sind in der Regel eher fähig sich anzupassen, deshalb laufen sie auch eher Gefahr, in ihrer Anpassungsfähigkeit ausgenutzt und somit ausgebeutet zu werden, denn als Mädchen werden sie in der Regel vermehrt zur Anpassung erzogen, was dann später in entsprechenden Situationen als Veranlassung genommen wird, die Anpassungsfähigkeit der Frau auszubeuten.
Tritt ein zwischenmenschlicher Konflikt auf, neigt die Frau eher zur Anpassung und der Mann eher zum Kampf.

Diese geschlechtspezifischen Reaktionsmuster führen dazu, dass die Frau eher zur Depression neigt, weil sie sich häufig auch «contre coeur» anpasst, nur weil sie dies besser kann. Weist sie ihre Anpassungsleistung aber innerlich von sich, wiederholt aber ihr Verhalten trotzdem, weil sie sich nicht anders zu helfen weiss, dann kommt sie sich auf lange Frist als Verliererin vor.
Eine Anpassungsreaktion, die man innerlich akzeptiert, führt nie zur Depression.

Männer reagieren eher mit Depressionen, wenn sie in eine Situation hineingeraten, wo kämpfen nichts nützt, weil dadurch keine Veränderung herbeigeführt werden kann, jedoch eine Anpassungsreaktion gefragt wäre, wie z.B. bei einer unabwendbaren Krankheit, einem Unfall, einem Arbeitsplatzverlust, einer Naturkatastrophe oder anderen Geschehnissen, die mit Kampfverhalten nicht beeinflusst werden können.

https://adhs.expert

In solchen Situationen sind Frauen häufig überlegen, weil sie eine grössere Anpassungsfähigkeit haben und überleben dann dank dieser Eigenschaft auch besser.

In zwischenmenschlichen Beziehungskonflikten kann mit verschiedenen Waffen oder verschieden langen Spiessen gekämpft werden. Diejenige Person, die fair zu kämpfen versucht und sich an ein Kampfritual hält, kann häufig zum Verlierer werden, was dann im Wiederholungsfall eine depressive Reaktion auslösen kann, während die andere Person zum Gewinner wird, weil sie sich getraut, die Blössen des Gegners auszunutzen.
Auch die Person, die sich nicht getraut, allzu heftig zu kämpfen, aus Angst, sie könnte aus dem Rahmen fallen, den anderen zu sehr verletzen oder einfach, weil sie nicht unhöflich sein möchte, wird zum Verlierer, wenn der Kampfpartner in der Auseinandersetzung nicht die gleichen Hemmungen zeigt.

Was ist das therapeutische Vorgehen bei Depressionen?

- Der Therapeut muss mit dem Patienten die wichtigsten Beziehungssituationen herausarbeiten, in welcher sich der Patient als Verlierer vorkommt (Ehe, Arbeitsplatz oder Eltern).
- Dann müssen die «Kampfstrategien» bzw. Auseinandersetzungsstrategien genauer unter die Lupe genommen werden.
- Es muss festgelegt werden, weshalb diese Strategien nicht zum gewünschten Ziele führen, dann muss die Strategie entsprechend geändert werden.
- Der Strategiewechsel ist jedoch nicht immer so leicht vorzunehmen, da dies bedeutet, tief sitzende Erziehungsmuster zu durchbrechen.
- Die menschliche Erziehung läuft über Bindungsverhalten und bringt deshalb starke Loyalitäten mit sich. Wird man dazu gezwungen, seine Erziehungsmuster zu verändern, löst dies in der Regel Schuldgefühle aus, die sehr unangenehm sind.
- Diese Schuldgefühle drängen einen zurück zu den alten Verhaltensmustern, selbst wenn offensichtlich ist, dass diese nicht hilfreich sind, weil sie nicht zum gewünschten Ziel führen.
- Der Therapeut muss also sehr geduldig sein, wenn er dem Patienten hilft, alte Muster zu verändern.

https://adhs.expert

- Gelingt es, die Muster erfolgreich zu verändern, kann eine neue Konfliktlösungsstrategie an den Tag gelegt werden, die vermehrt zum Erfolg führt und somit die Verliererreaktion verhindert, d.h. die Depression unnötig macht.
- Der Patient lernt entweder erfolgreich zu kämpfen oder sich erfolgreich anzupassen und nicht dies nicht etwa nur «contre coeur», sondern weil es zum Erfolg führt.. Beides, sowohl von den Frauen das Kämpfen zu lernen als von auch den Männern die nötige Anpassungsfähigkeit zu vermitteln, verlangt ein Umlernen, das oft mühsam und langwierig ist.
- Doch wenn dieses Umlernen gelungen ist, kann auch die Depression als Verliererreaktion erfolgreich bekämpft werden.

https://adhs.expert