

Depressionserscheinungen in der heutigen Zeit

Bei der Depression liegen Störungen des menschlichen Wohlbefindens vor, Betroffene klagen über schwermütige Lebensphasen, Schlafstörungen, Interesse- und Lustlosigkeit, Appetitmangel und körperliche Beschwerden, ohne dass eine Organerkrankung nachgewiesen wird.

Das Spektrum reicht von trauriger Stimmungslage über Angespanntheit bis zu tiefer Schwermut und Schuldgefühlen und dem Gefühl der Wertlosigkeit des Lebens, oft mit Zwängen verbunden.

Die Häufigkeit der Depression nimmt in der Welt stetig zu. 100 bis 150 Mill. erkranken jährlich neu. Nach Untersuchungen der WHO ist die Depression 1990 die 4.häufigste Erkrankung für verlorene Lebensjahre. Sie wird nach Hochrechnungen eine große gesundheitspolitische Herausforderung unserer Zeit. 18% der Gesundheitskosten eines Landes entfallen auf die Behandlung von Depressionen. 40% der Patienten suchen keinen Arzt auf. Die Mortalitätsrate beträgt 12%, im Alter ist der Suizid häufiger.

Eine Einteilung der Depressionen erscheint notwendig, es muss aber davon ausgegangen werden, dass die drei Formen sich gegenseitig durchdringen.

1. Körperlich begründbare Depressionen, z.B. Endogene Depression, Karzimon, Hypothyreose, Grippe usw.
2. Neurotische Depression, Zwangskrankheiten, Ambivalenzkonflikte
3. Reaktive Depression Trauer, Verlust, Verarmung

Wie kommt es zur Depression?

Der Frage wie auch der Antwort wird im Allgemeinen ausgewichen.

Pharmakologisch werden die Transmitterhypothesen favorisiert, wobei keine Klarheit besteht, welche Substanzen unbedingt fehlen und welche vielleicht in zu großem Maße vorhanden sind. Die Ursache wird jedoch in einer Stoffwechselstörung des Gehirns gesehen.

Die seelisch-geistige Betrachtung des Menschen kann uns jedoch weiterhelfen. Der Mensch kommt aus der geistigen Welt und wird wieder in sie zurückführen. Auf seinem Erdenweg fühlt er sich ausgestoßen und oft verlassen. Die Religionen halfen ihm das Ausgestoßensein und das Verlassensein zu überbrücken und Anschluss an die geistige Welt zu finden.

Im Rahmen der Menschheitsentwicklung hat seit dem 15.Jahrhundert die Entwicklung der Bewusstseinsseele begonnen. Durch die Bewusstseinsseele ist der Mensch viel mehr ein einzelnes Individuum, ein Einsiedler, der Mensch schließt sich immer mehr ab. Daher macht es größere Schwierigkeiten, mit dem anderen bekannt zu werden, es bedarf erst der Verhältnisse eines umständlichen Kennenlernens, um mit dem anderen vertraut zu werden. Das gegenseitige Verständnis wird immer schwieriger, sowohl in der Familie wie in den anderen sozialen Beziehungen. Es kommt durch die Bewussteseinsseelenentwicklung viel Abgesondertes, Individuelles, mehr auf den Egoismus orientiertes in die Menschheit hinein. Die Bewusstseinsseelenentwicklung ist aber auch der Weg zur Freiheit.

Die heutige Lebenssituation ist oft nur auf Konsum ausgerichtet, dem Menschen ist nur lebenswert, was Genuss verspricht, aus der rein materialistischen Denkart führen geringste Probleme und Verzichtleistungen schon zu Stimmungen, die das Leben als unwert betrachten, außerdem führen die Überfrachtungen von Konsum und Sinneserlebnissen auf der anderen Seite zu Oberflächlichkeiten und Sinnesentleerung „ Wo kein Fun ist, ist das Leben sinnlos“ etc.

Bei dem Blick auf den „Dreigliedrigen Menschen“, bei dem wir das Denken dem Nervensinnessystem zuordnen, das Fühlen dem Rhythmischen Menschen und das Wollen dem Gliedmaßen-Stoffwechsel-Menschen, können wir uns fragen: Was ist eine Depression?

