Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 53 (1975)
Heft: 4

Artikel: Wenn die Schatten kommen... : Depressionen: Wesen, Vorbeugung und Hilfe
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721076

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wenn die Schatten kommen...

Depressionen: Wesen, Vorbeugung und Hilfe

Schnupfen haben ist etwas Normales. Man erschrickt nicht darüber, sondern lässt ihn über sich ergehen und wartet, bis er vorbei ist. Ganz ähnlich sollte es mit dem «seelischen Schnupfen» — der Depression — sein. Erschrecken Sie nicht! Die Erscheinung ist zwar äusserst unangenehm, aber normal! Jeder Mensch hat schon einmal im Seelenkeller seines Lebens gesessen, eine Depression durchgemacht, kürzer oder länger, über Wochen oder Monate dauernd. Es geht vorbei! Wenn man die Briefüberschriften im «Meinungsaustausch» einer Frauenzeitschrift verfolgt, stösst man häufig auf Titel wie: «Ich weine viel», «Schwere Gemütsdepressionen und Appetitlosigkeit», «Ich bin am Ende meiner Kräfte», «Ich befürchte noch schlimmere Depressionen» usw. Es gibt ein Heer solcher Trauernder. Das grosse Unglück aber ist nicht bei denen, die diese Tiefpunkte haben, sondern bei denen, die sich mit ihnen identifizieren. Identifizieren Sie sich immer mit Ihren guten Zeiten frohen Schaffens!

Es gibt wirksame Waffen im Kampf gegen die Depressionen. Wer aufhört, an sich zu arbeiten und zu kämpfen, der ist dann ein wirklich deprimierter Mensch und eine schwere Last für seine Umgebung. Wie ein ansteckender Bazillus geht von ihm Niedergeschlagenheit und Pessimismus aus und legt sich auch auf die Familie, ja auf ein ganzes Haus. «Lasset uns gut sein zueinander; denn die meisten unter uns tragen eine schwere Last!»

Die Hugenottin Marie Durand lebte uns diese innere Widerstandskraft vor, indem sie während 30 Jahren Kerkerhaft mit ihren Fingernägeln in den Steinboden ihres Gefängnisses in Aigues Mortes das Wort «Resister» einkratzte: Widerstehen! Dies erhielt sie am Leben und zuinnerst gesund. Widerstand und Kampf gegen Depressionen ist oft eine harte, lebenslängliche Arbeit, aber sie muss geleistet werden — jeden Tag neu.

Zweierlei Depressionen

Eine schwere, gefürchtete Geistes-, nicht Gemütskrankheit, ist das «manisch-depressive Irresein». Es hat nichts zu tun mit den oben genannten Depressionen (dem «seelischen Schnupfen») und tritt sehr viel seltener auf. Es verläuft in Schüben, bei denen man trotz gewissenhafter Seelenhygiene und allem guten Willen ohne den Nervenarzt und die Klinik nicht auskommt. In bestimmten Familien oder in gewissen Landschaften tritt die Krankheit gehäuft auf, meist schon vor dem 30. Lebensjahr — gerne bei kleinen, rundlichen, weichen Menschentypen (Pyknikern). Nach gesunden Monaten oder Jahren befällt den Menschen plötzlich eine geistige und seelische depressive Starre, er sitzt ziellos, untätig herum, kreist immer um sich selbst in seinen Gedanken, hat fixe Ideen, ist traurig und hat keinen echten Grund dazu, vernachlässigt seine Pflichten, ist unentschlossen, überängstlich, pessimistisch. Unter hypochondrischer Selbstbeobachtung steigern sich körperliche Beschwerden, Schlaflosigkeit, Zirkulationsschwankungen, Appetitlosigkeit ins Unerträgliche.

Nach Wochen und Monaten wahrer Qual geht mit Hilfe ärztlicher Behandlung diese dunkle Phase endlich vorbei, um nach einiger Zeit, vielleicht erst nach Jahren, wiederzukehren. Es gibt aber auch Fälle, in denen dieser Zustand von einer andersartigen krankhaften Verfassung abgelöst wird — von der sogenannten manischen Phase: Oft über Nacht schlägt die Stimmung in eine heitere Erregung um. Bewegungsdrang, Ideenflucht, ständige, aber sinnlose Beschäftigung, Zerfahrenheit, Wahnideen — jedoch fröhlichen Inhaltes, gesteigert bis zu Bewusstseinstrübungen, wenig Schlaf, fast kein Essen, ein merkwürdig frisches, rosiges Aus-

sehen beherrschen das Bild. Die Unzurechnungfähigkeit ist in diesem Zustand so schlimm, dass sofort eine Nervenklinik aufgesucht werden muss.
Die mit ärztlicher Hilfe nur teilweise heilbare Geisteskrankheit ist im Menschen selbst tief veranlagt, man nennt sie deshalb *endogen* (im Menschen erzeugt), im Gegensatz zur heilbaren *exogenen* (von aussen her erzeugten) Depression.

