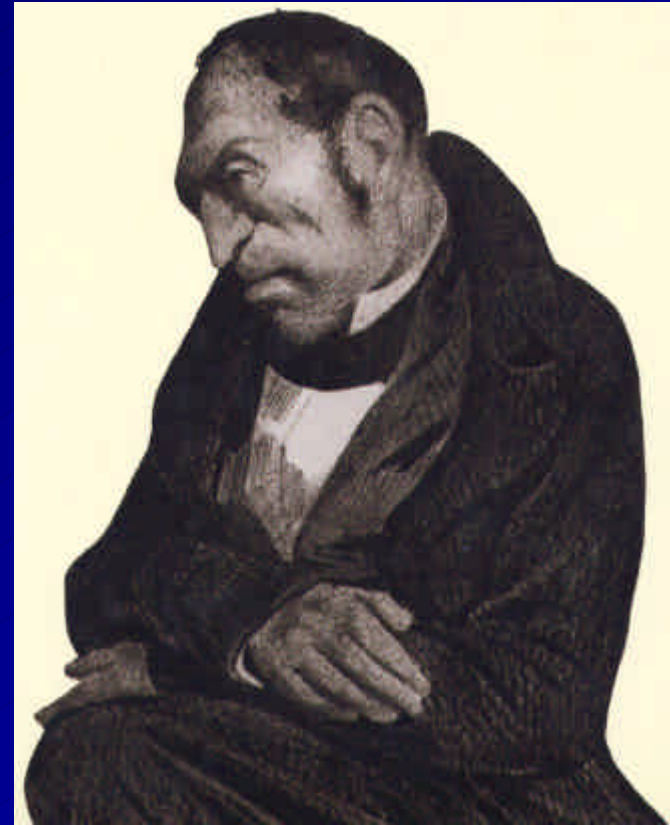


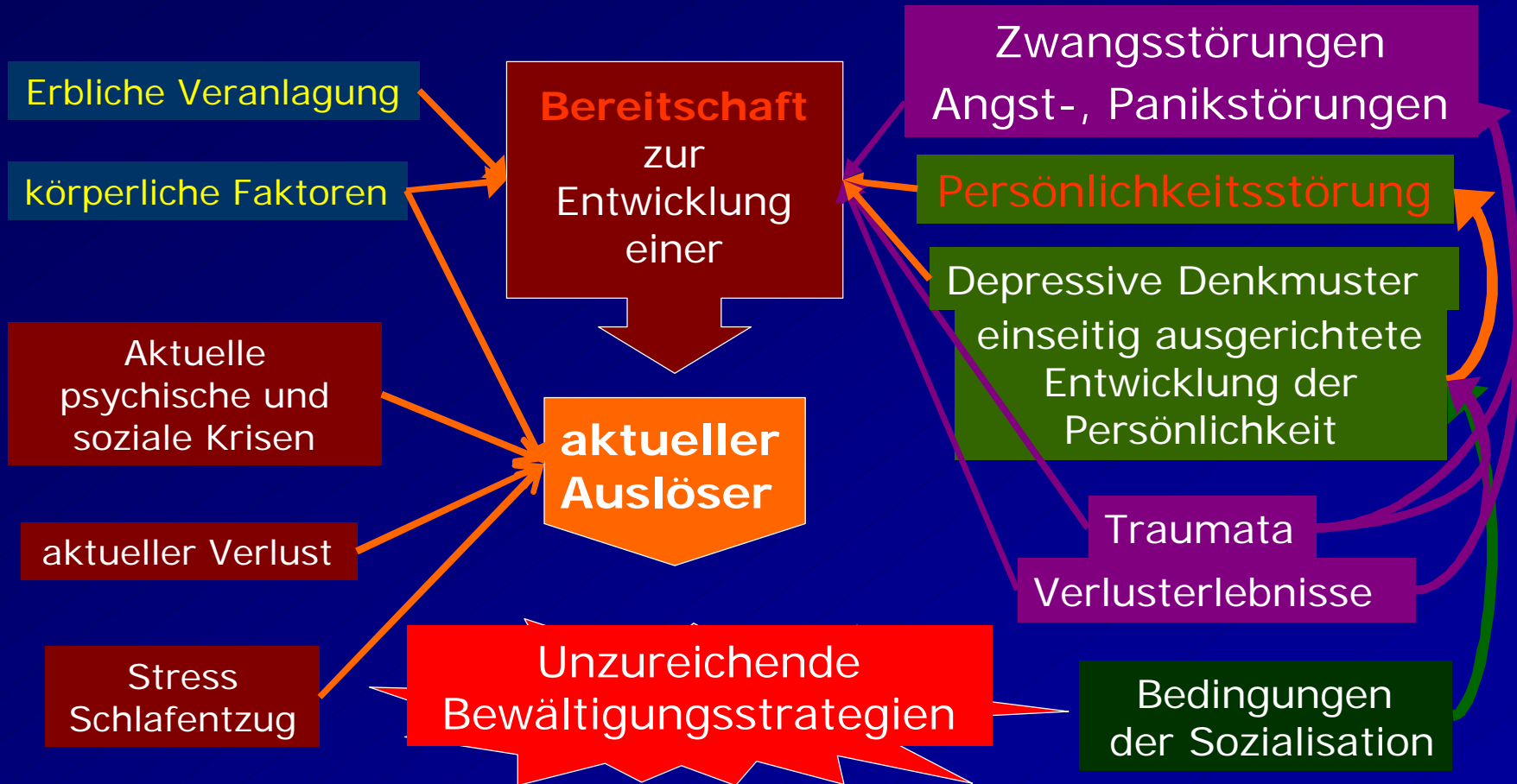
Hans-Werner Stecker

Depression

Ursachen
und Behandlung
-Kognitionen /
verzerre
Wahrnehmung



Ursachen der Depression: Zusammenfassung



Explizite –implizite Botschaft

Was will das sagen?

■ Explizite Botschaft:

- Depression hat viele Ursachen
- In jeweils individueller Gewichtung

■ implizite Botschaft:

- Die Bewältigung aktueller Auslöser vermindert nicht die grundlegende Bereitschaft (**Vulnerabilität**)
- Ohne eine Veränderung dieser Bereitschaft und Förderung der **Salutogenese** sind erneute Krisen sehr wahrscheinlich
- **Erforsche Deine Ursachen und geh sie an!**

Ursachen der Depression:

Kognition „Kann sein..“

- In einem kleinen Dorf in Masuren war einem Bauern sein Pferd davongelaufen. Am Abend versammelten sich die Nachbarn und bemitleideten ihn, weil er solches Pech hatte. Der Bauer sagte: „**Kann sein.**“
- Am nächsten Tag kam das Pferd zurück und brachte ihm noch sechs Wildpferde mit. Und seine Nachbarn kamen und riefen, welches Glück er hatte. Er sagte: „**Kann sein.**“

