



Von der dunklen
Nacht der Seele –

Wie wir daraus für das
Leben lernen können

Prof. Dr. med.
Daniel Hell

Forum Gesundheit und Medizin

Übergänge, 20. Mai 2016

Agenda

- **Einleitung: Dialektik der Nacht**
- Kulturabhängiges Verständnis „depressiven“ Erlebens
- Dunkle Nacht versus Depression
- Moderne und Depressivität – Depression an der Wegscheide

Dialektik der dunklen Nacht

Nacht kann metaphorisch bedeuten:

negativ:

Aussichtslosigkeit

Verzweiflung

Bedrückung

Devitalisierung

„Depression“

der Medizin

positiv:

Stille

Tiefe

Transzendenz

Durchgang /

Erneuerung

„dunkle Nacht“

der Spiritualität

Agenda

- Einleitung: Dialektik der Nacht
- Kulturabhängiges Verständnis „depressiven“ Erlebens
- Dunkle Nacht versus Depression
- Moderne und Depressivität – Depression an der Wegscheide

Kurzer historischer Rückblick:

Melancholie:

Humoralpathologie:

Übergewicht der schwarzen Galle im Säftehaushalt

Akedia:

Spirituelle Störung:

Egozentrisches Herausfallen aus göttlicher Ordnung

Dunkle Nacht:

Durchgangsstadium der religiösen Entwicklung:

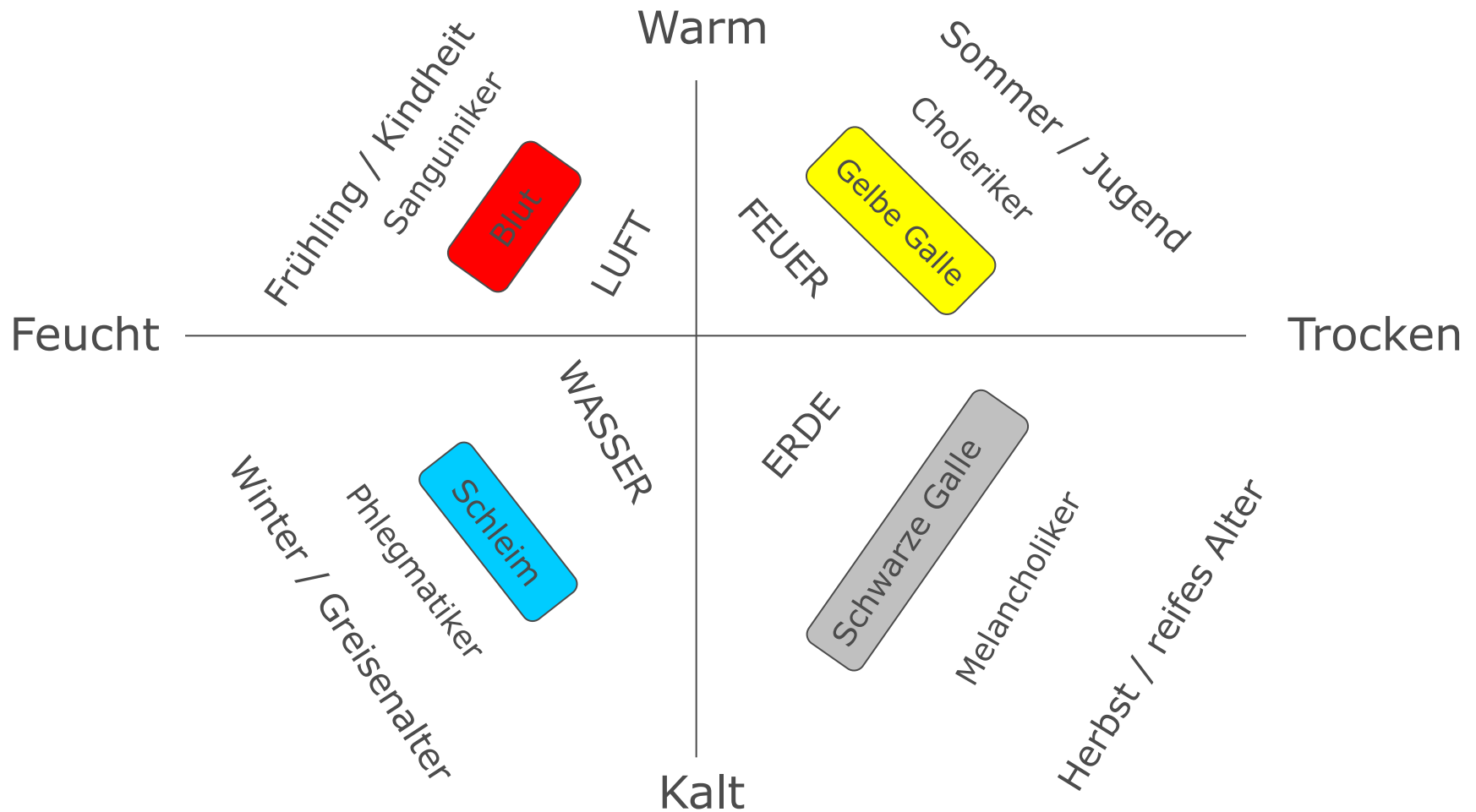
Gleichgewichtsstörung durch Verlust eines (früheren stabilisierenden) Gottesbildes

Depression:

Bio-psycho-soziale Störung:

Störung der biologischen, psychologischen oder systemischen Homöostase (z.B. Ungleichgewicht der Botenstoffe)

Vier-Säfte-Lehre



PROBLEMATVM
ARISTOTELIS
SECTIONES
*duodequadra-
ginta.*

PROBLEMATVM ALEXAN-
DREAPHRODISÆI
LIBRI DVO,
THEODORO GAZA INTERPRETE.

