

Prof. Dr. Samuel Pfeifer

# **HILFREICHE ZUGÄNGE BEI DEPRESSIONEN**

Unter besonderer Berücksichtigung der Seelsorge

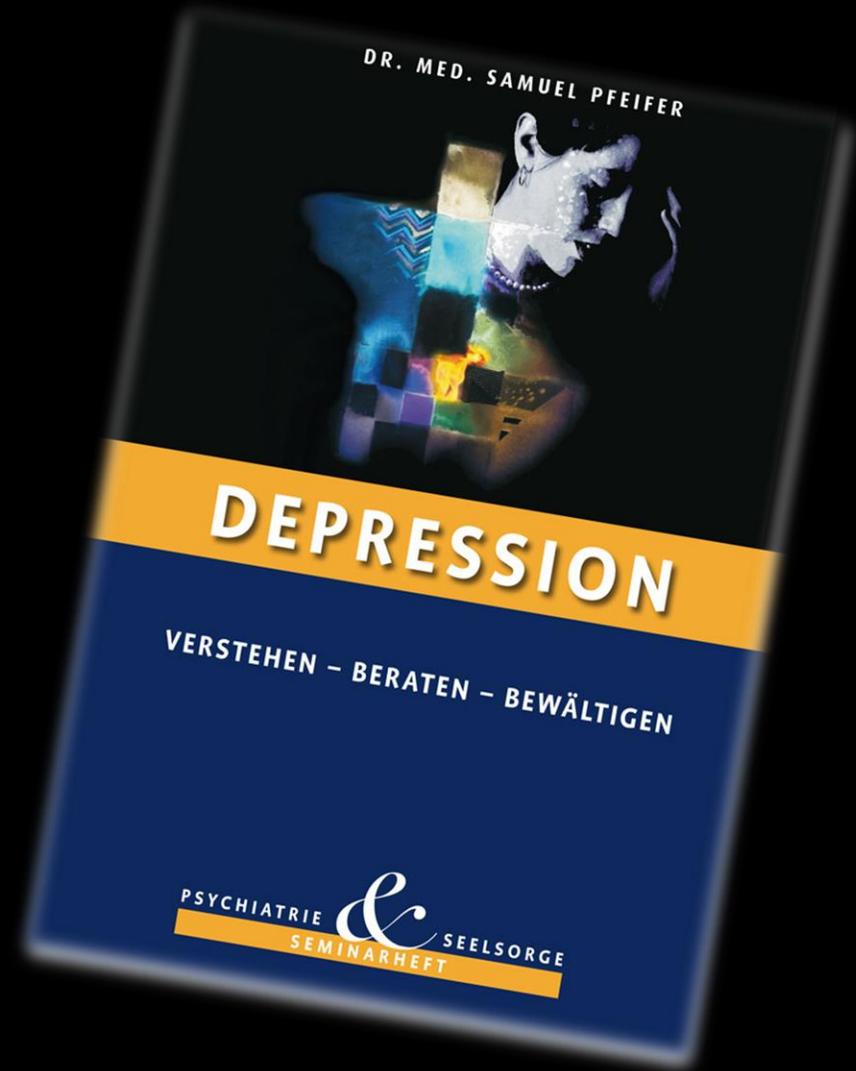
# SEMINARHEFT

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

GRATIS

DOWNLOAD:

[www.seminare-ps.net/ipad](http://www.seminare-ps.net/ipad)





