

**Dr.med. Ursula Davatz**

1.4.2023

## **Depression ist der Anfang zur Selbstfindung**

[Audio](#)

Dr.med. Ursula Davatz (00:00)

Das Thema ist "Depression ist der Anfang zur Selbstfindung", ich könnte auch eine andere Definition sagen und ich manchmal den Leuten präsentieren und das heisst dann die "Depression ist eine Verliererkrankheit". Aber das tönt ein bisschen negativ und sie sehen dann, warum ich so nenne, aber heute wollen wir noch positiv sein. Es ist zwar 1. April, es ist kein Aprilscherz, wir meinen es ganz ernst, aber sie dürfen es trotzdem auch ein bisschen lustig haben dann das ist wichtig zum Vorwärtskommen. Ich sage was ist sagt eigentlich der Begriff Depression. Vielleicht noch schnell zu meiner Person. Ich bin Psychiaterin und ich bin Familientherapeutin Ausgebildet in Amerika. Ich bin Mutter von 3 Kindern und habe 5 Enkelkinder. Also das einfach zu meinem Hintergrund. Der Begriff Depression zeichnet eigentlich etwas also will etwas bezeichnen eine Art eine Absenkung. Man redet ja auch in der Wirtschaft der von Depression. Wir haben jetzt eine Depression, wenn die Wirtschaftsproduktion zurückgeht, die Absenkung bei der Depression sind Emotionen, das heisst Emotionen gehen an, die Emotionen werden in unserem Hirn generiert und zwar im limbischen System, also im Mittelhirn. Das ist das Hirn, wo sich entwickelt hat, wenn sich Zeugetiere entwickelt haben, also evolutions-biologisch gesagt ist das Mittelhirn das Mittelhirn ist das emotionale Hirn ist zuständig für Beziehungen. Zeugetiere also Zeugetiere, wir gehören zu den Säugetieren, die brauchen ja eine Windung an die Mutter, damit sie überhaupt überleben können und die Bindung die wird emotional geregelt. Es ist nicht nur Bindung zwischen Mutter und Kinder Vater und Kind usw., es ist auch die Bindung an das Kollektiv. Also sämtliche Bindungen werden über das emotionale Hirn geregelt. Wenn eine Reklame gemacht wird oder Politik gemacht wird, wird auch häufig und das erlebt man jetzt über das emotionale Hirn, wird der Mensch angegangen und dann ich sage verführt. Ich will sie heute nicht verführen. Ich will sie eigentlich zu sich selber führen. Im Augenblick, wo man in der Depression ist, hat das emotionale Hirn keine Energie mehr. Man mag nicht, man ist nicht bereit für die Handlung. Man hat keine Motivation, also das emotionale Hirn ist auch zuständig für die Motivation also dass man etwas angeht, dass man etwas machen will, dass man begeistert für ist für etwas und diese Emotion ist heruntergefahren. Die ganze Energie ist runtergefahren. Die körperliche Energie kann dann auch heruntergefahren werden, denn das Hirn ist verknüpft mit dem Stammhirn, also mit unserem vegetativen Hirn, wo für alle unsere körperlichen Funktionen zuständig ist. Jetzt wieso sage ich die Depression ist auch eine Verliererkrankheit, wenn man über längere Zeit falsch investiert, das heisst in Sachen investiert, wo eigentlich gar nicht zu einem gehören und ich meine natürlich emotional investiert man könnte aber auch sagen finanziell investiert, handlungs-mässig investiert wenn man immer in etwas fremdes investiert anstatt in sich selber, dann verbraucht man Energie und geht schlussendlich unter dem fremd Investieren zugrunde und in dem Sinn macht eigentlich jegliche Depression macht einem aufmerksam darauf ist nicht einfach etwas schlechtes, sondern sie macht einen aufmerksam darauf, dass man falsch investiert hat. Dann wenn man falsch investiert, dann kommt nichts Gutes heraus. Dann beutet man sich eigentlich aus und es geht an dem heutigen Tag jetzt darum, dass sie sich nicht Ausbeuten, sondern dass sie Lernen um-investieren oder vielleicht bei anderen Leuten, also dass man lernt um-investieren in sich selber. Dann wenn man nur immer sich anpasst, nur immer das macht was die anderen wollen oder was man denkt, dass man machen sollte, was man denkt, das erwartet wird, weil dann verliert man die Energie und dann ist man dann irgendeinmal depressiv. Was hat das mit ADHS zu

