

Fallbeispiel 3

Eine junge Mutter mit wiederkehrenden depressiven Episoden

In meiner Familiengeschichte waren bereits einige Personen von teilweise schweren Depressionen betroffen. Mein Großvater beging im Alter von 45 Jahren nach einer langen Leidensgeschichte Selbstmord, mein Vater war weniger stark betroffen, hatte aber auch sein Erwachsenen-Leben lang mit Depressionen zu kämpfen und dadurch viele Einschränkungen in seinem Privat- und Berufsleben. Auch meine Mutter erkrankte im Alter von 45 Jahren an einer schweren Depression, die einen mehrere Monate andauernden Krankenstand verursachte. Ausgestattet mit einer biologischen Veranlagung und mitunter wenig stabilen Eltern traten bei mir nach einer äußerlich sehr harmonischen Kindheit und Jugend im Alter von 22 Jahren erstmals eindeutig depressive Symptome auf. Bei mir standen Stimmungstiefs, Energiemangel, Angstsymptome und Konzentrationsprobleme im Vordergrund. Auf der Suche nach Hilfe und Lösungen fand ich bald den Weg zur Psychotherapie, welche mich in meiner Persönlichkeitsentwicklung sehr unterstützte, jedoch auch nach längerer Dauer keine vollständige Befreiung von meiner Depressions- und Angstsymptomatik brachte. Schon verzweifelt über meine instabile Psyche, die mir mein Leben erschwerte, begann ich mit der Einnahme von Antidepressiva (SSRI), die mir annähernd Symptombefreiung brachten, sicherlich auch aufgrund der begleitenden mehrjährigen Psychotherapie. Während der letzten 10 Jahre setzte ich etwa 5 Mal meine Antidepressiva ab, um nach spätestens einem Jahr, ausgelöst durch eine belastende Situation in meinem Leben, wieder damit beginnen zu müssen. Schließlich akzeptierte ich die "Anwesenheit" von Antidepressiva in meinem Leben, zum Glück treten bei mir kaum Nebenwirkungen auf.

Doch nun zum Neurofeedback: Das Problem, mich manchmal schwer konzentrieren zu können, mich mittels "Multitasking" einerseits auf meinen kleinen Sohn, andererseits auf alle anderen Anforderungen zufriedenstellend einstellen zu können, blieb mir. Ich hatte meistens das Gefühl, dass mein Gehirn nicht flexibel genug arbeitet und meine Gedanken immer wieder "hängen bleiben", oder abschweifen, auch wenn es gerade nicht passt. Andere haben mich oft als "Traummännlein" beschrieben. Ein Versuch mit einem anderen Antidepressivum war bereits geplant... .

Auf mehreren Fortbildungen erfuhr ich von Neurofeedback und dass dies bei ADS (und einige dieser Symptome hatte ich) hilfreich sein sollte. Also machte ich mich auf die Suche und fand Uta Fischer.

Ich spürte bereits nach der 5. Sitzung eine Veränderung, eine Art "Klarheit im Kopf", die ich sonst selten hatte. Nach insgesamt 30 Sitzungen über den Zeitraum von 10 Monaten beendeten wir die Behandlung. Das ist nun 6 Monate her und die "Klarheit im Kopf" ist mir geblieben! Ich bin sehr froh, für mich endlich eine Methode gefunden zu haben, die meine "Restsymptomatik" so dauerhaft zum Verschwinden gebracht hat.