

Mittendrin, und nicht dabei! Mit Depressionen leben lernen.

Immer mehr Menschen leiden unter Depressionen, dieser Volkskrankheit, die voller Klischees und Mythen steckt. Nein, es geht eben nicht um eine Phase schlechter Stimmung oder Traurigkeit, es geht um eine tiefe, nicht enden wollende Verzweiflung, die immer häufiger denselben Grund hat: Arbeitslosigkeit, Angst vor Verarmung, Vereinsamung und Entwürdigung macht die Menschen krank – millionenfach.

Eine Depression hat irgendwo so ein Stigma. Es ist eine psychische Erkrankung und ich kann's selbst auch als psychische Erkrankung so schwer akzeptieren. Es ist ganz einfach nur ein dunkles schwarzes Loch. Da findet gar nichts statt, gar nichts. Es kommt vor, dass ich hier sitze, vor mich hinstarre oder Fernsehen kucke und mir sage, du musst jetzt was tun, ... also mit mir selber rede, aber das nicht schaffe, ... das ganz einfach nicht schaffe. Man fragt sich warum alles so gekommen ist, warum gerade ich, warum ich nicht in der Lage bin was zu schaffen, was tausende oder zigtausende auch schaffen? Und, ja, das zieht mich dann immer weiter runter. Weil, es ist kein Erfolgserlebnis da, ich hab' keine Erfolgserlebnisse und das zieht mich also immer kräftig `runter. Je mehr ich darüber nachdenke, umso schlimmer wird mir die Situation bewusst."

Keine Krankheit kostet die Gesellschaft mehr als diese. Die Depression hat eine große volkswirtschaftliche Bedeutung, z. B. die Fehltage, wenn man die alleine nimmt. Auch die Zahl der Frühberentungen, die auf Depressionen zurückzuführen sind, nehmen in den letzten Jahren zu. Und das zeigt, dass eben die Bedeutung relativ groß ist. Und das ist nicht verwunderlich, da die Depression eine oft chronisch verlaufende Erkrankung ist, wenn man sie nicht konsequent behandelt.

Depression ist eine schwere Krankheit. Sie kann zu Hirnveränderungen führen, weil so genannte Botenstoffe im Gehirn Ängste wecken, die nicht mehr weichen wollen. Maßgeblich entscheidend für die Depression sind die so genannten psychosozialen Faktoren. Das Selbstwertgefühl geht daneben, man ist zu nichts mehr nutze, man liegt dem Staat auf der Tasche, so wird das ja häufig auch propagiert.

Oft hörte ich Appelle wie: „wo ein Wille da ist ein Weg“. Und genau das funktioniert bei depressiv Erkrankten ja nicht, weil die können nicht so, wie sie wollen. Das ist ja die Definition der Erkrankung.

Nehmen Sie als Beispiel eine Nervenentzündung im Arm, da kann man auch nicht mehr die Tasse halten, selbst wenn man will. Genauso vergleichbar fehlt einem depressiv Erkrankten der Nervenbotenstoff im Gehirn, so dass er wirklich nicht so kann, wie er will. Und insofern erreichen diese Appelle genau das Gegenteil, nämlich dass der Mensch sich erst recht

Jeder kennt sie: "Graue" Tage. Niemand ist immer fröhlich; es gibt Tage, an denen man traurig ist, zu nichts Lust hat, alles zuviel ist.

Die Seele leidet, der Körper auch. Die Verstimmung schlägt auf den Magen, der Rücken will die seelischen Belastungen nicht mehr tragen. Am liebsten würde man sich verkriechen, und vom Leben ausschließen. In einer Depression fühlt sich der Depressive wie gefangen, er fühlt sich schwach, erschöpft und kann sich nicht mehr konzentrieren - und hat zugleich das Gefühl, selbst schuld an seiner Situation zu sein. Durch die Leistungsunfähigkeit sinkt das eigene Selbstwertgefühl, ein Mensch, der unter Depressionen leidet, hält die Depression für seinen Fehler und sich selbst für einen Versager.

Jeder macht sich Gedanken über sein Leben, über seine Zukunft. Das kann auch Angst machen: Bleibt mein Partner bei mir? Schaffe ich es mit dem zunehmenden Druck im Beruf zurechtzukommen? Ist mir mein Arbeitsplatz überhaupt sicher? Was wird aus mir, wenn die Kinder aus dem Haus gehen? Ertrage ich die Leere? Was ist, wenn mein Partner vor mir stirbt? Werde ich im Alter einsam sein? Ist das Leben überhaupt noch lebenswert? Dieser Zustand nicht erklärbarer Spannung, Angst oder Hilflosigkeit kann sich als Unruhe und Rastlosigkeit äußern - oder im Gegenteil als Bewegungslosigkeit und Ausdrucks lähmung.