Eine mögliche Antwort könnte lauten:

Gebanntheit des Denkens.
Schwächung des Willens.
Deprimiertheit des Fühlens.

Wie wir wissen, entsteht unser Fühlen aus einem Rhythmus, aus einem Wechselspiel zwischen Sympathie und Antipathie, dessen wir uns nicht unmittelbar bewusst werden. Die Kräfte der Antipathie erleben wir in unserem Denken, die der Sympathie in unserem Wollen.

Kommt der Wille im Vorstellungsleben nicht zur Entfaltung, dann entstehen die depressiven Zustände (2)

Bei dem Rückgriff auf die Einteilung und Klassifizierung oben erleben wir bei den körperlich begründbaren Depressionen eine ausgeprägte Schwächung des Willens im Stoffwechsel-Gliedmaßen-System, bei den reaktiven Depressionen im Bereich des Nervensystems, also im Bereich des Gedankenlebens eine Gebanntheit des Denkens (Notwendigkeit des Vergessens) und im Bereich des Rhythmischen Systems bei den neurotischen Depressionen als Ambivalenzkonflikt eine Deprimiertheit des Fühlens.

Therapeutisch folgt hieraus, dass der Wille im Vorstellungsleben zur Entfaltung gebracht werden muss.

Bei den körperlich begründbaren Depressionen werden Medikamente im Vordergrund stehen, im Sinne einer Organbehandlung und abgestuften körperlichen Betätigung. In den therapeutischen Gesprächen wird das Ziel sowohl für den Therapeuten wie für den Patienten sein, zu einem **sozialen Menschenverständnis** zu kommen.

Bei den reaktiven Depressionen steht das Gespräch an erster Stelle, es muss Trauerarbeit geleistet werden, neue Aspekte müssen gewonnen werden, Schicksal als Chance begriffen werden, das Denken sollte spiritualisiert werden. Das Ziel ist **Geisterkenntnis**.

Bei den neurotischen Depressionen soll die künstlerische Therapie wie Malen, Musizieren, Plastizieren, Eurythmie, Sprachgestaltung und Schauspiel abgestuft, entsprechend den Möglichkeiten des Patienten, das größte Gewicht haben. Da bei den neurotischen Depressionen Zwänge eine große Rolle spielen, ist das Ziel **Gedankenfreiheit**.

Wir müssen berücksichtigen, dass die Depressionen nie in der reinen Form wie in dieser Einteilung vorgenommen, auftreten, sie durchdringen sich und müssen deshalb auch individuell

und menschengemäß behandelt werden. Wichtig ist zu beachten: Der Kranke „stellt sich nicht an“, er kann nicht. Er kann seinen Willen nicht betätigen (da Sympathie fehlt). Die Therapie muss schonend langsam begonnen werden, auf Forderungen muss meistens verzichtet werden. Kleine Handlungen sind wünschenswert, dürfen aber nicht aufgedrängt oder befohlen werden, andererseits ist die liebevolle Autorität gefragt, um wieder Vertrauen zu entwickeln. Logische Erklärungen helfen bei einem schwer depressiven Patienten wenig, die Selbstvorwürfe lassen sich nicht ausreden, Bildbetrachtungen (Kunst), Musik, Biografien lesen, Tagesplan erstellen, Rückschau halten, Willensübungen im Betrachten und Tun in der Regelmäßigkeit können dagegen helfen, die Erkrankung zu überwinden.

Kommt der Wille im Vorstellungsleben zur Entfaltung, entsteht Freiheit

Literatur:

- 1.: Steiner, R.: Allgemeine Menschenkunde, 2.Vortrag GA 293
- 2.: Steiner, R.: Heilpädagogischer Kurs, 4.Vortrag GA 317
- 3.: Steiner, R.: Die Verbindung zwischen Lebenden und Toten, GA 168
- 4.: Steiner, R.: Wie kann die seelische Not der Gegenwart überwunden werden. Aus GA 168