



# Depression verstehen

Typische Anzeichen einer Depression sind die gedrückte Stimmung, tiefe Erschöpfung und der Verlust jeglicher Freude und meist auch aller anderen Gefühle.

# Die vielen Gesichter einer Depression

Die Depression verändert das Erleben und Verhalten der Betroffenen tiefgehend. Sie haben das Gefühl, als ob sich über Körper und Seele ein bleierner Mantel gelegt hätte.

Diese Veränderungen äußern sich in verschiedenen Symptomen (Krankheitszeichen). Möglicherweise treffen einige der Krankheitszeichen auf Sie selbst oder einen Angehörigen zu.

## Typische Symptome

**Die Stimmung ist deprimiert** Die Betroffenen fühlen sich niedergeschlagen (lateinisch »deprimere« = niederdrücken).

**Freudlosigkeit** Die Fähigkeit, irgendeine Freude zu empfinden, ist ausgeschaltet. Auch erfreuliche Ereignisse erreichen die Betroffenen nicht. Jegliches Interesse an der Umwelt ist verloren gegangen, auch das Interesse an Sexualität. Viele Depressive beschreiben ihren Zustand als »in-

nere Leere« und »Gefühl der Versteinerung« (Gefühl der Gefühllosigkeit). Bei einer schweren Depression versiegen die Tränen, selbst negative Gefühle wie Trauer werden nicht mehr erlebt. Wenn die Tränen wieder fließen, kann das somit auch ein Zeichen der Besserung sein.

**Antriebsstörung** Depressive leiden unter Schwunglosigkeit und gestörtem Antrieb. Alles erfolgt wie gegen einen zähen Widerstand. Sie fühlen sich erschöpft, ziehen sich oft von ihren Mitmenschen zurück und erleben schon kleinste Aufgaben als einen unüberwindbaren Berg. Häufig fühlen sie sich nicht einmal mehr in der Lage, sich selbst zu versorgen. Manche Betroffene laufen jedoch auch rastlos und von Verzweiflung getrieben umher.

**Schuldgefühle** Typisch für diese Erkrankung ist auch die Neigung zu intensiven und übertriebenen oder unbegründeten Schuldgefühlen und Selbstzweifeln (z. B. »Ich bin nur eine Belastung für die Gesellschaft und meine Familie« oder »Alles was ich mache, mache ich falsch«).

**Ständiges Grübeln** Die Betroffenen werden von einer Grübelneigung gequält. Die

durch die Depression dunkel gefärbten Gedanken kreisen um eigenes Versagen, die scheinbar ausweglose Situation und die unbewältigbar erscheinende Zukunft.

**Angstgefühle** Die meisten Menschen mit Depression beschreiben zudem ein alles durchdringendes Angstgefühl, das sie den ganzen Tag über begleitet.

---

## Es zieht mir den Boden unter den Füßen weg

»Bei mir fängt ›Es‹ mit einem Gefühl an, dass plötzlich alles anders ist. Es zieht mir den Boden unter den Füßen weg. Ich bin kein ängstlicher Mensch, weiß, was ich will, schlafe in der Regel gut, esse gern und habe viel Freude an der Natur. Das ist in der Depression alles anders.« ◀

## Das Aufstehen kostet ungeheure Kraft

»Die Nacht ist schon schlimm, aber dann kommt der Morgen. Schonungslos. Mein Gott, wieder ein Tag. Wie steh' ich ihn durch? Am besten wäre Liegenbleiben. Aber das hab' ich früh gemerkt, dass dies noch schlimmer ist, zumindest bei mir. Doch kostet es ungeheure Kraft aufzustehen. Es gibt ja nichts, worauf man sich freuen könnte. Warum überhaupt leben? Alles ist so mühsam. Mir hat am Morgen die Aussicht auf den Abend geholfen. Abends wurde es bei mir immer etwas besser. Wenn die Sonne untergeht, geht auch die Depression unter. Das habe ich auch so empfunden.« ◀

---

**Körpersprache** Manche Betroffene können ihre Depression gut überspielen und vor ihrer Umgebung weitgehend verbergen. Familienangehörige und enge Freunde bemerken jedoch meist die Veränderungen hinter der Fassade. Die Er-

krankung spiegelt sich bei den meisten Menschen mit Depression in Mimik und Gestik wider: Das Verhalten wirkt gebremst, die Stimme ist leise und monoton, die Antworten in einem Gespräch erfolgen quälend langsam.

