

Depression - Tiefenpsychologie und Biochemie

- Wenn wir etwas für uns Wichtiges verlieren, werden wir traurig. Existentielle **Verluste** sind z.B. der Tod eines nahen Menschen, der Verlust der Arbeit oder der Gesundheit. Es entsteht ein „Loch“ in der Welt. Das muss verarbeitet werden. Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, prägte dafür den Ausdruck „**Trauerarbeit**“ (Trauer und Melancholie, 1915). Von **Depression** spricht man, wenn die psychische Verstimmung und Hemmung der Affektivität nicht mehr den Lebensumständen entspricht.
- Nach Freud fällt in der Depression gleichsam das **Über-Ich** über das Ich her; gelegentlich kann es sogar so weit kommen, dass es das Ich zum Tode verurteilt (Hypothese vom Aggressions- und Todestrieb). Im Über-Ich sind die seelischen Bilder der Eltern (**Vaterkomplex/Mutterkomplex**) gespeichert. Die Psychoanalyse sieht im Gewissen sogar eine gewisse Aggressivität gegen sich selbst.
- Alfred Adler, ein Freud-Schüler und Begründer der Individualpsychologie, fragte nach dem **Sinn der Depression** (Finalität). Das depressive Klagen des erwachsenen Depressiven ist eine Art von **Liebeswerbung**, mit der er Milde, Trost und **Entlastung** erwartet. Man kann durch eine Depression auch seine Mitmenschen beherrschen. Adler meint, dass diese Menschen das **Mitspielen** im Leben nicht gelernt haben und dass sie von einem Groll gegen das Leben beherrscht sind, der es ihnen verunmöglicht, Frieden mit sich und der Welt zu finden.
- Man kann Depression auch als **Stoffwechselkrankheit des Gehirns** verstehen. Es geht dabei v.a. um zwei Botenstoffe: **Noradrenalin** (positiver Antrieb; verliebt sein) und **Serotonin** (innere Distanz/Souveränität/psychische Stabilität). Noradrenalin entsteht aus Dopamin und die Grundsubstanz von Dopamin ist die essentielle Aminosäure **Phenylalanin**. Serotonin entsteht aus **Tryptophan**, die seltenste essentielle Aminosäure. Aminosäuren sind Eiweiss. **EIWEISS** muss man essen (Fleisch, Fisch, Eier, pflanzliches Eiweiss, Protein-Shakes) und kann man messen. Notwendige Hilfspolizisten im depressiven Umfeld sind **Omega-3-Fettsäuren** (2 g EPA+DHA pro Tag), **Zink** (30mg) und **B-Vitamine**. Heutzutage versteht man Depression in Zusammenhang mit **Entzündungen** im Gehirn.
- Nota bene: Das wirksamste „Medikament“ gegen Depression ist **Ausdauersport!** Laufen Sie der Depression davon! **Freude als Kompass!** (Spinoza, Ethik 1677)

Literatur:

- Rattner, Josef. Depression. in: Basiswissen Tiefenpsychologie. Berlin 1999.
- Gröber, Uwe. Depression. In: Mikronährstoffe. Stuttgart 2011.
- Strunz, Ulrich. www.strunz.com. Geben Sie das Stichwort Depression ein.