

Depression - was ist das?

Depression ist mehr als ein Reagieren auf oder in bestimmten Situationen. Das Stagnieren des Lebens ist ein „**Nicht mit sich selbst in Kontakt sein**“. Depressives Erleben kennt jeder und ist auch ein natürliches Verhalten in Situationen, die ausweglos erscheinen.

In unserer Gesellschaft ist diese Krankheit weit verbreitet, da das eigene Funktionieren im sozialen Umfeld einen erhöhten Stellenwert hat.

Wie schaut das Selbstbild eines depressiven Menschen aus?

Ein depressiver Mensch hat ein sehr negatives Selbstbild – er ist übertrieben selbstkritisch, fühlt sich minderwertig, bewertet sich stets auf einem überhöhten Selbstideal

Oft hat ein depressiver Mensch das Gefühl, vom Zuspruch und der Anerkennung anderer abhängig zu sein – andere Personen scheinen ihm überlegen zu sein; er erwartet sich von vornherein Kritik

Beim depressiven Menschen ist der Wunsch nach Zuwendung und Verwöhnen jedoch sehr groß – einhergehend damit gibt es jedoch oft Abgrenzungsprobleme – Konfliktscheue und Harmoniebedürftigkeit führen zur ständigen Anpassung. Durch die ständige Klagsamkeit ruft er jedoch bei anderen oft Irritation und Ärger hervor.

Es gibt die Neigung zur ständigen Selbstabwertung, er führt einen ständigen Kampf gegen sich selbst. Der Ärger, der hinter der Verbitterung steht, darf nicht eingestanden werden – dies würde sofort zu Schuldgefühlen führen.

Es besteht eine hohe Diskrepanz zwischen Selbstideal und negativem Selbstbild – alles, was man leistet bzw. wie man ist, ist trotz größter Bemühung zuwenig

Was eine Therapie anbieten kann:

- Anbieten einer ausreichenden Struktur und Sicherheit
- Erwecken und Aufrechterhalten von Hoffnung auf Besserung
- Untersuchung der Grundgestimmtheit
- Suchen nach kognitiven und affektiven Zugangswegen, um zusammen mit dem Klienten die subjektive Welt zu erkunden, die im Licht der Gestimmtheit steht
- Beim Erkunden dieser depressiven Welt werden globale, negativ gefärbte Gefühle und Kognitionen sichtbar, und es wird nötig sein, sie zu konkretisieren und zu differenzieren
- Eingehen auf die Abhängigkeitsgefühle

Das Ende der Therapie zeigt sich dann an, wenn der Klient sein Alibi: „Ich kann nicht weiter“ fallen lässt und mit mehr oder weniger Zweifeln und Ängsten die Zukunft angeht.