

## **Depressionen – die Kehrseite der Spaßgesellschaft? Expertenchat am 24. Juni 20.00-21.30 Uhr**



Spaß, Glück und Wohlbefinden stehen hoch im Kurs. Immer neue Comedy-Formate im Fernsehen, die stetig wachsende Ratgeberflut mit Rezepten für ein glückliches und unbeschwertes Leben, aber auch Wortkreationen wie Info- oder Edutainment zeigen: Unterhaltung und Spaß nehmen einen zentralen Platz in unserer Gesellschaft ein. Das heißt aber nicht, dass Depressionen seltener werden. Das Gegenteil ist der Fall: laut Weltgesundheitsorganisation sind sie in Industrieländern die häufigste Ursache für Krankheitstage. Schwere Depressionen werden im Jahr 2020 nach Herzkrankheiten das zweithäufigste Leiden überhaupt sein.

Auch wenn das Etikett Volkskrankheit nicht vorschnell vergeben werden soll, so muss man feststellen, dass gegenwärtig ca. 6,3% der Bevölkerung im Alter von 18-65 Jahren in Deutschland an einer behandlungsbedürftigen Depression erkrankt ist. Das sind ca. 3,1 Millionen Menschen, wobei zu beachten ist, dass in den Gruppen unter 18 und über 65 Jahren ebenfalls Menschen von depressiven Störungen betroffen sind. Daraus ergibt sich eine geschätzte Anzahl von ca. 4 Millionen Personen, die an einer depressiven Episode leiden. Jeder zehnte Bundesbürger erkrankt ein- oder mehrmals im Leben an einer schweren depressiven Episode.

### **Was ist eine Depression?**

Depressionen verlaufen meist in Form von Krankheitsphasen, die Wochen bis Monate, manchmal auch Jahre anhalten können; die, vor allem wenn sie unbehandelt bleiben, immer wieder auftreten können und die in manchen Fällen auch einen chronischen Verlauf nehmen. Dabei ist es wichtig, sich zu vergegenwärtigen, was überhaupt eine Depression ist. Auf schlechte Nachrichten oder unerwünschte Ereignisse reagiert man mit einem Abfallen der Stimmung. In einer Gesellschaft, in der ein Ideal des permanent leistungsfähigen und darüber hinaus stets gut gelaunten Individuums herrscht, mag das schon als Makel gelten. Aus psychologischer Sicht ist die emotionale Reaktion auf unliebsame Ereignisse aber sinnvoll und zeigt an, dass ein Mensch adäquat auf seine Umwelt reagiert. Klinisch bedeutsam ist das nicht, von einer Depression kann keine Rede sein.

Ein Mensch mit einer krankheitswertigen Depression leidet neben einer traurigen Grundstimmung unter Interessenverlust, Freudlosigkeit und einer Verminderung des Antriebs. Diese führt zu erhöhter Ermüdbarkeit und Aktivitätseinschränkung, deutliche Müdigkeit tritt oft nach nur kleinen Anstrengungen auf. Weitere Anzeichen, die mit den eben genannten oft einher gehen, sind verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit, ein vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Schuldgefühle und ein Gefühl von Wertlosigkeit. Die Zukunft wird pessimistisch betrachtet, Suizidgedanken oder -handlungen können auftreten, es kommt zu Schlafstörungen und einem verminderten Appetit. Manchmal wechseln sich auch

depressive Phasen mit Phasen einer unnatürlichen, übertriebenen Hochstimmung, einer sogenannten Manie, ab, dann spricht man von einer bipolaren affektiven Störung.

Wenn man erst einmal unter einer vollwertigen Depression leidet, benötigt man professionelle Hilfe, um wieder heraus zu kommen. Vielfach haben Depressive mit Vorwürfen zu tun, dass sie sich hängen lassen und nur mal aufraffen müssten, dann würde alles schon wieder werden. Aber genau dieses Aufraffen ist Depressiven auf Grund ihrer Krankheit nicht möglich. Das hat nichts mit schwachen Willen oder mangelnder Bereitschaft zu tun. Bekannte und Familienangehörige von Depressiven sollten sich das stets vor Augen führen, um nicht mit ungerechtfertigten Vorwürfen das seelische Leid des Betroffenen noch zu verschlimmern.

