

Depression *Betrübt und Traurig*

Luzern, im Februar 2019

Eine Depression kann viele Ursachen haben. Die heutige Psychologie geht von bio-psycho-sozialer Genese aus. Es können mehrere Faktoren - alleine, in Kombination, unterschiedlich relevant – am Auftreten einer Depression beteiligt sein. Bei gewissen Patienten überwiegt der soziale Anteil, bei anderen der biologische oder der psychische. Eine rein endogene Depression existiert nach heutiger Lehrmeinung nicht. Dies lässt den Schluss zu, dass Depressionen auch nicht ausschliesslich medikamentös behandelt oder sogar geheilt werden können. Die erfolgreiche Behandlung einer Depression erfordert üblicherweise eine Psychotherapie. Alternative Therapien wie die Massage oder Klassische Homöopathie können begleitend eingesetzt werden. Häufig können sie die psychotherapeutische Behandlung wirkungsvoll unterstützen.

Was ist mit mir los?

Die vergangenen strahlend schönen Tage lassen es erahnen: der Frühling steht vor der Tür. Die ersten warmen Sonnenstrahlen, die erblühende Pflanzenwelt und das fröhliche Vogelgezwitscher locken die Leute aus ihrem Winterversteck.

Manche jedoch finden aus dem Winterloch nicht heraus. Sie leiden an Depression oder depressiven Zuständen. In den kalten Wintermonaten, während welchen das Leben vornehmlich drinnen stattfindet, fällt ihr Leiden selten auf. Das ändert sich schlagartig, wenn das Leben im Frühling erwacht und es uns wieder nach draussen zieht. Deshalb ist die Frühlingszeit für Betroffene fast problematischer als die dunkle Winterzeit. Die Heiterkeit und Leichtigkeit des Sommers wirkt wie ein stiller Vorwurf, ein Schuldspruch, und droht diese Menschen noch mehr zu erdrücken. In unseren Breitengraden sind rund 10% der Bevölkerung von einer Depression betroffen, Frauen dreimal häufiger als Männer.

Nebst Behandlungsmethoden wie Psychotherapie und medikamentösen Behandlung gehen alternative Möglichkeiten wie klassische Homöopathie oder Massagen leicht vergessen. Dabei würden sie die herkömmlichen Methoden in wunderbarer Weise ganzheitlich abrunden, ergänzen und unterstützen. Aus diesem Grund möchten wir Ihnen diese zwei Methoden vorstellen und aufzeigen, in welcher Form die Unterstützung aussehen könnte. Gleichzeitig beleuchten wir kurz einige Aspekte rund um Trauer und Depression.

Was ist Trauer, was ist eine Depression?^{1 2}

Es ist menschlich und normal, dass uns ein schwerer Vorfall seelisch erschüttert. Trauern ist in diesem Fall gesund und eine Lebensnotwendigkeit. Trauern ermöglicht der betroffenen Person, das einschneidende Erlebnis mittelfristig zu überwinden und seelisch gesund zu bleiben.

Trauer kann jedoch genauso entgleisen wie es Angst oder Schmerzen tun können. Wenn die Trauer auch 2-3 Jahre nach einem einschneidenden Ereignis unvermindert anhält und die Person in ihrem Leben lähmt, dann könnte es sich um eine Depression handeln. Was man unter einer Depression versteht, unterliegt aber auch gesellschaftlichen und kulturellen Strömungen. Zur Beurteilung dient der Psychologie die unverhältnismässige Reaktion auf ein Ereignis.

Ursachen einer Depression³

Nach heutiger Lehrmeinung handelt es sich bei einer Depression um eine multifaktorielle Erkrankung. Das Erbgut spielt zwar eine Rolle, eine rein endogene, d.h. genetische Ursache wird aber ausgeschlossen⁴. Die Erlebnisverarbeitung des Einzelnen spielt bei der Krankheitsentstehung immer mit. Je nachdem wie das Gehirn die Erfahrungen verarbeitet, entstehen im Gehirn andere Muster. Gene werden durch die Verarbeitung von Ereignissen aktiviert oder auch nicht. Die Genstränge besitzen Schalter, durch welche sie in Aktion treten können. Somit hinterlassen alle im Verlaufe eines Lebens gemachten Erfahrungen und die damit verbundenen Reaktionen im Gehirn Muster. Diesen Forschungszweig der Genetik nennt man Epigenetik (Empfehlenswert zu lesen: „Das Gedächtnis des Körpers“ von Joachim Bauer).