Die häufige Gemüts-Depression

Unter tragischen äusseren Verhältnissen ist es zur auffälligen Wesensveränderung gekommen, die Gemütskrankheit oder Neurose ist ausgebrochen. Wir kennen alle die Schilderung des Erkrankten: «Mir sitzt dauernd ein Kloss in der Kehle», «Ich habe ein inneres Weinen», «Ich bin an allem selbst schuld». Uebergross wird ein eigenes Versagen gesehen, man kann nicht mehr über das Traurige hinweggehen, sich nicht mehr in den Alltag einfügen. Auf nervlicher Basis entstehen dann Herz-, Kreislauf-, Verdauungs-, Schlafbeschwerden. Aber immer ist ein wirklich verständlicher, einfühlbarer Grund vorhanden für die depressive Einstellung.

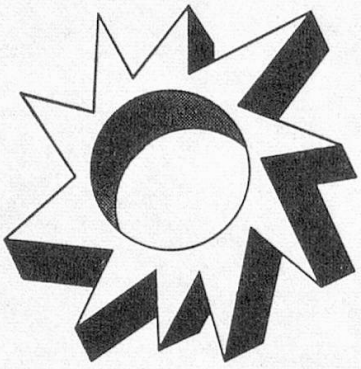
Es ist übrigens eigenartig und typisch, dass man sich während der Depression tief erschöpft fühlt. Wie alle Emotionen (Gemütserregungen) sind sie körperlich anstrengend, es wird eine schwere innere Arbeit geleistet, — nach aussen hin zwar unsichtbar und unproduktiv, aber physisch überaus ermüdend. Der unlösbare Zusammenhang zwischen Körper und Seele wird deutlich an folgendem Beispiel: Ein intensiver Fussball-Zuschauer in vorderster Reihe hat nach einem Match die gleichen erhöhten Zuckerwerte im Urin wie die Spieler selbst! Emotionen erzeugen immer Stoffwechselveränderungen. So wird auch verständlich, wieso Liebesentzug (Verlust eines geliebten Menschen) zum sogenannten «Kummerspeck», zur Körpergewichtszunahme führen kann. Wenn Liebe, Geborgenheit und «Gefüttert-

werden» da ist, herrscht Spannungsfreiheit und Stoffwechselgleichgewicht — man bleibt gesund! Bei andauernder Spannung und mangelnder Geborgenheit sind Leib und Seele gefährdet.

Wann und wo drohen die Depressionen besonders?

1. Es gibt besondere Risiko-Gruppen und Risikozeiten. Man muss sie kennen, um das Lebensschifflein rechtzeitig um diese Klippen herumsteuern zu können. Nicht immer wird dies gelingen. Das Leid steht oft plötzlich und unabweisbar vor der Tür und führt zur sogenannten reaktiven Depression. Der Schock nach einem Verkehrsunfall, nach einem erschütternden Erlebnis, nach dem Tod eines geliebten Menschen, nach Misserfolg muss heilen, und dies braucht Zeit. Die Traurigkeit ist die natürliche «gesunde» Reaktion — eine Art innerer Ruhestellung, Verarbeitung und Vertiefung im Menschen. Ebenso schwer oder schwerer wirken sich lang anhaltende Zerwürfnisse unter Familienangehörigen, mit Nachbarn, mit Kollegen oder die Zerrüttung einer Ehe, ungute berufliche Dauerbelastungen, innere Fehlhaltungen aus. Früher oder später kommt es zur Erschöpfungs-Depression, die heute weit verbreitet ist. Sie tritt vor allem bei berufstätigen Müttern auf, die Haushalt, Kindererziehung und Beruf zu bewältigen haben. Wo die Not es erfordert — bei Bauersfrauen, im Gastgewerbe, bei geschiedenen Frauen oder ledigen Müttern, bei zu teurer Wohnung usw. — sind zeitweise Ueberforderungen unvermeidlich. Wenn aber bloss zusätzliche und unnötige Konsumgüter, die Auslandreise, die Zweitwohnung, finanziert werden müssen, dann ist der Preis mit dem Nervenverschleiss der Mutter zu hoch.