Ursachen der Depression:

Kognition „Kann sein..“

- Und am folgenden Tag versuchte sein Sohn, eines der wilden Pferde zu satteln und zu reiten. Er wurde abgeworfen und brach sich ein Bein. Wieder kamen die Nachbarn und bekundeten ihr Mitleid wegen seines Unglücks. Er sagte: „Kann sein.“
- Am anderen Tag kamen Offiziere ins Dorf und zogen junge Männer als Rekruten für die Armee ein, aber der Sohn des Bauern wurde wegen seines gebrochenen Beines zurückgestellt. Als die Nachbarn hereinkamen und ihm sagen wollten, wie glücklich sich alles gewendet hatte, sagte er: „Kann sein.“

Ursachen der Depression: **Kognition** „Kann sein..“

Was will uns
diese Geschichte
sagen?

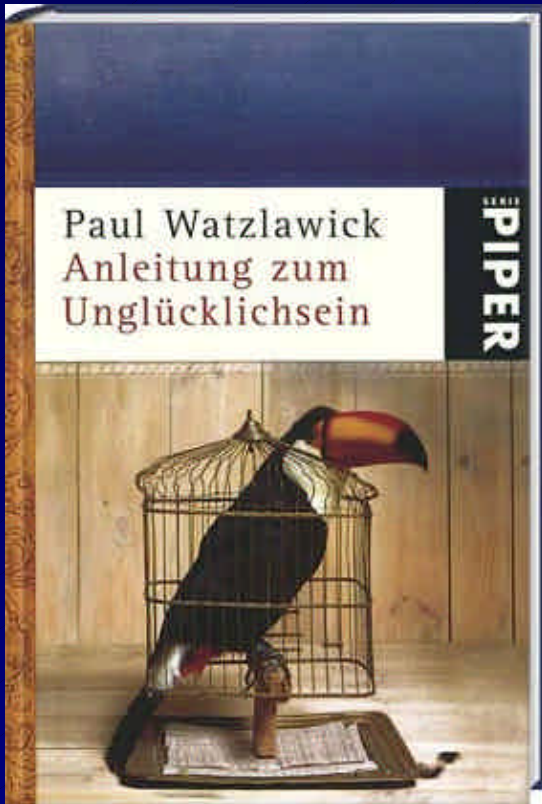
- Was jetzt als Vorteil erscheint kann später zum Nachteil werden und umgekehrt
- Es gibt **Tatsachen** oder objektive Gegebenheiten (Pferd, Beinbruch,..)
- und **Bewertungen**, die „subjektive Verarbeitung“ dieser Gegebenheiten (Vorteil, Gut - Schlecht)

Ursachen der Depression: **Kognition „Der Hammer“**

Noch eine Geschichte...

