



Trauern als zentrales Thema in der existenzanalytischen Depressionstherapie



Trauer



Depression

- Diagnostische Unterscheidung
- Pathologisierung von Trauer



Hauptsymptome

- Gedrückte Stimmung
- Interessenverlust
- Freudlosigkeit
- Antriebsmangel
- Schnelle Ermüdbarkeit



Nebensymptome

- Verminderte Konzentration
- Verringertes Selbstwertgefühl
- Schuld-, Wertlosigkeitsgefühle
- Negative Zukunftsperspektiven
- Schlafstörungen
- Appetitmangel
- Suizidalität



Differenzierung

Trauer

Trauern über etwas

aktiv

Fließende Affektivität

Schmerzliches Gefühl

Gedanken um Verlust

Angemessenheit

Depression

Leiden unter etwas

passiv

Blockierte Affektivität

Gefühllosigkeit, Leere

Schuld, Versagen, Ängste

Unangemessenheit



Zusammenspiel Trauer und Depression

„Depression kann prozessorientiert verstanden werden als eine verhinderte, ausstehende Trauer.“
(Längle, 2008, 142)

Trauer als zentrales Thema der
existenzanalytischen Depressionstherapie



Strukturmodell der Existenzanalyse

Grundmotivationen

Existenzielle Grundfragen des Menschen

Bewältigungsbereiche der Existenz

Motive des Menschen

(Längle 2013,71)



Vier Grundmotivationen

(Längle 2013,71)

1. GM Sein-Können

(Raum, Schutz, Halt)

2. GM Leben-mögen

(Beziehung, Zeit, Nähe)

3. GM Selbstsein-Dürfen

(Beachtung, Gerechtigkeit, Wertschätzung)

4. GM Sinnvolles-sollen

(Betätigungsfeld, Kontext, Werte)



Existenzanalytische Psychopathogenese

Psychische Störung =
Grundbedingungen erfüllter Existenz
sind nicht erfüllt, werden nicht erlebt

Psychische Störung = offener
Austausch mit sich und der Welt
gelingt nicht

(Längle 2013,117)



Störungsmuster

1. GM Das Ängstliche
2. GM Das Depressive
3. GM Das Histrionische, Hysterische
4. GM Das Dependente



Depression als Störung der 2. GM



Existenzanalytische Ursachen von Depressionen

Trennung von Lebenswerten (Verluste, anhaltender Mangel)

Blockierte Emotionalität (Traumatisierung, mangelnde Grundwertinduktion, schmerzliche Beziehungserfahrungen)

Mangel an vitaler Kraft (endogen)



Grundwert =

induziert über Grundbeziehung + Nähe-Erfahrung

„primäre Erfahrung des Wertes des
Lebens selbst“ (Längle)

der erlebte Eigenwert der Person

aus ihm erwächst die Zustimmung zum
Leben, die Lebensaffirmation



Existenzielle Kennzeichen der Depression

gestörtes Werterleben

Zurückhaltung zum Leben

Haltung: „ich mag nicht leben“

Erleben „es ist nicht gut, dass es mich gibt“



Behandlung der Grundwertstörung

„Personale Grundaktivität der 2. GM ist
die Zuwendung“ (Längle 2013,78)



Trauer- und Wertearbeit

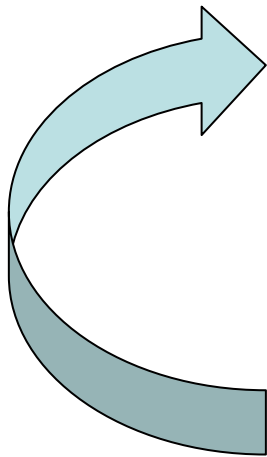
Mobilisierung der Wut

Ermöglichung des Trauerns

Beziehungs-, Wertearbeit



Existenzanalytische Trauerarbeit

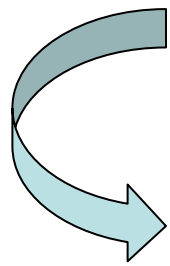


Trauer soll beim Patienten
aufkommen;
Niemals in die Trauer drängen

Schutzmechanismus der
Depression berücksichtigen



Existenzanalytische Trauerbegleitung



Wann bietet Patient das Trauerthema an?

