

Liebe Leserin, lieber Leser,

im Laufe der Jahrzehnte habe ich sehr viele Patientinnen und Patienten behandelt, die unter Depression litten. In diesem Buch möchte ich die wichtigsten Erfahrungen zusammenfassen, die ich im Rahmen meiner psychotherapeutischen und wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit dieser psychischen Erkrankung gemacht habe. Ein zentrales Anliegen ist mir dabei, zu erklären, was Depression eigentlich ist.

Das mag merkwürdig erscheinen, weil es bereits so viele Veröffentlichungen zu diesem Thema gibt. Aber leider hat sich dabei eine Sichtweise durchgesetzt, nach der Depression im Kern ein biologisches Problem ist, eine genetisch bedingte Erkrankung, eine Störung von Hirnfunktionen. Das geht einher mit der Vorstellung, eine Depression müsse ebenso mit Medikamenten behandelt werden wie andere körperliche Erkrankungen, vor allem mit Antidepressiva. Die meisten meiner ärztlichen und auch viele meiner psychologischen Kolleginnen und Kollegen denken so.

Diese Sichtweise steht nicht in Einklang mit dem aktuellen Forschungsstand, sondern fußt auf widerlegten Hypothesen, unbewiesenen Spekulationen und methodischen Fehlern in der Forschung. Sie ist schlicht und einfach falsch. Das möchte ich Ihnen in den ersten Kapiteln darstellen und aufzeigen, wie es zu dieser Fehlentwicklung kommen konnte. Die Gründe dafür, depressiv zu werden, sind vielfältig, aber es handelt sich dabei immer um psychologische oder soziale Faktoren, die wiederum wissenschaftlich gut belegt sind. Erst wenn über die wirkli-

chen Ursachen Klarheit besteht, ist es möglich, wirksam gegen Depression vorzugehen. Was dabei getan werden kann und auf welche Weise Psychotherapie hilft, werde ich Ihnen in späteren Kapiteln aufzeigen.

Ich habe das Glück, auf der Station »Aaron T. Beck« im Zentrum für Seelische Gesundheit Marienheide seit vielen Jahren mit klugen, erfahrenen und engagierten Menschen in einem Team zusammenzuarbeiten. In dieser Zeit hat sich bei uns ein bestimmtes Verständnis der Entstehung und Behandlung von Depression entwickelt. Unser Konzept ist nachgewiesenermaßen erfolgreich.

In diesem Buch fasse ich einen großen Teil unserer Erfahrungen und Erkenntnisse zusammen. Meine Hoffnung ist, dass es Ihnen dabei hilft, Ihren persönlichen Weg aus der Depression finden.

Reinhard Maß