

159.7/1

Daniel Hell

Welchen Sinn macht Depression?

Das depressive Geschehen
als Schutz und Botschaft

Ein integrativer und
evolutionärer Ansatz

Rowohlt

Landes-Lehrer-Bibüthek
des Fürsionlums Liechtenstein
Vaduz

Inhaltsverzeichnis

1	einführung	11
	Ausblick auf das Umfassendere	12
	Veränderte Fragestellungen	15
	Vom Symptom zur Sinnhaftigkeit	17
	Hinweise für die Lektüre	20
	Anmerkungen zur Einführung	22
	Teil	
1	Die Suche nach dem Wesen der Depression	25
	Der Begriff der Depression oder: Wo verläuft die Grenze zwischen gesund und krank?	25
	1.2. Wer ist depressiv? oder: Digitale und analoge Erfassung depressiven Erlebens	32
	1.3. Ist depressiv gleich depressiv? Zur Unterscheidung depressiver Kategorien	36
	1.4. Zusammenfassung Anmerkungen zu Teil 1	42 44

Teil 2		
Psychologische Phänomene der Depression		45
2.1.	Irritierung durch depressives Erleben Das Paradoxon von Denkhemmung und Grübelzwang	45
2.2.	Verändertes Körper- und Raumerleben - Schwere und Erstarrung	47
2.3.	Verändertes Zeiterleben - Hemmung und stillstehende Zeit	52
2.4.	Veränderte Mitmenschlichkeit - Entfremdung und Leere	56
2.5.	Zusammenfassung	61
	Anmerkungen zu Teil 2	63
Teil 3		
Die zwischenmenschlich-kommunikative Seite der Depression		65
3.1.	Das Erleben im Gegenüber - interpersonale Aspekte	65
3.2.	Wechselwirkungen zwischen Depressiven und ihren Angehörigen - interaktionelle Aspekte	77
3.3.	Depressive Konstellation - systemische Aspekte	86
3.3.1.	<i>Die Melodie der Depression</i>	86
3.3.2.	<i>Exkurs: Charakteristik*! depressiver Kommunikation unter experimentellen Bedingungen</i>	89
3.3.3.	<i>Depressives Kommunizieren als heimliche Beziehungsbremse</i>	97
3.3.4.	<i>Festgelegte Partnerrollen als Grenzen für kommunikative Lösungen</i>	98
3.4.	Zusammenfassung	107
	Anmerkungen zu Teil 3	110

Teil 4	
Die Biologie der Depression	
4.1	Umbruch in der Biologie
4.2	Das körperliche Erscheinungsbild Depressiver
4.3	Das Problem der Stoffwechselveränderungen
4.4	Depression als Rhythmusstörung
4.5	Zusammenfassung
	Anmerkungen zu Teil 4

Teil 5	
Depression - integrativ gesehen	
5.1	Das Zusammenspiel der Systeme
5.2	Die Organisation der Gefühle
5.3	Die paradoxe Beziehung von Trauer und Depression
5.4	Bindung und Trauer bei Mensch und Tier
5.5	Depression als nicht zugelassene «Trauer»
5.6	Verlusterlebnis und Depression
5.7	Biosoziale Voraussetzungen depressiver Reaktionsweisen
5.8	Die verlorene Sicherheit - biographische Einflüsse auf die Depressionsentwicklung
5.9	Erstarrung und Entfremdung - ein Syndrom macht Sinn
5.10.	Zusammenfassung
	Anmerkungen zu Teil 5

Teil 6	
Depressionstherapie aus integrativer Sicht	
6.1	Die therapeutische Haltung
6.2	Der Zeitfaktor in der Therapie
6.3	Phasengerechte Unterstützung