tun? ADHS sind Menschen, wo sehr feine Sensoren haben. Ich bin nicht ganz nach dem Skript, sie können es macht nichts, ADHS sind Menschen wo feine Sensoren ja haben sie spüren alles draussen. Sie nehmen wahr, wenn jemand bedürftig ist, sie nehmen wahr wenn jemand ungerecht behandelt wird, sie nehmen wahr wenn man irgendwie helfen sollte. Also sie haben in dem Sinn sehr viel Empathie und sie merken das und sie können das nicht abstellen. Also das ist ein Hirn-Typ, wo halt so sensorisch so offen ist. Man sagt ihm auch Reizoffenheit und wenn sie dann die im Impulse von draussen wahrnehmen und auf die eingehen, dann kann passieren, dass sie selber verloren gehen, also dass man sich selber vernachlässigt. Sie nehmen Stimmungsschwankungen wahr von den anderen und tun eher dann den anderen helfen und es gehe dann natürlich darum, dass man zuerst in sich investiert. Erst dann kann man richtig helfen und so heisst es ja auch im Flugzeug ziehen sie zuerst die Masken selber an und erst dann im Kind. Das ist fast ein bisschen widersinnig dann man meint ja, das Kind ist hilfsbedürftig, aber man kann niemandem helfen über längere Strecke, wenn man nicht selber genügend Sauerstoff genügend Energie hat. Im Augenblick, wo man dann die Gefühlsbalance verliert. Also es wird zu viel, es werden zu viel Gefühle, viel zu viel Motivation wird ins Umfeld investiert und zu wenig ist sich selber dann wird der eigene Gefühlshaushalt wird ausgebeutet. Das heisst der Gefühlshaushalt kommt aus dem Ruder. Also es passiert eine Dysbalance, die Dysbalance und so wird es in der Psychiatrie gemacht, die kann dann wieder reguliert werden mit Medikamenten, das heisst, man kann Antidepressiva geben und über die Antidepressiva wird man stimuliert. Alle Medikamente, wo bei ADHS-Patienten verwendet werden, sind alles Stimulantien und die sind früher auch als Antidepressiva verwendet worden und die Wirken zum Teil anti-depressiv. Das ist okay zum aus einem Loch herauskommen. Das ist gut für die Fokussierung. Aber man hat wegen dem noch nichts verändert in seinem täglichen Leben, in seinem Vorgehen in seiner allgemeinen Investition. Ja. Was man auch machen kann zur Befreiung und man sagt heute immer mehr ADHS und andere psychische Krankheiten treten oft zusammen auf. Man redet dann Komorbidität. Ich sage ADHS ist keine Krankheit. ADHS ist nur ein Genotyp, Neurotyp, ein Persönlichkeitstyp mit gewissen Verhaltensmuster. Ich schaue dann immer wie die erzogen worden sind, zum Beispiel bipolare Störung, das heisst manisch depressive Phase, in der manisch depressiven Phase ist das emotionale Hirn schon ganz tief, dann ist man depressiv oder manchmal schwingt es oben raus und das ist man so genannt manisch. Und ich erlebe immer wieder, dass Menschen, die ADHS haben, wo lange lange ins Umfeld investiert haben, wo zu strikte erzogen worden sind, dass die sich dann befreien mit einer manischen Phase. Da passiert meistens so mit 18, 20, 23 Jahren herum. Also sie befreien sich, indem sie alle Fessel sprengen und dann überborden. Aber das hält auch wieder nicht lange hin denn sie investieren dann zu fest in so die Selbstbestimmung und sie überrennen alle und dann kann man wieder Medikamente geben und die manischen Patienten runter holen. Jetzt meine Ausrichtung ist, dass ich Probiere den Leuten beizubringen, dass sie ihre Emotionen selber regeln können, selber regulieren, indem sie dosiert mit sich umgehen. Also im Augenblick, wo man einfach die Symptome runter reguliert oder hinauf reguliert. Also runter reguliert in der manischen Phase hinauf reguliert in der depressiven Phase ist eigentlich nur ein Symptom bekämpft und noch kein Zustand verändert also keine Strategie verändert bei dieser Person. Und als Therapeutin möchte ich natürlich den Leuten helfen, dass sie ihre Strategie verändern können und in dem Sinne tue ich dann auch das Wort Depression, also das Krankheitsbild mit einem positiven Begriffe konnotieren und sage, die Depression ist eigentlich der Anfang zur Selbstfindung. Also die Depression sagt einem du hast falsch investiert, du musst schauen, wie könntest du persönlichkeits-gerechter investieren. Jetzt damit, man kann besser in sich investieren, muss man zuerst ein bisschen herausfinden wer man eigentlich ist und was man will. Das heisst, man muss sein Herz seine Gefühlswelt also das Herz steht häufig für Ausdruck der