Gerade in diesen reaktiven Fällen können klärende Gespräche, Gemeinschaft mit Freunden, Aussprachen mit einem Seelsorger, Betreuung (auch medikamentöse) durch



Vita Gerin

das neue geriatrische Aufbaupräparat

- beugt Altersbeschwerden vor
- schützt und regeneriert die Leber
- aktiviert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- vertieft den Schlaf und verbessert das Gedächtnis
- wirkt der Arterienverkalkung entgegen

Kurpackungen in Apotheken!

Geistlich-Pharma, 6110 Wolhusen

einen Psychotherapeuten entscheidende Hilfe bringen. Nur jetzt nicht allein bleiben wollen in seiner Trauer! Es gilt die Hand zu fassen, die herausführt, nicht zuletzt im Glauben an den göttlichen Lenker der Geschicke.

2. Bei Kindern ohne echte *Mutter* oder bei schlechten Ersatzmüttern, vor allem immer wieder bei Adoptiv- und Heimkindern, kommt es zu einer gestörten Persönlichkeitsentwicklung, welche sich erst später während der Pubertätsjahre in Form von depressiven Verstimmungen zu äussern beginnt. Erziehungsberater, positive Gemeinschaftserlebnisse, Milieu-Wechsel, eine feste innere Leitung durch eine geeignete Persönlichkeit sind oft entscheidende Hilfen zur Lebensbejahung. Eine Mutter, welche ihrem Kind von Anfang an genug Liebe — sprich: Zeit, Ruhe, Geduld, Wärme — geschenkt hat, gibt ihm den entscheidenden Schutz vor Depressionen mit auf den Lebensweg.

3. Viele heranwachsende Jungen leiden vorübergehend während der *Pubertätszeit* an Depressionen. Auch bei einem glücklichen, normalen Familienleben sind sie besonders anfällig. Die Orientierung an gültigen Massstäben, der Glaube an die Sinnhaftigkeit und unantastbare Würde ihres persönlichen Lebens, ihre Selbstfindung ist die grosse Aufgabe dieses Lebensabschnitts; sie wird ihnen durch die heutigen Umstände besonders schwer gemacht. Ein lähmendes Gefühl von Sinnlosigkeit ist dann immer der Anfang zur Depresssion. Es braucht Erwachsene, die den Jungen beistehen und geistige Geburtshelfer-Dienste leisten.

4. Es gibt Zeiten besonderer Gefährdung für die Frau, man nennt sie die *Generationsphasen:* Während einer Schwangerschaft, im Wochenbett, in der Still-Periode, in den Wechseljahren bricht die Gemütskrankheit aus, oft aus heiterem Himmel, oft aber auch infolge unzureichender Betreuung. Denn die Frau bedarf in diesen Zeiten doppelt der liebevollen Obhut in der Familie und der ärztlichen Betreuung.

5. Bei gewissen *körperlichen Belastungen* ist das seelische Befinden gefährdet, die Verstimmung offensichtlich: nach anhaltendem Stress, in der Rekonvaleszenz, bei zu niedrigem Blutdruck, bei Lebererkrankungen, bei chronisch schlechter Verdauung, bei überladenem Magen, bei Föhn, in sonnenarmen Zeiten, im Novembernebel, nach längerem Schlafmangel. Es ist ausserordentlich wichtig, ausgeschlafen zu sein und, wenn nötig, sogar einmal eine Schlaftablette zu nehmen. Es gilt, Ursache und Wirkung nicht miteinander zu verwechseln und das wahre Uebel an der Wurzel anzupacken: animus sanus — in sano corpore! (Eine gesunde Seele — in einem gesunden Körper!)

Ein uraltes, immer wieder wirksames Mittel ist in allen Fällen, aber besonders bei der körperlich bedingten Depression, die Hydrotherapie, d. h. die Anwendung von Wasser. Warmes und kaltes Wasser in jeder Form — Sauna, Schwimmen, Duschen, kalte Armbäder usw. — sind bewährte Hilfen.

