

# Depression – psychosoziale Selbsttötung

## Selbstbehauptungsstörungen als Ausdruck einer tiefen Identitätskrise durch Adaption falscher Verhaltensmuster

Carsten Pötter

Menschen sind soziale Lebewesen, deren zentrale Aufgabe darin besteht, füreinander da zu sein, sich zu helfen und zu ergänzen. Dazu bedarf es des Austausches und der reflektiven Bestätigung des nicht Alleinseins untereinander. Fehlt dieser Austausch über das eigene Empfinden, ist im Prinzip kein sinnvolles (soziales) Leben möglich. Die Folgen sind Resignation, Isolation und Depression. Ein gangbarer Weg aus der Krise beruht auf der Konfrontation mit der Lebenswirklichkeit und der damit verbundenen Wende der eigenen Lebensmotivation, nämlich das eigene Dasein in ein lebendiges Miteinandersein einzubinden. Wie dies regulativ über einen „informellen“ Spiegel möglich ist, erläutert dieser Beitrag.

### 1. Einführung

Unter Depression wird ein Zustand verstanden, der von einer stark geschwächten Lebensmotivation gekennzeichnet ist. Man unterscheidet formell die exogene von der endogenen Variante. Während die erste Version durch einschneidende Lebensumstände hervorgerufen wird, die den eigenen Lebensentwurf untergraben, wird die zweite Variante auf eine Störung des Gehirnstoffwechsels zurückgeführt, bei der eine verminderte Freisetzung von Noradrenalin und Serotonin eine zentrale Rolle spielt.

### 2. Klassische Therapien

Medikamentöse Ansätze zielen auf die Wiederaufnahmehemmung der o.g. Neurotransmitter ab. Dazu gehören klassische und moderne Antidepressiva sowie Johanniskrautextrakt. Der Anteil der verordneten Antidepressiva innerhalb der Psychopharmaka ist mit Abstand der größte. Die Verordnungshäufigkeit der Psychopharmaka ist ihrerseits

#### Carsten Pötter

Carsten Pötter ist Leiter der Land-Apotheke in Twistringen, die sich auf die Herstellung besonderer Individualheilmittel spezialisiert hat.

Er beschäftigt sich seit über einer Dekade mit Komplementärmedizin und Kybernetik. Auf diesem Arbeitsfeld verknüpft er lineare naturwissenschaftliche Ansätze mit Inhalten, die er von dem Philosophen U.J. Heinz, dem Begründer der ClusterMedizin gelernt hat, um praxisnahe Lösungen zu entwickeln.

Die Inhalte des vernetzten Denkens vermittelt er in Schulungen für Ärzte und Heilpraktiker, um Lösungskonzepte für Fälle anzubieten, die nach konventionellem - auch naturheilkundlichem Verständnis - als austherapiert gelten.



im oberen Drittel aller Arzneimittelgruppen anzusiedeln. Tendenz steigend!

Diese klassische Therapieform wird durch eine mehr oder weniger professionelle Psychotherapie begleitet. Die alleinige medikamentöse Therapie nach obigem Muster vermag die Depression nicht zu heilen, sondern bestenfalls die Symptomatik zu beeinflussen. Hier bleibt die Frage, wohin der Organismus seine Nachrichten sendet, wenn die Grund-

problematik nicht geklärt worden ist. Weiterhin muss die Frage erlaubt sein, inwieweit Psychotherapie in der Lage ist, Patienten soweit in einen lebensfähigen Zustand zu versetzen, dass sie auch in der Krise nicht in alte Muster zurückfallen. Hier spricht die tägliche Praxis eine eindeutige Sprache.

### 3. Definition

Nähert man sich dem Begriff Depression zunächst einmal semantisch,

stellt sich dieser als ein Zustand dar, der mit dem Wegfall des förderlichen Lebensdruckes einhergeht. Bereits an dieser Stelle zeigt sich ein Paradoxon im konventionellen Sprachverständnis, da dort das „Bedrücktsein“ auf übergroßen Druck zurückgeführt wird. Dieser Zustand hieße allerdings Hyperpression. Die Depression ist aber genau das Gegenteil. Ein depressiver Mensch ist vergleichbar mit einem Ballon, der stetig Luft verliert und dabei seine inhaltliche Form einzubüßen droht. Anstatt nach dem Leck zu fahnden, aus dem die Luft austritt, beschränkt man sich in der Therapie häufig auf die substitutive „Luftzufuhr“. Die Ursache wird nicht beseitigt – eine Heilung ist somit ausgeschlossen.