Gefühlswelt, das heisst man muss sein Herz fragen: was Möchtest du eigentlich was willst du? Was, spricht dich an? Wer bist du und so weiter. Jetzt ADHSler da häufig sehr impulsiv sind also ungeduldig sind dann nehmen sie sich oft nicht Zeit um ihr Herz zu fragen. Also ich muss sie dann immer verlangsamen. Ich muss sagen langsam langsam jetzt probieren sie mal und wenn ich das einem Gegenüber sage, antwortet dieser: "ich weiss es nicht nein, ich habe keine Ahnung, ich weiss es nicht." Man muss halt nicht so schnell Antworten langsam ein bisschen Warten überlegen zu spüren und heute wird in der Sprache oft auch das Gefühl verwendet, also eine gefühlte Wahrheit oder ein gefühlter Eindruck also man bezieht das Gefühl ein bisschen mehr in die Kommunikation ein. Denn sonst ist die Kommunikation sehr rational sehr kopflastig und man bezieht das Gefühl nicht so fest mit ein. Aber ich beobachte das, dass die Menschen schon ein bisschen mehr und ja das miteinbeziehen. Also man muss den ADHSler dann dazu bringen, dass er ein bisschen herunterkommt, ein bisschen verlangsamt, damit er überhaupt erst spührt. Ich lehne mich hier an Antoine de Saint-Exupéry der sagt: "On ne voit bien qu'avec le coeur", also man sieht noch mit dem Herzen gut. Obwohl das Herz keine Augen hat. Das ist eine komische Idee, aber es stimmt und ich sage dann: "Il faut consulter votre coeur" also sie müssen ihr Herz konsultieren nicht irgendein Coach, sondern sich selber. Und damit sie ihr Herz können Konsultieren und Fragen was will das eigentlich? Müssen sie sich eben ein bisschen runter bremsen. Das wären ein paar Ideen wie ADHSler in eine Depression fallen können. Ich würde da noch sagen, ich probiere jetzt genauer durch Zuschauen. Warum fallen ADHSler vermehrt in Depressionen. Ich habe schon paar Sachen gesagt. Ich komme vornedran wieder mit einer wissenschaftlichen Studie. Also ich sage ADHS ist keine Krankheit, sondern Neurotyp und ein Persönlichkeitstyp. Es gibt Studien, wo gemacht worden sind grosse statistische Studien in verschiedenen Ländern. Man sagt "Genom Wide Association Studies" das heisst heutzutage kann man das Genom entziffern und man hat dann probiert ein menschliches Genom mit 5 ich sage jetzt nein mit 4 Krankheitsbilder zu korrelieren und das ADHS ist als Neurotyp darunter gewesen. Die 4 Krankheitsbilder sind Schizophrenie, manisch-depressiv, schwere Depression, also die ist darunter, Autismus und dann das fünfte wäre der Genotyp ADHS. Meine Interpretation von dieser Studie ist das ADHS eigentlich der Grundtyp ist der genetische Grundtyp, der genetische Neurotyp, wo dann zu diesen verschiedenen Krankheiten führen kann. Sind aber noch viele andere Krankheiten in die das ADHS ausmünden kann und hängt immer zusammen laut meiner Erfahrung. Mit dem wie die Person erzieherisch behandelt worden ist, also mit dem erzieherischen Umfeld. Eines habe ich schon gesagt, wenn das Umfeld sehr, sehr, sehr ein Umfeld sehr eng ist sehr rigide, sehr strikte, dann haben ADHS Persönlichkeiten nicht genügend Platz und dann brechen sie je nachdem aus mit einer Krankheit und eine wäre die manische Psychose. Mit dem will ich ihn natürlich nicht Angst machen im Gegenteil, ich will ihnen helfen, dass das eben nicht passiert. Vor 2 Tagen habe ich eine ADHS Gruppe gehabt und dort ist eine Chemikerin darunter gewesen und die hat gesagt, sie habe alles durchgemacht, also bipolare Störung, Essstörung und alles möglich anderen auch Selbstverletzung und es ist ganz klar ein ADHS gewesen und dann habe ich gefragt und wie ist ihre Erziehung gewesen und sie hat gesagt sehr streng. Also ich teste das natürlich immer meine Hypothese und probieren herauszufinden, stimmt es wirklich was ich sehe. Die Depression ist noch immer die häufigste Krankheit, psychiatrische Krankheit, wo am häufigsten diagnostiziert wird, auch vom Hausarzt und natürlich von den Psychiater und Antidepressiva sind die Psychopharmka, wo am meisten verschrieben werden. Eine zeitlang hat Chemieindustrie ganz viel Geld mit dem verdient. Jetzt kommen nicht mehr so viele neue, aber sie werden viel verwendet und das ist aus meiner Sicht immer nur eine Symptombekämpfung und ich möchte natürlich Verhaltensveränderung. Menschen haben mit ADHS haben durch ihre hohe Sensitivität, das habe ich eigentlich schon gesagt, spüren sie eben alles und von dort her setzen sie sich sehr in fürs Umfeld. Die