Die Geschichte vom Hammer

- nach Paul Watzlawick, Anleitung zum Unglücklichsein. Verlag Piper, München 1983



Ursachen der Depression:

Kognition „Der Hammer“

- **Ein Mann will ein Bild aufhängen.**
Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen.
- Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will?
- Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was?
- Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein.
- Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht?

Ursachen der Depression:

Kognition „Der Hammer“

- Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben.
- Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich.
- Und so stürmt er hinüber, läutet. Der Nachbar öffnet, doch bevor er »Guten Tag« sagen kann, schreit ihn unser Mann an:
- **„Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!“**
- Wieder in seiner Wohnung sitzt er da mit seinem Bild in der Hand – enttäuscht und verzweifelt über seine Mitmenschen. Und er beschließt ganz fest:
„Nie wieder spreche ich jemanden an!“

Ursachen der Depression: **Kognition „Der Hammer“**

Was will uns
diese Geschichte
sagen?

**„Die Menschen werden nicht durch
die Dinge beunruhigt,
sondern durch die Ansichten,
die sie darüber haben.“**

(Epiktet, griechischer Philosoph um 100 n. Chr., Stoiker)

Ursachen der Depression: **Kognition**



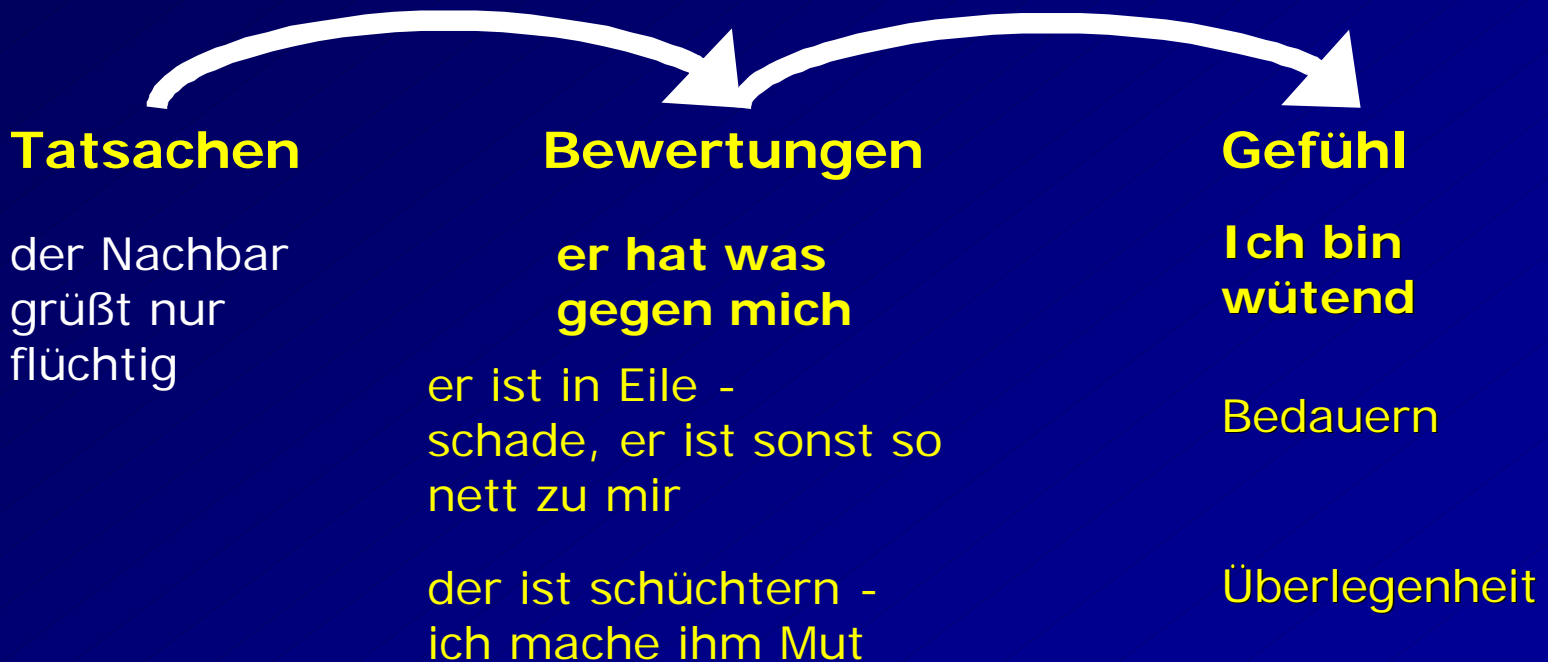
Ursachen der Depression: **Kognition**



Nicht die Tatsachen, sondern

**meine Gedanken
steuern mein Gefühl**

Ursachen der Depression: **Kognition**



Gedanken steuern Gefühle



Tatsachen

Ich bin Patient in der Psychiatrie

Bewertungen

Nun bin ich am Ende. Tiefer kann man nicht mehr fallen. Das ist die Klapsmühle. Da kommt nur hin, wer fürs Leben nicht mehr taugt. Ich habe völlig versagt. Das kann ich keinem sagen. Irgendwie hat das alles keinen Sinn mehr.