Die Phänomene der Depression	Die Phänomene der Depression	113
Entfremdung durch depressives Erleben	Umbruch in der Biologie	113
Das Paradoxon von Denkhemmung und Grübelzwang	Das körperliche Erscheinungsbild	
Verändertes Körper- und Raumerleben - Schwere und Erstarrung	Depressiver	116
verändertes Zeiterleben - Hemmung und stillstehende Zeit	Das Problem der Stoffwechsel Veränderungen	121
veränderte Mitmenschlichkeit - Entfremdung und Leere	Depression als Rhythmusstörung	127
Zusammenfassung	Zusammenfassung	136
Anmerkungen zu Teil 2	Anmerkungen zu Teil 4	138
	Teil 5	
Interpersonell-kommunikative Seite der Depression	Depression - integrativ gesehen	141
Das Erleben im Gegenüber - Interpersonale Aspekte	5.1. Das Zusammenspiel der Systeme	141
Wechselwirkungen zwischen Depressiven und ihren Angehörigen - interaktionelle Aspekte	5.2. Die Organisation der Gefühle	144
Depressive Konstellation - systemische Aspekte	5.3. Die paradoxe Beziehung von Trauer und Depression	150
<i>Die Melodie der Depression</i>	5.4. Bindung und Trauer bei Mensch und Tier	154
<i>Skizzen: Charakteristika depressiver Kommunikation unter experimentellen Bedingungen</i>	5.5. Depression als nicht zugelassene «Trauer»	161
<i>Repressives Kommunizieren als heimliche Beziehungsbremse</i>	5.6. Verlusterlebnis und Depression	172
<i>festgelegte Partnerrollen als Grenzen zur kommunikativen Lösung</i>	5.7. Biosoziale Voraussetzungen depressiver Reaktionen	178
Zusammenfassung	5.8. Die verlorene Sicherheit - biographische Einflüsse auf die Depressionsentwicklung	188
Anmerkungen zu Teil 3	5.9. Erstarrung und Entfremdung - ein Syndrom	193
	5.10. Zusammenfassung	194
	Anmerkungen zu Teil 5	199
	Teil 6	
	Depressionstherapie aus integrativer Sicht	203
	6.1. Die therapeutische Haltung	203
	6.2. Der Zeitfaktor in der Therapie	205
	6.3. Phasengerechte Unterstützung	208

6.3.1. <i>Therapeutisches Handeln bei schwerer depressiver Hemmung</i>	209
6.3.2. <i>Sokratische Auseinandersetzung mit depressivem Denken bei leichteren Depressionszuständen</i>	212
6.3.3. <i>Interpersonaler Zugang zum Verlorenen</i>	215
6.3.4. <i>Voraussetzungen einer Psychotherapie im tiefenpsychologischen Sinne</i>	217
6.4. <i>Persönlichkeitsorientierte Verarbeitungshilfen</i>	222
6.4.1. <i>Wunsch nach Ausgrenzung depressiver Not</i>	222
6.4.2. <i>Das Bedürfnis zur Eingliederung der depressiven Seite</i>	224
6.4.3. <i>Die Depression als Lebensweg</i>	230
6.5. <i>Resistente Depressionen und ihre Therapie</i>	235
6.6. <i>Zusammenfassung</i>	248
<i>Anmerkungen zu Teil 6</i>	252
Zusammenfassung in historischen Bildern	255
<i>Sehn-Sucht und Depression</i>	255
<i>Allzu schmerzliche Verlusterlebnisse</i>	258
<i>Persönlicher Verlust</i>	261
<i>Sozialer Rollenverlust</i>	263
<i>Anmerkungen zur Zusammenfassung in historischen Bildern</i>	265
Verhaltensempfehlungen für Partner von Depressiven	267
Nachwort und Dank	271
Literaturverzeichnis	275
Personenregister	285
Sachregister	288

Depressionen spielen sich im verborgenen ab. Sie greifen in die dunklen Seite des Lebens. Von der lichten Seite her < können sie unklar und unscharf wahrzunehmen. Selbst schwerere Leidensformen können von geblendeten Augen übersehen werden. Man spürt das drückende Gewicht von Depressionen erfahren. Man spürt um ihre Macht. Er wird sich gegen sie zur Wehr setzen.

Trotz aller Abwehrversuche und trotz Blendung durch die Verleugnung scheinen depressive Leidensformen häufiger zu werden. Müssen wir uns also verstärkt der Psychotherapie zuwenden und uns mit ihr auseinandersetzen?

Ich bin überzeugt, daß dies nötig ist. Ich versuche in diesem Buch aufzuzeigen, daß sich die Auseinandersetzung mit der dunklen Seite des Lebens lohnt. Dies ist nicht neu. Schon im Alter haben Dichter und Denker die Grundfragen des menschlichen Lebens mit dem Schattenbereich der Welt in Beziehung gebracht. Auch die Depressionsproblematik hat die Literatur seit es schriftliche Zeugnisse gibt, nie losgelassen. 500 Jahre Geheimnisspiegel, in dem sich der Mensch sehen will.

Angesichts der großen dunklen Bedeutung der Depressionsdynamik ist es einleuchtend, daß jede Zeit nach ihrem Verständnis dieses grundlegenden menschlichen Erlebens