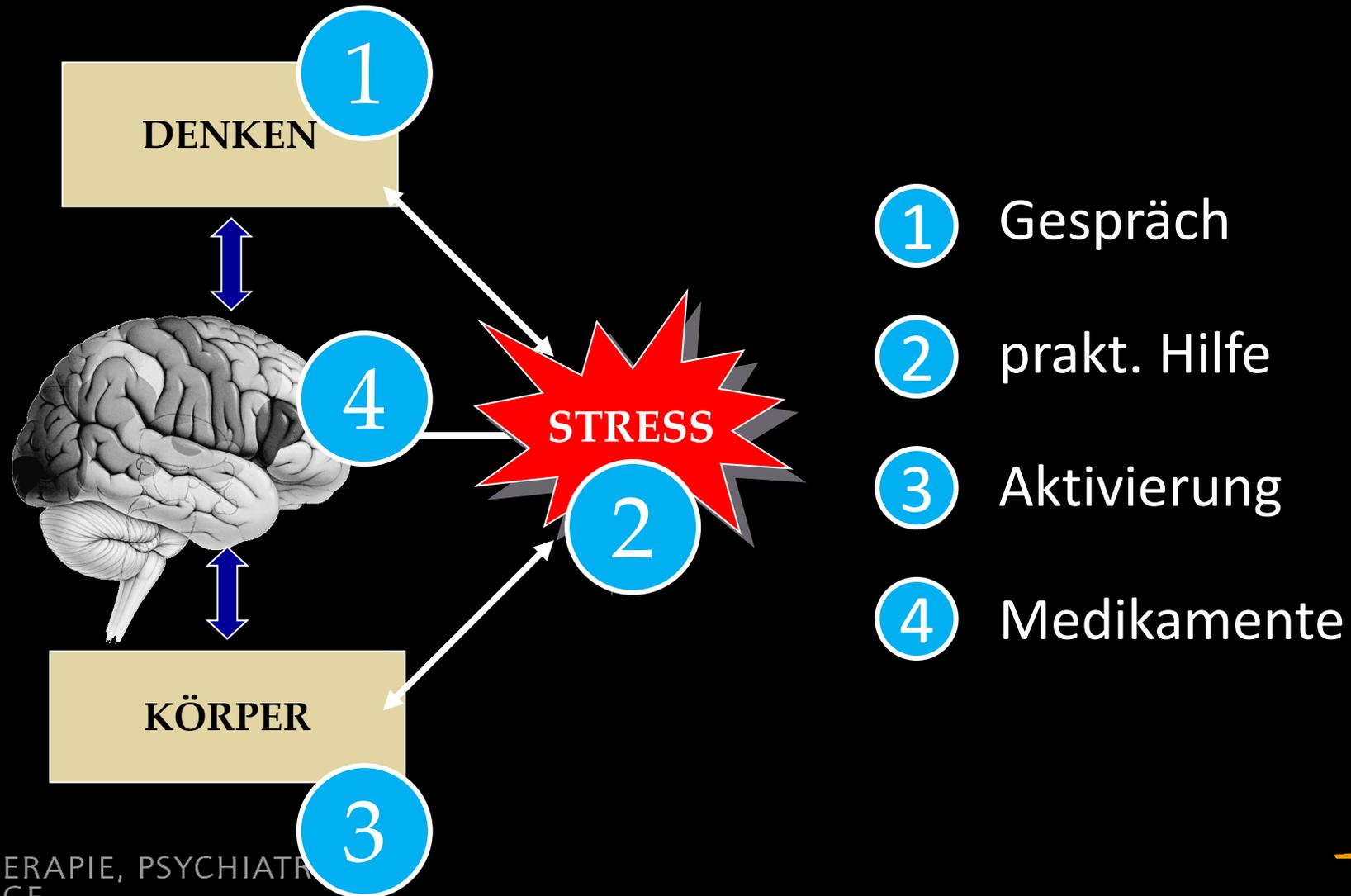
# BASISLITERATUR

Die Thematik dieses Vortrags wird in diesem Büchlein ausführlich dargestellt.