**Schlaf- und Appetitstörungen** So gut wie alle depressiv Erkrankten leiden unter hartnäckigen Schlafstörungen. Ein großer Teil wacht in den frühen Morgenstunden auf und liegt mit quälenden Grübeleien im Bett. Auch eine Appetitstörung mit Gewichtsverlust ist häufig. In Einzelfällen weisen jedoch die Betroffenen gegenteilige Krankheitszeichen auf, nämlich vermehrte Schlafneigung und gesteigerten Appetit, besonders auf Süßes. In diesem Fall spricht man von einer atypischen Depression. Tritt dieser Krankheitszustand regelmäßig und ausschließlich in den Herbst- und Wintermonaten auf, handelt es sich um eine »saisonal abhängige Depression« (»Winterdepression«).

**Körperliche Beschwerden** Viele Menschen mit Depression leiden zudem unter unterschiedlichsten körperlichen Beschwerden, die von Kopf- oder Rücken-

schmerzen, über Zahnprobleme bis hin zur Verstopfung reichen können. Typisch ist zudem ein nagendes, drückendes Gefühl hinter dem Brustbein. Zudem werden bestehende Beschwerden (z. B. Ohrgeräusche) intensiver wahrgenommen und als unerträglich erlebt.

**Suizidgedanken** Die Mehrzahl der Patienten mit einer schweren Depression erleben ihren Zustand als so hoffnungslos und unerträglich, dass sie diesem entfliehen wollen – wie auch immer. Suizidgedanken können durch Aussagen wie: »Das hat doch alles keinen Sinn« oder »Ich halte es nicht mehr aus. Am liebsten würde ich einschlafen und nicht mehr aufwachen«, geäußert werden. Eventuell hat der Betroffene sogar konkrete Suizidgedanken und -pläne. Auf die Suizidalität als dem dunklen Begleiter der Depression wird später eingegangen.

---

*Über Körper und Seele legt sich ein bleierner Mantel.  
Man empfindet keinerlei Freude mehr. Auch alle  
anderen Gefühle sind wie abgetötet. Ein Zustand  
der Versteinerung und inneren Leere tritt ein.*

---

## Häufige Erkrankung – und trotzdem ein Tabu

- » Bald bemerkte ich, man kann über alle Krankheiten sprechen – über einen Herzinfarkt, über Krebs, sogar über AIDS. Aber über der Depression liegt ein Schleier. Erst als ich im Bekannten- und Verwandtenkreis begann, über meine Krankheit zu reden, mich zu ihr zu bekennen, merkte ich, wie viele Menschen oder deren Angehörige ähnliche Erfahrungen mit der Krankheit hatten.«

## Die schweren Zeiten haben mich dankbar gemacht

- » Manchmal werde ich gefragt, ob ich glaube, dass meine Depression einen Sinn gehabt hat. Zunächst habe ich immer geantwortet: »Nein, es war nur furchtbar«. Mittlerweile sehe ich es etwas differenzierter und meine, diese schweren Zeiten haben mich dankbarer gemacht. Ich kann noch mehr staunen über die Schönheiten der Natur, der Pflanzen, des Sternenhimmels und mich an kleinen Dingen freuen. Und ich bin sensibler geworden für das Leiden anderer, höre genauer hin. Ich sage nicht mehr: »Reiß dich zusammen, weil ich weiß, dass es sein kann, dass die- oder derjenige einfach nicht mehr kann.« ◀

## Was ist eine depressive Episode?

Im deutschen Sprachraum richten sich Ärzte nach der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) herausgegebenen International Classification of Diseases, wobei 2022 die neueste Überarbeitung, die ICD-11, in Kraft tritt.

Depressive Erkrankungen verlaufen typischerweise in Krankheitsphasen, auch Episoden genannt, die meist mehrere Monate anhalten und auch spontan wie-

der abklingen können. Zwischen den depressiven Episoden sind die Menschen meist wieder genuss- und leistungsfähig. Nach ICD-11 müssen für die Diagnose Depression über zwei Wochen oder länger mindestens fünf Symptome vorliegen, darunter mindestens ein Hauptsymptom. Die Symptome finden Sie im Kasten (Seite 16). Je nach Intensität der Symptome und der damit verbundenen Einschränkung wird zwischen leichter, mittelgradiger und schwerer Depression unterschieden.

