

Prof. Dr. Rainer Sachse

# **Wie entstehen Depressionen und was kann man dagegen tun?**

Vortrag an der Universität Paderborn  
Bündnis gegen Depressionen

[www.ipp-bochum.de](http://www.ipp-bochum.de)

# Depression

- Depression ist eine häufige und signifikante psychische Störung
- Depressionen können sehr unterschiedliche Ursachen haben:
  - Neuropsychologische Ursachen
  - Hormonelle Ursachen
  - Psychologische Ursachen
- Ich werde mich hier nur mit einigen der psychologischen Komponenten befassen

# Depression

- Depression bezieht sich auf verschiedene psychologische Funktionsbereiche:

## Denken / Interpretation:

- Man nimmt vor allem Probleme und Schwierigkeiten wahr
- Man hält die Probleme für gravierend und für kaum oder nicht lösbar
- Man sieht vor allem eigene Inkompetenzen, Defizite und eigenes Scheitern
- Man ist stark „lageorientiert“: man grübelt nach, ohne zu handeln, macht sich selbst verantwortlich

# Depression

## Motivation:

- Man traut sich selbst nichts mehr zu
- Man ist nicht mehr motiviert, Probleme anzugehen oder zu handeln
- Man schätzt die Erfolgsaussichten von Aktionen als gering ein
- Man bekommt kaum noch positives Feedback und Motive werden kaum noch befriedigt:  
„Anhedonie“
- Man wird auch sozial zunehmend isoliert

# Depression

## Stimmung:

- Die Stimmung ist gedrückt, „dumpf“
- Man fühlt sich leer, „abgeschaltet“, hat kaum noch Emotionen
- Insbesondere empfindet man keine positiven Emotionen mehr

# Depression

## Handlung:

- Man handelt kaum noch
- Hat den Eindruck, nicht mehr handeln zu können
- Der Handlungs-Spielraum wird zunehmend eingeschränkt

# Depression

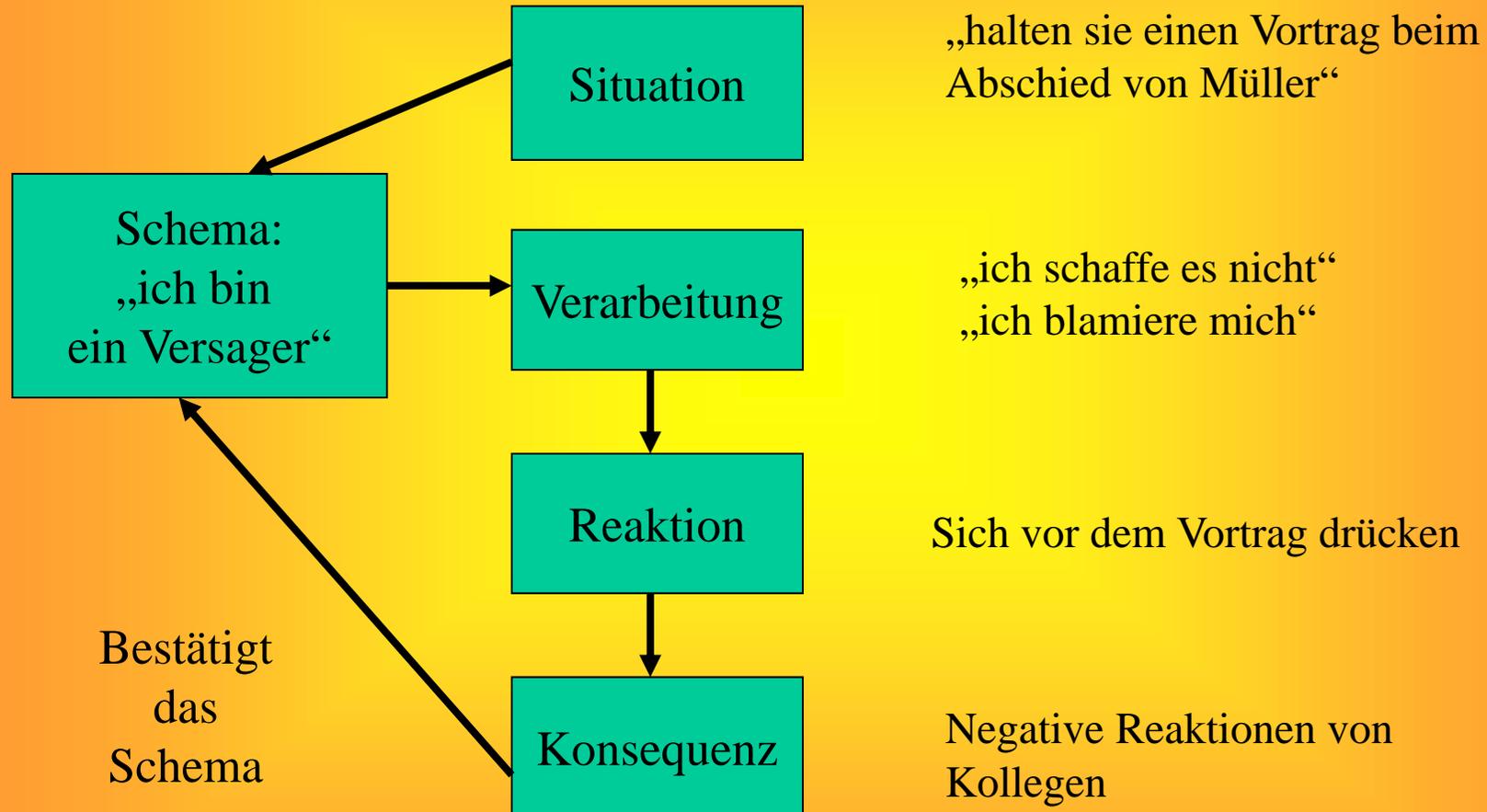
## Weitere Probleme:

- Schlafstörungen
- Sexuelle Störungen
- Essstörungen

# Schema-Theorie

- Menschen wiesen so genannte Schemata auf
- Schemata sind bestimmte Arten von Überzeugungen:
  - Von sich selbst
  - Über Beziehungen
  - Über die Realität
  - Über das, was man tun sollte
- Schemata werden durch die Situationen aktiviert und beeinflussen dann in hohem Maße die
  - Informations-Verarbeitung
  - Handlungsregulation
  - Den „state of mind“

# Beispiel



# Schemata

- Bestimmte Arten von Schemata sind stark depressions-fördernd z. B. Schemata wie:
  - „ich bin inkompetent“
  - „ich habe wenig Einfluss auf meine Umwelt“
  - „die Welt ist voller Hindernisse“
  - „wenn ich mich wehre, wird alles schlimmer“

# Schemata

- Die meisten Menschen weisen neben solchen negativen auch noch positive Schemata auf
- Unter normalen Bedingungen sind die positiven Schemata stärker aktiviert als die negativen
- Positive und negative Schemata halten sich oft die Waage, so dass man
  - bei Aktivierung negativer Schemata zwar schlechte Stimmung hat
  - aber nicht nachhaltig depressiv wird

# Schemata

Aber:

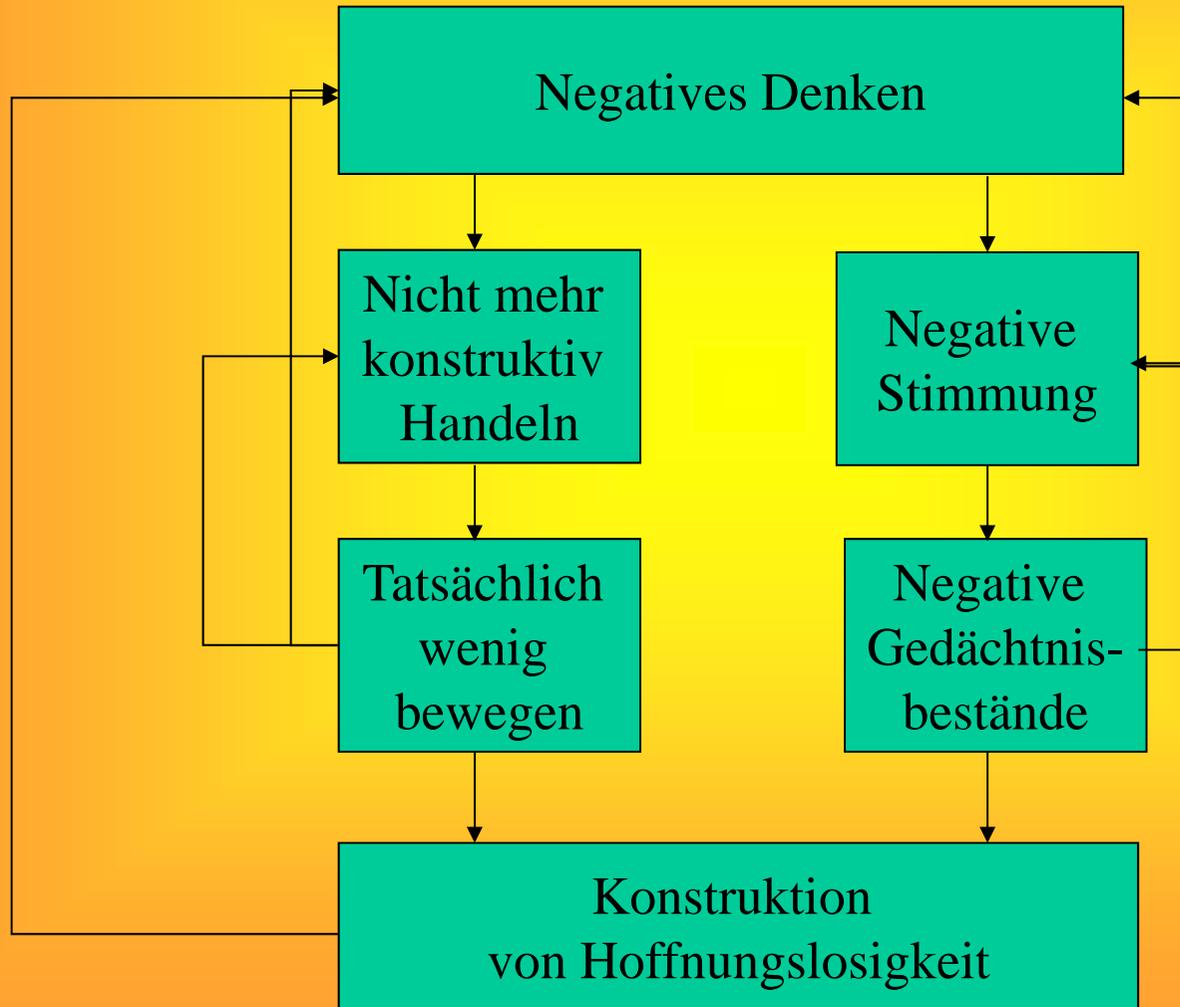
- Je negativer die dysfunktionalen Schemata sind und
- Je stärker die negativen Schemata sind und
- Je stärker die negativen, auslösenden Situationen sind und
- Je länger man diesen ausgesetzt ist,

desto stärker und nachhaltiger werden die negativen Schemata aktiviert

# Schemata

- Die negativen Schemata hemmen dann zunehmend die positiven Schemata, sodass die Verarbeitung immer negativer wird:
  - Man nimmt nur noch Probleme wahr
  - Man nimmt nur noch Inkompetenzen wahr
  - Man denkt, dass man keine Kontrolle hat
  - Man denkt, dass man den Zustand nicht / nie mehr verändern kann

Dann kommt ein Rückkopplungs-  
Kreis in Gang:



## Realitäts-System

Sinn:

Möglichst gute Anpassung  
an die Realität und  
Realitäts-Anforderungen

- Externale Perspektive:  
Verarbeitung von  
Informationen aus der  
„Außenwelt“
- Aufgabe: den  
Anforderungen der  
Realität gerecht zu  
werden, nicht mit der  
Realität „kollidieren“, die  
Realität beeinflussen

## Motivations- System

Sinn:

Möglichst gute Anpassung  
an eigene Motive,  
Wünsche und Ziele

- Internale Perspektive:  
Verarbeitung von  
Informationen aus dem  
Motivations-System: u. a.  
von Stimmungen,  
Affekten
- Aufgaben: Für  
Befriedigung von  
Motiven sorgen, für  
Erreichung von Zielen  
sorgen, Zufriedenheit  
herstellen

## Realitäts-System

- Bildung von Modellen über Realitätsbereiche
- Modelle können valide oder invalide sein
- Realitäts-Verzerrung

## Motivations- System

- Bildung von Modellen über Motive, Ziele
- Modelle können valide oder invalide sein
- Alienation:  
Entfremdung vom eigenen Motivsystem

# Realitätsverzerrungen

- Verzerrungen der Realität können:
  - Funktional sein: um handlungsfähig zu bleiben und Motivation aufrecht zu erhalten
  - Dysfunktional sein: wenn sie zu Handlungen führen, die hohe Kosten erzeugen

# Alienation

- Alienation = Entfremdung vom eigenen Motivsystem
- Führt dazu, dass man nicht mehr weiß, was man möchte
- Das senkt die Wahrscheinlichkeit, dass man wesentliche Motive befriedigen kann
- Dies führt zu immer stärkerer Unzufriedenheit
- Die Entscheidungsfähigkeit sinkt
- Das beeinträchtigt die Handlungsfähigkeit

# Balance der Systeme

- Um „gut zu funktionieren“ und zufrieden zu werden:
  - Müssen beide Systeme gut funktionieren
  - Müssen beide Systeme in eine Balance kommen, also Kompromisse machen zwischen
    - Anpassung an die Realität
    - Befriedigung von Motiven
  - Sollten beide Systeme sich flexibel abstimmen können
- Beide Systeme beeinflussen einander
- Keines der Systeme sollte zu stark sein oder dauerhaft dominieren

# Realitäts-System

## Das Realitäts-System:

- Versucht, möglichst realistische Einschätzungen zu generieren
- Versucht, realistische Einschätzungen „gegen das Motivations-Systems durchzusetzen“
- Dominanz des Realitäts-Systems bedeutet:
  - Dass man versucht, realistische Einschätzungen zu haben z.B. über:
    - Kontrolle
    - Selbsteffizienz
    - Kompetenzen
  - Das Realitätseinschätzungen „zu realistisch“ sind

# Realitäts-System

- Dominanz des Realitäts-Systems führt aber auch dazu, sich „im Zweifel“ gegen die Motivbefriedigung zu entscheiden
- Man folgt dann eher Prinzipien des „ich sollte“, folgt Erwartungen etc.
- Eine starke Dominanz führt zu Alienation und begünstigt Anhedonie und Unzufriedenheit
- Dominanz des Realitäts-Systems
  - Dämpft eher Optimismus
  - Fördert eher Pessimismus
  - Macht Probleme salient
  - Fördert stark die Aktivierung dysfunktionaler Schemata

# Realitäts-System

- Ist das Realitäts-System stark und dauerhaft dominant, dann sind die Konsequenzen oft:
  - „zu realistische“ Einschätzungen der Realität
  - Probleme und Hindernisse werden salient
  - Erfolgserwartungen sinken
  - „Pessimismus“ überwiegt
  - Motivation und Entschlossenheit werden reduziert
  - Es entwickelt sich Alienation, was Entscheidungen erschwert
  - Die Wahrscheinlichkeit, dass sich dysfunktionale Schemata aktiviert werden, steigt

