



Josef Lutz
 Praxis für Körperorientierte Psychotherapie
 und Schmerzbehandlung
 Harbuckweg 1
 79104 Freiburg
 Telefon 0761/4768487
www.josef-lutz.de
 e-mail: joseflutz@t-online.d

Depression:

Mit Hilfe des Wortes Depression wird versucht, vielschichtige Gefühlszustände in Worte zu fassen.

Depressionen können sich in unterschiedlichen Formen bemerkbar machen, wie z.B. sich verirren im Gedankenkreisen, Rückzug vom sozialen Umfeld und reduzieren körperlicher Aktivitäten. Dunkle Hoffnungslosigkeit, gepaart mit innerer Leere, lassen das Leben als Qual erscheinen.

Wenn der Blues die Stimmung beherrscht, können Drogen zum „Retter in der Not“ werden.

Es ist ganz normal, dass Menschen sich in verschiedenen Alltagssituationen niedergeschlagen fühlen. Die Grenze zwischen normaler Niedergeschlagenheit und leichteren Depressionen ist manchmal fließend. In den meisten Fällen lässt sich jedoch eine normale Stimmungsschwankung von einer depressiven Erkrankung klar abgrenzen.

Was ist Depression

Depression ist eine unspezifische Bezeichnung für eine Störung der Lebensgestaltungsmöglichkeiten, einhergehend mit Schwermütigkeit, verborgenen Ängsten und Schuldgefühlen.

Sie ist auch ein Zeichen für emotionale Unterernährung, denn als Menschen brauchen wir die Interdependenz des Gefühlsaustausches mit anderen, um uns zu Recht zu finden und zum ordnen des Gefühlshaushaltes.

Wenn die Affekte und emotionalen Regungen im Körper nicht nach außen durchdringen können bzw. nur bedingt nach außen gelangen, kommt es zu einem Anstauen der Emotionen. Gleichfalls können die von außen kommenden Gefühle, die Emotionen des Betroffenen nicht erreichen.

Es findet kein Austausch, keine wechselseitige emotionale Ernährung statt. Die Betroffenen grenzen sich ab um sich zu „schützen“, dabei entsteht eine Gefühlsblockade. Dies lässt das Gefühl von Ohnmacht aufkommen, das durch das Gefühl der Angst verstärkt wird und tiefer in die Depression hinein führt.

Angst lässt den Körper erstarren, spannt die Muskulatur an, legt das vegetative Nervensystem lahm, macht die Gefäße eng und hält die Gefühle und die Energie im Körper fest.

Die emotionale Vielfalt schrumpft, der gefühlsmäßige Ausdruck reduziert sich und das Empfinden mitten im Leben zu stehen, schwindet.

Depression ist ein Symptomkomplex, und beinhaltet folgende Kennzeichen:

- a.) hoffnungslose, traurige Grundstimmung und verzagte Einstellung zum Leben
- b.) eingegengtes Denken, bezogen auf einen bestimmten Problembereich, diese Einengung des Denkens kann einen paranoiden Wahn (Eifersuchts-, Verfolgungs-, Kontroll-, Beziehungswahn z.B.) beinhalten
- c.) psychomotorische Hemmung:
 - 1.) apathisches gehemmt sein
oder
 - 2.) agitiert/unruhig nervös, ängstliches getrieben sein
- d.) 1.) lavierte, (versteckte Depression) die Betroffenen machen nach außen hin einen glücklichen Eindruck, innerlich jedoch sind sie mutlos und deprimiert.
 - 2.) Es besteht eine Unfähigkeit des Betroffenen seine depressive Verstimmung als solche zu beschreiben, stattdessen werden körperliche Symptome und Beschwerden dargestellt, wie z.B. Herz-, Kopf-, Rückenschmerzen, Verdauungs-Beschwerden, Schlaflosigkeit, gynäkologische Beschwerden und Störungen der Sexualfunktion. Häufig sind die Betroffenen bei mehreren Ärzten in Behandlung.