Die Tiefenpsychologie geht sogar so weit, einen genetischen Anteil an der Erkrankung mehr oder weniger auszuschliessen. Gemäss ihrer Lehrmeinung stellt die neurotische Depression die häufigste Form einer Depression dar. Der Grundstein für diese Form der Depression wird meistens in der Kindheit der betroffenen Person gelegt, die glaubt, nichts wert zu sein oder nicht wegen ihrer selbst geliebt zu werden. Treten im späteren Leben Ereignisse auf, die diese beiden Thesen stützen, besteht die Gefahr, eine depressive Neigung zu entwickeln. Joachim Bauer erläutert in seinem Buch „Das Körpergedächtnis“ die Gründe und die Symptome für eine Depression.

Warum tritt nun aber eine Depression in gewissen Familien gehäuft auf? Die naheliegende Erklärung lautet: Kinder und Jugendlichen übernehmen von ihren Eltern ungünstige Muster zur Bewältigung von negativen Umständen. Eltern, die selbst an einer Depression leiden, können ihren Kindern unter Umständen keine positiven Verhaltensstrategien für schwierige Lebenssituationen vermitteln. Werden dunkle Lebensgeschichten nicht von den Betroffenen aufgearbeitet, können sie an die nächste Generation weitergereicht werden. So ergibt sich in bestimmten Familien eine erhöhte Vulnerabilität für eine Depression. Eine derartige Anfälligkeit für Depressionen kann zwar durch Psychopharmaka gelindert, aber nicht geheilt werden. Das kann gemäss heutiger Lehrmeinung nur eine Psychoanalyse oder Psychotherapie leisten. Die Betroffenen erlernen und üben in einer solchen Therapie neue Verhaltensmuster. Mit der Zeit bilden die neuen Handlungen neue Verbindungen im Gehirn, was zur Gesundung des Betroffenen beitragen kann.

Symptome einer Depression⁵

Von einer depressiven Verstimmung muss eine manifeste Depression abgegrenzt werden. Gemäss ICD-10 (Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme) liegen zur Diagnosestellung einer depressiven Episode klare Kriterien vor. Die Betroffenen leiden unter gedrückter Stimmung, Interessensverlust, Freudlosigkeit, einer erhöhten Ermüdbarkeit selbst nach geringfügigen Anstrengungen und Antriebsminderung. Zusätzlich leiden die betroffenen Personen häufig an Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen, vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Auch unbegründete Schuldgefühle, Pessimismus, Suizidgedanken, verminderter Appetit und Schlafstörungen sowie Gefühle der eigenen Wertlosigkeit gehören zum Bild einer Depression. Je nachdem wie viele Symptome vorliegen, diagnostiziert der Arzt eine leichte, mittelschwere oder schwere Depression

¹ König Wolfhard: Depression aus tiefenpsychologischer Sicht, Homöopathie-Zeitschrift. Gauting IV/17

² Bauer Joachim „Das Gedächtnis des Körpers“, Piper Verlag, 2009

³ Bauer Joachim „Das Gedächtnis des Körpers“, Piper Verlag, 2009

⁴ Bauer Joachim „Das Gedächtnis des Körpers“, Piper Verlag, 2009, S. 81 ff.

⁵ ICD-10 (Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme), 10. Auflage, 2015

Welche Unterstützung bietet nun die Homöopathie?

Die Homöopathie kann eine medikamentöse, aber insbesondere eine psychotherapeutische Behandlung unterstützen. Die Impulse der homöopathischen Arzneien können dazu beitragen, dass „Altlasten“ an die Oberfläche gelangen, die anschliessend mit Hilfe der psychotherapeutischen Arbeit verarbeitet werden können. Auch kann die Homöopathie helfen, neue Strategien für die zukünftige Verarbeitung von Ereignissen besser zu verankern. Sie wird allerdings niemals eine schwere Depression ohne entsprechende psychotherapeutische Begleitung heilen. Sie ist aber in der Lage, die Arbeit des Psychologen zu unterstützen. Verschwinden Depressionen mit einer homöopathischen Arznei, handelt es sich in der Regel eher um depressive Verstimmungen oder um leichte Depressionen.⁶

Sinnvoll und zum Wohle des Patienten ist es, wenn die psychotherapeutische Fachperson der Homöopathie gegenüber offen ist. So ergeben sich Ressourcen zu Gunsten des Patienten. Die Begleitung durch einen Homöopathen empfiehlt sich insbesondere zur ganzheitlichen Behandlung der mit der Depression einhergehenden Symptome wie Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit etc. Gleichzeitig kann eine homöopathische Arznei das Individuum in seiner Individualität unterstützen und stärken, Massnahmen zur Verbesserung des persönlichen Wohlbefindens in Angriff zu nehmen.

Nimmt ein Patient Psychopharmaka ein, dürfen diese nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt reduziert werden. Die nicht fachgerechte Reduktion von Psychotherapeutika kann erhebliche Schwierigkeiten verursachen. Das längerfristige Ziel einer homöopathischen Behandlung bleibt die Reduktion der „Krücken der Chemie“ und die individuelle Stärkung der Persönlichkeit des Patienten mit dem Ziel, die Lebensqualität des Betroffenen zu steigern.

