

Mobbing, Burnout, Depression und die Suche nach der geeigneten Therapie

Eine Besprechung der DVD – Personenbezogene Depressionstherapie, Autor: Professor Dr. Daniel Hell

Audi Torium Netzwerk, Original-Vorträge.

Depression ist eine Krankheit und ebenso wie Burnout in der Öffentlichkeit ein Thema, welches nicht mehr länger tabuisiert wird, nachdem sich Prominente aus Sport, Politik und Wirtschaft bekannt haben, darunter zu leiden. Die Folgen und Symptome dieser affektiven Störungen sind in der Regel offensichtlich, doch die Fragen nach dem Warum und der Entstehung von Depressionen und eines Burnouts zu klären und Betroffenen Lösungsmöglichkeiten aus dieser schweren persönlichen Krise aufzuzeigen, sind oftmals schwierig. Jeder vierten Frau und jedem siebten Mann droht die Gefahr, mindestens einmal im Leben depressiv zu erkranken.

Als Anwalt ist man hier nur Begleiter der medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung. Umso wichtiger ist es, sich mit den unterschiedlichen Therapieansätzen vertraut zu machen, um nachzuvollziehen, was die behandelnden Ärzte und Psychiater dem eigenen Mandanten während der rechtlichen Betreuung durch den Anwalt angedeihen lassen.

Depressionsforscher Professor Dr. Daniel Hell, emeritierter Professor für Klinische Psychiatrie, langjähriger ärztlicher Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich und jetziger Leiter des Kompetenzzentrums "Depression und Angst" an der Privatklinik Hohenegg in Meilen (Schweiz), hat im Rahmen der Lindauer Psychotherapiewochen 2010 in einem fünftägigen Seminar intensiv und anschaulich die Grundlagen der „Personenbezogenen Depressionstherapie“ vermittelt. Sie zeichnet die achtsame Begegnung mit der Hilfe der suchenden Person – mit ihrer individuellen Biographie, ihrer Persönlichkeit, ihren individuellen Belastungen/ Ressourcen und Erlebensweise aus. Daniel Hells integrativer Ansatz führt dazu, die blockierenden körperlichen und sozialen Veränderungen in einer Depression ernst

zu nehmen und zu erkennen. Dadurch öffnet sich auch der Zugang zu der eigentlichen, der verborgenen Ursache der Depression.

Sehr anschaulich schildert Hell in einem Umfang von rund 40 Minuten beispielhaft seine psychotherapeutische Behandlung einer 55 Jahre alten Patientin, die infolge des plötzlichen Todes ihres Mannes an einer Depression erkrankte. Hell arbeitet beispielhaft heraus, welche besonderen Ressourcen dieser Frau, einer beruflich stark eingebundenen Intensivmedizinerin, zur Verfügung standen. Er verdeutlicht inwieweit ihr weit überdurchschnittlicher Intellekt durch die Fähigkeit zur Introspektion die Therapie begünstigte. Er zeigt gleichfalls, dass ihr besonderes Leistungsstreben die Therapie andererseits auch belastete.

Auch wenn das Einleitungsbeispiel Hell's keine Depression betrifft, die auf einen Arbeitsplatzkonflikt zurückgeht, kommen doch die vorgenannten biographischen Details in der Persönlichkeit von Mobbingopfern sehr häufig vor. Auch Mobbingopfer sind ganz überwiegend aufgrund einer außergewöhnlichen Intelligenz überdurchschnittlich gut strukturiert und zu Selbstreflexion fähig. Ebenso häufig sind Mobbingopfer aber auch leistungsorientiert und setzten sich bei dem Wunsch, eine Verbesserung ihrer Situation zu erreichen zeitlich unter starken Druck. .

Multidisziplinär stellt er auch kulturhistorische, anthropologische und neurowissenschaftliche Ansätze vor. Seine Original-Vorträge und Fallbeispiele auf dieser Doppel-DVD belaufen sich auf eine Gesamtspielzeit von 443 Minuten. Sie richten sich vor allem an Psychotherapeuten oder jene, die diesen Beruf ergreifen möchten.

Die DVD gliedert sich wie folgt in die nachstehenden sechs Abschnitte:

1. Einführung – von Normen und Personen
2. Ein pragmatisches Depressionskonzept für eine Personbezogene Therapie
3. Der Einfluss von Schweregrad und Verlauf auf die Therapie

4. Zur Psychodynamik des depressiven Stillstandes – vom Ringen mit frustrierten Grundbedürfnissen

5. Differenzierende Psychotherapie depressiven Leidens

6. Keine Therapie ohne Stolpersteine – zur Interaktionsdynamik mit depressiven Menschen

Dass die Depression viele Gesichter hat, ist eine der Kernaussagen von Professor Hell.

Nicht nur in ihren Erscheinungsformen wie die Anaklitische, Somatisierte oder Organische Depressionen. Die von ihm zum großen Teil ausführlich vorgetragenen Fallbeispiele zeigen ein großes Spektrum an Ursachen für eine Depression.

Nachdem sich Professor Hell in seinen ersten Vortrag vor allem der Einführung von Normen und Personen zuwendet, liegt der Schwerpunkt des zweiten Vortrages auf der Darstellung eines pragmatischen Depressionskonzeptes für eine personenbezogene Therapie. Es folgt die Auseinandersetzung mit dem Einfluss, den sowohl der Schweregrad als auch der Verlauf der Depression auf die Therapie haben. In seinem vierten Vortrag analysiert Professor Dr. Hell die Psychodynamik des depressiven Stillstandes. Zum Abschluss des Seminars geht es dann um die Themen der differenzierenden Psychotherapie, des depressiven Leidens aber eben auch die Stolpersteine, die bei einer Therapie durchaus vorhanden sein können.

Insgesamt ist diese Doppel-DVD sehr informativ. Es erfordert eine hohe Aufmerksamkeit, Professor Dr. Hell bei dessen Ausführungen zu folgen, da es sich, wie eingangs erwähnt, um Original-Mitschnitte

handelt, die weitgehend unbearbeitet erscheinen. Im Gegensatz zu den Teilnehmern an dem Seminar indes bieten die beiden DVDs jedoch den großen Vorteil, dass man zwischendurch die Pausentaste drücken oder den Rücklauf verwenden kann um nicht durch die schiere Menge an Informationen überfordert zu werden und den Faden zu verlieren.

Dr. jur. Frank Sievert / Markus Tischler