Frauen setzen sich eher so für soziale Sachen ein und innerhalb von der Familie und auch am Arbeitsplatz je nachdem sie reagieren stark auf Ungerechtigkeiten am Arbeitsplatz und das ist auch eine Eigenschaft von ADHSler. Sie halten es fast nicht aus, wenn Ungerechtigkeiten um sie herum passieren und sie müssen dort etwas machen und dann passiert es ihnen dann häufig, dass sie sich selber so ins Zeug legen, dass ihnen dann gekündigt wird, weil sie über ihre eine Einflussnahme auf ihr Umfeld dem Chef an den Karren fahren und das ist natürlich nicht akzeptiert und sie sagen dann, ich kann nicht anders und dann probiere ich den Frauen immer beizubringen, sie werden das immer wahrnehmen. Man kann Antidepressiva geben, die SSRI und dann nimmt man es nicht mehr so gut wahr. Aber eigentlich ist ja das nicht das Ziel damit diese Sensitivität ist ja auch eine grosse Fähigkeit und dann muss ich den Leuten sagen, sie nehmen das wahr und sie werden das nicht los, ein Teil sagen, ich wünschte ich wäre nicht so sensibel. Ich möchte ich wäre nicht so empathisch oder nicht so gerechtigkeitsliebend und dann sage ich, das können sie nicht ändern. Das gehört zu ihrem Hirn. Das ist ihr hardwiring so nehmen sie ihr Umfeld wahr und sie werden es auch weiterhin wahrnehmen, aber sie müssen lernen, das alles wahrnehmen und sagen ja ich sehe das alles und dann 2 Schritte zurück, denn ich kann nichts an dem ändern. Man muss wissen, was oben und unten ist und wenn halt der Chef oben dran unsensibel ist, dann kann man dann das nicht einfach so auftischen und wenn ADHSler dann noch also sehr direkt sind, was sie auch sind, sie sagen gerade was sie denken und dann rutscht das gerade raus, dann ist der Chef beleidigt und dann oh je, dann ist es passiert, dann geht man zu den Human Resources. Das funktioniert auch nicht denn die Unterstellen sich ja eigentlich immer dem Chef. In dem Sinn müssen sie lernen zwar wahrnehmen, zwei Schritte zurück und aus der Vogelperspektive die ganze Arena betrachten also nicht mehr gerade auf Handlungsebene, sondern eher auf die Analyseebene. Was läuft da ab und dann kann es auch wieder interessant sein. Man sieht dann, wie da die verschiedenen Schachspieler sich bewegen, wer mit wem wer gegen wäre und so aber man darf sich nicht in Szene einmischen und das ist schwierig für ADHSler dass sie sich zurückhalten. Ich verwende dann manchmal wieder so Sätze: "Empathie vs Selbstfürsorge", also sie dürfen dann nicht so empathisch sein denn sonst verheizen sie sich und müssen mehr Selbstfürsorge machen. Die Männer, die investieren eher ins Umfeld, also die Investieren eher in Wettkampf. Im Arbeitsumfeld und die Männer sind von sich aus recht wettkämpferisch. Das hängt mit ihren Hormonen zusammen. Das hängt mit unserer Gesellschaft zusammen und dort will man dann seinem Chef gefallen oder man will im Wettkampf so gut sein wie jemand anderes, wie eine andere Firma. Man wird auch angeheizt. Auch im Gesundheitswesen wird jetzt gesagt, die Zahlen stimmen nicht. Ihr müsst mehr Umsatz machen und so weiter, dass natürlich absolut absurd ist. Also steigt in den Wettkampf ein und dann wird man mitgerissen mit dem Wettkampf bis zum Zusammenbrechen. Und dann redet man von Burnout und Burnout heisst ja nicht anders als ich habe alle meine Ressourcen verbrannt. Ich habe kein Treibstoff mehr und das ist wieder das emotionale Hirn, wo dann zusammenbricht und nicht mehr mag. Burnout ist klinisch genau das gleiche wie eine Depression aber Burnout hat weniger stigmatisierenden Charakter und die Depression ist eine Frauenkrankheit hingegen die Männer die dürfen auch Burnout haben. Jetzt heute reden auch viele Frauen von von Burnout weil das einfach ein bisschen salonfähiger ist. Weiter haben ADHSler also wenn ADHSler sich nur immer im Umfeld gewidmet haben und angepasst weil sie ja so impulsiv und schnell Entscheidungen treffen und halt dann mit dem gehen, was ihnen angeboten wird und wenn sie sich dann verlieren, dann wissen sie gar nicht, wer sie sind und wenn ich dann sage, sie müssen probieren ihre eigenen Interessen zu finden, ihren Fokus; also Zeitung heisst Fokus von ADHS20+. Wenn ich sie dann Frage nach ihrem Fokus also eher probiert zu helfen auf dem Fokus zu finden, ja auf ihr eigenes Interesse zu fokussieren, dann sagen sie ja, ich weiss nicht oder viele Frauen sagen ich habe so viele Interessen. Ich weiss gar nicht auf was

ich es dann fokussiere. Also sie sind so breitgefächert, dass sie gar nicht wissen, was jetzt eigentlich ihr Fokus ist und das ist, wir sagen ja Aufmerksamkeitsstörung also das A ist die Aufmerksamkeitsstörung und ich tue es wieder positiv benennen. Ich sage es ist nicht eine Störung, es ist eine breite Aufmerksamkeit, das heisst sie nehmen alles mögliche wahr im Raum. Sie nehmen wahr, auch Details, wo nicht so wichtig wären also wo sie ablenken vom Fokus und ich tue es dann immer Probieren mit allgemeinen Verhaltensweisen auch in der Tierwelt zu vergleichen und ich sage der Breite, die breite Aufmerksamkeit ist eigentlich ein Sucherinstinkt, der Sucht überall und wenn sie die Tauben auf dem Platz sehen oder die Hühner die gehen Picken die gehen nie gerade wie unsere Sprache, nie linear, sondern die Suchen und der Sucherinstinkt ist auf eine beim ADHS sehr stark. Im Augenblick, wo man natürlich ständig nach anderen Körnchen also nach anderen Interessen schaut, dann kann man sich nicht recht fokussieren. Es gibt auch ADHSler die ganz eine klare eigene Fokussierung haben eine Begabung auf einem Gebiet sei das sportlich sei es mathematisch und die Fokussieren dann auf das haben es eigentlich Leichter die Fokussieren auf das und sind dann hyperfokussiert aber die wo da mit ihrem breiten Aufmerksamkeitsfeld immer wieder absuchen, die können sich schlecht entscheiden. Ja, was ist jetzt mein und die müssen auch wieder halt ja inne halten. Ich könnte sagen, fast etwas meditieren, consulter votre coeur, damit sie ihren Fokus finden. Und wahrscheinlich muss man auch sagen, man kann nicht alles, man muss sich eben mal entscheiden. Und das fällt schwer dann mit jeder Entscheidung lässt man natürlich wieder etwas weg. Aber denke auf vielleicht habe ich etwas verpasst und da rede ich dann jeweils mit den Leuten, wo sagen ich habe Angst, ich treffe den falschen Entscheid. Wenn man Sachen intellektuell anschaut, dann kann man immer argumentieren, nein, das wäre besser gewesen oder das wäre besser gewesen und im Nachhinein ist man immer gescheiter und da sage ich dann, es gibt überhaupt keinen falschen Entscheid. Es gibt nur ihren Entscheid und ihr Entscheid, wo sie machen, bringt gewisse Konsequenzen mit sich und aus dem lernen sie wieder und es gibt nicht einen übergeordneten allgemein richtigen Entscheid im individuellen Leben, politisch vielleicht aber auch dort oder wirtschaftlich. Aber für die einzelne Person ist ganz ganz wichtig, dass sie zu ihrem Entscheid steht, also dass sie ihren Entscheid bei sich akzeptiert und nicht ständig wieder am suchen ist. Ja. Es hat einmal eine Ausstellung gegeben im Stapferhaus in Lenzburg und dort ist auch um entscheiden gegangen und man hätte üben können also wir haben müssen Entscheidungen treffen und dann haben wir eine Auswertung bekommen und da wir so kopflastig sind so intellektuell meinen wir immer die besten Entscheide sind die intellektuellen Entscheidungen und dort ist ganz klar herausgekommen ein Entscheid der taugt, ist immer emotional verwurzelt und das wäre wieder "Consulter votre Coeur". Individuelle Entscheide müssen mit ihnen verbunden sein mit ihrem Herzen mit ihrer Gefühlswelt, mit dem limbischen System denn sie müssen zu diesem Entscheid stehen und indem sie zu dem Entscheid stehen, stehen sie zu sich selber. Wenn sie sich ständig hinterfragen, habe ich jetzt eigentlich das richtig entschieden oder nicht. Dann stehen sie nicht zu sich selbst und in dem Sinne ist das ganz wichtig. Und so muss ich den Leuten dann auch immer wieder helfen, dass sie, dass sie sich Zeit nehmen zum sich spüren, zum Herausfinden, was wollen sie eigentlich und dass sie nicht nach allgemeingültigen Kriterien entscheiden. Die Funktionieren nicht individuell. Jetzt als weiteres stellt sich natürlich die Frage, wie kommt man aus dem Tiefgang aus der Depression wieder heraus, wenn man schon einmal im Tal unten ist, dann hat man Angst, das werde nie mehr schön also wir komme nie raus und ich mache dann manchmal auch den Vergleich, wenn sie unter der Nebeldecke sind, können sie sich nicht mehr vorstellen, wie schön das ist oben in den Bergen. Wenn sie auch in den Bergen sind im Winter und so einen Sonnenschein haben, können sie sich nicht mehr vorstellen etwas unter der Nebeldecke ist. Man hat aber auch wieder Studien gemacht, wenn man einfach zuwartet, geht eigentlich jede Depression auch wieder vorbei. Aber meistens