Die Übergänge zwischen den oben aufgeführten diagnostischen Merkmalen sind fließend.

Merkmale

- Wut und Ärger werden gegen sich selbst gerichtet und in Schuldgefühle umgewandelt.
- Die „Schuld“ wird bei sich selbst gesucht, und der aggressive Pfeil der Selbstzerstörung richtet sich gegen die eigene Person.
- Die Angst äußert sich u.a. in sinnlosem Gedankenkreisen und quälender Unruhe, bis hin zur Selbstentwertung.
- Das Auftauchen von Existenzängsten, meistens zwischen 3 und 5 Uhr Nachts, raubt den Schlaf.
- Dadurch kann es zu morgendlicher Antriebslosigkeit mit gedrückter Stimmung und nagenden Selbstzweifeln kommen.
- Der Tag gestaltet sich mit Konzentrationsproblemen, Unentschlossenheit, gehemmtem Denken und Handeln.
- Das Vertrauen in sich selbst ist wie weggeblasen. Der Boden unter den Füßen wird nicht mehr wahrgenommen, die ganze Aufmerksamkeit ist mit Sorgen, Ängsten und Nöten beschäftigt und das Gedankenkarussell dreht sich unaufhörlich.
- Es kann auch zu einem wechselhaften Verhalten kommen, in dem eine getriebene Überaktivität die vorhandene Depression verdeckt und sich abwechselt mit Lethargie und Antriebslosigkeit.
- Durch das Zurückziehen von Freunden und Bekannten, nimmt der Kontakt zu den Mitmenschen ab und man fühlt einsam.
- Gleichzeitig erfolgt ein körperlicher Rückzug in der Form, dass man z.B. keinen Sport mehr treibt und sich in die Gedankenwelt zurückzieht.

- Begleit – oder Folgeerscheinungen einer Depression können entweder Appetitlosigkeit und Gewichtsabnahme sein oder konträr dazu kann es zu einem erhöhten Appetit kommen, in dem ein „Kummerspeck“ zulegt wird.
- Für sexuelles Lustempfinden ist kein Raum mehr vorhanden, da das schwarze Tuch der Trübseligkeit die Lust und Freude am körperlichen Erleben verhüllt.
- Die immer wiederkehrenden Gedanken über das „Unfassbare“, bis hin zu Selbstmordgedanken und Selbstmordversuch, sind weitere Zeichen der Verzweiflung und stellen Versuche dar, irgendwie mit dem Kummer zu Recht zu kommen.
- Die Krankheit ist für den Betroffenen, als auch für Angehörige und Freunde, schwer zu ertragen.

Bei depressiven Menschen findet man vermehrt Thrombozyten (diese Blutplättchen werden im Knochenmark gebildet und können durch Gerinnung verklumpen und einen Thrombus bilden) und einen geringeren Gerinnungsfaktor des Blutes. Die verklumpten Blutplättchen können die koronaren, das Herz umfassende Blutgefäße, mit einem Thrombus verschließen, so dass es zu einem Herzinfarkt kommen kann.

Depression stellt somit einen Risikofaktor für koronare Herzerkrankungen dar. Ein Herzinfarkt ist ein Ich-Infarkt, welcher durch das Absterben des Gewebeteils oder Organs infolge eines Gefäßverschlusses bedingt ist. Das Herz, als Sitz der Gefühle, erhält nicht mehr genügend Lebenssaft und gerät ins Stolpern.

Im Blut und im Urin sind oftmals überhöhte Mengen des Stresshormons Kortisol nachweisbar.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO erkranken ungefähr zwei- bis dreimal so viele Frauen wie Männer. Bei Männern wird dies oft nicht erkannt, da sie ihre Schwermütigkeit nicht zeigen möchten, weil damit ein Zeichen von Schwäche sichtbar werden könnte.

Ursachen und Auslöser

Eine Depression kann durch ein aktuelles Ereignis erzeugt werden oder eine bereits vorhandene Depression durch ein aktuelles Ereignis reaktiviert werden.