AD HÆC,
*In utriusq; sectiones & Problemata co-
piosissimus Index.*



LVGDVNI,
Apud Paulum Mirallietum, Sub
tabernaculo S. Pauli.

M. D. LI.



Kurzer historischer Rückblick:

Melancholie:

Humoralpathologie:

**Übergewicht der schwarzen Galle im
Säftehaushalt**

Akedia:

Spirituelle Störung:

**Egozentrisches Herausfallen aus
göttlicher Ordnung**

Dunkle Nacht:

**Durchgangsstadium der religiösen
Entwicklung:**

**Gleichgewichtsstörung durch Verlust
eines (früheren stabilisierenden)
Gottesbildes**

Depression:

Bio-psycho-soziale Störung:

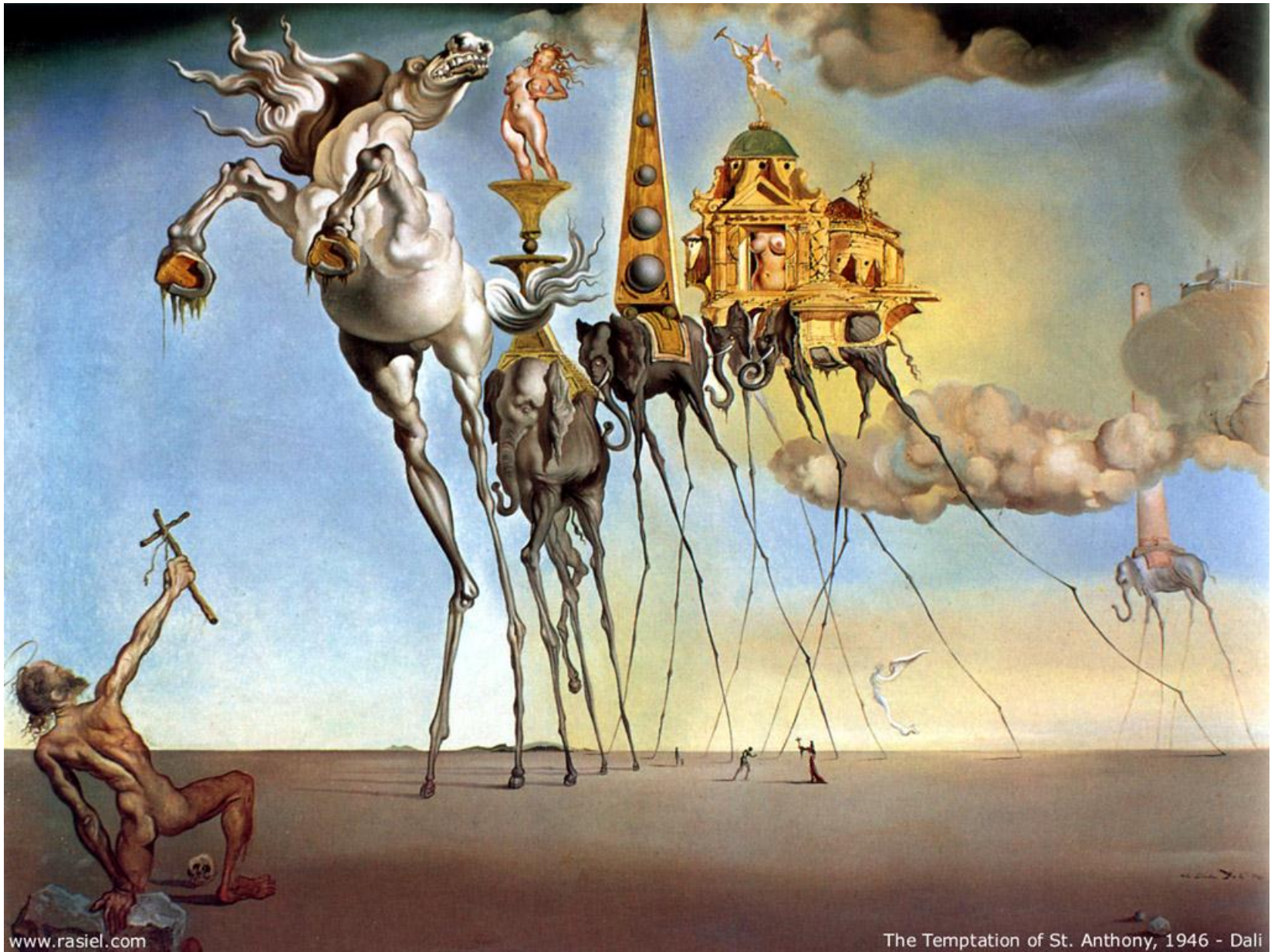
**Störung der biologischen, psychologischen
oder systemischen Homöostase
(z.B. Ungleichgewicht der Botenstoffe)**



Matthias Grünewald: Die Versuchung des heiligen Antonius



Max Ernst: Die Versuchung des heiligen Antonius



www.rasiel.com

The Temptation of St. Anthony, 1946 - Dalí

Salvador Dalí: Die Versuchung des heiligen Antonius

Akedia-Erkenntnisse der Wüstenväter (v.a. Evagrius Ponticus)

- Lebensbedingungen können depressiv verstimmen (z.B.Mittagshitze)
- Selbstaggression (infolge Frustration) deprimiert
- Negative Gedanken bedrücken
- Nicht-Wahr-Haben-Wollen verschlimmert Depressivität
- **Psychologische Erkenntnisse auf religiösem Hintergrund**