haben wir nicht genügend Geduld nicht genügend Zeit zum es vorbeigehen lassen. Denn das emotionale Hirn das schwingt also positiv negativ. Also von sich aus Macht das die Wellenbewegungen rhythmisch. Man kann aber das Tief unten behalten, indem man vom Kopf her immer wieder gegen sich vorgeht, also sich immer wieder vor Augen hält. Dort habe ich versagt. Das habe ich nicht erreicht, das habe ich nicht gemacht etc. Und in dem Sinne ist Depression dann eigentlich auch immer wieder selbst gemacht mit negativen Gedanken.

Dr.med. Ursula Davatz (28:42)

Indem man sich vergleicht mit etwas das besser ist als man selber sei das ein Kollege, Nachbar und Partner oder einfach ja den Standard in der Gesellschaft und da muss ich die Leute immer wieder zurück zu sich holen, jetzt bei dem ständig sich negativ vergleichen und immer runtermachen. Da hat die Medizin auch wieder eine Methode und was macht man da heute man macht Elektroschock. Das heisst, man tut ein Reset machen im Hirn, indem wir alles ausschalten und das hilft sogar weil dann die negativen Gedanken nicht mehr gedacht werden können. Also man durchschneidet das, man kann sich nicht mehr erinnern an seine negativen Gedanken und dann wenn es gut geht, kommt man dann auf einmal auf einen anderen Weg und da gibt es einen Witz bei den Medizinern, dass wenn jemand dement wird, wo früher immer unglücklich gewesen ist, dann kommt der Arzt und sagt, ich habe eher eine schlechte Nachricht und eine gute und die schlechte Nachricht ist, sie jetzt dement sind und die gute Nachricht ist, dass sie es gerade wieder vergessen. Und das ist einfach die Funktion vom Elektroschock. Ich habe es natürlich noch müssen machen als junge Ärztin.

Dr.med. Ursula Davatz (30:09)

