




Ein Fallbeispiel


- Marc, 39, verheiratet, eine 3-jährige Tochter. Kommt zu mir, nachdem er nachts nach einem Streit mit seiner Frau unter Alkoholeinfluss aus dem Haus gestürzt ist und seinen Sportwagen zu Schrott gefahren hat.
- Schwierige Kindheit in bei einer allein erziehenden Mutter auf einem alternativen Bauernhof, zeitweise in Mallorca.
- Macht Karriere zuerst im Militär, dann als höchst erfolgreicher Ingenieur und Manager.
- Er arbeitet so viel, dass er kaum Zeit für Beziehungen hat.
- Er lernt Angelika kennen, eine selbständige Geschäftsfrau, sie heiraten, haben eine Tochter, aber sie leben in verschiedenen Städten, um ihre Karriere weiter zu verfolgen.
- STRESSFAKTOREN: zuwenig entspannte gemeinsame Zeit, seine Karriere wird gebremst, weil ihm ein anderer vorgezogen wird. Angelika hält seine gereizte, „technische“ Umgangsweise nicht mehr aus, macht ihm Vorwürfe – er fühlt sich abgelehnt.



Männlich oder weiblich?

- „Es ist für Männer eine tragische Tatsache, dass Einstellungen und Verhaltensmuster, die einen Menschen zerstören, für ausgesprochen männlich gelten, während das, was für persönliche Verwirklichung und Menschsein wichtig ist, weiblich genannt wird.“

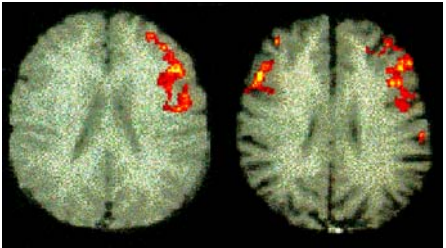
(Herb Goldberg, 1986)




Unterschiede Männer - Frauen




Unterschiedliche Hirnfunktion



Männer Frauen



DAS WEIBLICHE GEHIRN

- KARRIERE
- KRITISCH
- SEX
- FUßBALL
- KLASSISCHE TRADITION
- LIEBE
- GLEICHGÜLTIGKEIT
- COMPUTER
- FAMILIE
- TREUE
- ZÄRTLICHKEIT
- AUTOS
- BIODIVERSITÄT
- FAHRRAD (STANDORT)

DAS MÄNNLICHE GEHIRN

- LIEBE
- ANGST VOR IMPOTENZ
- FUßBALL
- TREUE
- AUTOS
- SALZEN
- TOLERANZ
- GELD
- SEX, SEX, SEX
- SALZNEISE
- ZÄRTLICHKEIT
- STARRSICH
- KARRIERE
- FERKEILEN
- KRITISCHKEIT



Welche Eigenschaften hat ein Mann?

- **TRADITIONELL:** mutig, kräftig, ausdauernd, aggressiv, leistungswillig, durchsetzungs kräftig, stark, aktiv, unabhängig, abenteuerlustig und Wille zur Verteidigung,
- Aufbau und Versorgung der Familie
- **MARKENZEICHEN:** Stärke, Leistung, Durchhalten (manchmal Devise: „koste es was es wolle“).
- Gefühle und Ängste zu zeigen = **SCHWÄCHE**



Was ist eigentlich eine Depression?

Thomas Buddenbrook (Th. Mann)

- *Die phantasievolle Schwungkraft, der muntere Idealismus seiner Jugend waren dahin... Er fühlte sich unaussprechlich müde und verdrossen. Was für ihn zu erreichen gewesen war, hatte er erreicht ... Der gänzliche Mangel eines aufrichtig feurigen Interesses, das ihn in Anspruch genommen hätte, die Verarmung und Verödung seines Inneren ... daß jedes Wort, jede Bewegung, jede geringste Aktion unter Menschen zu einer anstrengenden und aufreibenden Schauspielerei geworden war.*



Schlüsselfragen

- Können Sie sich noch freuen?
- Haben Sie weniger Interesse?
- Sind Sie weniger initiativ als früher?
- Fühlen Sie sich tagsüber erschöpft, ohne Schwung?
- Fühlen Sie sich nervös, innerlich gespannt, ängstlich?
- Fällt es Ihnen schwerer als sonst, Entscheidungen zu treffen?

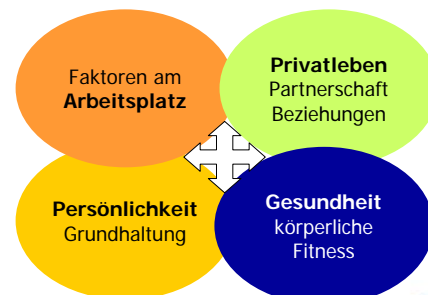


Schlüsselfragen - 2

- Haben Sie Schlafstörungen?
- Haben Sie Schmerzen, verspüren Sie einen Druck auf der Brust?
- Haben Sie wenig Appetit, haben Sie an Gewicht verloren?
- Haben Sie Schwierigkeiten in sexueller Hinsicht?
- Neigen Sie in letzter Zeit vermehrt zum Grübeln?
- Plagt Sie das Gefühl, ihr Leben sei sinnlos geworden?