# Motivations-System

- Das Motivations-System:
  - Versucht, möglichst stark, Motive zu beachten und zu befriedigen
  - Versucht, Motive trotz realer Schwierigkeiten durchzusetzen
  - Führt eher zum „Prinzip Hoffnung“ und zum Optimismus
  - Führt oft zu systematischen Realitätsverzerrungen

# Motivations-System

- Dominanz des Motivations-Systems bedeutet:
  - Dass man Aspekte wie Kontrolle und Selbsteffizienz systematisch überschätzt
  - Dass man eher handlungsorientiert ist und eher entschlossen und ausdauernd
  - Dass man aber Realitätsaspekte falsch einschätzt und damit die Wahrscheinlichkeit erhöht, zu scheitern

# Motivations-System

- Ist das Motivations-System dauerhaft dominant, dann sind die Konsequenzen oft:
  - Systematische Realitäts-Verzerrungen
  - Damit Probleme in bestimmten Realitätsbereichen
  - Zu hohe Emotionalität
  - Langfristig: Reduzierung der Motivbefriedigung

# Was tun, um einer Depression vorzubeugen?

- Seien Sie positiv selbstaufmerksam:
- Nehmen Sie Positives bewusst zur Kenntnis und genießen Sie es,
- halten Sie es nicht für selbstverständlich

# Was tun, um einer Depression vorzubeugen?

- Nehmen Sie bewusst zur Kenntnis,
  - Dass Sie Fähigkeiten und Kompetenzen haben und machen Sie sich immer wieder klar, welche das sind
  - Dass Sie ihre Umwelt beeinflussen können und dass ihre Handlungen etwas bewirken
  - Dass Sie Erfolge haben, dass Sie gelobt werden und positives Feedback erhalten
  - Dass Sie sich freuen, dass Sie sich wohlfühlen, dass es ihnen gut geht
  - Dass Sie soziale Kontakte haben und diese genießen
  - Dass Ihre Beziehungen gut funktionieren, dass andere für Sie da sind, Sie Unterstützung und Rückhalt haben

# Was tun, um einer Depression vorzubeugen?

- Sorgen Sie dafür, dass sie wissen, welche Motive und Ziele Sie haben, was Sie wirklich möchten und was Sie zufrieden macht
- Und sorgen Sie dafür, dass Sie ihre Motive und Ziele befriedigen können
- Nehmen Sie ihre Wünsche wahr und nehmen Sie Ihre Gefühle ernst und denken Sie darüber nach, wie Sie diesen in der Realität einen Platz verschaffen können
- Sorgen Sie in Ihrem Leben dafür, dass Sie Spaß haben und Freude haben und sorgen Sie für ausreichend Entspannung
- Nehmen Sie Stress und Überforderung wahr und sorgen Sie dafür, diese Faktoren nachhaltig zu reduzieren

# Was tun, um einer Depression vorzubeugen?

- Stellen Sie sich Ihren Problemen und gehen Sie diese an; resignieren Sie nicht und erzeugen Sie keine Unlösbarkeitskonstruktionen
- Erst dann, wenn ein Problem sich wirklich nicht lösen lässt, arbeiten Sie daran, es akzeptieren zu können

# Was tun gegen eine Depression?

- Psychotherapie
- Bleiben Sie aktiv, auch wenn es Ihnen schwer fällt und alles dagegen spricht: tun Sie trotzdem Dinge, die Ihnen früher Spaß gemacht haben, auch dann, wenn Sie den Eindruck haben, sich dazu zwingen zu müssen

# Was tun gegen eine Depression?

- Setzen Sie sich kleine, erreichbare Ziele und verfolgen Sie diese: seien Sie dabei konsequent
- Pflegen Sie soziale Kontakte, reden Sie mit Freunden, lassen Sie sich helfen und holen Sie sich Hilfe: Nicht isolieren!
- Fordern Sie ihren Partner dazu auf, Sie zu motivieren, Ihnen zu sagen, sich nicht „hängen zu lassen“