Wie können Massagen helfen bei einer Depression?

Wir machen es seit jeher automatisch: Eine Mutter nimmt ihr weinendes Kind in die Arme und tröstet es, indem sie es sanft streichelt und wiegt. Aber auch als erwachsene Menschen spenden wir unseren Freunden mittels Umarmungen Trost und Geborgenheit, wenn in ihrem Leben belastende Ereignisse stattgefunden haben. Wir fallen uns um den Hals, wenn unsere Lieblingsmannschaft gewonnen hat oder gratulieren mit Händedruck und Schulterklopfen einem Kollegen zum erfolgreichen Geschäftsabschluss. Berührungen verbinden uns mit uns selbst und unserem Gegenüber.

Leider herrscht in unserer heutigen «social media»-dominierten Gesellschaft eine regelrechte Berührungsarmut; wirklich emotional tiefe oder gar körperliche Kontakte finden ausserhalb der Beziehungen immer seltener statt. Psychisches Wohlbefinden setzt allerdings ein positives Körpergefühl voraus. Und dieses positive Körpergefühl wird primär durch Berührungen gefördert und gefestigt. Vor diesem Hintergrund erkennen wir, wie kostbar diese körperlichen Kontakte sind. Durch sie verbinden wir uns mit unserer Umwelt – und mit uns selbst. Genau an dieser Selbstverbundenheit mangelt es bei an Depression erkrankten Menschen erheblich. Das Vertrauen in ihre Intuition und ihren Instinkt ist stark eingeschränkt.

Therapeutische Berührungen in Form von Massagen können hier wertvolle Unterstützung bieten. So hat die Wissenschaft dieses «uralte Rezept» inzwischen bestätigt: Studien haben ergeben, dass sich die Probanden unmittelbar nach Verabreichung der Massagen ruhiger und ausgeglichener gefühlt haben. Selbst die Stimmung wurde als erheblich besser eingestuft. Und natürlich konnte auch die bei depressiven Menschen oft verhärtete Schulter- und Nackenmuskulatur gelockert und somit die Schmerzen gelindert werden.

Menschen mit psychischen Erkrankungen tun sich oft schwer, sich einer ihnen fremden Person hinzugeben. Die Dauer und Intensität der Massagen ist deshalb fortwährend auf das Wohlbefinden des Klienten abzustimmen, denn eine gute Vertrauensbasis lässt den Klienten tiefer entspannen und die Wirkung erheblich steigern. Sanfte, langsame und rhythmisch verabreichte Streichungen und Knetungen stimulieren das Muskel- und Bindegewebe sowie das vegetative Nervensystem (Parasympathikus), welches zur Ausschüttung verschiedenster Hormone anregt (unter anderem Oxytocin und Serotonin). Die dadurch freigesetzten Endorphine blockieren die Stresshormone und der Körper kann sich der eintretenden Ruhe und Entspannung hingeben.

⁶ Depression, Zu Tode betrübt, Homöopathie Zeitschrift, IV17

Das durch die Berührungen eintretende Wohlgefühl fördert das positive Körperbewusstsein. Massagen bieten eine wunderbare Brücke zwischen der inneren Gefühlswelt, der körperlichen Wahrnehmung sowie deren Ausdruck und Kommunikation mit der Aussenwelt. Zur Psychotherapie, der medikamentösen Behandlung oder einer homöopathischen Therapie ist die klassische Massage eine perfekte Ergänzung.

Was Sie sonst noch für sich tun können

Hören Sie auf sich und unternehmen Sie Dinge, die Ihnen in der Vergangenheit gut getan haben. Sei es ein Spaziergang, das Lesen eines spannenden Buches oder eine Kurzreise. Versuchen Sie, dem Alltag Positives abzugewinnen, ohne aber Ihre aktuelle Lage zu beschönigen. Vielleicht erinnert Sie eine Schneeflocke oder der Geruch von gewissen Gewürzen an ein glückliches Ereignis. Probieren Sie, aus diesen positiven Gefühlen Kraft für die momentane Situation zu tanken und Zuversicht für die Zukunft zu schöpfen.

Zu guter Letzt!

Die Massage wie auch die homöopathische Therapie können eine manifeste Depression nicht alleine heilen. Sie sind aber in der Lage, die schulmedizinischen und psychotherapeutischen Behandlungen zum Wohle des Patienten ganzheitlich zu unterstützen. Die beiden Therapien bieten den Betroffenen auf anderen Ebenen Raum, mit ihrer Krankheit ernst genommen und wertschätzend begleitet zu werden.

Wir danken für Ihre Zeit und Ihre Aufmerksamkeit.

Melanie Vogt und Cornelia Rebsamen

Aus Einfachheitsgründen ist der Text in der männlichen Form gehalten.