### **Wie entsteht eine Depression?**

Eine Depression hat selten eine einzige Ursache. In der Regel führen verschiedene Faktoren zur Erkrankung. Zum einen gibt es körperliche, also biologische Umstände, die eine Depression wahrscheinlicher werden lassen. Auch wenn die Forschung noch längst nicht alle Frage aufgeklärt hat, so scheint es doch erwiesen, dass ein aus dem Gleichgewicht geratener Gehirnstoffwechsel bei der Entwicklung der Depression eine Rolle spielt. Wenn die beiden Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin, sogenannte Neurotransmitter, nicht in der normalen Konzentration vorliegen, ist depressives Erleben eine mögliche Folge. Neben den biologischen Ursachen spielen Veranlagung, Persönlichkeitsfaktoren und vor allem psychosoziale Belastungen eine Rolle bei der Entstehung der Krankheit. Der Verlust des Arbeitsplatzes, die Trauer um eine wichtige Bezugsperson, chronische Überlastung oder die Anpassung an eine ungewohnte Rolle oder Situation können eine Depression auslösen. So individuell wie die Symptome einer Depression, so unterschiedlich können auch die Auslöser sein.

### **Welche Therapieverfahren wirken?**

Die wichtigsten Säulen der Behandlung einer Depression sind die Pharmakotherapie (Medikamentenbehandlung) und die Psychotherapie. Wenn möglich, werden beide Behandlungsformen kombiniert. Die Pharmakotherapie mit Antidepressiva gilt inzwischen als unverzichtbares und wirksames Heilverfahren. Antidepressiva sind in der Lage, die Menge der aus der Balance geratenen Botenstoffe wieder zu normalisieren und die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen zu fördern. Sie machen entgegen vieler Vorurteile nicht süchtig, verändern nicht die Persönlichkeit und sind keine „Aufputzmittel“. Nimmt ein Gesunder ein Antidepressivum ein, so wird er nicht glücklicher oder fühlt sich sonst wohler. Im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung wird zwischen dem verhaltenstherapeutischen und dem tiefenpsychologischen Ansatz unterschieden. Letzteres Verfahren basiert auf der Ansicht, dass die Gründe für eine Depression in einem unbewussten inneren Konflikt liegen, der durch negative Erfahrungen, meist in der frühen Kindheit, entstanden ist. Der Therapeut versucht, diesen Konflikt sichtbar zu machen und dadurch aufzulösen. Psychotherapeutische Verfahren wie z.B. die kognitive Verhaltenstherapie zielen darauf ab, eingefahrene, negative Denkmuster aufzubrechen und neue Verhaltensweisen einzuüben. Die Wirksamkeit der kognitiven Verhaltenstherapie für die Behandlung depressiver Störungen ist bisher am besten untersucht und am deutlichsten nachgewiesen.

Welche Therapiemethode für wen am besten geeignet ist, wie man dem Entstehen einer Depression vorbeugen kann und warum eine Kombination von Pharmako- und Psychotherapie sinnvoll erscheint, wird neben vielen weiteren Fragen das Thema unseres nächsten Expertenchats sein.

### **Bücher zum Thema**

- [Schattendasein - Das unverstandene Leiden Depression](#)
- [The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness](#)
- [Schwarze Galle: Depression - Erfahrungsbericht und Leitfaden](#)
- [Ratgeber Depression: Informationen für Betroffene und Angehörige](#)
- [Depressionen für Dummies](#)
- [Saturns Schatten: Die dunklen Welten der Depression](#)
- [Das heimatlose Ich: Aus der Depression zurück ins Leben](#)

### **Artikel zum Thema**

- [Eine echte Depression ist keine Lappalie](#)
- [Volkskrankheit Depression](#)
- [Depression: Alles nur Placebo?](#)
- [Meta-Analyse: Antidepressiva nur bei schwersten Depressionen wirksam](#)
- [Wenn Traurigkeit krank macht](#)

### **Links zum Thema**

- [Kompetenznetz Depression](#)
- [Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.](#)
- [Der Verein Horizonte zur Unterstützung affektiv Erkrankter](#)