

dr. michael lacour

facharzt für psychosomatische medizin und psychotherapie ·
innere medizin - rheumatologie · umweltmedizin
zusatzbezeichnung naturheilverfahren, akupunktur

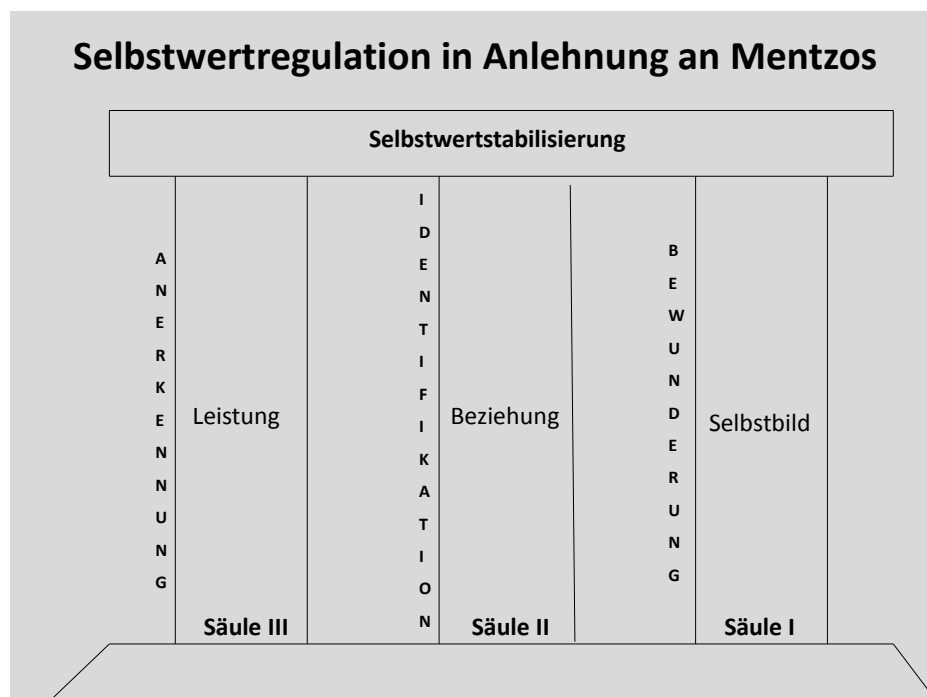
dr. michael lacour · 79194 gundelfingen · am see 6

Depression

Depressionen ähneln einem schweren Trauerzustand bei dem gleichzeitig das Selbstwertgefühl deutlich herabgesetzt ist. Bedingungen, die das Selbstwertgefühl herabsetzen, können vor allem dann Depressionen auslösen, wenn bestimmte Umstände in der frühen Lebensgeschichte die Entwicklung einer späteren Depression fördern. Daneben spielen bei schweren Depressionen auch genetische Faktoren, oder ein Mangel der Neurotransmitter Serotonin, Noradrenalin oder Dopamin eine Rolle.

Depressions-auslösende Faktoren, die die Selbstwertregulation beeinträchtigen sind z.B.

- der Verlust einer wichtigen Bezugsperson oder deren Liebe, bzw. das Gefühl von Einsamkeit (Beeinträchtigung der Möglichkeiten der Selbstwertregulation der Säule II)
- fehlende Anerkennung von Leistungen im Beruf oder in der Familie (Beeinträchtigung der Möglichkeiten der Selbstwertregulation der Säule III)
- eine durch Altern, Krankheiten oder Nachlassen der Attraktivität bedingte Schwächung des natürlichen Gefühls etwas wert zu sein (Beeinträchtigung der Möglichkeiten der Selbstwertregulation der Säule I).



(Modifiziert nach Stavros Mentzos. Depression und Manie.
Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht; 2006)

79194 gundelfingen

am see 6

tele: 0761-77278

praxis@michael-lacour.de

www.michael-lacour.de

Ungünstige Einflüsse in der Kindheit, die die Möglichkeiten der Selbstwertregulation beeinträchtigen sind z.B. eine geringe elterliche Spiegelung (Beeinträchtigung der Möglichkeiten der Selbstwertregulation der Säule I), eine unsichere Bindung an die Eltern (Beeinträchtigung der Möglichkeiten der Selbstwertregulation der Säule II), sowie die altruistische oder narzistische Abwehr eines depressiven Grundkonfliktes, die zu depressiven oder narzistischen Persönlichkeitsmerkmalen führen können (Beeinträchtigung der Möglichkeiten der Selbstwertregulation der Säule III).

Entwicklungsgeschichtliche Belastungen

- **Geringe elterliche „Spiegelung“** → wenig natürliches (leistungsunabhängiges) Selbstwertgefühl (Säule I)
- **Unsichere Bindungen** → Vermehrter Stress in zwischenmenschlichen Beziehungen (Säule II)
- **Depressiver Grundkonflikt** (Sehnsucht vs. Enttäuschung über die Eltern) → Altruistischer oder narzistische Abwehr (Säule III)

Beim depressiven Grundkonflikt sind die Betroffenen zwischen der Sehnsucht nach Liebe der Eltern und Enttäuschung über die Eltern gefangen. Viele Menschen versuchen in dieser Situation durch besondere Anstrengungen doch noch die Liebe der Eltern und später von Beziehungspartnern, Freunden und Arbeitskollegen zu erhalten (altruistische Abwehr des depressiven Grundkonflikts). Andere Menschen entwickeln einen besonderen Ehrgeiz, die ihnen Bewunderung einbringen soll, während sie sich gleichzeitig bemühen, sich von anderen Menschen unabhängig zu machen (narzistische Abwehr des depressiven Grundkonflikts).

Weitere ungünstige, depressionsfördernde Bedingungen in der Kindheit sind z.B. psychische Erkrankungen oder Alkoholismus bei den Eltern, frühe Trennung oder Todesfälle in der Familie, überwiegend leistungsbezogene Zuwendung oder Aufmerksamkeit, sehr hohe Leistungsanforderungen, fehlende emotionale Wärme, Vernachlässigung und Traumatisierungen durch körperliche und sexualisierte Gewalt.

In der Psychotherapie wird vor allem versucht, negative Denkschemata und Verhaltensweisen, sowie die Selbstwertregulation zu verbessern. Bei leichteren Depressionen ist u.U. eine Kurzzeittherapie, ansonsten aber meistens eine Langzeittherapie erforderlich. Bei mittelschweren und schweren Depressionen sollte außerdem eine medikamentöse antidepressive Therapie durchgeführt werden.