Religiöse Bewältigung (Coping) bei Evagrius

Hilfreich ist

- Depressive Verstimmung akzeptieren und durchhalten („Gottvertrauen“)
- Sich von negativen Gedanken distanzieren
- Tränen zulassen
- Gewohnten Lebensrythmus möglichst beibehalten

Vätersprüche

Der Altvater Antonius sprach zum Altvater Poimen:
„Das ist das grosse Werk des Menschen, ... dass er mit
der Versuchung rechne bis zum letzten Atemzug.“

Derselbe sagte: „Keiner kann unversucht ins Himmelreich
eingehen. Nimm die Versuchung weg und es ist keiner,
der Rettung findet.“



„Ruhelose Trägheit“ (Akedia)

- zuerst: Mönchskrankheit in religiösem Kontext
- im Spätmittelalter: eine der 7 Hauptsünden
- in Neuzeit:

säkulare Analogien: Spleen/Ennuie

Neurasthenie

Burnout

Kurzer historischer Rückblick:

Melancholie:

Humoralpathologie:

Übergewicht der schwarzen Galle im Säftehaushalt

Akedia:

Spirituelle Störung:

Egozentrisches Herausfallen aus göttlicher Ordnung

Dunkle Nacht:

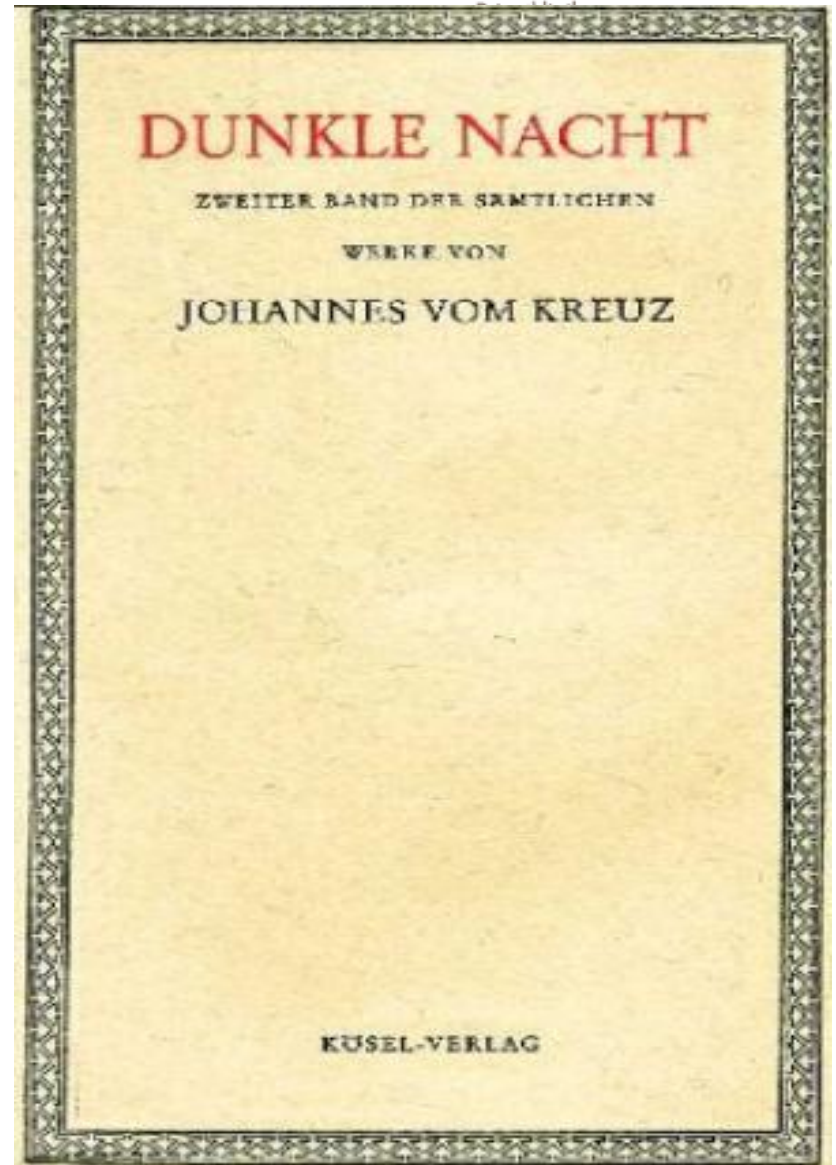
Durchgangsstadium der religiösen Entwicklung:

Gleichgewichtsstörung durch Verlust eines (früheren stabilisierenden) Gottesbildes

Depression:

Bio-psycho-soziale Störung:

Störung der biologischen, psychologischen oder systemischen Homöostase (z.B. Ungleichgewicht der Botenstoffe)



Selbsterleben (seelisch)

Fühlen, Innewerden, Spüren
(Innenperspektive)



Selbstbild (mental)

Vorstellen, Reflektieren
(Aussenperspektive)