<https://www.amazon.de/Depression-Samuel-Pfeifer/dp/3775151796>

BASISLITERATUR

# Therapie der Depression



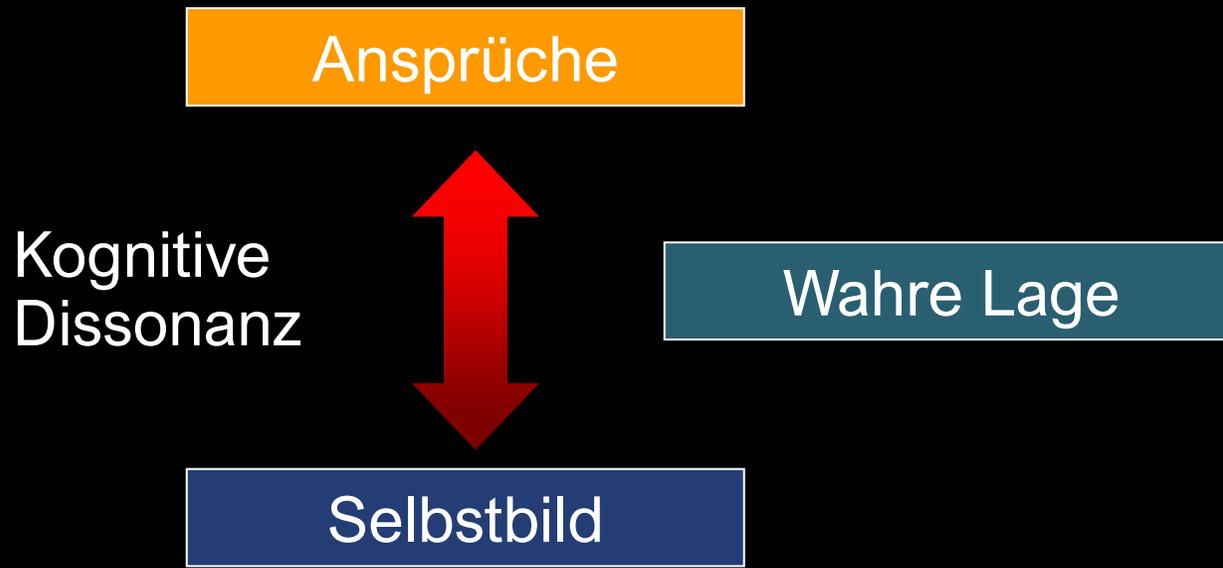
# Hilfen zum Gespräch mit Depressiven

- » **Grundhaltung der bedingungslosen Annahme**
- » **Zuhören:** Besprechen von Konflikten, Belastungen und Beziehungen und ihrer Auswirkungen auf die Stimmung.
- » **Hoffnung geben:** die allermeisten Depressionen klingen nach einer gewissen Zeit wieder ab.
- » **Behandlungsmöglichkeiten** aufzeigen. Bei schweren Depressionen zum Arztbesuch und zur regelmäßigen Einnahme von Medikamenten ermutigen.
- » **Depressive Denkmuster** erarbeiten und durch konstruktive Sichtweisen ersetzen.

# Hilfen zum Gespräch mit Depressiven II

- » **Depressive Wahnideen** stehenlassen und verweisen auf die Wirklichkeit des Alltags.
- » **Stützende Elemente** im Leben des Patienten fördern: hilfreiche Beziehungen, Tiere, Hobbys, Glaubenshilfe.
- » **Stimmungsschwankungen:** „Der Weg zur Heilung ist mit Schlaglöchern versehen.“
- » **Einbezug der Angehörigen:** brauchen Unterstützung, sind aber auch Ko-Therapeuten
- » **Geduld haben:** Ein Therapieziel nach dem anderen setzen, damit der Betroffene immer wieder kleine Erfolge erlebt. Nicht zuviel auf einmal verlangen!

# Das Selbstbild bei Depressiven



## DIE KOGNITIVE TRIADE:

- » Negative Sicht seiner selbst
- » negative Bewertung der Umwelt
- » negative Zukunftserwartung

# Häufige Themen

Annahme - Ablehnung  
Erfolg - Misserfolg

Gesundheit - Krankheit  
Gewinn - Verlust

- » „Um glücklich zu sein, muss ich von allen Menschen akzeptiert werden.“
- » „Ich kann ohne ihn (sie) nicht sein.“
- » „Um glücklich zu sein, muss ich bei allem, was ich unternehme, Erfolg haben.“
- » „Wenn jemand eine andere Meinung hat, dann mag er mich nicht.“
- » Wenn ich meine Gefühle nicht kontrollieren kann, zeigt das, dass ich überschnappe.“

# Depressive Denkfehler / kognitive Therapie

Mehr Information:

[www.seminare-ps.net/kt](http://www.seminare-ps.net/kt)