## Haupt- und Nebensymptome einer Depression

### Hauptsymptome:

- gedrückte, depressive Stimmung
- Interessenverlust, Freudlosigkeit

### Weitere Symptome:

- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit

- Hoffnungslosigkeit
- wiederkehrende Gedanken an den Tod, Suizidgedanken/-handlungen
- Schlafstörungen
- signifikant verminderter oder erhöhter Appetit
- psychomotorische Unruhe oder Verlangsamung
- Antriebsmangel, erhöhte Ermüdbarkeit

Im Falle einer leichten depressiven Episode ist keines der genannten Krankheitsanzeichen stark ausgeprägt. Die Bezeichnung leichte Depression ist jedoch irreführend, da es sich durchaus um eine schwere Erkrankung mit hohem Leidensdruck handelt. Eine mittelschwere depressive Episode umfasst entweder einige stark ausgeprägte oder eine größere Anzahl an Krankheitsanzeichen in geringer Intensität. Viele Betroffene kommen aber zumindest in einigen Bereichen ihres Lebens, zum Beispiel am Arbeitsplatz, noch mit Mühe zurecht. Anders bei einer schweren depressiven Episode. In diesem Fall sind die meisten Krankheitsanzeichen ausgeprägt vorhanden. Die Betroffenen sind dadurch so stark beeinträchtigt, dass ein normales Leben nicht mehr möglich ist. Im Rahmen depressiver Episoden, meist bei schwererer Ausprä-

gung, können Wahnsymptome auftreten, also weit übertriebene Schuldgefühle (Schuldwahn) oder Sorgen bezüglich körperlicher Erkrankungen (hypochondrischer Wahn) oder finanzieller Probleme (Verarmungswahn). Bei dieser Art von wahnhafter Depression (auch psychotische Depression genannt) ist fast immer eine stationäre Behandlung erforderlich.

Diese Kriterien für die Diagnose einer depressiven Episode wirken formalistisch und das Vorgehen schematisch in Anbetracht der Komplexität des menschlichen Erlebens und Verhaltens. In diesen Klassifikationsversuchen drückt sich jedoch das Bemühen aus, zu einer gemeinsamen Sprache und einem gemeinsamen Vorgehen zu finden, damit überall das Gleiche gemeint ist, wenn von einer Depression gesprochen wird.

# Was sind die wichtigsten Depressionsdiagnosen?

Am häufigsten ist die in Episoden auftretende depressive Störung und, wenn mehr als eine Episode aufgetreten ist, die rezidivierende depressive Störung.

## Die häufigsten Formen der Depression

Wenn wir in diesem Buch von Depression sprechen, meinen wir diese beiden häufigen und typischen Formen der Depression. Es gibt aber auch eine eher chronisch verlaufende, leichter ausgeprägte Depressionsform, die dysthymische Störung genannt wird. Bei der depressiven Störung und der dysthymischen Störung spricht man von einer unipolaren Depression, da es nur eine negative Auslenkung der Stimmung gibt.

Dies sind die häufigsten Depressionsdiagnosen. Sie verlaufen in den oben beschriebenen Episoden (Krankheitsphasen). Eine depressive Episode kann sich über Wochen hinweg langsam ein-

schleichen, manchmal aber auch innerhalb weniger oder sogar nur eines Tages einstellen. Unbehandelt halten depressive Episoden meist mehrere Monate, in schweren Fällen sogar über ein Jahr an und klingen dann oft auch spontan wieder ab. Menschen, die eine depressive Episode erleiden, haben eine Veranlagung zu dieser Erkrankung und deshalb ein hohes Risiko, im Laufe des Lebens weitere depressive Episoden zu erleiden. Kommt es zu mehr als einer depressiven Episode, dann spricht man von einer »rezidivierenden depressiven Störung«.

Depressive Episoden können in jedem Alter auftreten. Ab der Pubertät leiden Frauen etwa doppelt so oft wie Männer unter einer unipolaren Depression.



### Dysthymische Störung

Einige Menschen leiden an einer leichter ausgeprägten, aber dafür chronischen, also dauerhaft vorhandenen Form der Depression. Diese wird nach ICD-11 dysthymische Störung (von griechisch: Missstimmung, Verstimmtheit) genannt. Die Betroffenen fühlen sich oft jahrelang müde, niedergedrückt, können sich über nichts richtig freuen, leiden unter Ängsten und sind insgesamt sehr pessimistisch. Die Krankheitszeichen ähneln denen einer depressiven Episode, sind aber weniger stark ausgeprägt. Dadurch können die Betroffenen ihre alltäglichen Aufgaben noch weitgehend bewältigen. Die Krankheit beginnt meist im frühen Erwachsenenalter und hält jahrelang an. Insbesondere mit Antidepressiva ist sie jedoch gut behandelbar. Bei Kindern und Jugendlichen kann sich die depressive Stimmung auch als anhaltende Reizbarkeit zeigen.

