



# Was Sie über Depressionen wissen sollten

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie man eine Depression erkennen kann, wie häufig Menschen darunter leiden und wie sie entstehen kann.

# Wie man eine Depression erkennen kann

Eine Depression kann sich unterschiedlich auf das Leben von Betroffenen auswirken. Verlauf und Symptome sind individuell verschieden.

## Wie viele Menschen leiden an einer Depression?

Jetzt, in diesem Moment, während Sie diese ersten Zeilen lesen, leiden etwa acht Prozent der deutschen Bevölkerung unter einer depressiven Störung. Das sind sechs Millionen Menschen. Jedes Jahr erkrankt ein bis zwei Prozent der Deutschen neu an dieser Krankheit. Die Hälfte dieser Menschen noch vor ihrem 30. Lebensjahr.<sup>1</sup> Unter den Betroffenen sind doppelt so viele Frauen wie Männer. Um Ihnen zu verdeutlichen, was diese Zahlen wirklich bedeuten, möchte ich Sie zu einem kleinen Experiment einladen. Schauen Sie sich gedanklich einmal in Ihrer Nachbarschaft um. Können Sie all die Menschen in ihren Wohnungen und Häusern bildlich vor sich sehen? Stellen Sie sie in einer Reihe vor Ihrem inneren Auge auf. Nun machen Sie es wie früher

im Sportunterricht: Zählen Sie die Menschen durch, indem Sie bei eins beginnen und nach der fünf wieder von vorne beginnen. Jeder Fünfte bleibt in der Reihe stehen, während sich die anderen vier Personen auf den Boden setzen. Sehen Sie vor sich, wer nun vor Ihnen steht? All diejenigen, die noch stehen, werden im Laufe ihres Lebens an einer Depression erkranken, natürlich bildlich gesprochen. Falls Sie dazugehören, möchte ich Ihnen mit diesem Zahlenspiel sagen: Sie sind nicht allein!

## Wie erkennt man eine Depression?

Eine Depression zu erkennen ist aufgrund der unterschiedlichen Erscheinungsformen von Beschwerden und Verlauf gar nicht so einfach. Bereits die

Leitsymptome können sich individuell unterscheiden:

- Es gibt Menschen, die sich niedergeschlagen fühlen, deren Stimmung gedrückt ist und die kaum noch etwas Angenehmes empfinden.
- Andere spüren überhaupt keine Gefühle mehr und fühlen sich innerlich vollkommen leer.
- Einige Betroffene, besonders Männer, spüren eher eine große Gereiztheit und fühlen sich innerlich unangenehm getrieben.
- Die meisten Betroffenen ziehen sich von Freunden und Familien zurück und wollen nur noch selten etwas unternehmen. Am liebsten bleiben sie zu Hause in ihren vier Wänden.
- Es gibt Betroffene, die keinerlei Interesse mehr haben und kaum noch Freude an etwas haben.
- Andere wiederum können sich beispielsweise noch mit ihren Liebsten mitfreuen, wenn diese über ein schönes Erlebnis berichten.

Leidet ein Mensch mehr als zwei Wochen durchgängig darunter, nichts mehr zu spüren oder sich niedergedrückt zu fühlen, keine Kraft mehr für Freizeitaktivitäten oder auch wichtige Erledigungen zu haben und sich über nichts mehr freuen zu können, sprechen Experten von einer depressiven Störung. Weitere Symptome einer Depression können sein:

- Betroffene können als Folge der Depression nicht mehr durchschlafen

oder haben Schwierigkeiten, einzuschlafen.