Selbst die Nächte bringen keine Ruhe - vor lauter Grübeleien will der erholsame Schlaf lange nicht kommen oder bleibt ganz aus. Morgens fühlt man sich müde, zerschlagen und energielos. Und die Kraft für den Tag fehlt.

"Graue" Tage sind kein Grund zur Besorgnis, Menschen jeden Alters erleben sie. Erst wenn sie andauern oder sich in immer kürzeren Abständen häufen, spricht die Medizin von depressiven Verstimmungen.

Eine Depression ist eine psychische Erkrankung, keine Geisteskrankheit. Ein Mensch, der unter einer Depression leidet, ist nicht verrückt, sondern seelisch krank. Und mittlerweile gibt es keinen Zweifel mehr daran, dass psychische Erkrankungen ernst genommen werden müssen.

Die Negativ-Liste der Depression

Die äußere Wahrnehmung und Akzeptanz der Depression

Die meisten Menschen gehen erst dann zum Arzt, wenn eine Störung - meist eine körperliche - ein gewisses Maß an Beeinträchtigung überschritten hat. Häufig sind dann sowohl die Ärzte als auch die Patienten in ihrer Wahrnehmung darauf eingerichtet, einen körperlichen Grund als Ursache der Beschwerden festzustellen. Doch lediglich ein Drittel aller durch Allgemeinärzte behandelten Krankheiten haben eine konkrete körperliche Ursache. So kann es bis zu acht Jahren dauern, bis eine psychische Erkrankung erkannt und richtig behandelt wird.

Noch immer wird eine körperliche Erkrankung in unserer Gesellschaft eher akzeptiert als eine seelische. Es gibt deshalb auch ein wesentlich breiteres Angebot zur Behandlung körperlicher als seelischer Erkrankungen. Trotzdem wächst überall das Wissen über seelische Krankheiten, und so wird heute kaum noch abfällig über Patienten gesprochen, die es "mit den Nerven haben". Allein durch den Anstieg von Depressionen in den letzten Jahrzehnten gibt es keine Diskussion mehr darüber,

dass psychische Erkrankungen ernst genommen werden müssen. Bereits leichtere Depressionen werden als Signale eines Alarmsystems verstanden, das z.B. vor zu starker Stressbelastung, allgemeiner Überlastung und Überarbeitung warnt. Trotzdem gibt es sowohl bei Krankenkassen als auch bei den Patienten selbst immer noch Vorbehalte und Hindernisse gegen eine wirklich umfassende medikamentöse und psychotherapeutische Behandlung.

Fast alle, die zum ersten Mal an einer Depression erkranken, können die Veränderungen, die mit ihnen vorgehen, nicht verstehen. Sie können sie nicht einordnen und fühlen sich stark verunsichert, wenn sie feststellen müssen, dass sie nicht mehr wie früher wahrnehmen und denken können:

- Sie fühlen sich innerlich leer, und trotzdem rast ihnen ein Chaos von Gedanken durch den Kopf.
- Sie fühlen sich müde und trotzdem unruhig.
- Sie stellen plötzlich fest, dass sie Mühe haben, auch nur einem einfachen Gedanken nachzugehen, oder dass sie kaum noch etwas im Gedächtnis behalten können.

Schwer Depressive fürchten deshalb häufig, dass sie "den Verstand verlieren", so stark sind sie durch diese Veränderungen irritiert. Sie leiden unter dem Zwang, denken zu müssen, ohne denken zu können. Ihre Gedanken richten sich immer wieder in die Vergangenheit. Ohne die vergangenen Probleme lösen zu können, verstricken sie sich in Grübeleien, die sie völlig blockieren. Grübelzwang und Denkhemmung verbinden sich zu einem unglücklichen Kreislauf, aus dem sie nicht herauskommen. Diese Ausweglosigkeit löst häufig eine große Angst aus, der ein an einer Depression Erkrankter um so schonungsloser ausgeliefert ist, je wacher und klarer er seinen Zustand beobachtet.

