

DR. MED. DELIA GRASBERGER

Depression natürlich behandeln

Mit behutsamen Schritten wieder zurück ins Leben
Alle wichtigen ergänzenden Behandlungen
Sich wieder spüren – den eigenen Weg finden



schlütersche

4 Liebe Leserin, lieber Leser

5 Vorwort

9 DEPRESSION – WICHTIG ZU WISSEN

10 Bin ich depressiv? Die Diagnose

14 Die psychischen und körperlichen Symptome einer Depression

40 Die Ursachen der Depression

49 So hilft der Arzt

61 DEPRESSION – DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN

62 Die ersten Schritte – schnelle Soforthilfe

65 Akzeptieren Sie die Depression als Erkrankung

65 Legen Sie eine Liste an: „Ich bin traurig, weil ...“

66 Suchen Sie sich Unterstützung

68 Werden Sie zu Ihrem eigenen Depressionsexperten

68 Seien Sie gut und fürsorglich zu sich selbst

69 Suchen Sie sich Vorbilder

70 Lassen Sie sich von der Natur helfen

71 Bewegen Sie sich

72 Aktivieren Sie Ihre Sinne und trainieren Sie Ihre Achtsamkeit

73 Lernen Sie, sich selbst zu lieben

73 Verschönern Sie Ihre Umgebung

74 Stellen Sie sich täglich eine kleine Aufgabe

74 Wecken Sie wieder Ihre Kreativität

75 Legen Sie sich einen Motivationspruch zu

76 Nutzen Sie die Macht der Imagination

76 Üben Sie die Autosuggestion nach Coué

78 *Schlüsselfragen am Ende des Kapitels*

78 **Öffnen Sie sich wieder dem Leben**

78 Bauen Sie Stück für Stück ein neues Selbstbewusstsein auf

80 Führen Sie ein Erfolgstagebuch

80 Verändern Sie Ihre Denkeinstellungen

83 Schreiben Sie über Ihre Gefühle

83 Seien Sie nützlich

84 Entwickeln Sie Dankbarkeit

- 85 Überraschen Sie sich selbst
- 85 Strukturieren Sie mit Freude Ihren Tag
- 86 Suchen Sie sich Ihren Lieblingssport
- 88 Kultivieren Sie positive Erinnerungen
- 88 Lernen Sie ein Entspannungsverfahren
- 91 Öffnen Sie sich für Kunst
- 92 *Schlüsselfragen am Ende des Kapitels*
- 93 **Langfristig wieder mehr Energie, Lebensfreude und Tatendrang**
- 93 Stellen Sie den Lebenskompass wieder neu ein
- 95 Entwickeln Sie die Fähigkeit zur gesunden Abgrenzung
- 96 Finden Sie die richtige Balance zwischen Arbeit und Erholung
- 96 Versöhnen Sie sich mit der Vergangenheit
- 97 Verzeihen Sie sich und anderen
- 98 Streben Sie nach Selbstbestimmung
- 99 Aktivieren Sie Ihre Ressourcen
- 99 Lernen Sie Konfliktbewältigung
- 100 Entwickeln Sie mit autogenem Training neue Lebensvisionen
- 102 Verfolgen Sie beharrlich Ihren Traum
- 103 *Schlüsselfragen am Ende des Kapitels*

- 105 **HILFREICHE SPEZIALTIPPS**
- 106 **Nahrung, die unsere Seele stärkt**
- 109 **Sanfte Hilfe aus der Natur**
- 114 **Aromatherapie – heilsame Düfte**
- 121 **Physikalische Therapie – Balsam für die Seele**
- 125 **Ganzheitliche Methoden für Körper, Geist und Seele**

- 131 **EINEN RÜCKFALL VERHINDERN UND ANDERE
ACHTSAM UNTERSTÜTZEN**
- 132 **Wie beugen Sie einer erneuten Depression vor?**
- 134 **Wie gehen Sie mit depressiven Angehörigen um?**
- 138 **Und wenn es vorbei ist – ein Ausblick**

- 140 **ANHANG**





Liebe Leserin, lieber Leser

Sie halten einen Gesundheitsratgeber der Schlüterschen Verlagsgesellschaft in Händen, ein Buch, das Ihnen zeigen wird, dass es wirkungsvolle Möglichkeiten gibt, den eigenen Weg aus einer Depression zu finden. Mehr als hundert verschiedene Naturheilverfahren werden heute im deutschen Sprachraum angewendet. Immer häufiger wird dabei die klassische Schulmedizin mit den positiven Eigenschaften der psychologischen Therapie und Naturheilkunde kombiniert. Hier setzt die Reihe „Natürlich behandeln“ der Schlüterschen Verlagsgesellschaft an, deren Autoren es sich zur Aufgabe gemacht haben, alle aktuellen und bewährten Maßnahmen fachkundig zu recherchieren, kritisch zu prüfen und dann leicht verständlich zusammenzustellen.