Aktuelle Ereignisse oder aktuelle Depression

Nachfolgend werden Situationen aufgeführt, die ausschlaggebend sein können, um an einer Depression zu erkranken.

In vielen Fällen geht der Depression ein Verlusterlebnis, eine Trennung, Zerfall der Familienstruktur, Tod eines nahestehenden Menschen, Beziehungsabbrüche der unterschiedlichsten Art, Scheidung, Unfall, Foltererlebnisse, Kriegsteilnahme voraus.

Gewalterfahrung verbal oder durch körperliche Übergriffe, im beruflichen oder privaten Bereich, wirken traumatisch auf die Betroffenen.

Liebesbeziehungen, in denen die Partnerin oder der Partner droht, sanktioniert oder auf irgendeine Art demütigt, sind ebenso Auslöser für eine Depression.

Opfer von „Stalking“ können aus der traurigen Erfahrung des Verfolgtseins an

Depression und Panikattacken erkranken und arbeitsunfähig werden. Durch den Telefonterror, dem Auflauern, den Beleidigungen, Sachbeschädigungen und Bedrohungen bis hin zu körperlicher Gewalt, soll das Opfer eingeschüchtert und gefügig gemacht werden. Angst, Schamgefühle und die Einstellung sich nicht wehren zu dürfen, verstärken die Wirkung der Depression und das Gefühl der Ausweglosigkeit.

Kündigung oder der Verlust des Arbeitsplatzes wird oftmals als ein persönliches Versagen empfunden und wirkt sich wie ein Sturz in einen Abgrund aus. Man hat den Anforderungen nicht entsprochen und versagt, was sehr am Selbstvertrauen nagt. Mobbing ist ein anerkannter Auslöser für Depression. In Mobbing-situationen ist es den Betroffenen nur schwer möglich, sich zu wehren. Es steht zu viel auf dem Spiel, die Angriffe, Sticheleien und Unverschämtheiten werden geschluckt oder abgetan, und wirken dennoch schmerzlich in der Seele.

Depression kann auch durch Überforderung entstehen, ein Ziel, ein Projekt nicht zu erreichen, immer Höchstleistungen erbringen zu müssen, den Anforderungen nicht entsprochen zu haben.

Operative Eingriffe oder Gehirnerkrankungen können ebenso Grundlage für eine Depression sein.

Reaktivierung

Von einer reaktiven Depression wird gesprochen, wenn die betroffene Person durch ein Ereignis, ein Geräusch, ein Geruch oder an eine ähnliche, früher stattgefundene, Situation, erinnert wird. Die aktuelle Situation reaktiviert die im Unterbewusstsein schlummernde traumatische, alte Situation und die Person fällt in eine erneute Depression, aus der es schwer ist, allein herauszufinden.

Familiäre Missbrauchssituationen in der Kindheit, in denen es keine Möglichkeit gab zu fliehen oder zu kämpfen, können Hintergrund für eine schlummernde Depression sein und in Partnerschaften reaktiviert werden, was zu schwierigen Beziehungsverhältnissen führen kann.

Schwere oder chronische körperliche Erkrankungen können ebenso depressive Reaktionen auslösen und begünstigen.

Hormonstörungen, wie z.B. Schilddrüsenunter- oder Überfunktionen, können die Psyche beeinflussen und werden auch als Auslöser für eine Depression angesehen. Durch Gabe von Medikamenten oder Medikamentenmissbrauch, wie zum Beispiel: Herz-Kreislauf-Medikamente, Beta-Blocker, Kortison, hormonelle Verhütungsmittel, sowie neurologische Medikamente wie z.B. Antiepileptika usw. können Wegbereiter in eine depressive Lebensphase sein.

Die Einnahme von Drogen kann eine schlummernde Depression wecken oder auch aktuell eine Depression auslösen.

Eine Depression, die unbehandelt bleibt, wird verdrängt und es besteht dadurch ein erhöhtes Risiko, dass sie erneut und sogar in stärkerer Form auftritt.

