

## **Pro Mente Sana Tagung in Aarau**

Vortrag vom 25.10.89 über

### **Depression, ein Resignationsverhalten**

---

U. Davatz, www.ganglion.ch

#### **I. Einleitung**

Das Krankheitsbild der Depression wird im Folgenden nur aus verhaltensmässiger und funktioneller Sicht in der zwischenmenschlichen Beziehung betrachtet. Die traditionelle psychiatrische Betrachtungsweise, welche die biochemischen Reaktionsmuster, die über genetische Vererbung weitergegeben werden, in den Vordergrund stellt, wird hier bewusst ausgeklammert.

#### **II. Entwicklung einer Depression auf Verhaltensebene in der zwischenmenschlichen Beziehung**

Wie entwickelt sich depressives Verhalten?

**Tierbeispiel:** Im Dominanzkampf zwischen zwei Reptilienmännchen wird der Verlierer depressiv, d.h. verliert die Farbe, verzieht sich in eine Ecke und nimmt „crouch“-Stellung ein, d.h. vornübergebeugte Haltung.

Die Körpersprache der Tiere hat zumindest Symbolcharakter für den Menschen!

- Nicht nur das tierische, sondern auch das menschliche Leben besteht aus lauter kleineren und grösseren Dominanzkämpfen.
- Jeder Mensch ist auf eine gesunde Mischung zwischen der Verlierer- und Gewinnerrolle angewiesen.
- Auch ein Sichnurfüreinandereinsetzen und sich dauernd den Bedürfnissen anderer anpassen, kommt schliesslich einer Verliererrolle gleich.
- Überwiegt bei einem Menschen die Verliererrolle, so besteht die Gefahr, dass er depressiv wird.
- Die Depression stellt also ein Resignationsverhalten dar, d.h. der Depressive lässt sich schon gar nicht mehr in einen Dominanz- oder Lebenskampf ein, sondern gibt gleich zum vornherein auf.

- Die Depression geht mit folgenden körperlichen und psychischen Symptomen einher:
  - Apathie, Lustlosigkeit, Energielosigkeit etc.
  - Vornübergekauerte Körperhaltung, verlangsamte Körperbewegungen
  - Gefühl der Traurigkeit, der Unfähigkeit, des Ungeliebtseins (ich kann nichts, ich bin nichts, niemand liebt mich)
  - Soziale Zurückgezogenheit
- Manchmal erkennt man eine Depression auch an aggressiven Symptomen wie Agitiertheit, Rastlosigkeit, Schlaflosigkeit, Herzklopfen etc. (sogenannte agitierte Depression).
- Dass solche extreme Verhaltensmuster auch mit biochemischen Veränderungen im Körper einhergehen ist anzunehmen und durchaus verständlich.
- Es fragt sich nur, was war zuerst, das Huhn oder das Ei, die biochemische Veränderung oder die Verhaltensveränderung?

### **III. Auswirkungen des Depressionsverhaltens auf die Umwelt oder die Macht der Depression**

Was bewirkt die Depression im Partner?

- Depressionsverhalten im Dominanzkampf bewirkt eine Aggressionshemmung im dominanten Partner, d.h. er wird gefechtsuntauglich gemacht.
- Die gleiche Auswirkung hat das Depressionsverhalten auf alle Helfer, d.h. Personen, die dem Depressiven zu Hilfe kommen wollen. Auch sie werden früher oder später gefechtsuntauglich gemacht durch das Verhalten des Depressiven.
- Überlegt man sich noch einmal genauer die ursprüngliche Situation des Depressiven, ein ständiger Verlierer im Dominanzkampf, so versteht man vielleicht, dass er sich nicht gerne helfen lassen will.
- Lässt er Hilfe zu, so gerät er einmal mehr in die untergeordnete Position, da er über die Hilfe in eine Abhängigkeit von Helfern gerät.
- Dass er diese Abhängigkeit nicht gerne zulässt ist verständlich bei seiner Geschichte.
- Alle, die schon versucht haben, einem depressiven Menschen zu helfen, wissen, wie schnell man selbst zum hilflosen Helfer wird und sich einer totalen Ohnmacht ausgeliefert fühlt.

- In diesem Augenblick kehrt sich die untergeordnete Position des Depressiven um in eine Machtposition, Depression als Macht, welche die ganze Umwelt unter Druck setzt, um nicht zu sagen tyrannisiert. Im analytischen Sprachgebrauch wird dies auch **sekundärer Krankheitsgewinn** genannt.
- Der Depressive gewinnt jedoch nie etwas aus dieser Macht der Depression, da es sich um eine negative oder destruktive Macht handelt und nicht um eine konstruktive.
- Er zieht seine Umwelt mit hinein in einen Teufelskreis der Ohnmacht, Macht der Ohnmacht, und wird dadurch allmählich immer mehr isoliert, da die meisten Menschen nicht in dieser Ohnmacht verharren wollen und sich deshalb bald von ihm zurückziehen.

#### **IV. Was wäre ein sinnvoller Umgang mit Depressiven?**

- Anstatt dem Depressiven zu helfen, indem man alle möglichen Funktionen für ihn übernimmt und ihn dadurch abhängig und untergeordnet sich fühlen macht, sollte man als Partner ihm vermehrt die Möglichkeit geben, sich im Dominanzkampf durchzusetzen.
- Um ihm diese Möglichkeit geben zu können, muss man zuerst herausfinden, wo und in welchen Situationen er einem gegenüber immer zweiten macht.
- Als Therapeut sollte man dem Depressiven Möglichkeiten aufzeigen, wo er sich im Dominanzkampf besser durchsetzen kann und ihm dann beim sich Durchsetzen unterstützen.