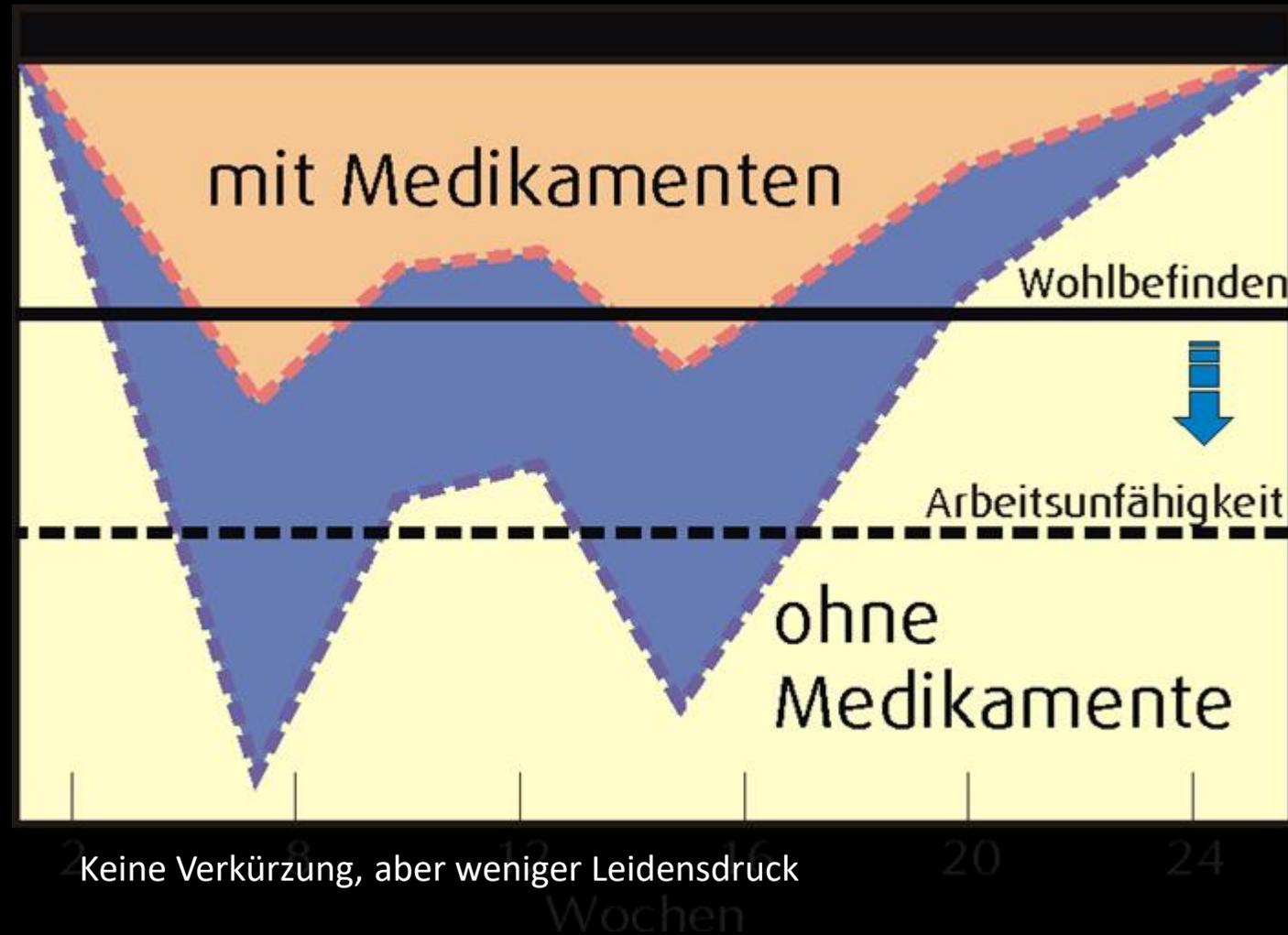
- » Kurzschlussdenken
- » Verallgemeinerung
- » Tunnelblick
- » Personalisierung
- » Sollte-Tyrannie
- » Schwarz-Weiss-Denken
- » Emotionale Begründung