Ich will es nicht mehr machen. Meine Methode ist natürlich nicht einfach mehr das Hirn abschneiden und dass man nicht mehr daran denkt, sondern ich probiere mit den Menschen, einen Reset zu machen und ich probiere sie eben an den Punkt hinzuführen, wo sie sich selber besser kennenlernen und darum ist dann eben die Depression ein Anfang zum sich selber kennenlernen, zum selber mit sich zu arbeiten. So sage ich dann auch: Ich bringe nur ganz schnell ein Beispiel: ich habe in einem Heft reformiert, habe ich einen Artikel gehabt und dort habe ich gesagt, man muss in die Depression einsteigen und habe es verglichen mit der Gold-Marie und der Pech-Marie. Also man muss durch den Tiefenbrunnen hinunter gehen und man fällt schlussendlich auf seine Blumenwiese. Und das wäre eben der Anfang zur Selbstfindung. Dann hat mich eine Frau kontaktiert und hat gesagt, ja, sie wäre schon in eine Stunde gekommen, aber sie hat sich einfach schon selber geheilt gehabt. Also sie hat gesehen also sie hat sie hat das Märchen oder den Artikel gelesen und hat gesagt, sie hätte gemeint, sie müsse sich immer an ihren Mann anpassen und wo sie das gelesen hat, haben sie gefunden. Ja, vielleicht muss ich mich auch gar nicht anpassen. Vielleicht darf ich ja meinen eigenen Weg gehen und hat dann das auch gemacht und dann ist die Depression verschwunden. Also die hat sich selber einen Reset gemacht, wo sie zu sich gekommen ist und gemerkt hat, dass sie sich eigentlich fälschlicherweise immer angepasst hat. Es ist natürlich nicht immer so, dass es so schnell geht. Das ist eine Art eine Wunderheilung gewesen indirekt aber es zeigt ein Prinzip auf. Ja, das wären so bisschen meine Gedanken jetzt, ich habe hier verschiedene Fragen aufgeschrieben. Ich sage es gibt viele Wege zum nicht zu sich selber zu kommen und sie haben diese Fragen auch in ihren Blättern. Es gibt viele Wege, wie man sich verhindern kann an der Selbstverwirklichung oder Selbstfindung und ich habe dann diese Fragen aufgestellt und ich könnte hier immer vom erzieherischen Umfeld und ich frage sie, was in ihrem Erzieherischen Umfeld, Familie oder Schule hat sie am meisten an ihrem eigenen Naturell verhindert. Das heisst, vielleicht haben sie sich

angepasst, man will ja lange Erkennung der Eltern und darum passt man sich an. Man kann sich da verbiegen und zum etwas ändern, müssen wir zuerst herausfinden, wie ist eigentlich das entstanden, wie man sich immer verhält?

Dr.med. Ursula Davatz (33:24)

Also man muss zurückgehen schauen, wie hat man das Verhalten erlernt und erst dann kann man es umlernen. In der Verhaltenstherapie probiert man das alte Verhalten einfach gerade abzugewöhnen ohne dass man an den Ursprung von dem Verhalten zurückgeht. Ich finde, es hält viel besser und es ist viel persönlicher, wenn man schaut, wie habe ich das erlernt? Also das wäre die erste Frage. Die zweite Frage ist: wie wollen sie die erzieherischen Mauern, ich habe es ein bisschen anders geschrieben überwinden. Also was ist ihre Methode zum Überwinden und wenn sie natürlich ihren Chef anschimpfen, ist das keine gute Methode. Da müssen sie ein bisschen bessere Skills erlernen. Sie dürfen ihr eigenes Statement geben, aber sie dürfen nicht den anderen kritisieren wollen und dann kommt schon wer sind sie selber? Was ist ihr Fokus? Sie müssen Freundschaft mit sich selber schließen. ADHSler erleben immer, dass sie anders sind und dass sie Anstossen mit ihrem anderen sein und die Schule und Erziehung hat natürlich einen gewissen Normierungsauftrag. Man muss so werden und ob man gut im Leben durchkommt. Und das kann einen dann verhindern am eigenen Fokus. Und in dem Sinn muss man ja herausfinden, was möchte ich eigentlich?

Dr.med. Ursula Davatz (35:02)

Wer bin ich, was ist wichtig aber dass sie es könnte, müssen sie zuerst wissen, wie sind sie programmiert worden. Und am Schluss ist dann noch welche Unterstützung brauchen sie also, man muss ja nicht alles selber machen. Man darf sich Hilfe holen, das kann sogar jemand aus der eigenen Familie sein, also bei vielen Frauen, aber auch bei Männern hole ich dann jeweils das Vater noch rein also dass ich sage, holen sie sich Ressourcen bei ihrem eigenen Vater. Eher beim Vater als bei der Mutter. Denn der Vater repräsentiert oft wie soll ich sagen die Aussenwelt, das Bestehen in der Aussenwelt. In dem Sinne muss die Unterstützung nicht nur bei Fachpersonen geholt werden. Sie kann auch durchaus bei einer eigenen Familie geholt werden, zum Beispiel beim Vater oder Grossvater. Sie kann auch bei einem alten Lehrer geholt werden oder in der weiteren Familie, Onkel, Tanten etc, dass man sich Bezugspersonen aussucht, wo man vielleicht noch etwas mehr als Ressource könnte verwenden. Das wären die 4 Fragen, wo sie sich dann selber dürfen stellen. Am Nachmittag werden sie dürfen eine Collage machen und anhand vom non-verbale sondern bildliche, können sie ja dann verschiedene Ressourcen aus diesen Heften herausholen und für sicher zusammenstellen, also quasi ihren eigenen Fokus setzen.

Dr.med. Ursula Davatz (36:46)

Ja, das wären so so bisschen meine Gedanken und jetzt dürften sie mir Fragen stellen, wer möchte etwas dazu ergänzen? Wer möchte etwas fragen, genauer erläutert haben.

Bemerkung 1 (37:08)

Punkt eins finde ich ziemlich schwierig, weil persönlich bin ich überhaupt nicht streng erzogen worden ja und habe diese Frage ja schon ein paar Mal gestellt und ich komme nicht auf einen grünen Punkt.

