

D E P R E S S I O N

Wenn die Lebensfreude verloren geht.

Autor: Dr. Winfrid JANISCH

Obwohl wir Menschen viel Zeit und Energie dafür aufwenden glücklich zu sein, kennen wir alle Zeiten, in denen uns das nicht so recht gelingen will.

Niedergeschlagenheit, Kraft- und Mutlosigkeit sowie Rückzug von den Menschen unserer Umgebung sind Zustände, die nahezu alle Menschen im Lauf ihres Lebens mehrmals erfahren. Normalerweise gelingt es uns jedoch, aus diesen Befindlichkeiten selbst wieder herauszufinden. Verständnis, Zuwendung und Akzeptanz können uns dabei entscheidend unterstützen. Misserfolge, Überforderung und Lebenskrisen erhöhen die Wahrscheinlichkeit in solche Zustände zu gelangen.

Stimmungseinbrüche als Reaktion auf besondere Belastungen sind also durchaus normale Bausteine unseres menschlichen Gefühlsrepertoires. Man könnte sie auch als vorübergehende depressive Episoden bezeichnen.

Wann aber wird aus einer solchen Episode eine depressive Erkrankung und was kann in diesem Fall heilsam sein?

Was unterscheidet Trauer, beziehungsweise notwendige Rückzugsphasen von einer depressiven Störung oder gar Erkrankung?

Ein wesentlicher Faktor ist dabei der Verlust des Selbstwertgefühles und die Störung der Selbstwertregulation. Wenn wir uns niedergeschlagen fühlen, erfolglos oder mit bedeutsamen Verlusten zurechtkommen müssen, führt das nicht selten zu einem spürbaren Einbruch im Bereich des Selbstwertgefühles. Nun ist die entscheidende Frage wie es uns gelingt, dieses Zweifeln an sich selbst zu nützen und zu einer neuen Gewissheit über den eigenen Wert werden zu lassen.

Eine wesentliche Quelle unseres Selbstwertgefühls stellen zwischenmenschliche Beziehungen dar. Bedauerlicherweise neigen wir jedoch öfters dazu, den Zweifel an uns selbst vor unseren Mitmenschen verbergen zu wollen, als uns in diesem Zustand jemandem anzuvertrauen.

"Wer nicht an sich selbst gespürt hat, was Schwermut ist, versteht das nicht, ich hatte das Gefühl einer schauerlichen Einsamkeit. Zwischen mir und den Menschen und dem Leben der Stadt, der Plätze, Häuser und Straßen war fortwährend eine breite Kluft. Es geschah ein Unglück, es standen wichtige Dinge in den Zeitungen - mich ging es nichts an."

(Hermann Hesse)

Damit besteht allerdings die Gefahr, dass wir uns von den eigenen „Nahrungsquellen“ abschneiden. *„Der Mensch ist die stärkste Droge des Menschen...“* sagt der berühmte Freiburger Gehirnforscher Prof. Joachim Bauer.

Nichts ist mehr geeignet in uns Wohlbefinden und sogar Glücksgefühle auszulösen als menschliche Zuwendung und gelingende Beziehungen. Man höre und staune: nicht Kokain, Alkohol oder Extasy lösen in uns die stärksten Ausschüttungen der Glücksbotsstoffe Serotonin und Dopamin aus, sondern Beziehungen zu anderen Menschen in denen wir uns geliebt, gemocht, akzeptiert, wertgeschätzt und angenommen fühlen.

In der depressiven Einengung ziehen wir uns zurück und entziehen uns damit selbst mehr und mehr unsere seelischen und geistigen Nahrungsquellen. Die Menschen unserer Umgebung werden abgewiesen und oft vor den Kopf gestoßen. Sie kennen/kannten uns ja ganz anders, versuchen es immer wieder, bis sie resignieren (oder fachliche Hilfe suchen).

Es ist eine verhängnisvolle Wechselwirkung, oft mit dem Ergebnis einer Isolation des depressiv gewordenen Menschen. Das „Schmoren im eigenen Saft“ ist nämlich nur solange empfehlenswert bis das „Rohe“ gar ist....weeterschmoren bedeutet erst Verhärtung und dann Verbrennung.

Damit sei ausgeführt, dass depressive Phasen durchaus das **Potential** haben uns in unserer Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Da kann vorübergehender Rückzug und Besinnung auf sich selbst mit allen Selbstzweifeln und inneren Kämpfen sehr sinnvoll sein, wenn wir dann auch rechtzeitig die gebotenen Sicherheitsleinen ergreifen. Am besten wir halten die Menschen um uns auf dem Laufenden, auch wenn wir uns schlecht fühlen oder Besinnungszeit brauchen, das All-Eine-Sein. Erlauben wir ihnen, uns auch wieder aufzuhelfen oder ein Stück mitzutragen damit wir die Krise nützen können.