- Viele berichten, dass sie sich nur noch schwer auf etwas konzentrieren können oder ihre Aufmerksamkeit nur noch für kurze Zeit auf etwas Bestimmtes lenken können. Immer wieder fühlen sie sich durch kreisende negative Gedanken unterbrochen.
- Die meisten Erkrankten empfinden sich als minderwertig und kritisieren sich selbst mit einer immensen Härte.
- Auch fühlen sie sich häufig schuldig für etwas, was schiefgelaufen ist und für das sie möglicherweise nicht einmal eine Verantwortung tragen.
- In einer Art Dauerschleife werfen sich Betroffene die eigenen Fehler und Versäumnisse immer wieder selbst vor.
- Häufig fühlen sich Erkrankte so belastet, verzweifelt und hoffnungslos, dass sie sich wünschen, das Leben möge endlich ein Ende nehmen.
- Manche leiden zusätzlich unter den Vorstellungen, wie sie sich selbst das Leben nehmen könnten, während andere tatsächlich konkrete Pläne schmieden und diese auch verfolgen.

Je mehr Beschwerden insgesamt auftreten, desto schwerwiegender ist die depressive Episode und desto einschränkender ist sie für das Leben der Betroffenen. Allerdings gibt es auch bei den zusätzlichen Symptomen Unterschiede. Manche Menschen erleben eher körperliche Symptome wie innere Unruhezustände mit der Neigung dazu, sich ständig zu

bewegen. Meistens erwachen sie früh morgens, noch bevor die Sonne aufgeht, und können nicht mehr einschlafen. Sie verlieren Gewicht, manchmal bis zu fünf Kilogramm, weil sie keinen Appetit mehr haben. Oft fehlt auch die Lust auf Sexualität. Die Depression ist eine überwiegend episodische Erkrankung mit bis zu sechs Episoden über die gesamte Lebensspanne hinweg.<sup>2</sup> Sie kommt und geht und beeinträchtigt Betroffene in besonders schwierigen Phasen ihres Lebens. Es gibt aber auch Betroffene, die nur einmalig an einer Depression erkranken. Bei manchen Menschen zieht sich die depressive Episode über zwei Jahre oder länger ohne Phasen der Besserung hin. Dabei verändert sich die Art und Weise, wie sie die Welt wahrnehmen und sie bewerten, nachhaltig.

Wenn Sie den Eindruck haben, unter zwei oder mehr Hauptsymptomen seit mehr als zwei Wochen zu leiden, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Eine Depressi-

on sollte immer behandelt werden, um einer Chronifizierung vorzubeugen und das Risiko für ein wiederholtes Auftreten depressiver Episoden zu reduzieren. Je früher eine Depression behandelt wird, umso besser sind die Heilungschancen.

Dabei hat sich eine psychotherapeutische Behandlung, gegebenenfalls mit einer begleitenden medikamentösen Behandlung mit Antidepressiva, als besonders wirksam erwiesen.

Experten für die Diagnostik und Behandlung von Depressionen sind Psychiater, Ärzte für psychotherapeutische Medizin und Psychologische Psychotherapeuten. Aber auch der Hausarzt sollte die Diagnose einer Depression stellen können. Dieser wird weiterhin untersuchen, inwiefern möglicherweise auch körperliche Erkrankungen wie beispielsweise eine Schilddrüsenerkrankung für die Beschwerden verantwortlich sein könnten.

### Symptome einer unipolaren Depression<sup>3</sup>

#### Hauptsymptome:

- gedrückte Stimmung
- Antriebsminderung
- Verlust von Interesse und Freude

#### Nebensymptome:

- verminderte Aufmerksamkeit
- verminderte Konzentrationsfähigkeit

- Störung der Merkfähigkeit
- vermehrte Schuldgefühle
- reduziertes Selbstwertgefühl
- pessimistischer Blick in die Zukunft
- Schlafstörungen
- verminderter Appetit
- Suizidgedanken

## Wahrnehmung und Denken verändern sich

Falls Sie schon einmal ein längeres Gespräch mit einem Betroffenen geführt haben, werden Sie vermutlich die ein oder andere Irritation erlebt haben. Das könnte daran gelegen haben, dass Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, sich selbst und die Welt anders wahrnehmen als Gesunde.

