

Frauenbund Sulz

Vortrag vom 7.4.97 über

Depression - eine Frauenkrankheit

U. Davatz

I. Einleitung

Depression ist in der Tat eine Frauenkrankheit, d.h. sie kommt bei Frauen häufiger vor als bei Männern, warum?

II. Warum ist die Depression eine Frauenkrankheit?

- In der Bibel heisst es, die Frau sei dem Manne untertan.
- Während zweitausend Jahren wurde dieses Dogma in der patriarchalen christlichen Gesellschaft gelebt.
- Die heutige Zeit verlangt jedoch von der Frau, sich zu emanzipieren, also keinem Untertanendasein mehr zu frönen. Wie geht das auf?
- Die Frau kämpft heutzutage um ihre Gleichstellung zuhause und in der Öffentlichkeit.
- Sie hat aber nicht die gleiche Übung in diesem Dominanzkampf und unterliegt deshalb häufig. Der Mann ist viel geübter im Macht- oder Dominanzkampf. Die Frau muss es noch lernen.
- Die Depression ist eine Verliererreaktion, der Depressive hat das Gefühl, das 2 am Rücken zu haben, im Dominanzkampf immer zu verlieren.
- Somit wird die Depression eine Frauenkrankheit, weil die Frau im Kampf mit dem Manne eher den Kürzeren zieht, also 2. macht.
- Solange sie sich nicht in den Kampf einlässt, kann sie auch nicht verlieren, dass will die moderne Frau aber nicht mehr.
- Der neue, moderne Leitsatz müsste also heissen: Die Frau sei dem Manne gleichgestellt und die beiden müssen einen demokratischen Kompromiss aushandeln.

III. Der Machtkampf mit sich selbst, der zur Depression führt

Knotenpunkt menschlicher Beziehungen

- Der Machtkampf kann aber auch mit sich selbst ablaufen, indem man sich sehr hohe Ziele setzt, die man nicht erreichen kann. Je höher die Ziele, um so schwerer erreichbar.
- Die hoch gesteckten Ziele können als PartnerIn, als Berufsfrau/mann, als Mutter oder Vater, als soziale Nachbarin, als Vorgesetzter, als Untergebener etc. gesetzt sein.
- Wenn immer sie höher sind, als was möglich für einem ist, kommt man als Verlierer aus dem Machtkampf mit sich selbst heraus.
- Bei dieser Art von Verliererreaktion sind die Männer selbstverständlich mit eingeschlossen und können deshalb auch eine Depression entwickeln.

IV . Machtkampf mit dem Schicksal oder hadern mit Gott

- Eine Depression kann sich auch im Anschluss an einen Verlust entwickeln. Verlust eines geliebten Menschen, Verlust einer Stelle, Verlust an Prestige, verlieren im Wahlkampf.
- Ein zu Depression neigender Mensch nimmt im Augenblicke eines solchen Verlusterlebnisses die Haltung ein: „Warum musste dies gerade mir passieren?“ „Warum immer ich?“ „Warum hat mich Gott so bestraft?“ etc.
- Der Depressive hadert also mit dem Schicksal, kämpft an gegen eine Tatsache, die sich nicht mehr ändern lässt, und dies macht ihn unweigerlich zum Verlierer.
- Diese Art von Verlustreaktion geht immer mit einem Kontrollverlust einher.
- Über Schicksalsschläge hat man keine Kontrolle, man muss die Kontrolle loslassen, und wenn man dies nicht kann, kämpft man gegen Windmühlen und wird unweigerlich zum Verlierer.

V. Umgang mit der Depression, Umgang mit Depressiven

- Im verlorenen Machtkampf als Frau dem Manne gegenüber sollte die Frau sich vermehrt aus sich selbst heraus definieren und weniger als Kampfpartner zum Mann.
- Der schlimmste Machtkampf läuft unter identischen Partnern wie Zwillingen ab. Sobald eine Differenzierung zwischen zwei Partnern passiert, kann es nicht mehr zum Machtkampf kommen in gleichem Masse, es wird viel-

mehr eine Kooperation und ein sich gegenseitig ergänzendes Verhalten eingeleitet.

- Mann und Frau sollten sich also eher komplementär verhalten als konkurrenzhaft. Dadurch könnten viele Machtkämpfe erspart bleiben und die darauffolgende Depression ebenfalls.
- Falls es aber dennoch um eine Territoriumsabgrenzung geht oder eine Selbstbehauptung gegen Übergriffe, dann muss die Frau lernen, erfolgreichere Strategien anzuwenden.
- Im Machtkampf mit sich selbst muss man lernen, seine selbstgesteckten, häufig pedantischen, perfektionistischen Ziele zu relativieren und etwas herunterzusetzen.
- Man muss dabei sein inneres Muster, seine Prägung und bis zu einem gewissen Grade seine Erziehung verändern.
- Man muss eventuell Kontrolle über gewisse Dinge aufgeben, die sich nicht kontrollieren lassen.
- Vielleicht muss man auch die Kontrolle über seinen Partner oder seine Kinder aufgeben und diese ihrer Autonomie überlassen.
- Im Machtkampf mit dem Schicksal sollte man versuchen, den Sinn hinter diesem Schicksalsschlag zu sehen, dann kann man den unnötigen Kampf mit dem Schicksal auch eher aufgeben und sich fügen.
- Als Aussenstehender einem Depressiven gegenüber sollte man wenn immer möglich nicht eine mächtige Helferrolle einnehmen, sondern dem Depressiven eher Wertschätzung geben, indem man sich helfen lässt von ihm.

Schlussfolgerung:

Depression ist eine hartnäckige Krankheit, der Kampf läuft häufig verbittert, aber sie lässt sich überlisten oder umstimmen auch ohne Medikamente und wenn dies gelingt, ist es eine grosse Genugtuung für Patienten und Helfer.

Da/kv/er