

## FORÄRA Forum der Älteren – Region Aarau



### **„Depressionen im Alter oder Vom Nutzen der Depressionen in jedem Alter“**

Ein Vortrag im Rahmen des FORÄRA Forum der Älteren – Region Aarau

„Wut und Aggression gehören zu Grund-Ausstattung von uns Menschen“, „Interaktion schafft Depression“, „Streiten verhindert Depression“.

Diese drei Aussagen stellte Peter Dold, unser FORÄRA-Mitglied, Psychologe und Heilpädagoge, an den Anfang seines Referats über das grosse Thema „Depressionen“. Das ist ein Tabu-Thema und es gibt kaum eine Familie, die von dieser Krankheit verschont geblieben ist [D. Hell]. Nach der WHO (Welt-Gesundheitsorganisation) ist die Depression der wichtigste Einzelfaktor bei psychischen Erkrankungen und der häufigste Grund in Europa bei Arbeits-Absenzen und Behinderungen. 17 Prozent der über 65 Jahre alten Menschen sind davon betroffen. Der volle Saal im Gemeinschaftszentrum Telli zeugte von der Aktualität des Themas.

Peter Dold stellte in seinem Vortrag einen gelungenen Ansatz für eine systemische Medizin vor, der die Leib-Seele-Trennung überwindet. Als körperorientiert arbeitender Fachmann fällt es ihm leicht, mit anschaulichen Beispielen deutlich zu machen wie Körperübungen helfen können, Veränderungen bei Personen in Gang zu setzen. Gehirn, Psyche und Körper beeinflussen sich gegenseitig und stehen so in wechselseitiger Verbindung.

Die Auseinandersetzung mit der Sinnfrage ist für den alten Menschen zentral und die muss er allein beantworten. Die Leistungsgesellschaft gibt heute keine Antwort auf den Sinn der Existenz. So ist es naheliegend, dass die Zahl der Abhängigen von Medikamenten und Alkohol rapide zunimmt. Sucht und Depression sind Schwestern oder Brüder wie eine ZuhörerIn spontan ergänzte. Der alternde Organismus bleibt lernfähig und trainierbar – bis zum Schluss. Der Körper steht unserem Bewusstsein näher als das Gehirn. Interaktion hat grössere Bedeutung als Gene.

So erläuterte der Referent auch die Bedeutung der Ernährung auf Körper und Geist. Dieses Wissen findet man in der traditionellen chinesischen Medizin, bei den Griechen und im Mittelalter bei Hildegard v. Bingen. Wir sind heute bezüglich dieses Wissens „nicht weiter“...

So hörten die Anwesenden ein Plädoyer dafür, den Menschen ganzheitlich zu sehen und zu betrachten, wie auch A. Bertram im Vorwort zur Publikation „System Depression, Ganzheitliche Therapie: Bewegung, Ernährung, Stärkung des Familiensystems“ von Peter Dold [Klett-Cotta Verlag, 2015] anerkennend feststellte. Denn es gilt: Enttäuschungen, Frust, Ärger, Trotz und Wut in der Auseinandersetzung mit sich selbst und in seinen Beziehungen eine zentrale Bedeutung beizumessen. Depressionen drängen auf eine Auseinandersetzung mit sich selbst.

[forära]