



WAS IST EINE DEPRESSION?

Der Begriff Depression stammt aus dem Französischen und bedeutet wörtlich „niedergedrückt“. Allgemein versteht man darunter ein Gefühl von Niedergeschlagenheit und Freudlosigkeit. Die Mehrheit der Menschen, die einen Psychotherapeuten aufsuchen, leidet unter depressiven Verstimmungen. Sie fühlen sich unmotiviert, in düsterer Stimmung und quasi dauerhaft erschöpft. In vielen Betrieben gibt es bereits zahlreiche Arbeitnehmer, die sich überfordert, ausgebrannt und erschöpft fühlen. Diese sogenannte Erschöpfungsdepression wird quasi als Vorstufe zum Burnout gesehen. Der Plot Twist dabei: Was oft als „Manager-Leiden“ betrachtet wird, kann jedoch jeden Menschen treffen. Denn nur jemand, der wirklich für etwas brennt, kann auch ausbrennen. Dann bleibt das Gefühl: Man hat alles gegeben und ist dabei an die eigenen Grenzen gestoßen.

Es gibt viele Gründe für die Entwicklung einer depressiven Seite: belastende Lebensereignisse, etwa während der Pflege eines Schwerkranken, durch einen schweren Unfall oder traumatischen Verlust einer nahestehenden Person, aber auch biografische Erfahrungen der Hilflosigkeit, eine schwere Erkrankung oder grenzüberschreitendes Verhalten anderer wie bei sexuellem oder psychischem Missbrauch können Auslöser markieren. Sogar organische Ursachen wie beispielsweise eine Schilddrüsenunterfunktion oder genetische Veranlagung findet man als mögliche Verursacher.

Laut dem Grazer Experten Robert Riedl setzen sich depressive Verstimmungen für unbewusste seelische Anliegen ein: „So können sie uns in ein suboptimales

Schutzverhalten bringen, das uns - wie vermeidendes Fluchtverhalten bei Angst - unwillkürlich zum Rückzug und zu Abschottung zwingt“, berichtet der Fachmann aus der psychotherapeutischen Praxis.

Bei einer Depression liegt der Fokus der eigenen Aufmerksamkeit auf dem Negativen: dadurch nimmt man nur noch Problematisches wahr. Betroffenen erscheint das Umfeld als reine Problemwelt: Ihre Gedanken kreisen Tag und Nacht um Themen, für die sich in ihrem (depressiven) Erleben keine Lösungs-ideen finden lassen. Durch die depressive Verstimmung scheint es, als würde nichts mehr gelingen. Dieser depressive Problemfokus rückt jeden Lösungshorizont aus dem Sichtfeld.

Neben der Erschöpfungsdepression kennen Fachleute auch eine bipolare Depression, bei der es zu einem Wechsel von hochmotivierten und depressiven Episoden kommt. Da die Betroffenen meist nur in depressiven Phasen Hilfe aufsuchen, wird anfangs eine einfache Depression diagnostiziert. Merkmale der manischen Phase sind Hochgefühle, Hyperaktivität, Hemmungslosigkeit, beispielsweise beim Einkauf oder Alkoholkonsum.

ICH VS. ES

Robert Riedl unterscheidet zwischen der Ich-Seite, die bewusst durch Willenskraft entscheidet, und der Es-Seite, die unbewusste Entscheidungen trifft, auf die das Bewusstsein keinen Einfluss hat. Üblicherweise arbeiten diese beiden Seiten ausgeglichen im Einklang zusammen. Doch bei einer depressiven Erkrankung übernimmt „ES“ die Kontrolle und erscheint mächtiger als das, was der Mensch weiß und

Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen!

- JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

beabsichtigt. Dadurch erleben sich Betroffene oft als willensschwach oder inkompetent und werden zusätzlich von Selbstzweifeln geplagt: Wie soll mir jemand helfen können, wenn ich selbst nicht schaffe, das zu tun, was ich möchte? Eine Situation, die es erschwert, sich professionelle Hilfe zu suchen.

WIE ERKENNT MAN EINE DEPRESSION?

Die häufigsten Anzeichen für depressive Leidenszustände sind vor allem der Verlust von Lebensfreude, Interessenlosigkeit und geringe Leistungsfähigkeit. Betroffene werden zunehmend von einem Gefühl der Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit und Leere beherrscht. Zudem kommt es bei einer Depression auch zu enormer Verringerung des eigenen Selbstwerts.

Depressive Erkrankungen können sich bei Frauen und Männern unterschiedlich bemerkbar machen. Während Frauen eher über Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit und Müdigkeit klagen, tendieren Männer eher zu aufbrausendem aggressiven Verhalten. Frauen werden zwar häufiger als depressiv diagnostiziert, die Suizidrate unter Männern ist allerdings dreimal so hoch. In diesem Fall kann Selbstmord als extremste Form einer Aggression gegen sich selbst gesehen werden.

Dazu kommt, dass Menschen mit depressiven Verstimmungen oft von Schlafstörungen geplagt werden. Durch den psychischen Leidensdruck aktiviert der Körper die Stresshormone Adrenalin und Cortisol, die die wichtigen Schlafhormone blockieren. Oft wird auch über körperliche Beschwerden wie Nackenverspannungen, Kopf-, Rücken- oder Muskelschmerzen und unspezifische Erschöpfungszustände, Appetitlosigkeit und unerwünschtem Gewichtsverlust geklagt.

CHECKLISTE: Leide ich unter Depressionen?

1. Ich fühle mich bedrückt, schwermütig und traurig
2. Ich bin traurig, muss plötzlich weinen oder mir ist oft nach Weinen zumute
3. Ich leide unter Schlafstörungen
4. Ich habe keinen/weniger Appetit
5. Ich nehme unerwünscht an Gewicht ab/zu
6. Ich fühle mich oft grundlos müde
7. Ich kann mich schlecht konzentrieren
8. Einfache Arbeiten gehen mir nicht mehr so leicht von der Hand wie gewohnt
9. Ich bin unruhig und kann nicht stillhalten
10. Ich blicke ohne Hoffnung in die Zukunft
11. Ich bin gereizter als üblich
12. Dinge, die mir früher Freude gemacht haben, bereiten mir keinen Spaß mehr
13. Es fällt mir schwerer, Entscheidungen zu treffen
14. Ich fühle mich wertlos
15. Ich denke oft an den Tod oder an Selbstmord

Die Checkliste führt einige der gängigen Symptome zur Selbsteinschätzung an und ersetzt selbstverständlich keine fachliche Diagnose. Wenn du dich bei mehreren Punkten im Rückblick auf die vergangenen Tage und Wochen erkennst, nimm fachliche Hilfe in Anspruch.