# Medikamente

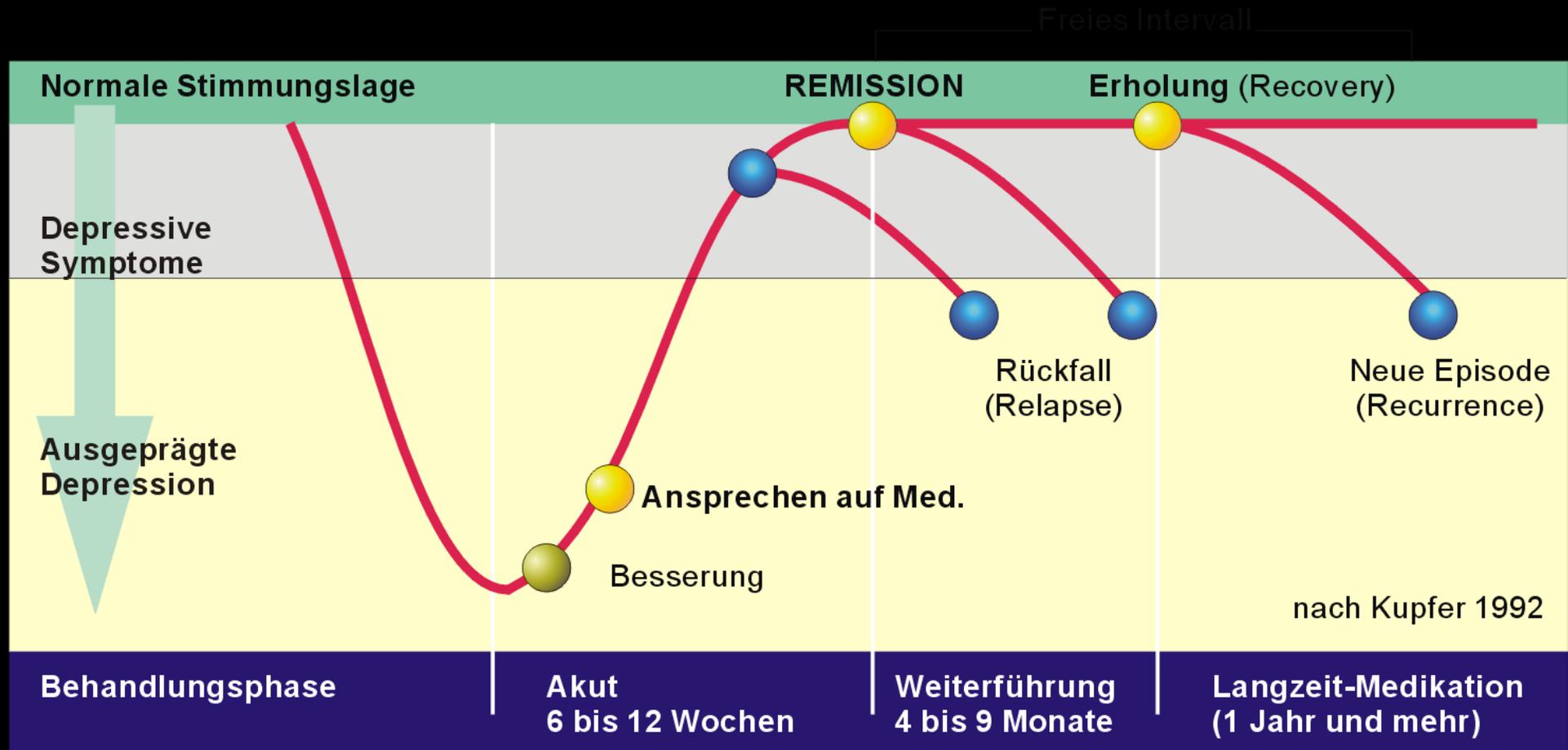


- » Details im Seminarheft
- » Immer mit dem behandelnden Arzt besprechen
- » Verändern Medikamente die Persönlichkeit?
- » Wie beeinflussen Medikamente das geistliche Leben?
- » Medikamente bei Angst und Depression
- » Wann sind Schlafmittel angezeigt?

# Was bringen Medikamente?



# Ansprechen auf Medikamente



# Wann ist eine ambulante Therapie möglich?

- » Verständnisvolles Umfeld (Partner, Eltern, gute Freunde) und eine erholsame Umgebung.
- » Psychische Stabilität ohne destruktive Ängste oder depressiver Verzweiflung. Schlaf ist stabil (evtl. mit Medikation)
- » Alltagsgestaltung: eigenverantwortlich, Bewegungsprogramm – Beschäftigung.
- » Regelmässige Gesprächstherapie und Medikation.