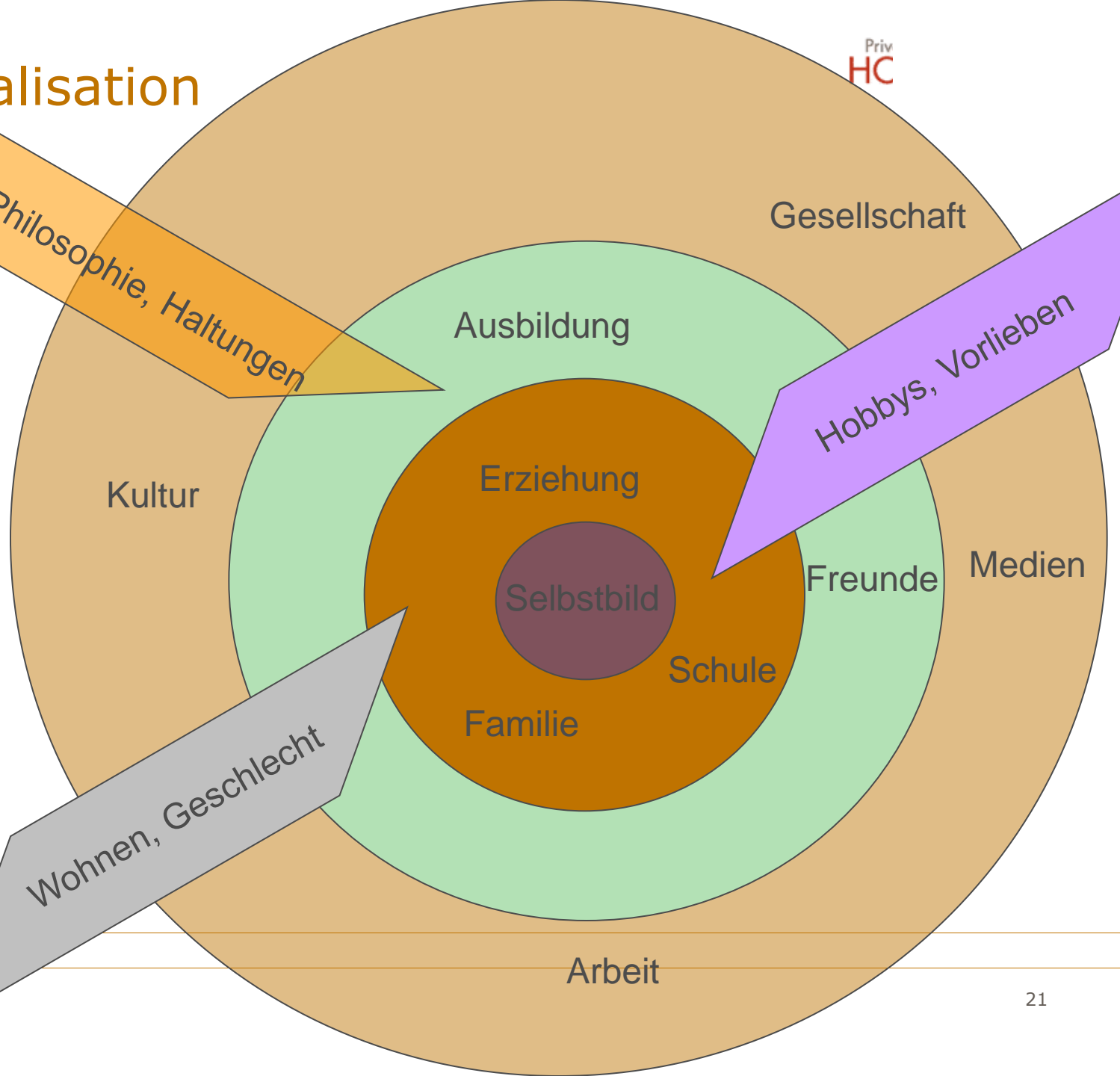


Sozialisation

Glaube, Philosophie, Haltungen

Hobbys, Vorlieben

Wohnen, Geschlecht



Charakteristika der dunklen Nacht

- Nachterfahrung im doppelten Sinn: Bedrückung *und* Erneuerung, einsame Not *und* Beziehungsgeschehen
- *„Ein Bewahrtwerden unter dem Schatten Gottes“,
„ein Gewähr- und Innewerden Gottes, das jenseits der
Vermögen des Menschen liegt“ und in menschlicher
„Orientierungslosigkeit und Ohnmacht“ geschieht*

Stolina 2008

Agenda

- Einleitung: Dialektik der Nacht
- Kulturabhängiges Verständnis „depressiven“ Erlebens
- **Dunkle Nacht versus Depression**
- Moderne und Depressivität – Depression an der Wegscheide

Abgrenzung der dunklen Nacht von Depression

- Religiöse Erfahrung von spirituellen Suchern („Glaubensweg“)
- Vertrauen bleibt trotz Bedrängnis erhalten
- Keine Suizidalität
- Affektives Mitschwingen möglich (kaum depressiver Sog)

Überschneidung von dunkler Nacht und Depression

- . Analoge Symptomatik: ICD 10 Kriterien beidseits erfüllt
(mit Ausnahme des melancholischen Typus)
- . Verlust von existentiell Wichtigem, von Sicherheit und Routiniertheit
- . Wiederholung/Recidiv unerwünscht

Differenz nur bei Berücksichtigung des Kontextes möglich

Depression oder dunkle Nacht?

FALLBEISPIEL

Agenda

- Einleitung: Dialektik der Nacht
- Kulturabhängiges Verständnis „depressiven“ Erlebens
- Dunkle Nacht versus Depression
- **Moderne und Depressivität – Depression an der Wegscheide**

Positive Aspekte der verschiedenen Konzepte

- **Philosophische Melancholie:** Ringen um Gleichgewicht macht schöpferisch
- **Akedia:** Versuchung/Herausforderung trägt zu Demut bzw zur Ueberwindung des Hochmutes bei („Krise als Chance“)
- **Dunkle Nacht:** Uebergang von einer tieferen zu einer höheren Spiritualität
- **Depression:** ?

