

Spitex-Generalversammlung Rothrist

Vortrag vom 25.3.97 über

Angst und Depression

U. Davatz

I. Einleitung

Wie viele Menschen sind von Angst und Depressionen heimgesucht trotz unserer aufgeklärten, wohlhabenden Gesellschaft, da es uns eigentlich viel besser geht als früher, vielleicht so gut wie noch nie, zumindest in politischer Hinsicht, kein Weltkrieg, keine Hungersnot, wir können uns fast alles leisten, jedenfalls sicherlich mehr als in vielen andern Ländern. Dennoch haben wir Angst, wovor denn, dass es uns schlechter gehen könnte, dass wir versagen könnten, Angst vor dem eigenen Unvermögen, vielleicht ist das die grösste Angst.

II. Was ist Angst und wozu dient sie?

- Angst ist ein einengendes unangenehmes Gefühl, das immer dann auftritt, wenn wir uns überfordert fühlen. Angst ist ein seelischer Zustand, der sich auch körperlich manifestiert.
- Die Angstreaktion ist an sich dazu da, als Warnsignal uns zu signalisieren, dass etwas nicht stimmt, eine Gefahr lauert, dass erhöhte Wachsamkeit angezeigt ist, um uns zu schützen.
- Unter Angst ist die Wachsamkeit tatsächlich erhöht und wir suchen vermehrt nach Ausweg- oder Fluchtreaktionen, oder auch differenzierte Problemlösungen.
- Unter Angst kann auch eine aggressive Abwehrreaktion ausgelöst werden. Dies ist eher typisch für Männer, während Frauen eher mit Flucht reagieren.
- Die Gefahr, die wahrgenommen wird in der Angst kann realer Art sein oder auch imaginär, d.h. vor dem inneren Auge vorgestellt.
- Die Angst vor den inneren Vorstellungen hat meist etwas mit Ethik und Moral zu tun, die uns während unserer Erziehung eingeprägt wurde.

- Angst wird häufig auch als Erziehungsinstrument verwendet. Man macht Kindern Angst, wenn sie ein Verhalten an den Tag legen, das man nicht will. Über die Angst versucht man sie von diesem Verhalten abzuhalten.
- Der Übertritt von elterlichen Verboten macht somit Angst, auch noch im Erwachsenenalter und es ist gar nicht so leicht, diese elterlichen Verbote zu übertreten bzw. zu ignorieren, selbst wenn sie längst unsinnig, weil überholt geworden sind.
- Angst vor Neuem ist eine natürliche Vorsicht. Wenn wir aber zu viel Angst vor Neuem haben, sind wir nicht in der Lage, neue Wege zu gehen, Neues auszuprobieren und Neues zu lernen.
- Bei jedem Neubeginn muss eine gewisse Angst überwunden werden.
- Die erfolgreiche Überwindung von Angst macht uns frei und stark und bewirkt ein Wohlgefühl.
- Das Verharren in der Angst macht uns unglücklich und frustriert und mit der Zeit sogar krank.
- Um Angst erfolgreich überwinden zu können, braucht man häufig einen Begleiter, einen Trainer im Sport, einen Lehrer, einen Partner, einen Therapeuten. Je besser der Trainer um so leichter die Überwindung der Angst.
- Man kann auch Angst haben vor sich selbst, seinen Gefühlen und Wünschen, wenn man diese nicht akzeptieren kann aus moralischen Gründen. Auch hier braucht es eine kundige Führung durch einen Therapeuten.

III. Depression

- Depression tritt dann auf, wenn man sich als Versager vorkommt, das Gefühl hat, immer zu verlieren, zweiter zu machen.
- Das Gefühl der Depression kommt somit nach vielen verlorenen oder aufgegebenen Kämpfen und stellt ein arretiertes Kampfverhalten dar.
- Dabei kann man mit äusseren Umständen oder Personen kämpfen oder wiederum mit inneren Bildern.
- Man kann sich so hohe Ziele setzen, dass sie unerreichbar sind und man dann immer als Verlierer aus dem eigenen inneren Kampf mit sich selbst hervorgeht.

- Man kann alle möglichen Eigenschaften an sich selbst verurteilen und dagegen ankämpfen, so dass man wieder als Verlierer aus dem Kampf hervorgeht.
- Man kann seine ganze seelische Energie an eine Bezugsperson haften, und wenn man diese verliert, kann dieses Verlustergebnis ebenfalls zur Depression führen.
- Man kann sich ein Leben lang gewissen Illusionen hingeben und wenn diese zerstört werden, wird man ebenfalls zum Verlierer und reagiert mit einer Depression.

IV. Hilfreicher Umgang mit Depressionen

- Die Helfer müssen an erster Stelle aufpassen, dass sie sich nicht in die Depression hineinziehen lassen, weil sie als Helfer zu Verlierern werden.
- Sich als Helfer vom Depressiven helfen lassen ist hilfreich für letzteren, weil er dann nicht mehr Verlierer ist, sondern etwas Sinnvolles tun darf.
- Man darf sich als Helfer ja nicht zu sehr verausgaben, sondern eher langen Atem behalten und dafür auch die Beziehung behalten können.
- Als therapeutischer Helfer muss man oft behilflich sein beim Umprogrammieren der inneren Programme.
- Die Ziele müssen niedriger gesteckt werden, die eigene Akzeptanz erhöht.
- Es müssen bessere erfolgreichere Kampfmethoden erlernt und geübt werden, damit die Person nicht immer als Verlierer aus der Auseinandersetzung hervorgeht.

Angst und Depression sind eng verknüpft, stetige Angst macht depressiv, und Depression macht wieder Angst. Sie beißen sich in den Schwanz wie eine Schlange. Aber man kann den Teufelskreis von beiden Seiten her unterbrechen, von der Depression her oder von der Angst, was immer besser geht.

Alles in allem ist es ein beschwerlicher Weg, sowohl aus der Depression als auch aus der Angst herauszukommen, aber dieser steinige Weg lohnt sich und man ist wie neu geboren.