# Wann ist eine klinische Therapie nötig?

- » Ausgeprägte psychische und körperliche Symptome von Depression, Angst und Erschöpfung. Ausgeprägte Schlafstörungen.
- » Fehlen eines unterstützenden und erholsamen Umfeldes.
- » Notwendigkeit einer therapeutischen Tagesstruktur, weil Energie und Eigenmotivation fehlen.
- » Hohes Gesprächsbedürfnis.
- » Medikamentöse Einstellung unter Überwachung.
- » Schleppender Verlauf trotz ambulanten ärztlichen und psychotherapeutischen Massnahmen.

# Depression braucht Geduld

- » Keine Abkürzung, nur Linderung
- » Der Spontanverlauf läßt sich trotz vielfältiger Maßnahmen nicht einfach abkürzen.
- » Medikamente lindern, aber heilen nicht.
- » Gespräche sind hilfreich, aber müssen als Begleitung verstanden werden.
- » Soziale Entlastung macht das Leben leichter und fördert den Heilungsverlauf.

# Umgang mit Glaubensfragen bei Depressiven

# Depression kann den Glauben verdunkeln

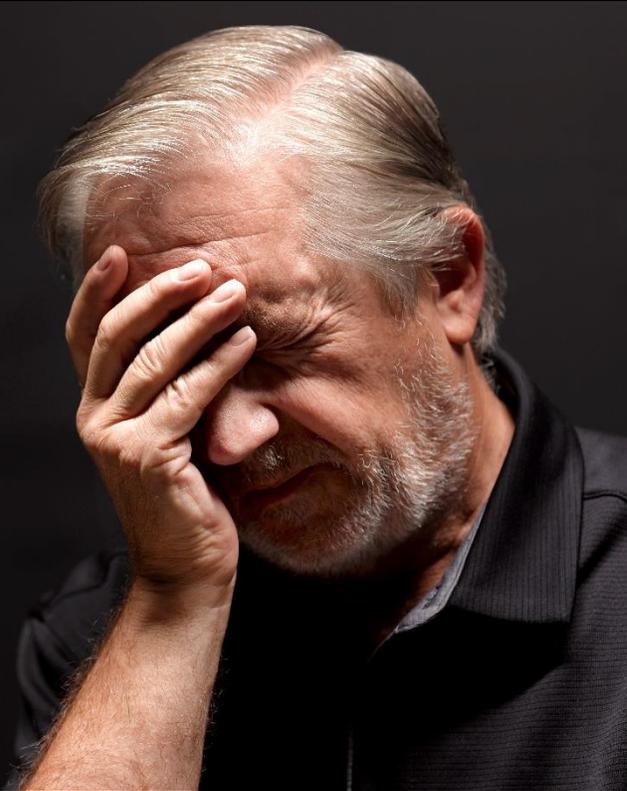


- » *«Ich komme einfach nicht mehr aus meinem Tief heraus. Wenn es mir gut geht, bereitet es mir keine Mühe zu beten, Gott zu loben und ihm zu danken. –*
- » *Anders in einer Depression. Wie geht es weiter? Wie komme ich da wieder raus? Was mache ich falsch in meiner Beziehung zu Gott, dass ich mich immer mehr verkrampfe, statt zu beten, und keine Freude mehr an der Bibellese habe?*
- » *Eine Antwort blieb jedoch aus. Es ist wie auf einem Karussell, das immer schneller dreht. Das unaufhaltsame Kreisen wird zur Qual, aber abspringen kann man auch nicht.»*

# Sieben häufige geistliche Klagen

- «Depression ist Sünde!» (ein guter Christ ist nicht depressiv)
- «Ich werde von Gott gestraft, weil ich mich versündigt habe!»
- «Ich spüre Gottes Gegenwart nicht mehr! »
- «Ich habe keine Kraft mehr für Bibellese und Gebet!»
- «Ich habe so Angst vor anderen Menschen!»
- «Ich tue ja nichts für Gott, verglichen mit anderen; ich bin ein nutzloses Werkzeug!»
- «Ich habe keine Hoffnung mehr!»

# Mit Depressiven über den Glauben reden?



- » Nicht nur auf den Glauben fokussieren – Schlüsselfragen anwenden (depressive Gedanken und Gefühle)
- » Das Gehirn verändert auch spirituelle Emotionen und Gedanken (Bild: Radio mit schwachen Batterien).
- » Ermutigung zu körperlicher Aktivität und gleichsam «banalen» Tätigkeiten (Beispiel: Geschichte von Elia in der Wüste).