Wie furchtbar!

Reaktion

Gefühl:

deprimiert

Körper:

schlaff, kraftlos

Verhalten:

Ich sitze regungslos und blicke ins Leere.

Nach innen

gerichtet, passiv

- Es ist schrecklich
ein Patient in der **Psychiatrie** zu sein!

Kann sein...

Gedanken steuern Gefühle



Tatsachen

Ich bin Patient in der Psychiatrie

Bewertungen

Ich stecke in einer Krise. Das kann jedem passieren, wenn ein kräftiger Wind ihn umbläst und wenn alte Wunden wieder aufgehen. Jetzt will ich diese Wunden heilen, mich den Herausforderungen stellen und mein Leben meistern. Hier finde ich die Unterstützung. Ich werde gestärkt aus der Krise hervorgehen.

Das ist meine Chance!

Reaktion

Gefühl:

glücklich, zuversichtlich

Körper:

Freudig gespannt

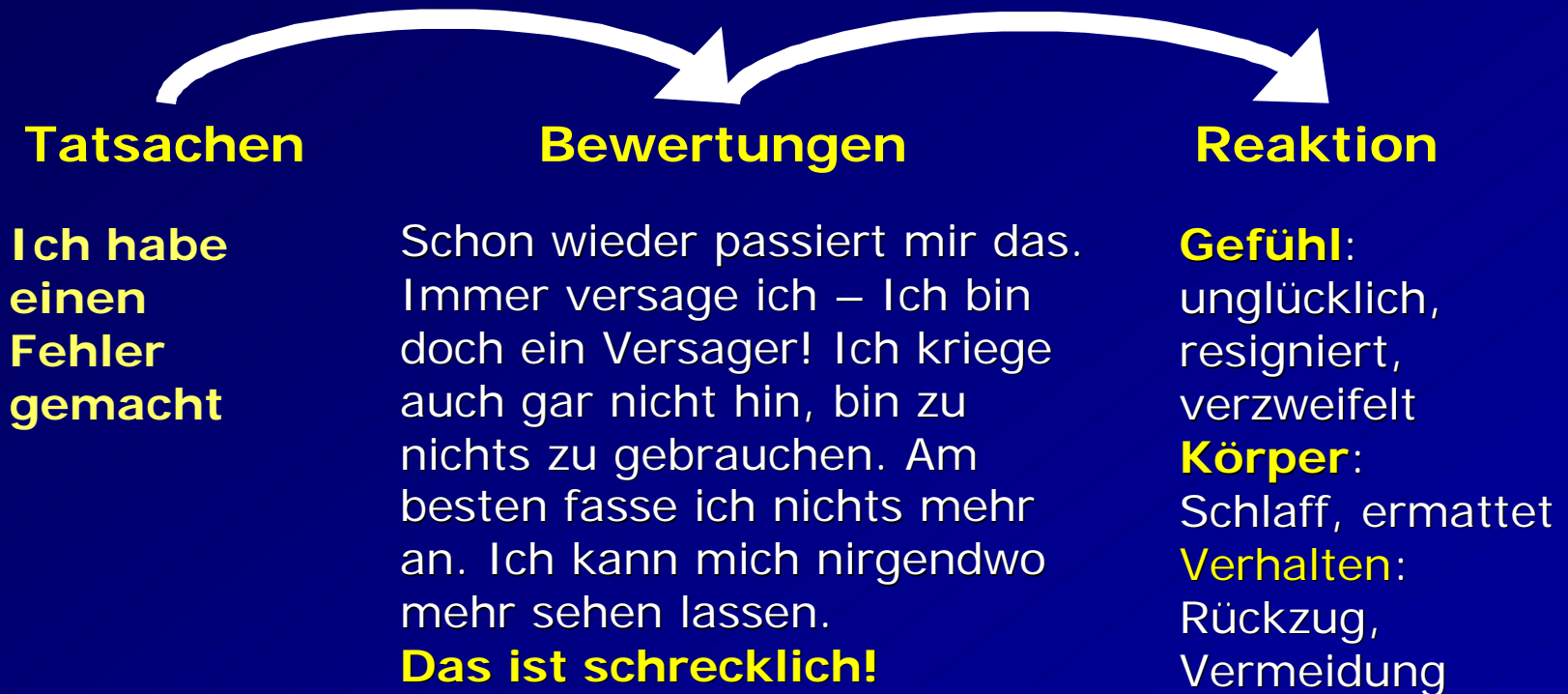
Verhalten:

Neugierig fragend, aufmerksam, nach außen gerichtet, aktiv

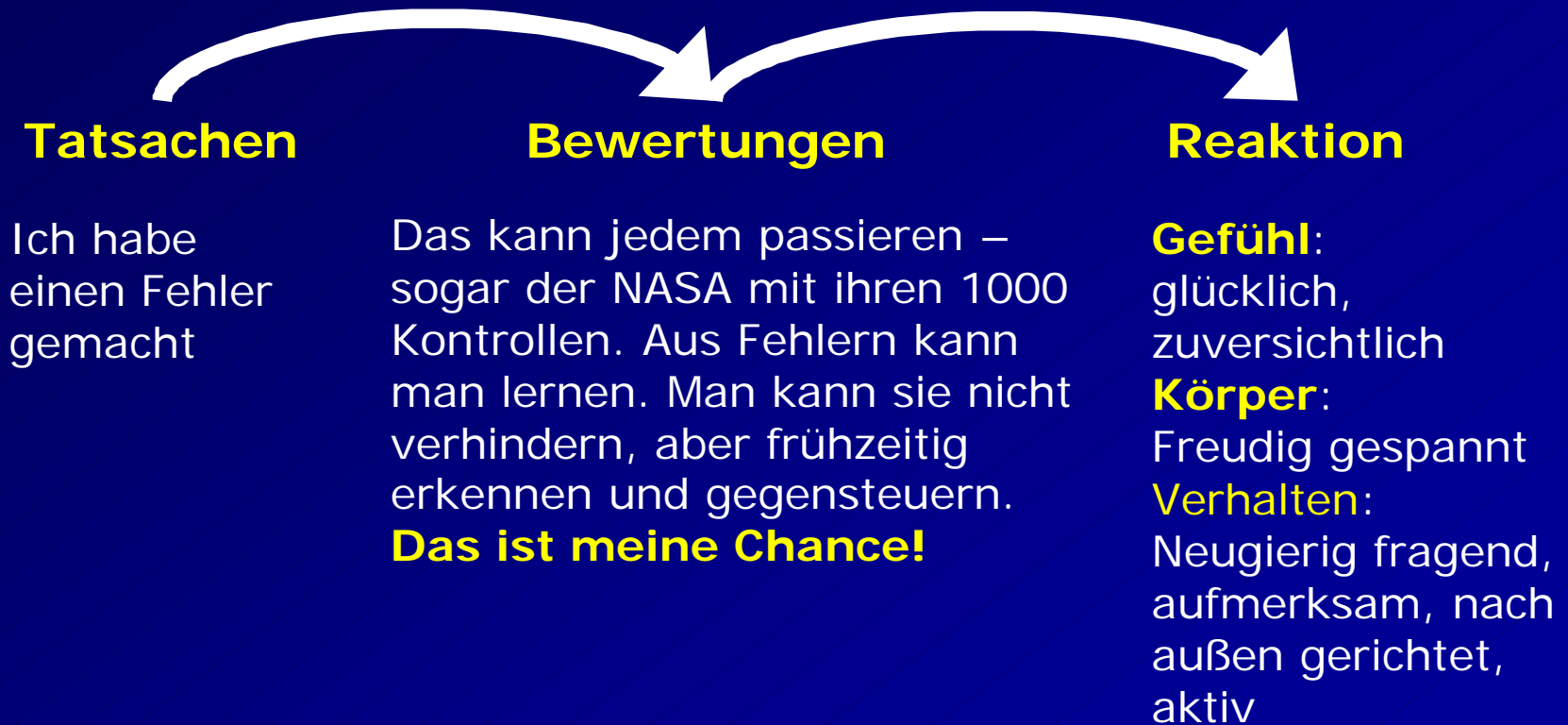
Begriffe und ihre Bedeutung

- **Psychiatrie** ist einerseits die
 - Klapsmühle oder „Galkes“
 - Hier werde ich „weggeschlossen“
- oder
 - Ein Analysezentrum
 - Ein Fitnesscenter für die Psyche
 - Hier kann ich meine Widerstandskraft stärken
 - Mich desensibilisieren
 - Und immun machen gegenüber Depression

Gedanken steuern Gefühle



Gedanken steuern Gefühle



Umgang mit Fehlern:

Kognitive Schemata als Folge frühen Lernens:

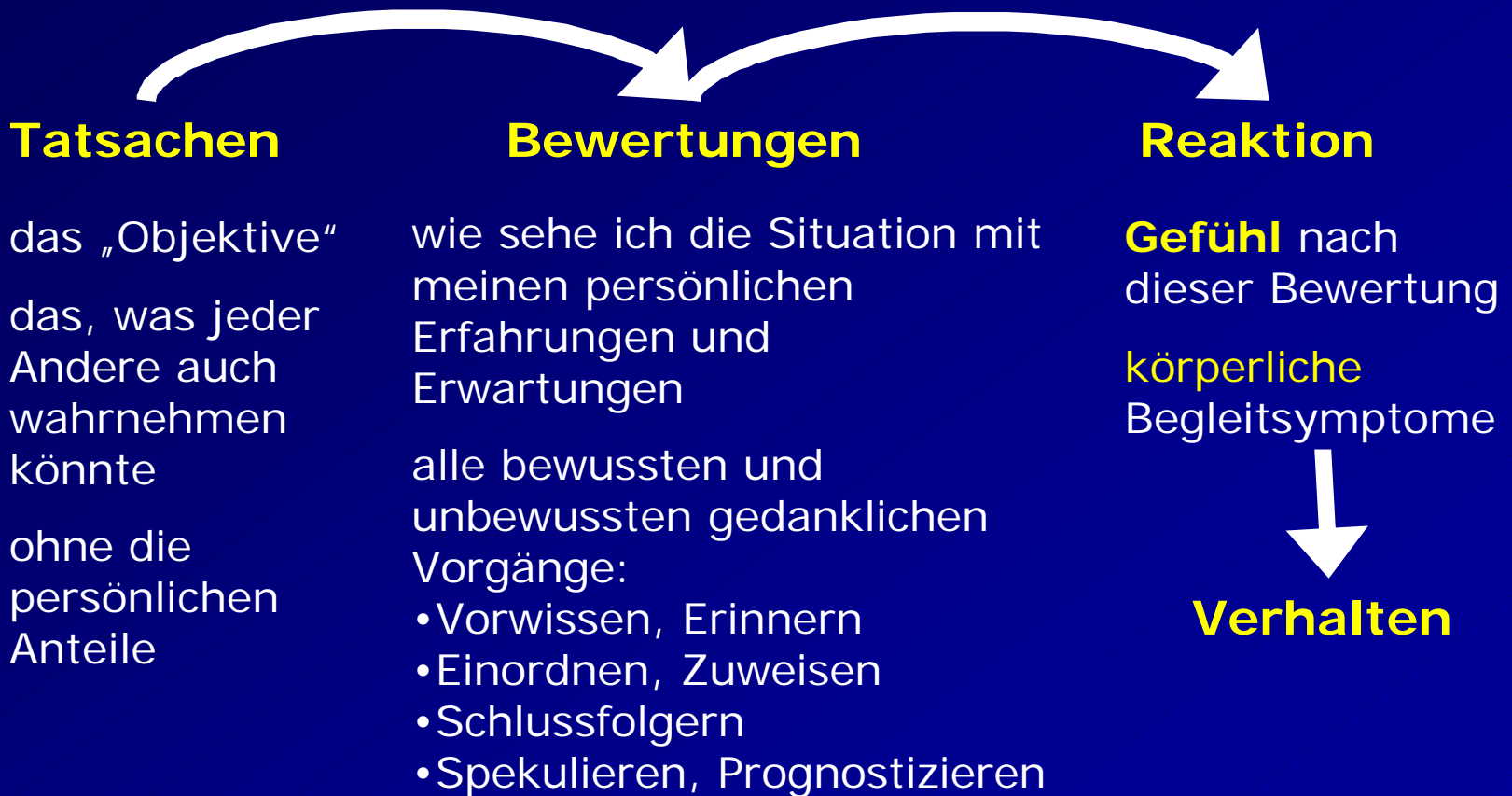
■ Hoffnung auf Erfolg

- Ermutigung - Zuversicht – Hinwendung
- Selbstbewusster Umgang – stetiges Wachsen

■ Furcht vor Misserfolg

- Entmutigung - Angst – Vermeidung
- zwanghafte Persönlichkeit – Blockade, Stillstand

Ursachen der Depression: **Kognition**



Kognition

Kognition ist weit gefasst eine Sammelbezeichnung für die Prozesse, mit denen wir unsere Welt bewusst oder unbewusst wahrnehmen und erleben wie:

- Wahrnehmen, Erinnern, Denken, Bewerten, Zuordnen, Urteilen, Fühlen,...
- einschließlich der damit verbundenen körperlichen Prozesse