Behandlung

In einer körperorientierten Psychotherapie, die eine ganzheitliche Behandlungsmethode darstellt, wird mit Hilfe von bioenergetischen Körperübungen und Gesprächen die wechselseitige Behandlung von Körper und Psyche durchgeführt.

Je früher, nach dem Zeitpunkt eines traumatischen Ereignisses oder einer Reaktivierung die Behandlung erfolgt, desto besser sind die Chancen auf Genesung.

Grundlage der Behandlung ist eine einfühlsame und zugewandte Einstellung des Behandlers, damit eine Basis geschaffen wird, in dem der Betroffene sich verstanden fühlt, um sich dadurch selbst verstehen zu lernen. Durch das Verstehen des eigenen Verhaltens kann es zu einer Veränderung im depressiven Verhalten kommen. In einer kompetenten therapeutischen Beziehung kann neues Selbstvertrauen wachsen und Zuversicht entstehen, damit alte Wunden heilen können, was durch keine Pille zu ersetzen ist.

Wenn es gelingt, die nach unten gerichteten Energien wieder zu mobilisieren und umzulenken, ist es möglich aus dem Tal der Verzweiflung heraus zu kommen.

Depression geht in den meisten Fällen mit einer Atemstörung einher, welche das Atemaufnahmevermögen senkt und gleichzeitig die Gefühle reduziert. Die Sauerstoffzufuhr in den Zellen wird herabgesetzt, dadurch wird der gesamte Organismus auf das Nötigste, zum Überleben (Standby-Zustand), reduziert. Gezielte Atem- und Körperübungen beeinflussen unmittelbar die Körperstrukturen, in denen die Affekte, Emotionen und Gefühle, mittels muskulärer Anspannung, festgehalten werden.

Mittels bioenergetischer Körperübungen wird die Atmung mit angeregt und vertieft, gleichzeitig wird die Muskulatur und das Bindegewebe aktiviert, so dass die Lebensenergie sich ihren Weg nach außen bahnen kann.

Die speziellen bioenergetischen Körperübungen dienen der Erdung, d.h. sich in seinen Füßen spüren, um wieder das Gefühl zu erhalten, dass der Boden auf dem man steht, trägt.

In den Übungssequenzen wird die Haltemuskulatur angesprochen, die behilflich ist beim Aufrechtgehen und Aufgerichtetsein und gleichzeitig auch unsere Impulse und Affekte muskulär festhält.

Die Angst im Nacken und in den Schultern kann losgelassen werden und die Erstarrung der Muskulatur sich lösen, wenn die betreffende Region durch Übungen angesprochen und die darin festgehaltenen Gefühle ausgedrückt und verstanden wurden.

Die Körperübungen bieten eine effiziente Möglichkeit aus den Gedankenschleifen heraus zu kommen, und sie haben eine entspannende Wirkung auf den Körper und die Psyche.

Durch das intensivere Wahrnehmen und äußern der eigenen Gefühle, im sozialen Kontext, entsteht das tiefschichtige Bewusstsein sich im Leben zu befinden.

Durch die bioenergetischen Körperübungen werden auch alte, zurückgehaltene und ungelebte Gefühle aktiviert, diese werden im therapeutischen Gespräch strukturiert, so dass sie konstruktiv für das Erreichen der Ziele eingesetzt werden können.

Die therapeutischen Gespräche sind wichtig zur Reflexion des Therapieprozesses und um sich im sozialen Kontext besser zu verstehen.

Die körperorientierte psychotherapeutische Behandlungsmethode unterstützt die Betroffenen darin, das eigene Zutrauen wieder zu finden und ein gesundes Gefühl für ihren Körper zu entwickeln, um ein erfülltes Leben genießen zu können.

Weitere depressive Erkrankungsformen:

Anhedonie ist eine Bezeichnung für Freud- und Lustlosigkeit.