Trauerthema anfragen



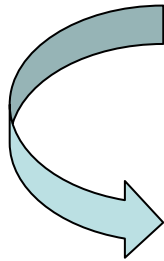
Doppelte Zuwendung

Zum Erleben

Zum Inhalt, Thema



Zuwendung über



Dasein und Zuhören

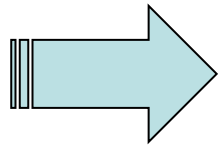
Gefühle aufnehmen

„Wo alle Worte zu wenig wären, ist jedes Wort zu viel“

(Viktor E. Frankl)



Zuwendung



Trost und Zuspruch, Emotionen leihen



Gefühl für die Lage,
Angemessenheit

Vorsicht!!

Trost als Selbstschutz
des Therapeuten



Zuwendung

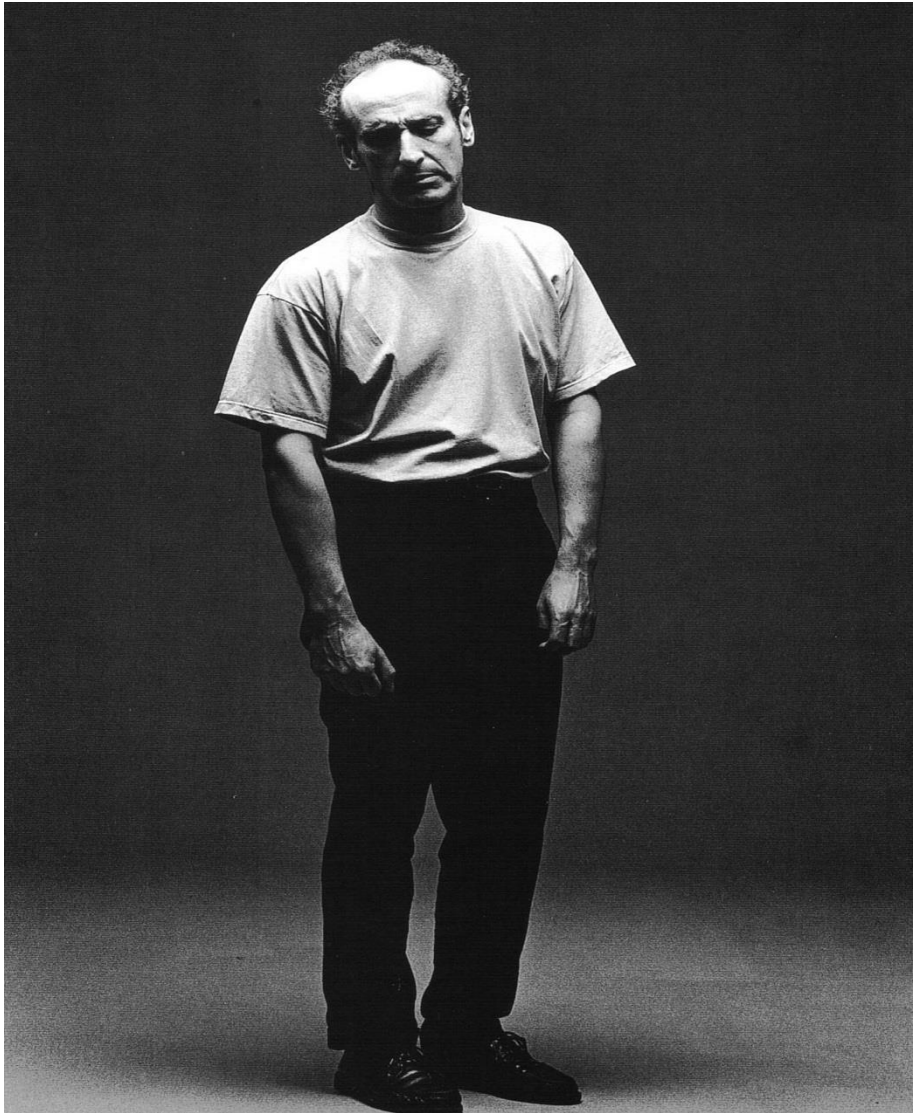
Beziehung zum Verlust herstellen

In Zukunftsperspektive eintreten



GLE Deutschland

Gesellschaft für Logotherapie
und Existenzanalyse



aus Bolko Pfau (1994)
„Körpersprache der
Depression“ Schattauer