Schema

- Kognitive Schemata sind „Muster“ oder „Programme“, nach dem sich die Kognitionen organisieren, nach denen Informationen auf eine vorbestimmte Art und Weise verarbeitet werden.
- Sie entstehen in der frühen Kindheit und werden im weiteren ausdifferenziert
 - Durch **Assimilation**: Ereignisse werden im Sinne bestehender Muster gesehen
 - Oder **Akkomodation**: Bestehende Muster werden an erlebte Reize angepasst

Schema

- Ein Schema ist wie eine „getönte Brille“, durch die man die Welt betrachtet
- jeder Mensch verfügt quasi über mehrere mehr oder weniger stark getönte Brillen
- **Ohne es zu merken** setzt er je nach der konkrete Lebenssituation die eine oder andere Brille auf bzw. aktiviert das Schema
 - die „rosarote Brille“ von Verliebten,
 - die „Powerbrille“ nach bestandener Prüfung oder
 - die „schwarze Brille“ bei Verlust oder Krankheit

Schema

- Sie wirken als **kognitive Schemata** auf allen Ebenen der Physiologie eines Menschen:
 - sie prägen seine innere und äußere **Haltung**
 - seinen **Körperausdruck**,
 - bis hin zu **körperlichen Prozessen** (z.B. chronisch verkrampft, im Streß mit entsprechendem Hormonhaushalt, Neigung zu Magengeschwür, usw.).

Kognition - Persönlichkeit

- Diese **Schemata** führen zur Bildung der **Persönlichkeit** - und umgekehrt
Sie beeinflussen sich wechselseitig
- Schemata können die Bereitschaft zur Entwicklung einer Depression verstärken,
 - wenn sie extrem sind
 - oder sehr fest gefügt
 - und in den gegenwärtigen konkreten Situation eher hinderlich

Schema – Ängste - Persönlichkeit

- **Ängste** können dazu führen, dass Menschen **starr** an einem Schema festhalten und es weiter ausbauen:
 - Alle neuen Informationen im Sinne des bestehenden Schemas wahrnehmen (assimilieren):
Geschichte vom Hammer
 - und einer Veränderung des Schemas entgegenwirken (keine Akkodomation)

Folge:

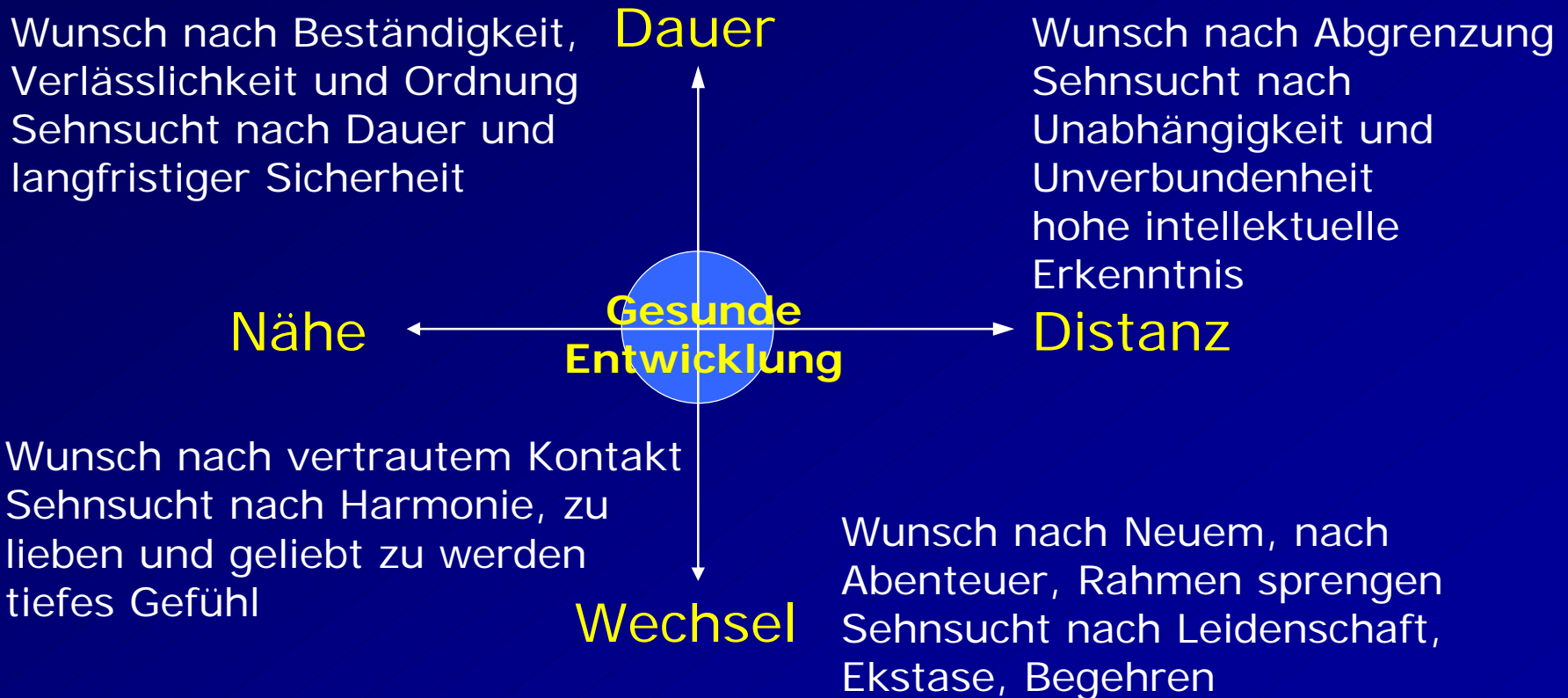
verzerrte Wahrnehmung

Schema und Persönlichkeit



Schema und Persönlichkeit

Ein mögliches Modell früher Entwicklung:



Schema und Persönlichkeit

Als mögliches Beispiel:

Vermeidung von Auseinandersetzungen
und Durchsetzung eigener Wünsche

vor Distanz

Dauer

dependente
Persönlichkeit

Andere bestimmen über mich
ich fühle mich ausgenutzt

Nähe

Angst

Distanz

Sehnsucht nach Unabhängigkeit,
Selbstbestimmung
Eigenständigkeit

Wechsel

Schema und Persönlichkeit

Tendenzen der Persönlichkeit und ihre Überzeugungen

- Liebe rettet die Welt
- Gemeinsam sind wir stark
- Ohne eine vertrauensvolle Nähe ist man verloren

- Leben heißt Veränderung
- Nur der Augenblick zählt
- Spontan sein ist alles

- Recht und Ordnung sind die Grundlage des Menschseins
- Sicherheit ist alles
- Fehler sind eine Schande



Schemata

- Auf der Grundlage dieser Überzeugungen ordnet, beurteilt und strukturiert jedes Individuum seine Welt auf eine eher unbewusste Weise und entwickelt damit Schemata.
- Diese sind grundlegend verantwortlich dafür, dass in konkreten Situationen ganz bestimmte **„automatische Gedanken“** aufkommen als Ausdruck einer konkreten Bewertung der jeweiligen Situation (siehe Beispiel „Hammer“)

Dependente Persönlichkeit

1. Ich bin schwach und bedürftig.
2. Ich brauche immer jemanden in meiner Nähe, der mir hilft.
3. Im Grunde genommen bin ich allein - es sei denn, ich kann mich einer stärkeren Person anschließen.
4. Das Schlimmste, was passieren könnte, wäre, verlassen zu werden.
5. Wenn ich nicht geliebt werde, werde ich immer unglücklich sein.
6. Ich darf nichts tun, was meinen Unterstützer oder Helfer kränken würde.
7. Ich muß jederzeit Zugang zu ihm haben.
8. Ich sollte Beziehungen so intim wie möglich gestalten.
9. Ich kann keine eigenen Entscheidungen treffen.
10. Ich brauche andere, um mir bei Entscheidungen behilflich zu sein und mir zu sagen, was ich tun soll.

Zwanghafte Persönlichkeit

1. Ich habe die volle Verantwortung für mich selbst und für andere.
2. Ich muß mich auf mich selbst verlassen, damit alles erledigt wird.
3. Andere sind zu nachlässig, unverantwortlich, bequem oder inkompetent.
4. Es ist wichtig, daß alles perfekt gemacht wird.
5. Ich brauche Ordnung, Systeme und Regeln, um die Arbeit vernünftig zu erledigen.
6. Wenn ich kein Systeme habe, fällt alles in sich zusammen.
7. Fehler führen zu einer Katastrophe.
8. Ich muß meine Emotionen vollkommen unter Kontrolle haben.
9. Die Leute sollten alles auf meine Art und Weise erledigen.
10. Falls ich nicht die allerbesten Leistungen erbringe, werde ich versagen.

Narzisstische Persönlichkeit

1. Ich bin ein ganz besonderer Mensch.
2. Da ich anderen so überlegen bin, habe ich das Recht auf besondere Behandlung und Privilegien.
3. Ich muß nicht die Regeln einhalten, die für andere Menschen gelten.
4. Es ist sehr wichtig, daß einem Anerkennung, Lob und Bewunderung zuteil wird.
5. Wenn andere meinen Status nicht respektieren, sollten sie bestraft werden.
6. Andere Menschen sollten meine Bedürfnisse befriedigen.
7. Andere Menschen sollten erkennen, wie besonders ich bin.
8. Es ist unerträglich, wenn mir kein gebührender Respekt entgegengebracht wird oder wenn ich nicht das bekomme, was mir zusteht.
9. Menschen haben nicht das Recht, mich zu kritisieren.