6. *Risikogruppen* besonderer Art ergeben sich aus der Statistik der Telefon-Seelsorge: Invalide, Kranke, Vereinsamte, Isolierte, Süchtige, Alkoholiker sind dort ebenso vertreten wie die Alten und die Studenten. Letztere haben infolge von übermässig langem Studium, Prüfungsbelastungen, Examensschock oder Studienabbruch ungleich stärkere seelische Zerreissproben durchzustehen als ihre schon berufstätigen Altersgenossen. Studentenberatungsstellen und Studentenseelsorge beanspruchen ihren wichtigen Platz an jeder Universität.

Ganz besonders aber ist hier die *Altersdepression* zu erwähnen. Sie ist mehr als nur eine Resignation. Unsere Grosseltern-Generation leidet heute an einer inneren und äusseren Isolation, wie sie früher undenkbar war. Sie ist nur selten mehr hineingenommen ins Familienleben der jüngeren Generation, fühlt sich von der neuen technisierten

Welt überrannt, dem Heute entfremdet, von der Sinnlosigkeit, dem Beginn aller Depressionen, ebenso bedroht wie vom Verlust der geistigen und körperlichen Fähigkeit. So ist es nicht verwunderlich, dass 50 Prozent aller Selbstmorde von über Sechzigjährigen begangen werden.

Es gilt Hilfe zu finden, gerade in einer Zeit, in der es immer mehr alte Leute geben wird. Aerztliche und seelsorgerische Betreuung, geeignete Medikamente, genügend Alterswohnungen allein genügen nicht, wenn nicht die geachtete Position für den alternden Menschen geschaffen wird. Es steht ihm der Lebensraum zu, in dem er geschätzt und gebraucht wird, in dem er eine angemessene Aufgabe erfüllen kann, in welchem die Erfahrung, nicht die Leistung zählt.

7. *Der depressive Typ.* Es gibt besonders hingabefähige, liebevolle, zugleich anlehnungsbedürftige Menschen, welche bewusst oder unbewusst verzichten auf ihre Ich-Behauptung, zurücktreten in den Schatten eines anderen Menschen. Die Gefahr ist gross, dass sich der dauernde Verzicht auf Selbstverwirklichung, auf eigenen Willen, auf eigene Freude verwandelt in einen Mangel an Selbstachtung, in ein Abfinden mit dieser «schlechten Welt», wie sie um ihn her geworden ist, in der er immer unterliegt, weil er nie kämpfen wollte. Diese Resignation führt häufig in die Depression, zumal dieser überangepasste Mensch in sich oft noch eine Verlust-Angst trägt, die Angst nämlich, von dem geliebten Menschen verlassen oder einmal getrennt zu werden. So steigern sich die edlen altruistischen Tugenden für denjenigen zum Verhängnis, der nicht klar ihre Gefahren erkennt und weiss, dass das göttliche Gebot befiehlt, auch sich selbst zu lieben und zu achten *wie* seinen Nächsten.

Wie kann man Depressionen vorbeugen?