Ein Gefühl des Erdrücktwerdens

Der unter einer Depression leidende Mensch empfindet sich häufig von ihm unerklärlichen Kräften beherrscht und an seinen bisher als normal erlebten Fähigkeiten gehindert. Während in ihm die Gedanken rasend um immer ein und dasselbe kreisen, ist er blockiert. Er lebt in einer "rasenden Blockiertheit" und fühlt sich dabei von der Welt um ihn herum wie abgeschnitten. Dieses Erlebnis stürzt ihn mitunter in eine ohnmächtige Angst, die auch noch zunimmt, je angestregter er einen Ausweg aus diesem für ihn absolut realen Alptraum sucht.

So erlebt er den Raum um sich herum zunehmend eingeengt und fühlt sich dadurch so bedrückt, dass es auch zu einem veränderten Erlebnis des eigenen Körpers kommt. An einer schweren Depression erkrankte Menschen fühlen sich starr. In Extremfällen scheint der Körper zu bloßer Materie zu werden.* Meistens wird das durch die Depression veränderte Körpergefühl auch als "bleierne Müdigkeit in Armen und Beinen" oder als eine "Zentnerlast auf den Schultern" beschrieben.

In innerem Kampf

Depressive können sich mit diesem veränderten Körpererleben und der damit verbundenen Einschränkung ihrer Möglichkeiten nicht abfinden. Sie können ihre Situation meist nicht als Signal für einen tiefgreifenden, Seele und Körper umfassenden Erschöpfungszustand akzeptieren. Ganz im Gegenteil; je

pflichtbewusster sie sind, desto mehr kämpfen sie gegen diesen Zustand und damit auch gegen sich selbst an. Besonders Menschen, die es gewohnt sind, sich und alles um sich herum immer "unter Kontrolle" zu haben, kämpfen bis zum Zusammenbruch und können dann immer noch nicht aufgeben. Das Gefühl, versagt zu haben und durch den eigenen, erstarrten Körper am Ausüben der Pflicht gehindert zu werden, wird dann zu einem ausweglosen Problem und schlägt in einen unendlichen, depressiven Schmerz um.

Veränderte Wahrnehmung der Zeit

Verbunden mit dem veränderten Erlebnis des eigenen Körpers und des Raums erleben an einer Depression erkrankte Menschen auch den Fluss der Zeit anders. Die persönliche Zeit verlangsamt sich immer mehr und stockt mitunter ganz. Die eigene innere Uhr scheint stillzustehen, während die Uhren der anderen weiterlaufen: "Ich komme nicht voran.", "Ich bin wie gelähmt und bleibe hinter meinen Pflichten zurück.", "Ich stehle Zeit." Depressive sind dann von der Zukunft wie abgeschnitten. Während die Zeit stockt, holt die Vergangenheit sie ein. Zurückliegende kleine Fehler häufen sich zu bedrohlichen Bergen, durch die die Wahrnehmung der Gegenwart völlig verändert werden kann.

Der Konflikt mit der Umwelt

Positive Situationen und Sonnenschein hellen dann die Stimmung der Depressiven nicht etwa auf, sondern werfen dunkle Schatten. Sie machen ihm die Situation seiner Krankheit besonders deutlich und - konfrontiert mit der Schönheit und Lebendigkeit um ihn herum - fühlt er sich dann besonders tot, arm und leer. Geselligkeit führt ihm seine innere Einsamkeit vor Augen. Alles um ihn herum nimmt er als Maßstab für seine Andersartigkeit wahr. Er fühlt sich den Blicken anderer schutzlos ausgesetzt. Während sein Selbstwertgefühl sich verschlechtert, glaubt er sich von außen beurteilt, abgewertet und angestarrt. Es ist für Depressive kaum möglich, zu erkennen, dass sie sich durch die eigene Selbstkritik immer stärker entwerten, und in schweren Fällen der Depression ist es durchaus möglich, dass wahnhaft gesteigerte Selbstvorwürfe einen letzten Versuch darstellen, wenigstens die Selbstbeurteilung nicht aus der Hand zu geben.

Aber auch in weniger extremen Fällen ist das anderen unterstellte Urteil so bedrohlich, dass sich viel Depressive durch eine selbst auferlegte Isolation schützen müssen. Dabei wird dann auch die Entfernung zu Verwandten und Freunden immer größer. Das ist um so schmerzlicher, weil depressive Menschen in ihrem Innersten geradezu nach Kontakt und liebevoller Zuwendung hungern, sich die Erfüllung dieses Bedürfnisses aber aufgrund ihres Selbstwertverlustes nicht zugestehen können.

wertlos und nutzlos fühlt und ins Schwarze, Depressive ganz abtaucht.