Dr.med. Ursula Davatz (37:26)

Ja, das ist sehr gut, dass sie das Fragen. Es gibt auch die Geschichten, wo eine Person gar nicht streng erzogen worden ist, alle Freiheiten gehabt hat und dann auf eine Art desorientiert gewesen ist. Also man hat dann kein gegenüber, mit dem man sich kann Wetzen auseinandersetzen. Man ist auf eine Art alleine gelassen und ich kenne einige Klienten, wo sagen, ja ja, da hat mir sogar ein Schizophreniepatient, der hat seiner Betreuerin gesagt, meine Eltern haben mir alles zugelassen, alles und ich habe nie die Grenzen gehabt und ja, dann ist man so ein bisschen wie desorientiert. Man muss immer selber entscheiden und man weiss ja noch gar nicht Recht und ich habe auch einen anderen, der in die Steinerschule gegangen ist und der sagt auch meine Eltern sind irgendwie gar nicht vorhanden gewesen. Die sind viel zu liberal gewesen, Anti-Autoritäre Erziehung und ich habe mich nicht können auseinandersetzen.

#### Bemerkung 1 (38:33)

Es ist nicht anti-autoritär gewesen ist ein bisschen gewesen, schwieriges Thema; sie haben eine Philosophie gehabt, die habe ich nicht angenommen, nicht angenommen aber interessant ja. Gar nicht und aber trotzdem haben sie mich machen lassen, sie haben mich immer unterstützt, sie haben es auch akzeptiert, schwierig oder. Darf ich da fragen, was an dieser Philosophie hat ihnen nicht gepasst? Alles. Das geht nicht. Sie müssen etwas auslesen. Ja, das ist ganz eigenes Thema ja nein, es ist oder so alles. Das ist viel, aber es gibt kein Bild. Ich kann nirgends anhängen. Habe eigentlich von Sachen, wo ich nicht unterschreiben kann, so das ist eine Religion.

#### Dr.med. Ursula Davatz (39:30)

Ah, okay, ja, ja, also früher hat man sehr viel mit der Religion erzogen und die Religion hat einen gewissen Massstab gegeben und klar, man kann nach dem Leben aber dem Kind das nicht aufdrucken Teile tun sie dem Kind aufdrucken und dann kann sich es gegen die Religion wehren. Wenn sie aber nur selber danach leben und Ihne sagt das nichts, dann haben sie wieder kein Gegenüber und wir sind natürlich soziale Wesen. Wir müssen im Gegenüber uns entwickeln und indem wir mit dem gegenüber uns auseinandersetzen lernen wir uns selber kennen und das ist ihnen wie weggenommen gewesen. Ja, jetzt müssen sie sich andere Sparring-Partner suchen, mit denen sie sich auseinandersetzen können. Ja, vielleicht finden sie da.

#### Bemerkung 2 (40:29)

Können die Typologien auch vererbt werden. Also ich sage es ist wieso das auf die Frage kommen. Ich habe immer das Gefühl gehabt mein Vater hat so wir haben ja nicht darüber gesprochen früher. Habe ich auch erst jetzt erfahren. Ich manchmal überlegt, das hochsensitive, ist mein Vater so gewesen hat irgendwie ist so ist extrem streng gewesen aber weil er das wie nicht anders hat handhaben können und gleichzeitig sehe ich es in meiner Nichte die ist auf besten Weg so zu werden wie ich, also die ganzen Probleme mit dich zu nehmen. Aber jetzt kommt mir dann vor wie wenn es vererbt ist.

#### Dr.med. Ursula Davatz (41:00)

Also Problemmuster sie sagen jetzt Persönlichkeiten können die vererbt werden?

#### Bemerkung 2 (41:07)

Jetzt von dem typisch also eben sagen wir ist jetzt die Schizophrenie oder der vielleicht depressiv sein oder so.



Dr.med. Ursula Davatz (41:13)

Verhaltensmuster können vererbt werden, also können weitergegeben werden. ADHS ist ja genetisch vererbt, also Eigenschaften vom ADHSler, laufen in der Familie zum Teil mit unterschiedlichen Variationen. Das wird ganz sicher vererbt, aber es könnte dann auch noch Verhaltensweisen, Umgangsformen mit Problemen, Krisen, Lösungsstrategien, die können alle weitergegeben werden. Ich sage dem dann soziale Vererbung und das sieht man in Familie wie das weitergegeben wird und wenn man einmal das Auge dafür hat, dann sieht man es oben und dann sieht man es hier und sieht es unten wieder weiter und manchmal sind das gute Muster und manchmal funktionieren sie nicht und dann muss man eben den Reset machen und den Reset machen ist sehr schwierig denn die Traditionen wo in der Familie laufen, die sind tief verankert. Auch wieder im emotionalen Hirn, also das emotionale Hirn mahnt die auch immer wieder an, denn man denkt, das ist gut und so ist es richtig, man ist das gewohnt und man muss eine gewisse Anstrengung machen um aus diesen Mustern heraus kommen.

Bemerkung 3 (42:23)

Wie ist denn das, ich hatte auch eine schwierige Kindheit gehabt und ich habe wie das Gefühl, dass ich viel gelöscht habe aus meinem Kopf heraus. Ich erinnere mich an Sachen habe aber mehr eigentlich nur die negativen Sachen, positive sind wie gelöscht, grössenteils gelöscht oder auch von meiner Kindheit bis zu einem gewissen Alter null was auch genau gelaufen ist, kann das wie irgendwie einfach gelöscht für mich nie als an also wie mich also gegen erste Mal: Wie wie bin ich programmiert worden ist für mich eine mega schwierige Frage weil ich gar nicht mich erinnern kann.