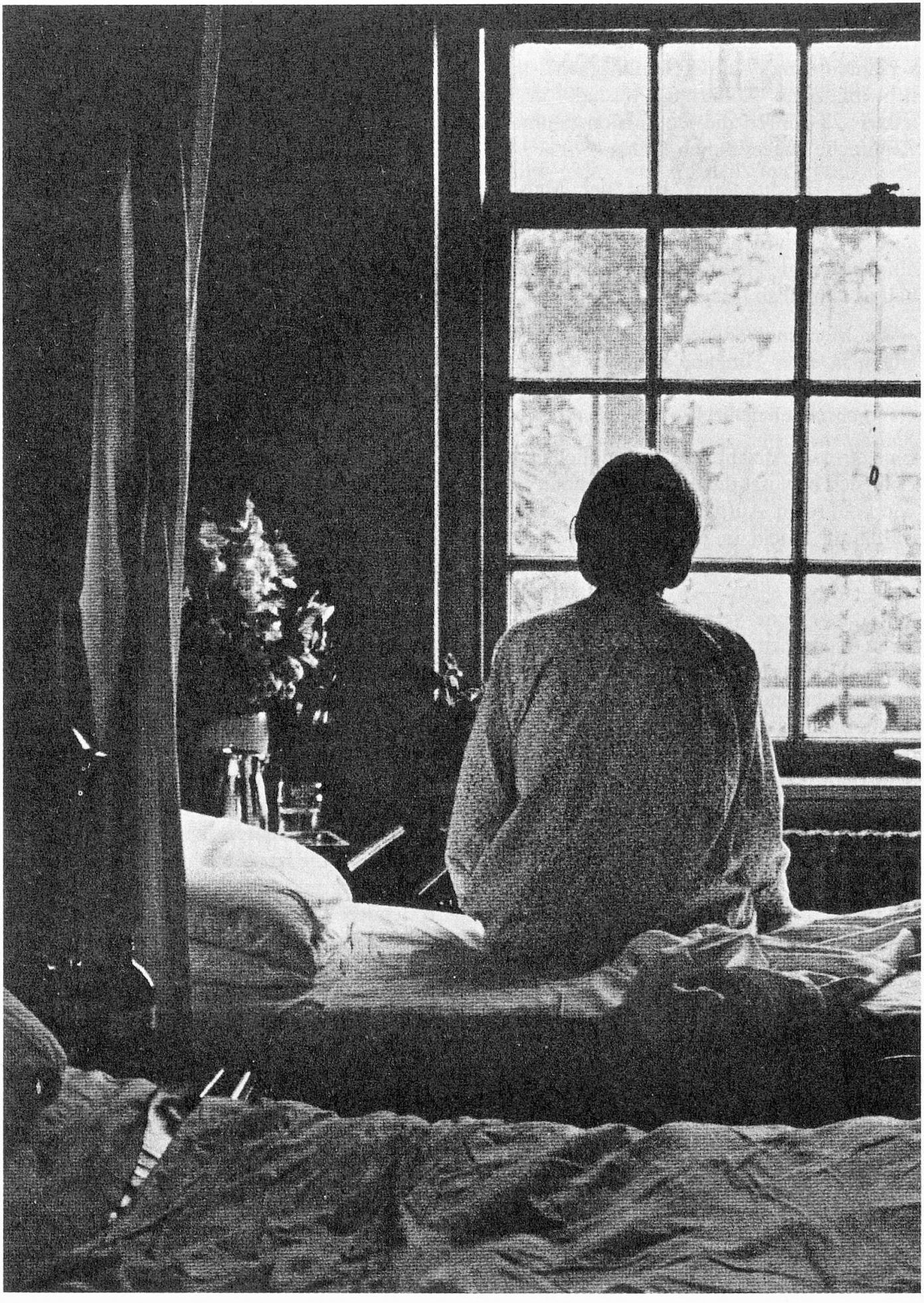
In einer Zeit seelischer Belastungen und Unruhen, wie sie heute uns allen vermehrt auferlegt sind, erscheint es doppelt wichtig, etwas von Seelenhygiene, von der Gesundheitspflege der Seele, zu verstehen. Insbesondere zarte, sensible Naturen sollten über ein Mindestmass an psychologischem Wissen und über eine gewisse Handhabung ihres Seelenlebens verfügen. Es bedarf für viele heutzutage einer ausgewogenen Lebenskunst, damit das Lebenschifflein flott bleibt — der Anforderungen, der Zerreissproben, der Eindrücke von allen Seiten sind zu viele. Folgende Grundsätze bewähren sich dabei immer wieder, sie schützen vor der Depression.

Verzichten und Sichbeschränken

«Verzicht ist Therapie», sagt der grosse Seelenkenner und Arzt H. Bodamer. Verzichten Sie in Zeiten schwerer Belastung auf gewisse Fernsehprogramme, auf unnötigen Komfort, auf das zweite Auto, auf selten oder nie gebrauchte Kleidungsstücke und Schuhe, auf ehrgeizige Pläne, auf gesellschaftliche «Verpflichtungen», auf sich schädlich auswirkende menschliche Beziehungen, auf langersehnte Anerkennungen, auf Verständnis von bestimmter Seite. Verzichten Sie ohne Selbstmitleid! Es macht frei und ruhig!