Depressive Episode (nach ICD-10)

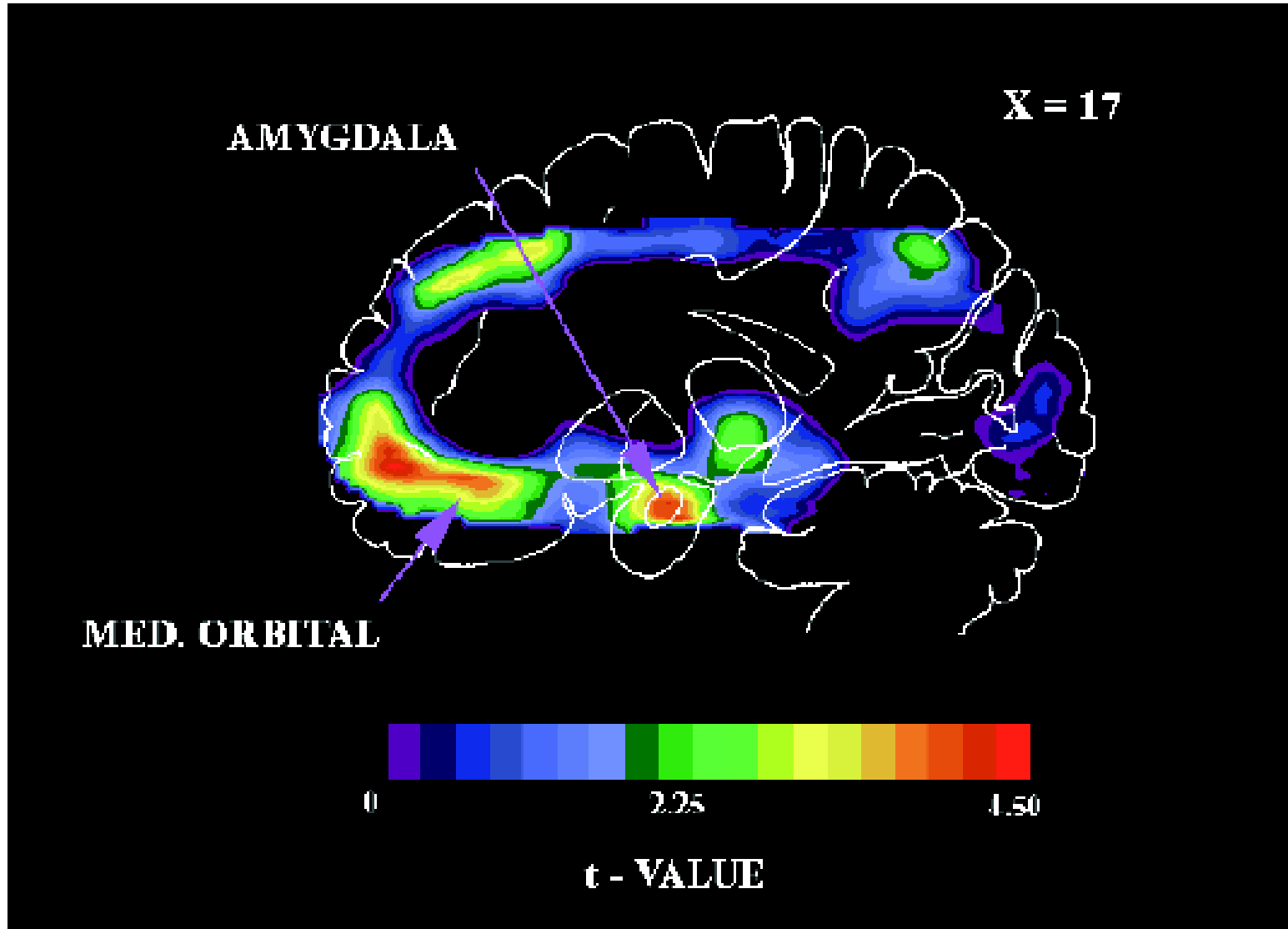
Leitsymptome

- 1. Depressive Stimmung (mind. 2 Wochen)**
- 2. Verlust von Interessen und Freude**
- 3. Verminderter Antrieb oder gesteigerte Ermüdbarkeit**

Zusatzsymptome

1. Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
2. Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
3. Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit (Selbstvorwürfe)
4. Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
5. Wiederkehrende Suizidgedanken oder - handlungen
6. Schlafstörungen
7. verminderter Appetit

Aktivierung und Deaktivierung von Hirnregionen in depressivem Zustand (Längsschnitt)