#### 4. Hintergründe

Das besagte „Leck“ ist nicht in der Hülle des Menschen zu finden, sondern ausschließlich in seiner Persönlichkeitsstruktur. Wenn Menschen durch (traumatische) Ereignisse soweit aus der Bahn geworfen werden, dass sie dort allein nicht wieder hineinfinden, sollte man diese Momente nicht immer als Ursache, sondern besser als Auslöser betrachten. Die der Depression zugrunde liegende Lebensinstabilität ist Ausdruck fehlender Lebenstüchtigkeit, deren Struktur in der frühen Kindheit angelegt wird. Zu ihren Merkmalen gehören:

- Sicherheit
- Orientierung
- Identität
- Wurzeln

Die Lebenstüchtigkeit liefert die Voraussetzung für die Fähigkeit, sich auch in der Krise selbst zu behaupten. Dazu sind in frühen Jahren die Bestärkung und der Halt durch die Eltern erforderlich. Fehlt die Motivation, sich beim Fallen wieder aufzurichten, besteht die Tendenz zum

Liegenbleiben. Der Antrieb zum Aufstehen kann nur die Eigenmotivation sein. Diese wird allerdings durch das Bedauern des Gefallenen verhindert. Die sich dabei manifestierende Antriebslosigkeit bewirkt eine weit reichende Änderung der Motivlage, da die damit einhergehende Minderung des Selbstwertes und der Selbstachtung kaum lebbare Perspektiven bietet.

Die fortwährende Erduldung des Scheiterns und Versagens liefert die Grundlage der Resignation. Sie stellt die „Mutter“ der Depression dar. Die sich im weiteren Verlauf entwickelnde Abgrenzung, die sich im Abschotten (nicht Zuhören, nicht mehr Empfinden) zeigt, stellt den Beginn der Selbstisolation da, auf deren Basis sich dann letztlich die Depression äußert. Diese kann sich sowohl psychisch über Apathie als auch über somatische Krisen in Form von Infektionen, Neoplasien oder Nervenzusammenbrüchen äußern.

#### 5. Spielarten der Depression

##### a. Individualismus

Die sich durch fehlende Kommunikation entwickelnde Isolation wird gern mit Autonomiebestrebungen erklärt, also das Bestreben nach Unverbindlichkeit gegen jedermann. Unter dem Deckmantel des „Individualismus“ wird dann der Schmerz der Einsamkeit und des Singlelebens zelebriert. Vor diesem Hintergrund wird der Trend zur anonymen Kommunikation in Chatrooms im Internet verständlich. Zum Dialog von Angesicht zu Angesicht sind immer weniger Menschen fähig, was eine Flucht in Scheinwelten zwangsläufig nach sich zieht.

##### b. Popularität

Die Unfähigkeit, sich über die eigene Not zu äußern, führt bei einer Reihe von depressiven Menschen in den Rechtfertigungsdruck, der nicht sel-

ten kompensatorisch eine aggressive EGO-Ausbildung zur Folge hat. Der Mangel an kommunikativer Zuwendung wird häufig mit Selbstinszenierungen kompensiert, was an vielen Schauspieler- und Politikerbiographien sichtbar wird. Der Verfall des sozialen Miteinanders begünstigt die Entwicklung von Egomane, Egozentrität, Exzentrität und Egoismus.

##### c. Rollenproblematik

Depression entsteht derzeit sehr häufig als Ausdruck von Selbstüberforderung durch nicht integrierbare Rollenmuster, wenn Männer weibliche Rollen und Frauen männliche Rollen zu adaptieren versuchen. Wird die männliche Identifikation von Jungen und die weibliche Identifikation von Mädchen durch Ablehnung von Mutter/Vater verhindert, werden die Verhaltensmuster jenes Geschlechtes kopiert und adaptiert, welches die Anerkennung durch die Eltern sicherstellt. Das führt früher oder später zur Identitätskrise. Identität ist aber nach wie vor eine Frage des Geschlechts und nicht der Erziehung. Diese banale Binsenwahrheit wurde allerdings in den letzten 40 Jahren dem feministischem Mainstream weitestgehend geopfert. Unser unbedachter Kotau vor dem normierenden Zeitgeist hat zum Teil dramatische Konsequenzen, denn es gilt nicht mehr das Ergänzungsprinzip von Männern und Frauen, sondern das Abgrenzungsprinzip. Die Kinder sind dabei immer häufiger auf der Strecke geblieben. Die Mädchen entwickeln zunehmend ein gespaltenes Verhältnis zu ihrer Weiblichkeit und verlieren unter dem Diktat des (männlich geprägten) Ra-



tionellen ihr Gespür für die lebenssichernden Instinkte, über die Männer nicht verfügen. Die Jungen werden im Kindergarten und in der Grundschule fast nur noch von Frauen erzogen - wenn man von den wenigen verweiblichten „Quotenmännern“ absieht - und bilden dabei ein fatales Frauenbild aus, da sie nur noch weibliche Wünsche erfüllen, ohne die eigenen männlichen Bedürfnisse zu leben und zu entwickeln. Der Wegfall der männlichen Vorbilder stellt die Grundlagen tiefer Identifikationsstörungen dar, wobei die Entwicklung zum Macho die harmloseste Variante darstellt. Der dabei in die Depression abdriftende Mann versucht nicht selten, sich an jenem Geschlecht schadlos zu halten, das ihn an der Ausbildung eines authentischen und lebhaften Selbstbildes gehindert hat.