«Was euch nicht angehört,
müsset ihr meiden.
Was euch das Innre stört,
dürft ihr nicht leiden.» (Goethe)

Erlebnis-Diät nennt man diese sorgfältige Verzicht-Auswahl. Ueberinformation und Ueberflutung mit Schreckensnachrichten aus aller Welt verlangen heute ein Uebermass an innerer Tragkraft — wie die des griechischen Götterhelden Atlas, der die ganze Weltkugel auf seinen Schultern trug. Aber wir sind keine Atlanten. Wir besitzen diese Tragfähigkeit nicht, wir überfordern uns höchstens. So werden wir unfroh und unfähig, unsere eigentliche Lebensaufgabe zu meistern. Wieviel Unbewältigtes, Schlechtverdautes sinkt auf den Grund der Seele gerade durch wahlloses Fernsehen, besonders auch bei Kindern! Dies ist der gefährliche Anfang zur Orientierungslosigkeit,



inneren Unordnung, «Seelenverschmutzung» (mindestens so gefährlich wie die Umweltverschmutzung) und Sinnlosigkeit. Hier liegt mit eine Erklärung, weshalb in den letzten 25 Jahren die Depressionen um das Zehnfache zugenommen haben.

«In der Beschränkung liegt der Meister» (Goethe) — dieser Ruf zur Konzentration auf das Wesentliche, auf eine echte Lebensaufgabe trägt Heilkraft in sich. Bodamer hält es einmal so fest:

«Alle Menschen, denen das Leben gelang, lebten in einer Hingabe an etwas Grösseres als ihre eigene Person. Das ist ein Gesetz der menschlichen Seele.»

Eine grosse Anzahl von Jugendlichen entzieht sich bewusst diesem Engagement, flieht vor konkreten Aufgaben und der Selbstbewältigung hinein in ein Reich der Träume mit Marihuana, LSD, Heroin. Dort wird alles — wie sie sagen — «ganz einfach und so lieb», aber ohne verpflichtende Bindung an einen Menschen, ohne Verantwortung, Einsatz und Schweiss. Wo dieses Seelen-Vitamin — für einen andern leben zu wollen — fehlt, droht die finstre Wolke der Depression, ja der selbstzerstörerischen Tendenz und des Selbstmords.

Aktivität ist Hilfe

Der kleinste, nächste Schritt in die *Aktivität* muss sofort getan werden! Jedem Tag sollte ein Pendelschlag, ein Rhythmus von Arbeit und Ruhe innewohnen, der über Verstimmungen hinwegträgt. Der sensible, depressive Mensch sollte einen gut durchdachten Tagesplan befolgen, täglich die halbe Stunde nehmen, ruhen und zu Bett gehen, zur gleichen Zeit Aehnliches essen, zur gleichen Zeit körperlich oder geistig aktiv sein, zur gleichen Zeit beruflich oder privat arbeiten. Er sollte sich täglich die halbe Stunde nehmen, um einem Menschen eine Freude zu bereiten, einen guten Brief zu schreiben, einen Geburtstag vorzuplanen, um ein Lied zu singen und «Unser Vater» langsam zu beten. Beherzigenswert sind die 3 Buchstaben, die sich junge Leute einmal zum Motto machten: g.t.w. — G.T.W., das heisst: «Geh tapfer weiter — Gott tut Wunder!» Der kleinste Schritt in die Aktivität hinein ist ein Wunder; er führt aus der Depression heraus, in eine neue Perspektive und ein bisschen Schwung hinein.

Die Rolle des Dankens und des Gebetes

Hilfe aus Depression bietet ohne Zweifel das Gebet. Erbitten Sie jeden Morgen kurz und laut das Wichtigste für heute — «im Telegrammstil»! Ebenso hilfreich ist der tägliche, klar ausgesprochene Dank für alles Gute, ohne das wir uns unsere Existenz gar nicht vorstellen könnten, für unsern Morgenkaffee, unsern Schreibtisch, unsere Blumen, den Frieden des Landes, den Sonntag. Danken macht glücklich!

Häufig kann eine Gemütsaufhellung erst dann erfolgen, wenn Beziehungen zu spiritistischer oder okkulter Betätigung aufgegeben werden. Sie verunmöglichen auch das Gebet. Frauen, die längst vergessen haben, dass sie sich früher einmal auf Wahrsagerei, Kartenschlagen, Pendeln eingelassen hatten, dürfen sich nicht wundern über ein belastendes, dunkles Erbe auf ihrem Gemüt. Sie sollten die Hilfe eines Seelsorgers oder Psychiaters beanspruchen. Ebenso gibt es eine harte, nachträgerische Lebenseinstellung, die den Zugang zu einem befreienden Gebet nicht finden kann. Kein Pardon gewähren, sich selbst nichts verzeihen, nichts von Vergebung, Nachgeben und Versöhnen praktizieren, gefährdet und vereinsamt unsere Seele. Die Funktion des Dankens und Betens ist deshalb so wichtig, weil damit das Drehen-um-sich-selbst beendet wird und der Bezug zu ewig gültigen Massstäben gesucht wird. Dabei wird eine Tür aufgestossen, durch die neues Licht, neue Einsicht einströmt. Nicht umsonst wird der göttliche Geist «der Tröster» (Parakletos) genannt.