Dr.med. Ursula Davatz (43:30)

Also ich würde sagen unser Gedächtnis ist bei den verschiedenen Leuten unterschiedlich und aber eine allgemeine Regel ist wenn etwas sehr positiv ist, erinnert man sich daran und etwas sehr negativ ist, erinnert man sich daran und wenn man sich nicht erinnert, es ist so irgendwo zwischendurch, man muss sich ja auch nicht alles erinnern, aber sie können dann anhand von Situationen jetzt im Leben, wenn sie über irgendetwas getriggert werden, dann können sie zurückgehen und sich Fragen hat das irgendetwas zu tun, was in der Kindheit passiert ist und das mache ich es auch bei den Leuten. Die sagen dann, ich weiss nichts mehr und wenn man dann aber anhand von einem jetzigen Erlebnis, das einem triggert und man schaut Art und Weise, was die Konstellation ist, was die Situation ist und dann geht man zurück und dann kann man es manchmal wieder ausheben. Und indem man es eben zurückgeht und wieder herausholt, hat man eine bessere Möglichkeit, dann seine Seele zu schmieden. Also ja, das Eisen wird dann heiss und da kann man besser schauen, wie könnte man jetzt das ändern? Und es gibt natürlich Leute, wo man sagen kann, die verdrängen die Vergessen alles das funktioniert gut für die. Also es gibt Leute wo in riesigen Drama gewesen sind und die können das problemlos verdrängen. Das ist weg und sie geben in die nächste Handlung und es gibt Leute, es gibt Menschen die immer herumstudieren. Wie ist jetzt das gewesen, die wissen wollen, wie es gewesen ist, die verstehen wollen, aber man muss da auch wieder nicht gegen sich vorgehen. Also man darf auch vergessen also wo wo man Traumatherapie erfunden entwickelt hat, sind ja alle Therapeuten dann gerade an so Unfallorte gelaufen, Halifax und dann hat man gemerkt zum Teil haben die Leute das gar nicht wollen. Aber wir haben gemeint, das muss jetzt verarbeitet werden und manchmal läuft es auch so dort wo das Drama passiert ist, sagen wir jetzt ein sexueller Missbrauch. Gerade in der Kindheit kann das nicht angeschaut werden vielleicht auch im jungen Erwachsenenalter noch nicht und dann geht man in einen Kurs und auf einmal gibt es einen

Trigger und dann und dann wird alles aufgetan. Aber ich überlasse dem Mensch also ich sage nicht, du musst jetzt das aufarbeiten, also jeder Mensch entscheidet für sich selber, ob er irgendetwas hervor holt und aufarbeitet und bei ganz schwierigen Sachen so wie sexueller Missbrauch, wo ja tabuisiert wird, die kommen nicht so leicht hinauf, wenn man sich ja selbst dafür geniert. Aber wenn sie dann Hochkommen, dann kann man sie bearbeiten bis zum Punkt wo es weg ist. Und nicht mit Elektroschock, sondern bearbeiten. Inwiefern stört sie das, dass sie sich nicht erinnern?

Bemerkung 3 (46:33)

Ja, weil ich eben viele Sachen aufarbeiten muss. Habe ich weiss, was die Punkte sind oder ich habe mich immer selbst dafür interessiert. Ich versuche auch immer retour zu gehen, in die Kindheit.

Dr.med. Ursula Davatz (46:53)

Eine Möglichkeit ist noch sie sagen sie wollen es gern, sie wollen es gerne aufarbeiten und sie können das nicht, weil sie gar nicht daran herankommen. Da kann man auch man mit Schreiben rankommen. Also es gibt sogar Schreibtherapien also es kommt irgendein Punkt, etwas wo sie aufarbeiten wollen da können sie sich vornehmen. Ich will über diese Situation etwas aufschreiben und Augenblick, wo sie anfangen Aufzuschreiben kommen auf einmal Sachen hinter hervor und ganz allgemein. Das ist wieder neuro-psychologisch das Hirn wenn es emotionale Trauma das erlebt, dann werden die im emotionalen Hirn immer wieder gedreht und können immer wieder Schmerzen machen, wenn es nicht verdrängt ist. Wenn man aber die Problematik heraufholt ins Grosshirn also indem man es aufschreibt, indem man Worte gibt, indem man Gefühl so genau wie möglich aufschreibt, dann geht 50 % des Stresses von diesen schweren Emotionen geht weg und in dem Sinn können sie vielleicht Probieren zu schreiben und sie wählen irgendeinen Fokus wo sie wollen daran arbeiten und sitzen an, dann sitzen sie wie in der Stunde in der Aufsatzstunde und wissen vielleicht am Anfang noch nicht wie, sie müssen einfach irgendwie anfangen und auf einmal kommen Sachen dann nach vorne. Und das ist wie ein Gespräch führen mit Jemandem da führt man ein Gespräch mit sich selber. Das ist durchaus eine Methode und ich meine Teenager die Mädchen, die Schreiben ja in der Teenage-Phase schreiben sie Tagebuch und das ist ein Umgang mit ihren eigenen Emotionen ein Verstehen wollen von der Welt sich selber analysieren und so weiter die anderen analysieren. Männer machen es nicht so viel ausser solche die Dichter werden und die werden dann berühmt und den kann man dann die gehen lesen, da muss man nicht selber schreiben, den kann man die Gehen lesen und so bisschen mitschwingen und auch in diese Gefühle hinein kommen.

Dr.med. Ursula Davatz (49:14)

Wir haben 11, wollen sie eine kurze Pause machen zum Austreten und dann würden wir uns am 10 11 wieder treffen, ist das okay, dass sie ein bisschen sich erholen können, sonst rede ich da nur auf sie.