

25. Januar 2019

Wochenspiegel, Zwickau	09111 Chemnitz	71.380
Wochenspiegel, Chemnitz	09111 Chemnitz	103.344
Markt Platz, Auerbach und Reichenbach	09111 Chemnitz	50.394
		225.118

## Die Reise der Seele durch die dunkle Nacht

Grau, kalt, nass: eine Reihe von Schlechtwettertagen und schon trübt sich die Laune. Gerne sprechen wir dann von Depressionen, in die wir verfallen. Doch diese temporären Stimmungstiefs haben nichts mit der schweren seelischen Erkrankung zu tun, die einen über einen längeren Zeitraum hinweg völlig ausgelaugt und niedergeschlagen sein lässt.

### Wie ein schwarzer Vorhang

Die Ursachen von Depressionen sind vielfältig. Neben genetischen Veranlagungen sind oft seelische Verletzungen der Auslöser. Wenn sich Menschen beispielsweise durch Probleme am Arbeitsplatz, Auseinandersetzungen oder Misshandlungen in der Partnerschaft oder schlimme Verluste nicht mehr zugehörig fühlen und die soziale Verbundenheit verlieren, dann können sie in tiefe soziale Isolation und Entfremdungszustände mit sich und anderen abrutschen. Darüber hinaus erleben sie sich selbst zunehmend als eine unerträgliche Last. Es wird immer schwieriger, das eigene Leben zu bewältigen.

Wer sich ständig in negativen Gedankenschleifen wiederfindet, anhaltend erschöpft ist und im Leben keine Freude



*Wer sich ständig in negativen Gedankenschleifen wiederfindet und am Leben keine Freude mehr hat, sollte sich dringend ärztliche Hilfe suchen, um einen Weg aus der Depression zu finden.*  
Foto: djd/Dr. Reisach Kliniken/Getty

mehr findet, sollte sich dringend ärztliche Hilfe suchen.

Denn in den seltensten Fällen gelingt eine Genesung ohne professionelle Unterstützung. Bei schwereren Fällen kann ein stationärer Aufenthalt sinnvoll sein. Einrichtungen wie die Dr. Reisach Kliniken im Allgäu sind spezialisiert auf psychische und psychosomatische Krankheitsbilder. Ziel der Adula Klinik in Oberstdorf und

der Hochgrat Klinik in Stiefenhofen ist es, die Patienten in eine therapeutische Gemeinschaft einzubinden, in der das soziale, wertschätzende Miteinander geübt und psychotherapeutische Genesungs-Prozesse angestoßen werden können. Dies soll helfen, die Patienten wieder in einen lebendigen und sinnstiftenden Kontakt mit sich und ihren Mitmenschen zu bringen.



*Durch den Austausch in der therapeutischen Gemeinschaft können psychotherapeutische Genesungs-Prozesse angestoßen werden.*

Foto: djd/Dr. Reisach Kliniken/Kai Loges + Andreas Langen

### Chronische Depressionen

Vor allem bei chronisch depressiven Menschen ist die Beziehung zu ihrem sozialen Umfeld aufgrund schwieriger Lebenserfahrungen tiefgreifend gestört. Soziale Kontakte verlaufen deshalb oft unbefriedigend und werden mehr und mehr vermieden. Infolgedessen kommt es immer wieder zum Scheitern in privaten und beruflichen Situationen. Der Schwer-

punkt der Klinik-Behandlung liegt deshalb zunächst auf der Erkennung von zwischenmenschlichen Vermeidungsstrategien. Das heißt, die Betroffenen lernen, dass sie immer - ob sie das wollen oder nicht - in einem Austausch mit anderen Menschen stehen. Erst dann kann es zu tiefgreifenden Verhaltensänderungen und einer persönlichen Heilung kommen.

djd

80 % der Originalgröße