Die folgende Aufzählung stellt die typischen Denkfehler während einer depressiven Episode dar. Eine gute Übersicht an typischen Denkfehlern bietet das Buch »Therapie-Tools Depression«, auf das ich mich in der folgenden Liste beziehe.<sup>4</sup>

**Schwarz-weiß-Denken/Alles-oder-nichts-Denken.** Es werden lediglich zwei Extreme eines Kontinuums betrachtet. Die Graubereiche werden außer Acht gelassen. Beispiel: »Wenn ich nicht alle Gäste bis zum Ende der Party bleiben, war das Fest ein Desaster.«

**Katastrophisieren.** Obwohl es viele mögliche Ausgänge einer Situation gibt, von denen einige sogar wahrscheinlicher sind, wird von der schlimmsten aller Möglichkeiten ausgegangen. Beispiel: »Ich werde meinen Job verlieren.«

**Abwertung des Positiven.** Erfolgserlebnisse, Fähigkeiten, positive Eigenschaften und Erfahrungen werden abgewertet oder dem Zufall zugeschrieben.

Beispiel: »Dieses Kompliment ist doch nicht ernst gemeint. Das hat sie nur aus Höflichkeit gesagt.«

**Emotionale Beweisführung.** Theorien und Eindrücke werden als sicheres Wissen gewertet. Beispiel: »Ich fühle einfach, dass Hanne mich nicht leiden kann.«

**Etikettierung.** Sowohl das eigene Verhalten als auch Eigenschaften und Erlebnisse werden als unveränderbar wahrgenommen. Es wird nicht berücksichtigt, dass Umstände sich verändern und Weiterentwicklung möglich ist. Beispiel: »Ich war schon immer ein Pessimist. Das bleibt auch so.«

**Selektive Wahrnehmung.** Negative Details werden herausgepickt und gegenüber positiven überbewertet. Beispiel: »Laura hat mich nicht begrüßt. Sicher mag Sie mich nicht.«

**Gedankenlesen.** Die Fantasien davon, was andere denken könnten, werden für bare Münze genommen, ohne dies zu überprüfen oder andere Möglichkeiten zu erwägen. Beispiel: »Er denkt bestimmt, dass ich zu überhaupt nichts taue.«

**Personalisieren.** Negative Erlebnisse werden den eigenen Fähigkeiten oder Eigenschaften zugeschrieben, ohne dies zu überprüfen oder andere Möglichkeiten in Betracht zu ziehen. Beispiel: »Ich muss wieder irgendetwas Falsches gesagt

haben, so verletzt wie Bettina gerade aussieht.«

**Sollte-/Müsste-Sätze.** Regeln werden starr auf alle Umstände angewandt. Dabei werden die Folgen überschätzt, wenn die Erwartungen anderer nicht erfüllt werden. Beispiel: »Ich sollte immer für meine Familie da sein.«

**Über- und Untertreibung.** Die Folgen eigener Fehler und Misserfolge sowie Erfolge anderer werden übertrieben, während die eigenen Fähigkeiten, Eigenschaften und Erfolge untertrieben werden. Beispiel: »Meine Arbeitgeberin hat wieder zwei fehlerhafte Aufträge gefunden. Das

bedeutet, dass ich eine Versagerin auf ganzer Linie bin. Dass sie mit meiner Kundenbetreuung zufrieden ist, hat sie aus reiner Nettigkeit gesagt.«

**Übertriebene Verallgemeinerung.** Ein Ereignis oder das Detail einer Situation wird auf eine ganze Person oder das ganze Leben bezogen. Beispiel: »Dieser Artikel ist abgelehnt worden. Ich werde nie Autorin werden.«

**Voreilige Schlussfolgerung.** Eine Situation wird auf der Grundlage einzelner Aspekte interpretiert. Beispiel: »Isabell hat mich nicht gefragt, wie es mir geht. Sie hat überhaupt kein Interesse an mir.«

# Wie entsteht eine Depression?

Ob ein Mensch während seines Lebens eine Depression entwickelt, hängt vom Ausmaß seiner psychischen Verletzlichkeit und seiner Widerstandskraft ab.