Vier Bereiche





Körperliche Störungen bei Depression

- Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Mundtrockenheit
- Druck- und Engegefühl im Hals und über der Brust
- Schweißausbrüche, Herzklopfen, Herzbeklemmung, inneres Beben
- Gewichtsabnahme, Magenschmerzen, Magendruck, Blähungen, Verstopfung, chronischer Durchfall
- Harndrang, Unterleibsschmerzen
- Schmerzzustände - Rückenweh
- Gestörte Sexualfunktion
- Kraftlosigkeit und fehlende Frische, Erschöpfbarkeit



Im Stich gelassen und beschämt

- Männer mit einer Depression haben das Gefühl, dass die Welt sie im Stich lässt und zum Versager macht.
- Sie berichten eher über Konzentrationsprobleme, Verlust von Interesse an Arbeit und sozialen Aktivitäten weniger über Gefühle tiefer Traurigkeit, Schuld und Wertlosigkeit (bei Frauen häufiger).
- Männer mit einer Depression haben Angst vor Versagen.
- Männer zeigen mehr Ärger und Wut.
- Sie neigen zu Aktionismus – “flippen”
- Männer mit Depression haben Schlafstörungen
- Sie schämen sich für ihren Zustand.

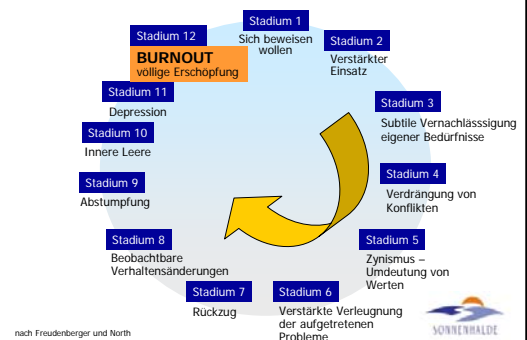


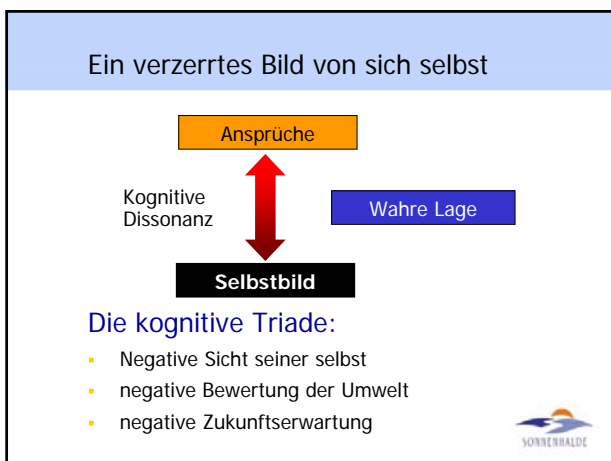
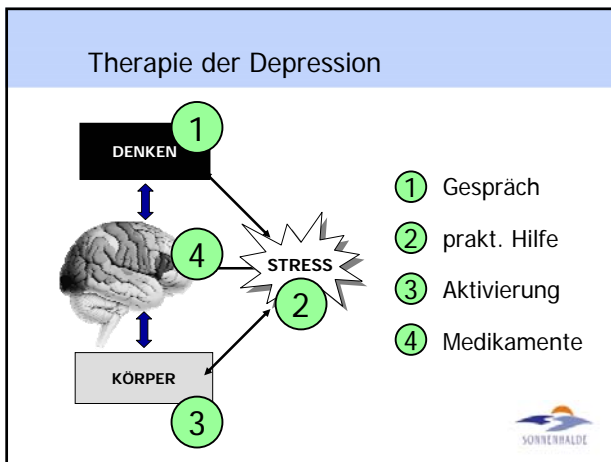
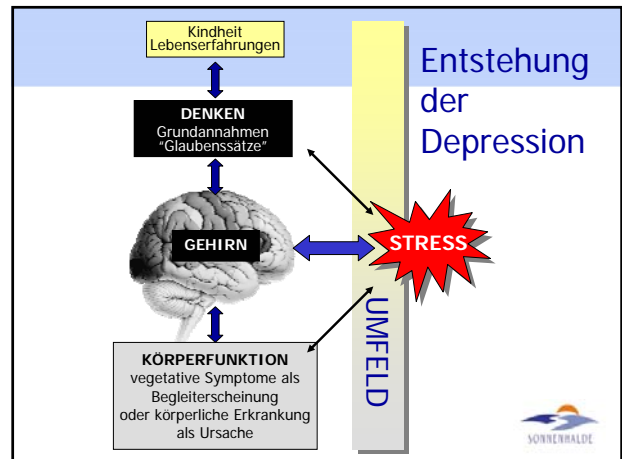
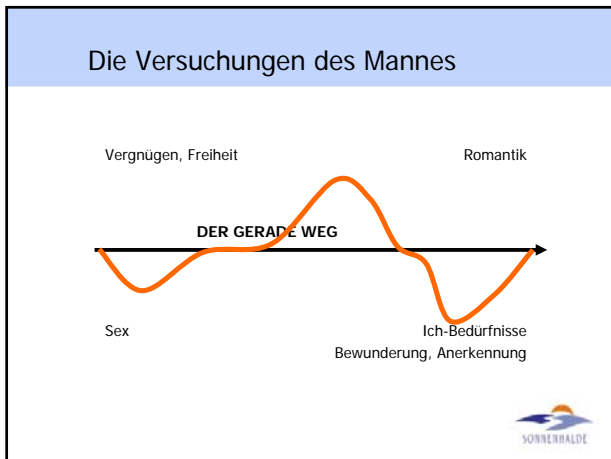
Sie reden nicht