Als FreundIn oder Angehörige eines depressiv gewordenen Menschen brauchen wir viel Geduld und Empathie, sowie ehrliche Ansagen ohne Tabu und manchmal auch den Mut zu handeln. Auch Sie haben die Möglichkeit sich in ihrer oft ohnmächtigen Situation fachliche Hilfe zu holen und einen heilsamen Umgang mit der erkrankten Person zu finden.

Vom vorübergehenden Stimmungstief unterscheidet sich die Depression dadurch, dass sie über Wochen und Monate anhalten kann und der betroffene Mensch oft aus eigener Kraft nicht mehr herausfindet.

Depression als Krankheit ist immer noch nicht so leicht zu diagnostizieren wie Grippe oder ein Knochenbruch und sichtbar ist sie nur über ihre Symptome:

- Stimmung düster und hoffnungslos
- Rückzug
- Verlangsamung
- Selbstabwertung, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle
- Denk- & Aufmerksamkeitsstörungen
- Lustlosigkeit
- Schlafstörungen
- Kraft- und Antriebslosigkeit
- Auftreten von Selbstmordgedanken und -phantasien
- (manchmal auch agitierte Bertriebsamkeit ohne Regeneration)

Psychotherapie ist nach neuesten Ergebnissen der Gehirnforschung eine der wirksamsten und nachhaltigsten Behandlungsformen der Depression. Manchmal ist auch medikamentöse Begleitung durch PsychiaterInnen für den Heilungsprozess notwendig.

Prof. Joachim Bauer fasst die neuesten Forschungsergebnisse so zusammen:

„ Psychotherapie heilt seelische Erkrankungen und hat positive Effekte auf Gehirn und Körper. Seelische Erkrankungen bilden sich keineswegs von selbst zurück. Die empirische Datenlage darüber, dass Psycho-therapie wirksam ist, ist geradezu erdrückend Psychotherapie hilft nicht nur der Seele, sondern auch dem Körper, denn in einem lebenden Organismus sind alle biologischen Funktionen zutiefst "beseelt".“

(<http://www.psychotherapie-prof-bauer.de/selkframe.htm>)

Ohne geeignete Therapie entwickelt sich bei vielen Patienten aus der ersten depressiven Erkrankung heraus eine in Abständen wiederkehrende und chronisch verlaufende Krankheit. Rund zwei Drittel der unbehandelten Betroffenen erkranken nach einer ersten Erkrankung erneut, 70 Prozent werden nach der zweiten depressiven Phase rückfällig.

Nach einer dreimaligen Erkrankung an einer Depression beträgt die Wahrscheinlichkeit erneut zu erkranken 90 Prozent.

Bei frühzeitiger Diagnose ist die Depression aber gut behandelbar und die Heilungschancen sind groß.

- Depressionen zählen zu den häufigsten und zugleich am stärksten tabuisierten psychischen Krankheiten.
- Nicht behandelte Depressionen sind der häufigste Suizidgrund (Suizid=Selbstmord).
- Weltweit sind 121 Mio. Menschen von der Krankheit betroffen.

Die Wahrscheinlichkeit an einer Depression zu erkranken beträgt 15 bis 17 Prozent. Frauen sind dabei fast doppelt so oft betroffen wie Männer. Das typische Alter für Depression liegt zwischen 25 und 44 Jahren. Je älter man wird, desto höher wird das Risiko für eine Erkrankung.

Ältere Menschen leiden häufiger unter Krankheit, Einsamkeit und dem Verlust von Angehörigen und Freunden. So sind 26 bis 40 Prozent der Altersheimbewohner von einer Depression betroffen.

Eine Depression wird bei **jüngeren Menschen** durch ein Zusammenspiel von genetischen, psychologischen und Umweltfaktoren ausgelöst. Aber auch negative Erfahrungen wie schwere Krankheiten, Unfälle, Scheidungen, Arbeitslosigkeit, finanzielle Schwierigkeiten und Todesfälle sowie täglicher Stress, Medikamente, Alkohol und Drogenkonsum sind mögliche Auslöser.

Bis zum Jahr 2020 werden nach Schätzungen der World Health Organisation WHO Depressionen nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen den zweiten Platz in der Liste der häufigsten Krankheiten einnehmen.

Ein Hintergrund für diese besorgniserregende Entwicklung ist die explodierende Beschleunigung unseres Lebensstils und die Verknappung von Regenerationszeiten. Es sind uns die Mußzeiten, die Besinnungs- und Reflexionsräume abhanden gekommen in unserer Turbo-Gesellschaft.

Seit den 1960-er Jahren hat sich unser Lebenstempo was Informationsverarbeitung, Kontaktaufnahmen und zurückgelegte Kilometer betrifft mehr als ver-30-facht !

Burn Out Syndrome nehmen im gleichen Masse zu wie Angststörungen und Panikattacken und gelten als bedeutsame Bedingungsfaktoren der Depression.

Nehmen wir also die Botschaft der Depression ernst und lernen wir aus der Krise mehr Lebensqualität zu entwickeln.

<p>Autor: Dr. Winfrid JANISCH</p>
