

Depression und Zeit

Dr.med. Karl-Josef Klees
Arzt für Neurologie, Psychiatrie,
Psychotherapie,
Fachkunde Geriatrie
Schloßstraße 18
66953 Pirmasens

Krebstag Pirmasens, 11.05.2019

Depression

Krankheit = Problem im Umgang mit der Zeit

Depression = Zusammenhang mit der Zeit

Depression

Kranken, Krebskranken droht das Empfinden:

→ die Zeit reicht nicht (Zeitdruck)

→ die Zeit vergeht nicht (Leere)

→ zu großer Erschöpfung, um seine Zeit zu nutzen

→ von Trauer, Schuld ... ein Verlassen der Gegenwart

= die Depression in ihrer Hilflosigkeit !

... welche auch Einsame, Versagende, Unnütze etc.
erleben

Depression ↔ *Manie*

Zeit zu Handeln zu wenig - Zeit zu viel

Zeitdruck - Warten unmöglich

Krankheit, Erschöpfung - Langeweile, Ungeduld

Trauer, Schuld - Getriebenheit

Gemeinsam: Verweilen in Gegenwart unmöglich

Zyklische und lineare Zeit

Wir leben in 2 Zeitformen:

→ einer „ zyklischen Zeit “ der Wiederholungen

→ einer „ linearen Zeit “ des Fortschreitens

Zyklische Zeit

Die zyklische Zeit charakterisierte prämoderne Kulturen ... und brauchen wir weiter !

Tag-Nacht-Rythmus → Arbeiten, Ruhen

Tages-Rythmus → regelmäßiges Aufstehen und zu Bett Gehen mit Toilette, regelmäßig Essen, dazwischen Arbeit-/Sport-/Ruhe-Einheiten

Wochen-Rhythmus → Putztag, Bürotag, Treffs ... Fasttag, Gottesdiensttag ?

Jahres-Rhythmus → früher Säen und Ernten in Jahreszeitenrhythmus, Fruchtfolge, heute Obst und Gemüse der Saison, persönliche Fest- und Beschenktage, Stadt-/Dorf-Feste und das Kirchenjahr

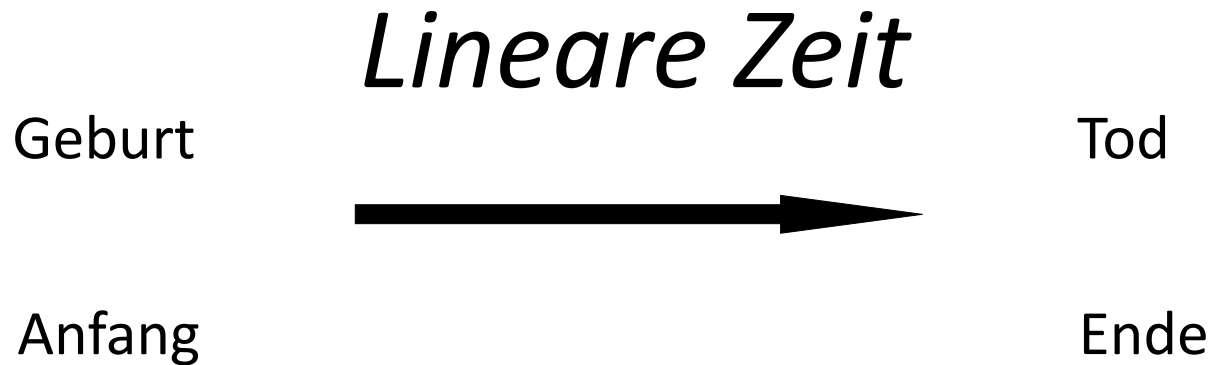
Zyklische Zeit

Leben in Zyklen ist lebensnotwendig-synchronisierend

- Körper und Geist finden zusammen
- unsere Stoffwechselprozesse können funktionieren für unsere Selbsterhaltung
- unsere Eigenzeit und Weltzeit stimmen überein
- wir werden sozial mit Mitmenschen „ synchronisiert “

Synchronisation (= Abstimmung Verschiedenenens)

- ganzheitliches Verweilen in der Gegenwart
- Gesundheit ... wo Depression Desynchronisation ist



Die lineare Zeit hatte dennoch viel weniger Bedeutung, wo bzw. so lange der Mensch:

- noch nicht wußte, an welchem Geburtsdatum er geboren war
- überlebte durch Aussaat/Ernte in zyklischen Jahreszeiten
- Leben und Tod von Tier und Mensch auf Höfen als Wiederholung der Natur ansah und in die Hand eines Gottes gab

Lineare Zeit

Ihre Dominanz im Industrie-Zeitalter ist Gefahr schon für Gesunde.

Die langsamen Prozesse des Lebens und des Körpers wurden ersetzt durch unbegrenzte Geschwindigkeit des Unbelebten. Wo Zeitpläne, Produktionsziele etc. alles-bestimmend wurden, gilt nur noch die lineare Zeit. Gruppenakkord, Großraumbüros, weltumspannende 24-Stunden-Arbeitsteams erzwingen Synchronisierungen mit zu uns völlig Unpassenden. Es folgt Wirtschafts- und Konsum-Steigerung in materiellem Wohlstand. Es folgt aber auch Überforderung wo die eigene heilsame Synchronisation in zyklischen Zeiten für sich selbst nicht mehr gelingt. Es folgt individuell Krankheit und sozial Vereinsamung.