Historische Konzepte mit Sinnzuschreibung

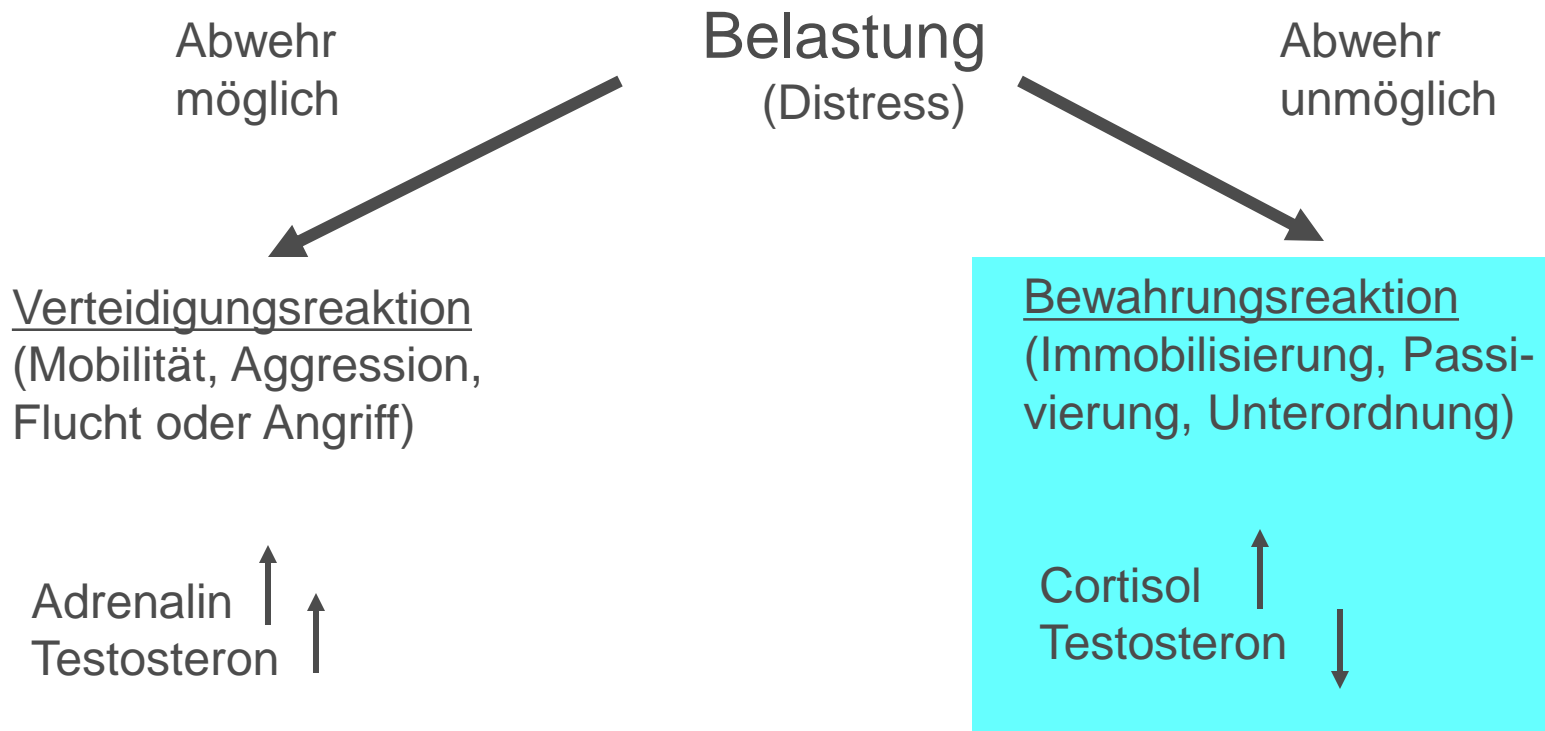
- a) Melancholie als Auszeichnung
- b) Akedia als Anfechtung
- c) dunkle Nacht als Durchgang

Heutige Konzepte: Wo bleibt der Sinn?

- a) Depression bei überfordernder Trauer als Bremsmanöver
- b) Depression als Hinweis auf Ueberforderung (Burnout, Erschöpfungsdepression)
- c) Depressionsmodell: von deprimiert zu depressiv



Aktionshemmung als Bewahrungsreaktion



Bewahrungsreaktion geht mit Deprimierung und Aktionshemmung einher
Stressmodell nach Henry und Stephens

Bewahrungsreaktion bei Tier und Mensch **(Verhütung eines zusätzlichen Schadens)**

Biologisch
(Tierversuche)

Immobilisierung

Unterordnung

Passivierung

= Aktionshemmung

psychologisch:
(Beobachtungen an
Menschen)