Depression als Teil einer organischen Erkrankung wird als **somatogene Depression** bezeichnet.

Depression als Teil einer körperlich nicht begründbaren Erkrankung wird als **endogene Depression** diagnostiziert.

Depression als Teil einer psychoreaktiven Erkrankung wird als **psychogene Depression** benannt und wird ebenso als Sammelbezeichnung für reaktive Depressionen angeführt, wie z.B.:

- Entwurzelungsdepression
- Schwangerschaftsdepression
- Neurotische Depression
- Erschöpfungsdepression

Als **reaktive** Depression werden auch körperlich begründbare Depressionen, die infolge einer direkten oder indirekten Schädigung der Gehirnfunktion eintreten, bezeichnet. Sie werden in 2 Formen unterschieden:

Form 1:

nach Infekten, nach Operationen, hämodynamisch (Lehre von den physikalischen Grundlagen des Blutkreislaufes), toxisch, endokrin (biologische Krisenzeiten z.B. Pubertät, Schwangerschaft, Wochenbett, Klimakterium oder bei endokrinen Erkrankungen).

Form 2:

Durch altersbedingte Veränderungen, mit oder ohne Demenz, posttraumatische, bei Hirntumoren, bei geistiger Behinderung, bei Epilepsie, bei Meningitis (Hirnhautentzündung), oder bei Enzephalitis (Entzündung des Gehirns).

Depression bei der Angst und Unruhe im Vordergrund stehen welche einher gehen mit rastlosen Bewegungen, lautem Jammern, ständig Wiederholungen der gleichen Fragen und einem sich anklammern wird, als **agitierte Depression** bezeichnet.

Anaklitische Depression (anlehnen) ist eine Anlehndungsdepression bzw. ein Affektentzugssyndrom. Diese Säuglingsdepression führt infolge von elterlicher Trennung zu Weinerlichkeit, Schlaflosigkeit, Gewichtsverlust, Verzögerungen und Verlangsamung des Wachstums.

Die **hypochondrische** Depression ist schwer zu erkennen, da Klagen über körperliche Beschwerden das Bild bestimmen und das psychische Leiden nicht offensichtlich wird.

Benannt wird dies auch als **lavierte** Depression (Larve, Hülle) das die

Unfähigkeit des Klienten darstellt seine depressive Verstimmung als solche zu beschreiben, stattdessen werden Beschwerden und körperliche Symptome mitgeteilt. Herz-, Kopf-, Rücken-, und Verdauungsbeschwerden, Schlaflosigkeit, gynäkologische Beschwerden, Störungen der Sexualfunktion. Diese Klienten sind häufig bei mehreren Ärzten und Behandlern in Behandlung.

Neurotische Depression oder **depressive Neurose**, ist eine Form der psychogenen Depression. Eine Neurose ist eine psychische Störung, die infolge eines frühkindlichen psychodynamischen Konfliktes entstanden ist und mit psychischen oder somatischen Symptomen einhergeht, bei denen ein ausgeprägtes depressives Syndrom im Vordergrund steht, welches sich mit auslösenden Ereignissen reaktivierte. Siehe hierzu reaktive Depression.

Die **pharmakogene** Depression wird durch das Einnehmen von bestimmten Medikamenten ausgelöst.

Die **psychotische** Depression stellt eine schwere Form der Depression dar, sie beinhaltet ausgeprägte depressive und psychotische Symptome (Psychose ist eine allgemeine Bezeichnung für eine psychische Störung mit strukturellem Wandel des Wahrnehmens und Erlebens) insbesondere Halluzinationen, Wahnideen, psychomotorische Störungen (Psychomotorik ist die Gesamtheit des durch psychische Vorgänge beeinflussten körperlichen-psychischen Ausdrucksverhaltens). Sie kann in einer manisch-depressiven Erkrankung enden.