# Durch die Wüste wandern Elia als Beispiel 1. Könige 19

# Was hat Elia in seiner Wüstenwanderung geholfen?



## *Elemente:*

- » Schlafen – Essen – Schlafen
- » Hören auf Gott
- » Rhythmik der Wüstenwanderung (Stille, Bewegung, Reizabschirmung, bei sich selbst sein, Gedanken laufen lassen, kleine Wunder, seltene Begegnungen etc.)
- » Zeitfaktor
- » Gottesbegegnung

# Positive Aspekte des Glaubens in der Depression



- 1. Glaubensvertiefung durch die Depression***
- 2. Glaube als Schutz vor Verzweiflung und Suizid***
- 3. Glaube als Quelle der Kraft in der Depression***

# 1. Glaubensvertiefung durch die Depression



- » vermehrte Abhängigkeit von Gott
- » Vertiefung des persönlichen Glaubens
- » reifere Haltung gegenüber dem Leiden
- » reifere Haltung gegenüber Leidenden

*Was betrübst du dich, meine Seele und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott, denn ich werde ihm noch danken, dass er meine Hilfe und mein Gott ist . . . Psalm 42*

*Es dürstet meine Seele nach dir... (Psalm 63)*

## 2. Glaube als Schutz vor Verzweiflung und Suizid



- » Hoffnung wider die drängende Hoffnungslosigkeit
- » Angst vor Strafe bei Suizid
- » Todeswunsch wird zur Ewigkeitssehnsucht ohne suizidale Eigenhandlung

*Ich bin geworden wie ein zerbrochenes Gefäß . . .  
Ich aber, Herr, hoffe auf dich!  
Meine Zeit steht in deinen Händen . . . (Psalm 31)*

*Auch wenn ich durchs dunkle Tal gehe,  
fürchte ich kein Unglück;  
denn du bist bei mir  
dein Stecken und Stab trösten mich . . . (Psalm 23)*

# 3. Glaube als Quelle der Kraft in der Depression



- » trotz Verzagtheit, Zweifel, Kraftlosigkeit
- » Bibelstellen und Liederverse
- » Ermutigung durch Mitchristen

*Wohl den Menschen,  
die dich für ihre Stärke halten  
Wenn sie durchs dürre Tal ziehen,  
wird es ihnen zum Quellgrund  
und Frühregen hüllt es in Segen.  
Sie gehen von einer Kraft zur anderen . . . (Psalm 84)*

# SCHLUSSFOLGERUNGEN



- » Geistliche Werte können die eigene Unzulänglichkeit, Wertlosigkeit und Hoffnungslosigkeit schmerzlich spürbar machen. In ihrem Schwergrad sind sie klar als Krankheit zu bezeichnen.

***Aufgabe des Arztes: Erklären, Umfassend beraten***

- » Der Glaube kann zu einer tiefen heilenden und bereichernden Erfahrung werden, die in späteren Jahren zu den wertvollsten und intimsten Erfahrungen des individuellen Reifungsprozesses zählt.

***Würdigung einer solchen Erfahrung über Neurobiologie hinaus.***

# Wiederholungsfragen

# Wiederholungsfragen

- » Welches sind die vier Elemente in der Therapie der Depression?
- » Nennen Sie drei Beispiele für eine Verzerrung der Gedanken in der Depression.
- » Wie beeinflusst eine Depression das Glaubensleben eines Menschen?
- » Welche Themen können in der Begleitung/Therapie auftauchen?
- » Welchen Einfluss hat eine schwere Depression auf die Gottesbeziehung?
- » Was ist die Aufgabe des Arztes / der Therapeutin in der Begleitung depressiver Menschen, denen der Glaube wichtig ist?



Sie finden ein Kapitel über die «Dunkle Nacht der Seele» als Kapitel 12 in diesem Buch:

M. Utsch, R. Bonelli & S. Pfeifer:  
*Psychotherapie und Spiritualität. Mit existenziellen Konflikten und Transzendenzfragen professionell umgehen.*  
2. Auflage 2018, Springer-Verlag.

BASISLITERATUR