#### d. Schwangerschaft

Postpartale Depressionen können sich nach der Geburt eines Kindes entwickeln, wenn durch die Schwangerschaft bei der Mutter bedrohliche Inhalte freigesetzt werden, die sie als Säugling erlebt hat. Das finden

wir häufig, wenn jene Frauen Mütter werden, die durch ihre eigenen Mütter keine Sinnstiftung erfahren haben und durch die Schwangerschaft mit ihrer biologischen Rolle konfrontiert werden, die sich wenig in den eigenen, vorgestellten Lebensentwurf integrieren lässt. In der Regel wurden die heutigen Mütter, die nach der Schwangerschaft Depressionen ausbilden, nicht gestillt, was einem erheblichen Defizit an emotionaler Zuwendung gleichkommt und sich nun mit dem eigenen Kind schmerzlich wiederholt.

#### e. Fruchttötung

Depressionen, die bei Schwangerschaftsabbrüchen auftreten, sind Störungen, wie sie nach Gewalteinwirkungen auftreten. Es stirbt nicht nur das werdende Kind, sondern immer auch ein Teil der Mutter. Dieser Umstand wird zwar von vielen Frauen verdrängt, zeigt sich aber kompensatorisch fast immer an Symptomen der Eierstöcke, der Gebärmutter, der Brust oder der Schilddrüsen.

#### 6. Therapie

Im Zentrum des therapeutischen Ansatzes sollte die Konfrontation mit der Lebenswirklichkeit stehen, bei der die Glaubensbilder, die Vorstellungen und das Weltbild in Frage gestellt werden müssen.

Das geschieht im Rahmen der Causolyt-Therapie durch die Konfrontation des Kranken mit den Mustern seiner Eltern. Hierzu werden folgende Substanzen gewonnen:

- Kapillarblut
- Urin
- Tränen
- (Menstruationsblut)

Die Eltern sind im Heilmittel durch eine Kapillarblutprobe vertreten. Diese Mischung wird einem integralen Aufschluss und Destillationsprozess unterworfen, wobei die Strukturen

der Substanzen als Raumcluster an das Destillat übertragen werden. Da das Destillat auf Wasser- und nicht auf Ethanolbasis beruht, wird dieses mit einer speziellen Salz- und Zuckermischung als Kuppler versetzt, die den Übergang durch die Blut-Hirnschranke und somit auch zentrale Effekte ermöglichen.

Ob die Depression auf dem somatischen Gebiet, der psychischen Ebene, dem des Denkens oder der Ego-Strukturen verankert ist, wird über einen Cluster-Test ermittelt, der bereits im Heft 4/06 dieser Zeitschrift auf den Seiten 14-15 (Abschnitt 4) im Rahmen der Therapie des Rheumakranken beschrieben worden ist. Einzelheiten entnehmen der interessierte Leser bitte dort.

#### 7. Fazit

Der Schlüssel zur Wiedererlangung der Lebensspannung zur eigenen Aufrichtung liegt ausschließlich in jedem selbst. Die Biographie des Kranken und die biographischen Elemente der Eltern liefern dazu die Grundlage. Das eigene Heilmittel legt den Widerspruch zwischen den angelegten Erwartungsmustern des Säugers und der vorgefundenen Lebenswirklichkeit offen. Hier bedarf es der gezielten Kommunikation zwischen dem Leidtragenden und den Verursachern oder bei deren Abwesenheit durch Stellvertreter, wie dies beispielsweise beim Familienstellen nach Hellinger praktiziert wird. Wenn die Causolyt-Therapie mit Provokations-, Mal- und Märchentherapie sowie ähnlichen Formen emotionalen Arbeitens begleitet wird, gelingt in der Regel die Überwindung der lebensfeindlichen Rollen- und Dressurmuster.

*Apotheker Carsten Pötter*  
Hauptstraße 20 27239 Twistringen  
Tel.: 04246 / 9409-0, Fax: 04246 / 9409-15  
eMail: info@land-apo.de, www.causolyte.de



Ein Geschenk  
für Sie!

### Die Naturheilkunde

Abonnieren Sie  
**Die Naturheilkunde**  
und erhalten  
Sie eine Prämie!

Weitere Informationen:  
Forum-Medizin Verlagsgesellschaft mbH  
Tel. 0 44 21 - 7 55 66 - 15  
www.forum-medizin.de