Kath. Frauenbund, ref. Frauenbund,
und gemeinnütziger Frauenbund
Vortrag vom 19.09.02 19.30 über
Depression – eine Zeiterscheinung

U. Davatz, www.ganglion.ch

I. Einleitung

Das Wort Depression bedeutet Senkung in der Psychiatrie, man meint damit die Absenkung des Gemüts, der Stimmungslage, ein Tief, wie man sich im Volksmund ausdrückt.

In der Wirtschaft bedeutet die Depression eine schlechte Wirtschaftslage, ein Rückgang der Produktion und des Wirtschaftswachstums.

Man geht also von der Erwartungshaltung aus, dass immer alles steigen müsste, ein ständiges Steigen des Wachstums der Wirtschaft und des Wohlstandes und alles was nicht in gesteigertem Mass steigt, wird mit Depression bezeichnet, mit Rückgang, ist negativ behaftet !

Eine echt positivistische Denk- und Verhaltensweise aus dem Anfang des letzten Jahrhunderts. Betrachtet man jedoch biologische Prozesse so sind diese immer zyklisch, ohne dass der Wellenberg das Gute bedeutet und das Wellental das Schlechte.

Wellenberg und Wellental sind sich ergänzende Prozessverläufe, es braucht beide. Beispiele sind:

- Wach- Schlafrhythmus
- Anspannung- Entspannung
- Freud – Leid
- Fröhlichkeit – Traurigkeit

Was hat dies mit Depression zu tun ?

II. Depression ist die Krankheit der Verlierer und vermeintlichen Verlierer

– Menschen als soziale Wesen haben die Tendenz eine Hackordnung oder Hierarchie herzustellen um ihren Platz in der sozialen Gemeinschaft sich zu erarbeiten, bzw. diesen zu finden.

https://adhs.expert

- Über die Geschwisterposition wird jedem Menschen rein chronologisch natürlicherweise ein Platz zugewiesen innerhalb der Familie, eine Art Altershierarchie.
- Dieser Platz prägt uns und unser Sozialverhalten und gibt uns gleichzeitig die soziale Sicherheit.
- Gleichzeitig haben wir den Eltern gegenüber einen bestimmten zugewiesenen Platz.
- In der freien Gesellschaft müssen wir uns wieder einen neuen Platz erobern, eben über den Dominanzkampf in vielen verschiedenen Begegnungen und sozialen Situationen.
- Hat ein Mensch nun das Gefühl, das ihm innerhalb von wichtigen Beziehungen der Platz immer streitig gemacht wird, das heisst das er beim Kampf um die Hackordnung ~~nun~~ die Dominanz immer verliert, verliert er die Energie, die Motivation zum Kämpfen und wird depressiv.
- Wichtige Beziehungen sind zu den Eltern, zum Ehepartner oder Partner am Arbeitsplatz zum Chef oder Mitarbeiter. Macht man in diesen Beziehungen immer den Zweiten, bzw. mehr als 50% den Zweiten, wird man depressiv.
- Das Reptilienmännchen das verliert im Dominanzkampf, verliert seine Farbe, sitzt in die Ecke und lässt den Kopf hängen, eine depressive Haltung.
- Der/die Tennispieler der verloren hat, lässt den Kopf hängen und geht kurz durch eine Depression bis er sich wieder aufrafft zum neuen Kampf.
- Man kann jedoch auch eine Verliererreaktion auslösen durch den Kampf mit seinen eigenen zu hoch gesteckten Zielen, die man nicht erreichen kann, dann geht man ebenfalls als Verlierer daraus hervor.

III. Depression als Verlusterlebnis

- Verliert man einen geliebten Partner, eine Stütze und ist nicht in der Lage für sich selbst zu schauen ist dies ein grosses Verlusterlebnis, das auch zur Depression führen kann. Verliert man seinen Kampfpartner, bevor man den Konflikt ins Reine gebracht hat, kann dies auch eine Depression auslösen.
- Auch ein Stellenverlust kann zur Depression führen, wenn man sich an erster Stelle über die Arbeit definiert.
- Der Verlust der Freiheit durch eine Krankheit, einen Unfall, kann zur Depression führen.

https://adhs.expert

- Der Verlust von materiellen Werten wie Geld, Besitz, kann zur Depression führen, wenn man sich als Verlierer vorkommt.

IV. Warum ist die Depression eine Zeiterscheinung

- Unsere Gesellschaft ist geprägt durch die Leistungserwartung, die sich ständig steigern muss im weltweiten Wettkampf.
- Schaut und hört man sich um an Plakatwänden, im Radio und Fernsehen, in den Medien ganz allgemein, bei den politischen Propaganden, bei den Managern, so wird immer Besseres, Grösseres, mehr versprochen.
- Doch die Leistung des Menschen ist nicht immer steigerungsfähig, der Mensch hat seine Grenzen.
- Neben der Leistungsphase braucht es auch eine Ruhe- und Erholungsphase.
- Kein Wunder, dass sich die Menschen als Verlierer vorkommen – depressiv werden, wenn sie sich an diesen ständig gesteigerten Leistungswerten messen.
- Man kann die Leistung dann wieder künstlich steigern mit Antidepressiva den sogenannten Happy-Pills oder Drogen wie Kokain und Amphetamine und sich weiter überfordern ohne sich Ruhe zu gönnen.
- Alle Antidepressiva sind bis zu einem gewissen Grade Aufputschmittel.

V. Die Depression positiv betrachtet

- Die Depression kann auch als Ausruhephase, Bedenkphase, Nachdenklichkeitsphase betrachtet werden, eine Situation, die einem zum Anhalten zwingt, zum Nachdenken und zum Verändern.
- Man muss sich Ruhe gönnen und Überlegen, die zu hoch gesteckten Ziele überarbeiten, eine andere Kampfstrategie anwenden, die mehr zum Ziele führt, oder vielleicht den Kampf ganz fallen lässt als unwichtig, nicht nötig.

Schlussbemerkung:

Lassen sie sich durch den allgemeinen Wettkampfgeist der Superlative nicht allzu fest anstacheln und schlussendlich überfordern, sodass sie sich dann als Verlierer vorkommen müssen. Setzen sie sich ihre eigenen persönlichen Ziele und lassen sie auch die Ruhephase zu, das Spiel und die Freude am Sein, überdenken und verän-

https://adhs.expert

dern sie ihre Kampfstrategien in wichtige Beziehungen, dann haben sie etwas Vorbeugendes gegen die Zeiterscheinung Depression getan.

Da/KDL/gh

https://adhs.expert