## Der Boden, in dem wir wachsen

Ob ein Mensch eine psychische Verletzlichkeit mitbringt, hängt zu einem großen Teil von seinem physischen Bauplan ab, also von den Genen. Diese bestimmen zu etwa 40 Prozent, ob ein Mensch eine entsprechende Verletzlichkeit in sich trägt.<sup>5</sup> Auch die Arbeitsweise unseres Körpers hat einen Einfluss darauf, ob wir eine entsprechende Veranlagung für Depressionen haben. Großen Einfluss hat hier der Hormonstoffwechsel, vor allem der der weiblichen Geschlechtshormone, aber auch die Hormone der Nebennierenrinde und der Schilddrüse spielen eine Rolle. Ebenso spielen die Kreisläufe der Botenstoffe und Hormone in unserem Gehirn eine wichtige Rolle. Des Weiteren fanden sich Hinweise darauf, dass Störungen im Darmmilieu

verletzlich für psychische Erkrankungen machen können.<sup>6</sup>

Zu den psychologischen Aspekten zählen das Temperament und die Persönlichkeitseigenschaften eines Menschen. Menschen, die sich schneller und intensiver durch Stress belastet fühlen oder zu ängstlichem Verhalten neigen, tragen eine höhere psychische Verletzlichkeit in sich.<sup>7</sup> Diese Eigenschaften können wir jedoch bis zu einem gewissen Ausmaß aus eigener Kraft beeinflussen. Wir können beispielsweise ängstliches Verhalten reduzieren, indem wir uns immer wieder mit angstauslösenden Situationen konfrontieren und dadurch lernen, die Angst zu bewältigen.

Die Gene sowie die körperlichen und geistigen Eigenschaften bilden also das Spielfeld, auf dem wir uns bewegen.



Durch ausgiebige Pflege des Bodens können wir das Spielfeld mitgestalten. Die ersten Gärtner sind dabei die Eltern.

## Die Grundnährstoffe für gesundes Wachstum

Unsere Eltern und auch weitere wichtige Bezugspersonen versorgen den Boden zum ersten Mal mit wachstumsförderndem Langzeitdünger. Begleiten sie ihren Säugling beispielsweise in den ersten Lebensmonaten aufmerksam und liebevoll und befriedigen seine Bedürfnisse »on demand«, sind die ersten Samen für eine starke Widerstandskraft gesät. Eine sichere Bindung, in der das Kind sowohl liebevolle Aufmerksamkeit als auch haltgebende Grenzen erfährt, wirkt sich positiv auf eine stabile Persönlichkeitsentwicklung und spätere mentale Gesundheit aus.

Erfahrungen von Verlust an Geborgenheit und Nähe führen dagegen häufig zu Problemen in der Bindungsfähigkeit, manchmal auch in der Lebensbewältigung, und machen uns psychisch verletzlich.<sup>8</sup> Eine solche Erfahrung kann der frühe Tod eines Elternteils oder einer anderen wichtigen Bezugsperson darstellen. Ebenso kann die vorübergehende körperliche, emotionale oder geistige Abwesenheit eines Elternteils, zum Beispiel aufgrund einer psychischen Erkrankung, zu Verlust von Nähe, Bindung und Sicherheit führen. Denken Sie beispielsweise an die

aktuelle »Daddel«-Generation. Eltern, die häufiger auf Smartphones als in die Gesichter ihrer Kinder blicken, reduzieren deutlich die geborgenheitsstiftende Nähe mit ihren Kindern. Allerdings können weitere wichtige Bezugspersonen, zum Beispiel die Großeltern, eine ausgleichende Wirkung durch das Angebot von zuverlässiger Zuwendung bieten.

