Depression als Verliererkrankheit oder Totstellreflex

I. Definition der Krankheit aus der Verhaltensphänomenologie betrachtet

- Das depressive Verhalten eines Menschen stellt ein arretiertes Kampfverhalten dar oder „arrested fight reaction".
- Der depressive Mensch steigt zwar in den Kampf ein, hört dann aber mitten drin auf, stoppt sein Kampfverhalten und kommt sich als Verlierer vor.
- Event. steigt er äusserlich schon gar nicht ins Kampfverhalten ein, hegt aber doch innerlich gewisse Kampfphantasien, welche den Körper und das Nervensystem auf Kampf einstellen, dieses Verhaltensmuster aber nicht durchbrechen lassen. Der Kampf wird quasi schon im Keim erstickt.
- Die Depression ist also eine Verliererreaktion.

II. Die Pathophysiologie der Verliererreaktion

- Wenn ein Reptilienmännchen im Kampf verliert, verliert es die Farbe und sitzt laut einer Crouch-Stellung in die Ecke.
- Genau gleich geht es dem Menschen. Die Verliererreaktion kennzeichnet sich durch vorübergebeugte Haltung, hängende Schulter, hängende Mundwinkel, hängende Augenlieder, mangelnde Mimik.
- Auf emotionaler Ebene fehlt die Motivation zu jeglicher Handlung, keine Lust zu irgend etwas, keine Freude, nur Untergangsstimmung.
- Auf gedanklicher Ebene hegt man negative Fantasien wie: Ich bin nichts, ich kann nichts, ich bin zu nichts nütze.
- Tag-Wachrhythmus. Entweder kann man nicht schlafen, weil man dauernd negative Gedanken hat oder man flüchtet nur noch in den Schlaf, um ja keinen Anforderungen gerecht werden zu müssen.
- Von der Motorik her kann man völlig ruhig gestellt sein oder agitiert.

https://adhs.expert

III. Ursachen für dieses arretierte Kampfverhalten oder des Totstellreflexes

- Wenn man nie kämpfen gelernt hat in der Kindheit, getraut man sich nicht oder weiss nicht wie.
- Wenn jemand gelernt hat, immer zu gehorchen und sich nicht zu widersetzen im Konflikt.
- Wenn man gelernt hat, dass Kampfverhalten unwürdig ist und unvornehm, quasi schlechtes menschliches Verhalten.
- Wenn man dem andern nicht wehtun möchte und deshalb lieber sich selbst zurücknimmt im Konflikt.
- Wenn man Angst hat vor der Übermacht des andern oder dass er einen empfindlich verletzen könnte.

All diese Voraussetzungen können dazu führen, dass man im Konflikt sich in seinem eigenen natürlichen Kampfverhalten bremst und sog. arretiertes Kampfverhalten an den Tag legt, d.h. depressiv wird.

IV. Fehler, die man Depressiven gegenüber meistens macht als Therapeut

- Man versucht, sie aufzumuntern, ihnen Vorschläge zu machen, sie zu motivieren und bringt sie dadurch gerade wieder in die untergeordnete Verliererreaktion.
- Man übernimmt Funktionen für sie und bestätigt ihnen dadurch ihre negative Haltung der eigenen Untauglichkeit „ich bin nichts, ich kann nichts" ...
- Man versucht, sie zu überzeugen zur Aktivität und sie wehren nur ab mit Nagativismus bis man selbst ganz wütend wird und in einen fatalen Kampf mit ihnen einsteigt.
- Man wird wütend, wenn sie einen nicht gehorcht haben und schilt sie wie kleine Kinder.
- Man verausgabt sich zu schnell mit seiner Motivationsarbeit, man verliert dann bald die Geduld und Energie und stösst sie dann frustriert von sich, in dem man Liebesentzug macht.

https://adhs.expert

V. Hilfreicher Umgang und therapeutische Regeln mit Depressiven

- Immer nur so viel Energie investieren, wie man zur Verfügung hat. Sich selbst bei gutem Mut behalten. Auf lange Sicht hinaus arbeiten und keine kurzfristigen Erfolge erzielen wollen. Sich nicht anstecken lassen von der Depression.

- Den Pat. die Möglichkeit geben eines Hierarchiegefälles, in dem man sich in irgend einer Hinsicht helfen lässt anstatt dass man dem Pat. hilft.

- Ein Gebiet herausfinden, in welchem der Pat. besser ist als der Therapeut und dann auf dieses Gebiet vom Pat. Hilfe bzw. Rat holfen.

- Den Pat. Strategien beibringen und unterstüzung geben in der erfolgreichen Auseinandersetzung mit Konflikten in seinem natürlichen Umfeld. Ihm zum Sieg verhelfen und ihm dadurch aus der Verliererposition herausholen.

- Sich Zeit lassen im Einüben des neuen Konfliktverhaltens und nicht ungeduldig werden.

https://adhs.expert