Bedrücktheit

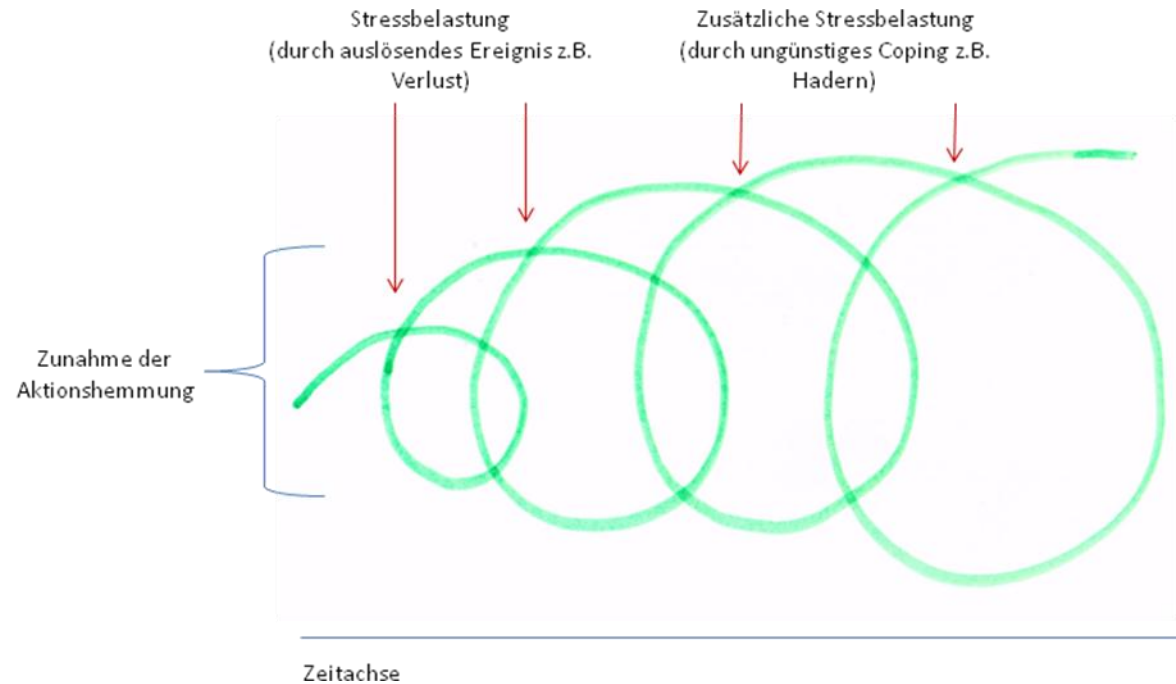
Selbstinfragestellung

Kognitive Hemmung

= Deprimiertheit

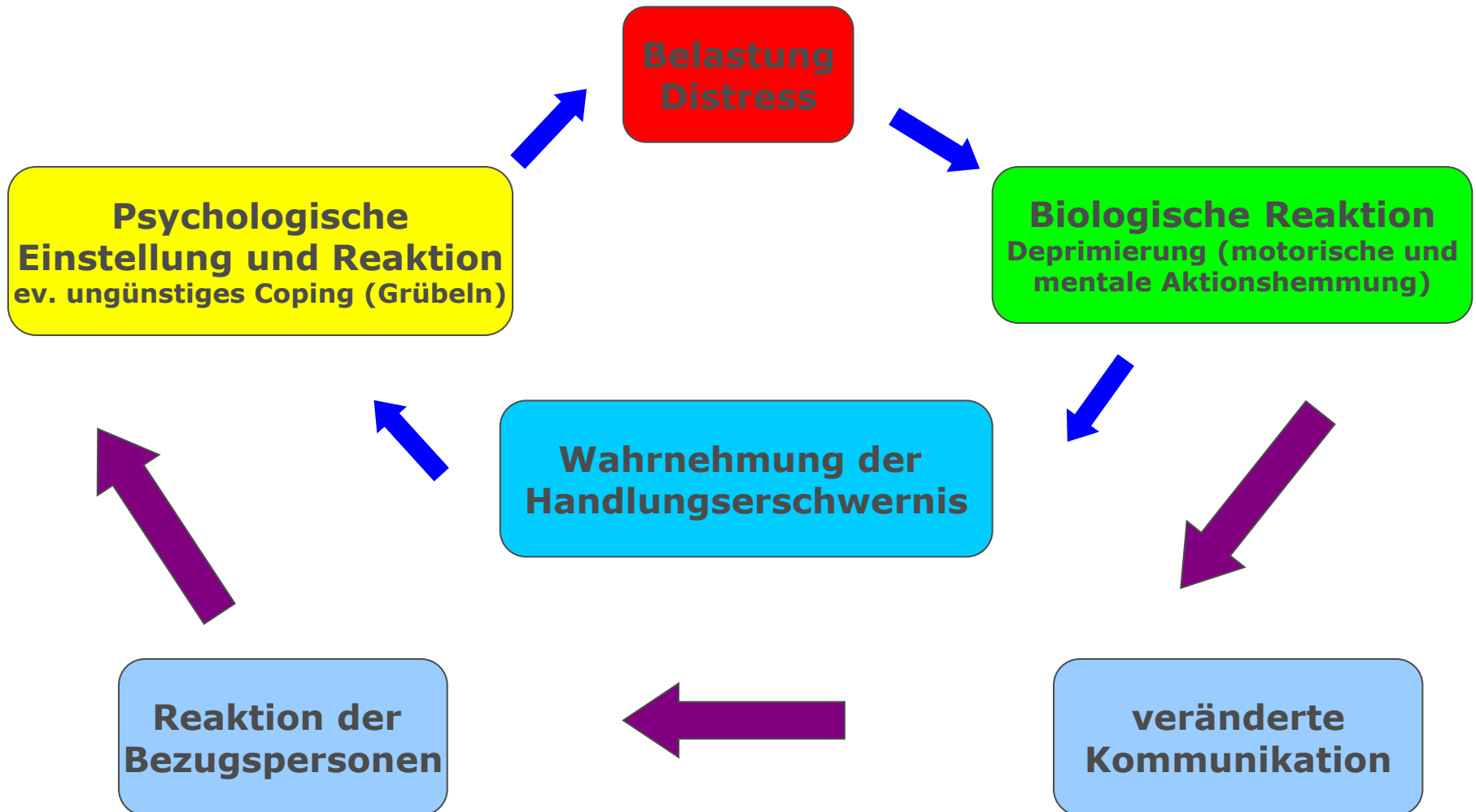


Spiralförmige Entwicklung der Depression



Von deprimiert zu depressiv

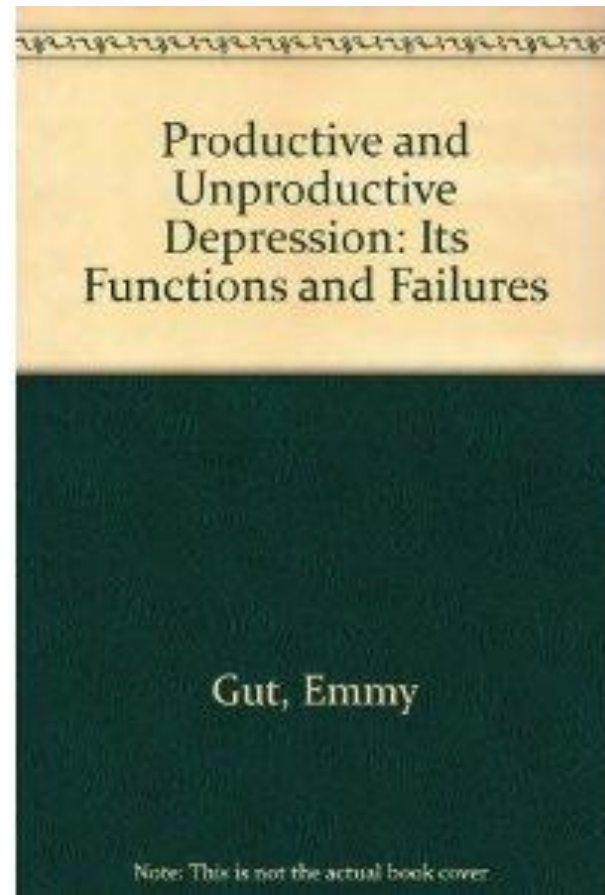
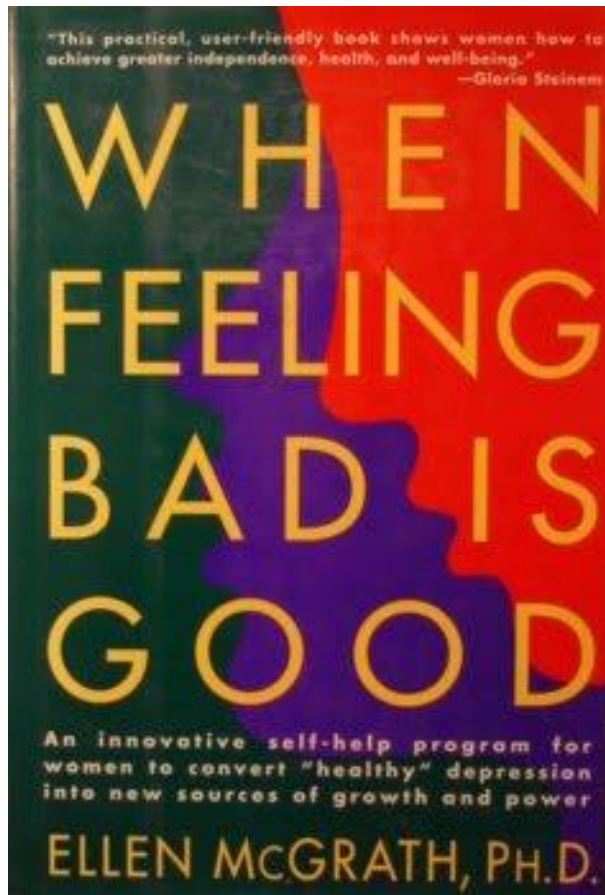
Depressionsmodell unter Berücksichtigung der intrapsychischen und interpersonellen Dynamik

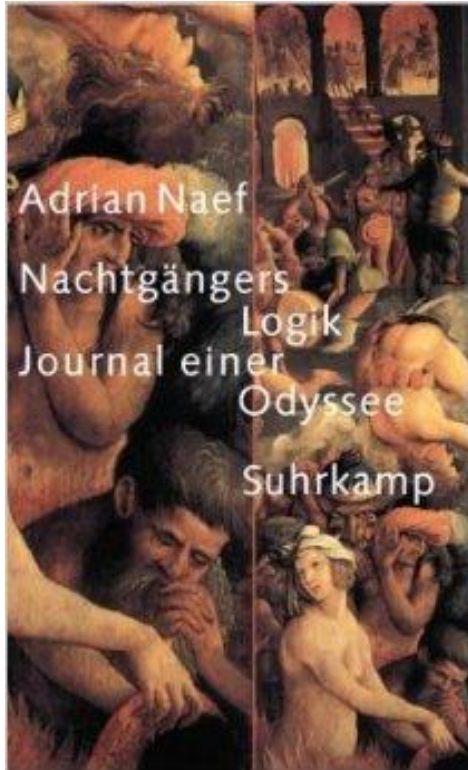


Gefahr: Deprimiertheit als Uebergangslösung kann zum Dauerzustand und zur Depression werden

Wie sich physiologische Angst zur Angststörung hochschaukeln kann, kann sich aus Deprimiertheit oder einer depressiven Verstimmung eine schwere Depression entwickeln.

Diese Gefahr ist grösser, wenn jegliche Depressivität (auch solche leichten Grades) kulturell als negativ bewertet wird. Dann geht verloren, worauf ein unwillkürliches depressives Reagieren des Körpers allfällig aufmerksam macht und wogegen es schützt. Die Depressivität verliert ihre Sensor- und Schutzfunktion. Zurück bleibt nur die negative (Nacht) Seite, die es allerdings auch zu beachten gilt.





Agenda

- Einleitung: Dialektik der Nacht
- Kulturabhängiges Verständnis „depressiven“ Erlebens
- Dunkle Nacht versus Depression
- Moderne und Depressivität – Depression an der Wegscheide
- **SCHLUSSBEMERKUNG**



**Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit
und freue mich auf die Diskussion**

Daniel Hell

www.daniel-hell.com

Gegenbewegungen (in der Geschichte)

**Melancholie als Störung
(antike Ärzteschule)**

**Todsünde „Akedie“ des
Mittelalters
(Dämonisierung)**

**Gehirnkrankheit
„Depression“ der
Spätmoderne
(Pathologisierung)**

**Melancholie als Begabung
(antike Philosophen)**

**Dunkle Nacht der
Mystiker
(Entdämonisierung)**

**Erschöpfungsdepression,
Burnout
(Entpathologisierung)**

Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams & John D. Teasdale

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression

Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention

Mit einem Vorwort von Jon Kabat-Zinn



Mit einem Vorwort zur deutschen Ausgabe von
Johannes Michalak & Thomas Heidenreich

und einem Nachtragskapitel von
Johannes Michalak, Petra Meibert & Thomas Heidenreich



SECOND EDITION

Acceptance and Commitment Therapy

The Process and Practice
of Mindful Change

Steven C. Hayes
Kirk D. Strosahl
Kelly G. Wilson