Lineare Zeit

Krebs- bzw. Krankheit (bzw. Lebenskrisen):

Das Denken nur nach vorne beherrscht: Wie geht es weiter ?
(... Wo man es nicht weiß.)

Das Denken nur nach hinten beherrscht: Wo liegt mein
Versäumniss ? Ich habe doch immer gesund gelebt ! Wer hat
einen Fehler gemacht ? (... Wo es auch ein Schicksal gibt.)

Das Denken und damit auch das Leben findet nicht mehr in der
Gegenwart statt – dem einzigen Raum unserer Änderungs-
möglichkeit. (... Die Hilflosigkeit geht weiter)

Lineare Zeit verdrängt die zyklische Zeit des Körpers

- Verlust der Tagesstruktur
- Verlust des Rhythmus von Verausgabung, Erholung
- Empfinden von: Ineffektivität, Frustration, Erschöpfung mit auch Nutzlosigkeit, Sinnlosigkeit, Wut/Hilflosigkeit
- Burn-out = Versagen der Resynchronisierung
- Depression = individuell-soziale Desynchronisierung

Depressions-Hilfe: Rückkehr in die zyklische Zeit

Leben der zyklischen Zeit bewußt im Hier und Jetzt und in unseren Beziehungen !!!

Tag-Nacht-Rhythmus → Arbeiten, Ruhen

Tages-Rhythmus → regelmäßig Aufstehen und zu Bett Gehen mit Toilette,
regelmäßig Essen, dazwischen Arbeit-/Sport-/Ruhe-Einheit

Wochen-Rhythmus → Putztag, Bürotag, Treffs ... Fasttag, Gottesdiensttag ?

Jahres-Rhythmus → früher Säen und Ernten, heute Obst und Gemüse der Saison,
persönliche Fest- und Beschenktage, Stadt-/Dorf-Feste und
das Kirchenjahr

Depressions-Hilfe: Rückkehr in die zyklische Zeit

- Wir kommen wieder mehr zu uns selbst in Körper/Geist (durch Rhythmus und Schlaf)
- Wir gelangen wieder mehr zu Mitmenschen und sozialem Umfeld
- Wir finden wieder mehr zu Natur ... Kosmos?

Depressionshilfe

Rückkehr in die zyklische Zeit

Synchronie, verweilen Können in der Gegenwart

- Erholung und Schlaf
- Aufholen von Rückständen
- Ausgleich von Ansprüchen
- Trauer, Reue, Versöhnung
- bewußtes Leben in Hier, Jetzt, Beziehungen

Lew Nikolajewitsch Tolstoj: „ Der Tod des Iwan Iljitsch “

Der 45-jährige Beamte Iwan Iljitsch erleidet eine Depression durch Darmkrebs ...

Auf dem Sterbebett dämmert ihm die bestürzende Wahrheit:

Ich sterbe jetzt schlimm, weil ich früher schlimm gelebt habe.

Kurzfristige Konsequenz:

Er macht sich spät noch, in seinen letzten Lebenswochen, wieder auf den Weg.

Er klärt mit den Mitmenschen Ungeklärtes seines Lebens, das aktuell noch belastet.

Er versucht spät noch persönliches Wachstum.

Er wird spät noch einfühlsam-teilnehmender.

Er lässt hinter sich Bitterkeit, Arroganz und Selbstsucht.

Längerfristige Konsequenz: Er findet seine Ruhe ... auch seine Ruhe mit Krebs und Tod.

Depression und Schlafstörung

Schlafproblem = oft Angst vor Schlaflosigkeit

= oft Kampf gegen Schlaflosigkeit

= oft dadurch paradoxe Aktivierung

= oft dadurch Verstärkung von Schlafproblemen

= dann Hilflosigkeit = Depression

Schlafunterbrechung = Normalität...

→ Bis zum 18. Jahrhundert galt 2 Mal 4-Stunden-Schlaf als normal,

ein erster „Totenschlaf“ und ein zweiter „Morgenschlaf“,

dazwischen die Viehversorgung der Bauern

und z.B. das Vigil-Gebet der Benediktiner

Depression und Schlafstörung

Schlafhaltung

- Seitenlage: fördert „ Gehirn-Durchspülung “ wo Schlaf auch ein „ Waschgang “ für Schadstoffe wie Amyloide ist
- Seitenlage rechts: Herzentlastung bei Linksherzschwäche
- Seitenlage links: Magenentlastung bei Sodbrennen
- Kopfende hoch (plus Seitenlage): bei Atemnot
- Bauchlage: bei Prozeßen im Bauch zur Vermeidung Blutstau
- ... keine Standartempfehlung: Suchen Sie Ihre beste Schlafhaltung !

Überbrückung nächtlicher Wachphasen

- ruhige Musik, Lektüre ... Entspannungsverfahren, Akzeptanz Unabänderlichen

Quellen:

Hauptquelle:

Prof. Thomas Fuchs, Heidelberg: „ Chronopathologie der Überforderung, Depression als Desynchronisierung “
Symposium S-148, Topic 29, Psychiatrie und Gesellschaft auf der Jahrestagung DGPPN 2018 in Berlin (Freitag 23.11.18)

Weitere Quellen:

Alex Rühle: „ Todmüde, hellwach “ SÜDDEUTSCHE ZEITUNG
24./25. 11.2018, Seite 49

Gerhard Klösch: „ So liegen Sie immer richtig “ WELT AM
SONNTAG 01.07.2018, Seite 20 - 22