Dabei verzichten wir auf exotische Verfahren und bevorzugen nachgewiesene Methoden wie Pflanzentherapie, adäquate körperliche Bewegung, Ernährungsänderungen oder Entspannungsübungen. Mit diesem vernunftbetonten Ansatz heben sich unsere Ratgeber von vielen Titeln ab und unterstützen Sie dabei, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Dafür stehen wir:

- Wir sind Ihr Ratgeberspezialist für Gesundheit.
- Unsere Autoren sind Experten auf ihrem Gebiet, was eine hohe inhaltliche Qualität der Titel sicherstellt.
- Ratgeber werden für Laien geschrieben und nicht für Fachleute. Bei unseren Ratgebern achten wir folglich auf eine leichte Verständlichkeit und sind problemlösungsorientiert.

Falls Sie Anmerkungen zu diesem Buch haben, sei es, dass Sie Lob oder konstruktive Kritik loswerden möchten, oder wenn Sie eine Unstimmigkeit entdeckt haben sollten, so freue ich mich, wenn Sie mir schreiben.

Ihre *Katja-Maria Koschate*
Lektorat Schlütersche Verlagsgesellschaft
koschate@schluetersche.de

VORWORT

Sie sind nicht allein

Wir alle nehmen unsere Welt unterschiedlich wahr, wir sehen und erleben die Dinge aus einer ganz verschiedenen Sicht. Unsere Wahrnehmung der Dinge formt sich durch unsere Erziehung und frühere Erlebnisse. So kommt es, dass der eine die Welt überwiegend farbenfroh und voller Möglichkeiten sieht, während für den anderen die Farbe Grau und Ödnis dominieren. Im letzteren Fall fühlt sich auch der Mensch oft wertlos, nach dem Motto: „Ich kann nichts, ich tu nichts und bin auch noch selber schuld daran“. Vermutlich handelt es sich hierbei um eine Depression.

Nun scheint es so, als ob in den vergangenen Jahren immer mehr Menschen begonnen haben, die Welt depressiv zu betrachten. Wenn auch Sie an einer Depression leiden, so sind Sie nicht allein – die Depression ist eine Krankheit unserer Zeit und kommt in allen Schichten der Gesellschaft vor. Und sie ist ein globales Problem. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO ist sie die schwerste Krankheit überhaupt, wenn man den Leidensdruck der Patienten mit einrechnet, und sie ist die Nummer zwei nach dem Herzinfarkt, wenn es um die Verringerung der Lebenserwartung geht. Von den etwa 11.000 Suiziden pro Jahr allein in Deutschland werden etwa 70 Prozent von Depressiven verübt. 7.500 Tote: Das sind mehr als alle Verkehrstoten, Verbrechensopfer, Aids- und Drogentoten zusammengenommen.

Aber warum sind so viele depressiv? In Deutschland leben wir doch in der Fülle aller Dinge, in einem materiellen Wohlstand wie nie zuvor. Was hat sich so sehr verändert, dass nach Daten des Max-Planck-Institutes für Psychiatrie 7,8 Millionen Menschen an einer Depression leiden?

*„Auf die Dauer
der Zeit nimmt
die Seele die Farbe
der Gedanken an.“*

Marc Aurel

„Das Depressionsrisiko steigt international.“

Ein Hauptproblem sind die heutigen Arbeitsbedingungen. Viele erhalten nur noch befristete Arbeitsverträge und leben ständig in der Angst, wieder „entsorgt“ zu werden und ihre Existenzgrundlage zu verlieren. Die wirklich wichtigen Werte im Leben – sich selbst treu zu sein, die Fähigkeit zu lieben, füreinander da zu sein, einander zu schätzen und zu respektieren, selbstbestimmt zu sein – werden an den Rand gedrängt.

In der Fachliteratur deutet vieles darauf hin, dass das Depressionsrisiko steigt, wenn man Entwertung oder Erniedrigung erfährt oder enge wertschätzende Beziehungen verliert. Kritische Lebensereignisse oder langfristige Belastungen können dann eine Depression auslösen.

In den Industrienationen versuchen viele Menschen, die Depression durch Konsum in den Griff zu bekommen, doch da dies als Ersatzmittel nur für eine kurze Zeit glücklich macht, muss man sich mit immer neuen Anschaffungen betäuben. Echte, dauerhafte Lebensfreude aber entsteht nur, indem wir unsere wirklichen Bedürfnisse ernst nehmen.

Hinzu kommt, dass wir seit der Schule dazu erzogen werden, uns ständig mit anderen zu vergleichen. Sind wir besser oder schlechter als unser Banknachbar? Wird diese Lebenseinstellung dauerhaft einseitig bedient, stellen wir uns vielleicht irgendwann die Frage: „Wozu strengen wir uns so sehr an?“ Es gilt also genau abzuwägen, wann wir uns freiwillig vergleichen und wann wir unser „Anderssein“ genießen und uns aus dem Hamsterrad herausnehmen.