- Sie sind frustriert, wenn sie nicht genug Lob und Anerkennung erhalten und neigen dazu, ihre Depression darauf zurückzuführen.
- Sie sprechen nicht über Schwächen und Zweifel.
- Sie geben ihrer Ehe die Schuld, anstatt auf die Depression als Grundproblem zu sehen.
- Alkohol, TV, Sport und Sex werden als Selbstmedikation gebraucht
- Sie klagen vermehrt über körperliche Beschwerden und Schmerzen.
- Suizid wird als Ausweg gesehen, den Problemen „ehrenvoll“ zu entfliehen.



Der Burnout-Zyklus





Beispiel Elia

- Ausgerechnet nach dem grossen Sieg verwandelt sich sein Mut in Angst. Müdigkeit - Verzweiflung - das Gefühl von Gott und Menschen verlassen zu sein.

Beachte: In der Erschöpfung scheinen alle bisherigen Werte und Glaubenskräfte nicht mehr zu greifen.

- Erste Hilfe: Schlafen - Essen - Schlafen.
- Neue Perspektive durch Gottesbegegnung:
- 40-tägige Wanderung durch die Einsamkeit der Wüste.
- Ein neues Gottesbild: Er ist nicht im Sturm, sondern in der Stille.
- Ein neuer Auftrag.

Unmäßige Arbeit

Stürze dich nicht unmäßig in Arbeit, denn gut und nützlich ist es, alles mit Maß und Ordnung zu tun. Unmäßige Arbeit umnebelt den Verstand und kühlt das Herz.

Lerne alles so zu verrichten, dass das Herz erwärmt. Halte es so beim Lesen, Beten und Arbeiten und auch im Umgang mit Menschen. Stelle als Vorbild das Handeln Christi vor dich hin und bemühe dich, Gutes zu tun. So wirst du auf dem Weg lebenserfüllter, eigener Erfahrung fortschreiten, bis du zur Behausung Gottes geworden bist.

(aus einem Buch über das orthodoxe Herzensgebet)



*„Man kann Gott nicht
allein mit Arbeit dienen,
sondern auch mit Feiern
und Ruhen.“*

Martin Luther



Die innere Einstellung verändern

- Dankbarkeit
- Zufriedenheit
- Abgrenzung
- Bescheidenheit
- Spirituelle Verankerung



Geduld

Geduld

- Geduld heißt warten können auf die "Stunde Gottes".
- Geduld heißt leiden können, ohne zu megalen.
- Geduld heißt ein Ziel über lange Zeit nicht aus den Augen zu verlieren und jede Gelegenheit wahrzunehmen, einen konkreten Schritt auf das Ziel hin zu tun.
- Geduld heißt in gespannter Erwartung vor Gott zu stehen.
- Geduld ist Entschlossenheit, die sich durch viele Widerstände hindurch bewährt.
- Geduld heißt Menschen und Dingen und Situationen keine Gewalt antun, gerecht werden und dennoch keine Kompromisse eingehen.
- Geduld ist die Kraft darunterzubleiben, ohne darunterzukommen.

▪ Hansruedi Bachmann 1986



Gib mir Flügel des Adlers ...

*Gott der Müden und Entmutigten
gib mir Flügel des Adlers,
die mich tragen
über dem Abgrund der Zeiten
und über meinen eigenen inneren Tiefen.*

*Gib mir Flügel der Hoffnung
und lass meine Seele
den weiten Horizont sehen
und deine aufgehende Liebe
über den Schatten des Daseins.*

Robert Seitz



Seminarhefte zum Thema



- 40 Seiten
- Kurz und prägnant
- Mit vielen Hinweisen auf weiterführende und ergänzende Literatur