Nicht nur die Bindungserfahrungen mit Eltern prägen die Verletzlichkeit, sondern auch die Erfahrungen mit Schulkameraden oder Freunden. Dies gilt vor allem dann, wenn Eltern oder Lehrer keine sichere und schützende Basis darstellen. Denn im Zusammensein mit Schulkameraden und Freunden werden weitere wichtige Erfahrungen gesammelt, die mitbestimmen, wie ein Mensch auch später noch über sich, die Welt und andere denkt. Mobbing in jungen Jahren beispielsweise hat einen großen Einfluss darauf, wie sich ein Mensch auch später noch seiner Altersgruppe nähert und wie erfolgreich er beim Gestalten zufriedensstellender Beziehungen ist.<sup>9</sup>

Am anderen Ende des Extrems sorgen überengagierte Eltern eher dafür, dass ihre Sprösslinge nicht lernen können, ihre Bedürfnisse selbst zu erkennen und sie wirksam der Umwelt mitzuteilen. Springt die Mama auch langfristig noch ständig herbei, sobald sich ein Mundwinkel ihres Kindes verzieht, wird dieses der Möglichkeit beraubt, sich seiner selbst bewusst zu werden, sich mitzuteilen

und auszudrücken. Auch dieses extreme Erziehungsverhalten stellt ein Verlust-erlebnis dar, denn es fehlt die bedürfnis-orientierte Zuwendung des Elternteils. Mutter oder Vater sind dabei nämlich keinesfalls am Wohlbefinden des Kindes interessiert, sondern daran, nicht eigene Angst-, Schuld- oder Unzulänglichkeits-gefühle aushalten zu müssen, sollten sie das Kind kurzfristig in seinem aktuellen Bedürfnis frustrieren.

Der quälende Mangel an sicherer Geborgenheit und Nähe kann eine lebenslange Sehnsucht nach einer Person auslösen, die endlich die Erfahrung bedingungs-loser Liebe, Geborgenheit und Sicherheit bieten kann. So werden unbewusst überhöhte Erwartungen an andere Menschen, vor allem an Lebenspartner, gestellt, die diese nicht erfüllen können. Die zwangsläufig zu erwartenden leidvollen Enttäuschungen werden dann wiederum als Bestätigung des Glaubens an die eigene Minderwertigkeit interpretiert oder daran, dass von anderen nichts Gutes zu erwarten sei. Auf diese Weise können immer wieder Lebenskrisen und depressive Episoden entstehen.

## Warnsystem bei Mangelerscheinungen

Tiefgreifende Erfahrungen wie der Verlust an Nähe und Bindung werden von unserem Gehirn besonders gut abgespeichert. So kann das Gehirn frühzeitig

erkennen, ob man im Laufe des Lebens in eine ähnlich bedrohliche Situation gerät, und dann davor warnen. Positive Erfahrungen werden dagegen weit weniger gut abgespeichert. Dafür hat unser Gehirn ein ausgeklügeltes System geschaffen.

Stellen Sie sich vor, in Ihrem Gehirn gäbe es ein Netzwerk für die Erfahrungen von Verlust, die Sie in Ihrem Leben bisher gemacht haben. Alle mit der jeweiligen Erinnerung verbundenen Gefühle, Körperempfindungen, Verhaltensweisen und Gedanken werden gemeinsam mit dieser abgespeichert. Jedes Erlebnis, das mit intensiven Gefühlen verbunden ist, stellt dabei einen einzelnen Knotenpunkt dieses Netzwerkes dar. Jeder dieser Knoten ist mit einem weiteren schmerzvollen Ereignis verknüpft, das diesem Erlebnis ähnelt, sei es in den Gefühlen, die Sie dabei empfunden haben, den Gedanken, die Ihnen damals durch den Kopf gegangen sind, oder anderen Dingen. Befinden Sie sich also in einer unangenehmen Situation, werden Ihnen diese Informationen als Entscheidungsgrundlage für einen geeigneten Umgang damit zur Verfügung gestellt. Ihr Gehirn hat dabei nur ein Ziel: Ihnen schnellstmöglich zu vermitteln, dass die Situation, in der Sie gerade stecken, gefährlich im Sinne von schmerzauslösend ist und Sie sie deshalb schnellstmöglich verlassen sollten. Dabei werden meist nicht nur ein Knotenpunkt, sondern auch die umliegenden aktiviert. Ihnen fallen in diesem Moment also möglicherweise mehrere Situationen