Manie ist eine schwere Form von affektiven Psychosen, die aus dem Affekt heraus entstehen und eine Störung in der Wahrnehmung des Erlebens darstellen. Manie ist ein Wortteil mit der Bedeutung: Wahnsinn, Sucht. Sie ist eine schwere Form der affektiven Psychosen mit inadäquat gehobener (heiter od. gereizter) Stimmung, Antriebssteigerung, Steigerung der Wahrnehmungsintensität, Denkstörungen (Ideenflut, Assoziationsreichtum, Logorrhoe).

Störungen der vegetativen Funktionen:

- Blutdruckanstieg
- Tachykardie/ Herzrasen
- herabgesetztes od. gesteigertes Hungergefühl
- Schlafstörungen.

Hinzu kommt oftmals ein materielles Verschwendungsverhalten das einhergeht mit sozialen und beruflich eingeschränkter Leistungsfähigkeit. Zusätzlich können noch Halluzinationen bzw. Wahnideen (Größenwahn) im Sinne einer psychotischen Manie hinzukommen, bei der häufig ein Autoritätskonflikt ausgelebt bzw. eine Depression abgewehrt wird.

Auffällig bei diesen Menschen ist, dass sie beim Erzählen vom Einzelnen ins Hunderttausendste kommen.

Lassen sich keine klaren Auslöser erkennen, spricht man von einer **endogenen** (im Körper selbst entstanden bzw. durch besondere Anlagen des Körpers hervorgegangen, nicht durch äußere Einflüsse entstanden) Depression.

Unipolare Depression und Bipolare affektive Störung.

Bei der **Unipolaren Depression** handelt es sich um die häufigste depressive Erkrankung. Der Name "unipolar" (=einpolig) kommt daher, dass die Patienten nur depressive,

aber keine manischen Phasen haben. Hauptsymptome sind das Morgentief, frühes Aufwachen, Schlafstörungen in der zweiten Nachthälfte und Niedergeschlagenheit.

Die **bipolare affektive Störung** ist gekennzeichnet durch depressive und manische Phasen, in der Zeit der Manie dominiert bei den Betroffenen ein übersteigertes Selbstverständnis, in dem die eigenen Fähigkeiten überschätzt werden. So können manische Patienten wochenlang die Nächte durcharbeiten ohne Müdigkeitserscheinungen wahrzunehmen.

In der **Dysthymie** sind die depressiven Symptome weniger ausgeprägt als bei der unipolaren Depression. Sie beginnen oft schon im Jugendalter und verlaufen chronisch, erstrecken sich über weite Lebensabschnitte und verlaufen nach einem bestimmten Zyklus oder nach bestimmten Begebenheiten, welche z.B. durch irgendwelche, reaktiven, Situationen ausgelöst wurden.

Bei der **Zyklothymie**, dem zweipoligen/bipolaren Gegenstück zur Dysthymie, kommt es zu leichten ausgeprägten manischen und depressiven Phasen.

Die **Winterdepression** ist saisonal von der Winterwitterung abhängig und tritt regelmäßig im Herbst oder Winter auf, im Frühjahr oder Frühsommer kommt sie nur selten oder tageweise vor. Diese Form der Depression kann bis zu sechs Monate andauern. Das typische Anzeichen ist die Energielosigkeit, die oftmals gepaart ist mit depressiver Verstimmung.

Die Neuro-Wissenschaftler vermuten, dass bei depressiven Menschen die Wirkung der chemischen Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin zu wenig vorhanden sind. Diese sogenannten Neurotransmitter leiten die Nervensignale im Gehirn weiter. Stress und Überforderung, jeglicher Art, aus akutem Anlass oder aus chronisch belastenden Lebensereignissen heraus, lassen nur die Bildung einer geringen Menge der o.g. Neurotransmitter zu.

Literatur: Alexander Lowen, Der Verrat am Körper, rororo 7660

Alexander Lowen, Lust – Der Weg zum kreativen Leben,
Goldmann-Sachbuch 11367

Alexander Lowen, Depression, Unsere Zeitkrankheit – Ursachen und
Wege der Heilung, Kösel-Verlag, München ISBN3-466-34007-1