Kleine, wirksame Selbsthilfen

Es gibt eine Reihe erprobter Möglichkeiten, um der gewöhnlichen depressiven Verstimmung zu Leibe zu rücken. Es lohnt sich immer wieder, solche Rezepte gegen Resignation und Traurigkeit auszuprobieren. Von den kalten Armbädern und Wasseranwendungen war schon die Rede, ebenso gesund gegen Depressionen sind Natur und Sauerstoff während Wanderungen, regelmässige Spaziergänge, bei der Gartenarbeit. Einen Keller entrümpeln, das Fadenzainli aufräumen, eine alte Türe oder Bank frisch anstreichen — bis zum Ende gewissenhaft — kann seelische Erfrischung schenken, ebenso wie wenn man sich selbst ein neues Make-up, ein hübsches Kleid, eine schönsitzende Frisur gönnt. Dafür sollte man sich Zeit nehmen! Und dann zu einem Rendez-vous, zu einem Krankenbesuch gehen, für den andern ein wirklich teilnehmendes Wort oder eine humorvolle Wendung finden und ein paar Blumen bereit haben — das ist mehr, als sich selbst nach der Art eines Freiherrn von Münchhausen am eigenen Zopf aus dem Sumpf ziehen! Manchmal genügt auch der energische Griff zu einer Tasse starken Kaffees und das Exerzieren von «Schmunzelübungen» (=Lächeln ohne Grund, mitten in verbissener Arbeit, in den schlaflosen Stunden), um über den «toten Punkt» hinwegzukommen. Oder treten Sie einem geeigneten Turnverein oder Chor bei! Auch wenn Sie wenig Lust verspüren! Neue, gesunde Impulse kommen Ihnen zu Hilfe.

Wie kann eine Depression geheilt werden?

Wenn die innere Widerstandskraft erlahmt ist, die Depression, Angst und Verzweiflung überhandnehmen will, gibt es den Weg zum Arzt und zum Psychotherapeuten. Man sollte ihn heute viel schneller und ohne falsche Schamgefühle aufsuchen. Denn er kann wirklich helfen und heilen. Seine Aufgabe ist es vor allem, durch Einzel- oder Gruppengespräche die Situation des Patienten zu erhellen, seine Probleme zu entwirren, zu einer freien, vernünftigen Denkweise zu führen. Dabei stehen ihm alle Möglichkeiten notwendiger körperlicher und seelischer Behandlung mit modernen Medikamenten (Psychopharmaka) zur Verfügung, welche je nachdem gegen Angst oder zur Stimmungs- oder zur Antriebssteigerung eingesetzt werden können. Gerade die beiden häufigsten Formen, die Alters- oder Spätdepressionen und die Erschöpfungsdepressionen (=reaktive Depressionen), sollten so schnell wie möglich Erleichterung durch ärztliches Eingreifen erhalten.

Es ist keine Schande!

Wir leben in einer gemütsfeindlichen Welt, Gotthelfs Zeiten sind uns sehr ferne gerückt — leider! Immer mehr und meist gemütsbetonte Menschen sind gefährdet durch die Depression. Dennoch ist es gerade die gemütsvolle Veranlagung, die unser Leben erhellt, wärmt, lebenswert und schön macht, sie lässt in einer technisierten Welt heitere, duftende Gärten erblühen. Deshalb gilt es, den Schatz eines «goldenen Gemütes» zu hüten, auch in den Kindern zu fördern — und gesund zu erhalten. Es darf keine Schande mehr sein, ein Herz in der Brust zu tragen und Gefühle zu äussern, noch viel weniger aber, wenn nötig, Hilfe zu suchen bei einem Seelenarzt.

Dr. med. R.

«Erste Hilfe» bei Depressionen
bietet die Telefonseelsorge «Die dargebotene Hand», die anfangs 1976 in der ganzen Schweiz die einheitliche Nummer 143 erhalten wird. In Anerkennung der wertvollen Dienste, die diese segensreiche Institution unzähligen Menschen leistet, hat die PTT dem SOS-Dienst in diesem Herbst sogar eine eigene Briefmarke gewidmet.