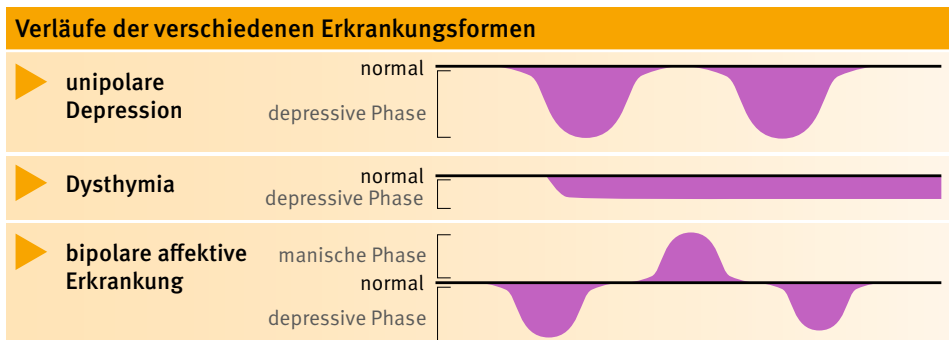
Die depressive Stimmung wird von weiteren Symptomen begleitet wie beispielsweise

- deutlich vermindertes Interesse oder Vergnügen an Aktivitäten,
- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit oder Unentschlossenheit,
- geringes Selbstwertgefühl oder übermäßige oder unangemessene Schuldgefühle,
- Hoffnungslosigkeit in Bezug auf die Zukunft,
- Schlafstörungen oder vermehrter Schlaf,
- verminderter oder vermehrter Appetit oder geringe Energie oder Müdigkeit.

### Bipolare affektive Störung

Während bei der unipolaren Depression nur depressive Episoden auftreten, erleiden manche Patienten nicht nur depressive, sondern auch manische Episoden.

❖ Bei der depressiven und der dysthymen Störung treten ausschließlich depressive Phasen auf, bei der bipolaren affektiven Störung kommt es zu depressiven und manischen Phasen.



Man spricht dann von einer bipolaren affektiven Störung, weil die Stimmung zwischen den beiden Polen ›bedrückt‹ und ›überschwänglich gehoben‹ schwankt. Die manischen Episoden sind durch einen übersteigerten Rede- und Tatendrang, meist gehobene Stimmung, fehlendes Schlafbedürfnis, Größenideen, vermehrte Geldausgaben und unvernünftige Risikobereitschaft gekennzeichnet. Oft besteht auch Ungeduld und Gereiztheit dem Umfeld gegenüber.

Bipolare affektive Störungen sind deutlich seltener als unipolare Depressionen und treten bei Frauen und Männern gleich häufig auf. Sie gehen mit einem hohen Rückfallrisiko einher: Mehr als 90 Prozent der Menschen, die eine manische Phase erlebt haben, erleiden weitere depressive und manische Episoden.

### Saisonal abhängige Depression (Winterdepression)

In den Herbst- und Wintermonaten ist in den Medien verstärkt von der sogenannten Winterdepression die Rede. Gemeint ist damit aber oft eine bei trübem Wetter und dunklen, verregneten Herbsttagen einsetzende gedrücktere, melancholische Stimmung und keine ernsthafte, behandlungsbedürftige Erkrankung.

Im medizinischen Sinne wird unter Winterdepression, genauer der »saisonal abhängigen Depression«, eine Sonderform der depressiven Erkrankung verstanden.

Sie tritt mit einer gewissen Regelmäßigkeit ausschließlich zu einer bestimmten Jahreszeit auf, meist in den Herbst- und Wintermonaten. Diese Depressionsform führt nicht zu den bei einer Depression üblichen Ein- und/oder Durchschlafstörungen, sondern zu einer erhöhten Schlafneigung. Die Betroffenen leiden auch nicht unter Gewichtsverlust, sondern unter einer Gewichtszunahme bei verstärktem Appetit.

Insgesamt handelt es sich um eine weniger häufige und meist nicht so schwere Depressionsform. Wichtig ist zu wissen: Die meisten Depressionen im Winter sind keine Winterdepressionen, sondern im Winter vorkommende typische Depressionen. Diese treten das ganze Jahr über häufig und ohne große jahreszeitliche Schwankungen auf.

Die Gründe für das Auftreten einer »Winterdepression« sind nicht eindeutig geklärt. Eine Rolle spielt aber das Sonnenlicht. Dieses ist nicht nur als entscheidender Taktgeber für den Schlafwach-Rhythmus und andere Biorhythmen wichtig, sondern beeinflusst über die Netzhaut im Auge auch unabhängig vom Sehen bestimmte Hirnfunktionen. Für die Licht-Hypothese spricht, dass bei dieser speziellen Form der Depression eine sogenannte Lichttherapie (Seite 104) hilfreich sein kann. Bei einer schwereren Winterdepression kann eine zusätzliche medikamentöse Behandlung erforderlich sein.