In der heutigen Welt suggeriert uns Mode, wie wir uns kleiden, Zeitschriften erklären uns, wie wir zu denken haben. Wenn wir nicht aufpassen, geht unsere Einzigartigkeit Stück für Stück verloren. Eingespannt in unsere Arbeitswelt vergessen wir unsere eigentlichen Wünsche, Träume, Fähigkeiten und Begabungen und fühlen uns zunehmend unwohl. Wir können nicht mehr genau orten, woran das liegt, denn die eigene Intuition ist auf der

Strecke geblieben, wir sind uns selbst nicht mehr treu und das rächt sich mit einer depressiven Grundstimmung. Wir haben das Gefühl, dass wir nur noch funktionieren, und empfinden das als sinnlos.

Wo ist im Lauf der Jahre die wahre Leidenschaft geblieben, wo der Enthusiasmus, die Welt zu gestalten? Wenn Sie sich an Ihre Kindheit erinnern, dann wissen Sie, dass Sie sich damals mindestens fünfzigmal am Tag begeistern, sich über jede Kleinigkeit freuen konnten. Laufend wurde dabei das Glückshormon Dopamin im Gehirn ausgeschüttet. In der Schule ging die Begeisterung jedoch zunehmend verloren – in dem Maß, in dem der Druck stieg, gut zu sein oder einfach nur „dazuzugehören“.

Wir müssten also lernen, uns wieder kreativ zu begeistern, wieder alle Arten von Gefühlen zuzulassen, nicht nur bedrückende und depressive. Dann würde das Leben wieder bunter und farbenfroher.

Es ist höchste Zeit, etwas gegen die Depression zu unternehmen! Ich möchte Ihnen Mut machen, Ihnen mit meinem Rat zur Seite stehen und Wege aufzeigen, die Ihnen helfen sollen, sich aus der Depression zu befreien.

Dr. med. Delia Grasberger





DEPRESSION – WICHTIG ZU WISSEN

Der Schweizer Psychiater C. G. Jung sagte einmal: „Die Depression ist gleich einer Dame in Schwarz. Tritt sie auf, so weise sie nicht weg, sondern bitte sie als Gast zu Tisch und höre, was sie zu sagen hat.“ Um einen Weg aus der Depression zu finden, müssen wir uns also erst einmal mit ihr auseinandersetzen. Dieses Kapitel hilft Ihnen zu verstehen, was eine Depression ist, woher sie kommt und wie sie sich äußert, und gibt einen Überblick über die verschiedenen Therapiemöglichkeiten.

Bin ich depressiv? Die Diagnose

„Wertlos, so schien es ihm, wertlos und sinnlos hatte er sein Leben dahingeführt; nichts Lebendiges, nichts irgendwie Köstliches oder Behaltenswertes war ihm in Händen geblieben. Allein stand er und leer, wie ein Schiffbrüchiger am Ufer.“

Hermann Hesse, „Siddhartha“

Bei einer Depression ist das Leben sinnbildlich nicht mehr im Fluss, irgendwo sitzt eine Blockierung der Lebensenergie. Eine tiefe Niedergeschlagenheit, das Gefühl, nichts wert zu sein, sowie die Unfähigkeit, sich zu alltäglichen Verrichtungen aufzuraffen, breiten sich im Inneren aus. Auch Hermann Hesse litt immer wieder an depressiven Verstimmungen, ebenso wie die Schriftsteller Ernest Hemingway, Klaus Mann, Erich Maria Remarque, Norman Mailer oder – im 21. Jahrhundert – die Musikerin Amy Winehouse. Sie alle waren sehr sensible und emotionale Menschen, die sich stark mit ihrer Umwelt und mit sich selbst auseinandersetzten. Aber auch in Ihrer unmittelbaren Nähe kann es Menschen geben, die an einer Depression leiden, oder Sie haben selbst damit zu kämpfen.

Ab wann ist es eine Depression?

Die Depression kann viele Gesichter haben. Nicht immer ist der Fall so eindeutig wie im Fall dieser Patientin, die ein Praktikum auf Mauritius angenommen und sich darauf eigentlich gefreut hatte. In einem Brief schildert sie anschaulich ihre Depression:

„Ich wollte schreiben, dass es mir hilft, hier zu sein. Ich glaube, wenn ich jetzt zu Hause in B. wäre, würde ich wohl gar nicht mehr aufstehen wollen. Das Gefühl, wie abgestumpft zu sein, keinen Sinn in seinem Dasein zu sehen und sich vom „langsam rückwärts fließenden Fluss treiben zu lassen“ ist leider an manchen Tagen trotzdem sehr dominie-

rend. Das ist schade, weil ich glaube, dass es viele Menschen unendlich glücklich machen würde, hier zu sein, und ich bin da und kann es nicht würdigen.

Die Momente, in denen ich nur weinen möchte oder einfach nicht mehr da sein will, kommen trotzdem immer wieder. Manchmal, wenn es viel Sonne und Ablenkung gibt, komme ich auf andere Gedanken, zumindest für kurze Zeit, und es dreht sich nicht mehr alles um das Gefühl, dass ich nicht mehr weitermachen will ...

Es gibt so viel schlimmere Dinge und andere Menschen leiden unter wirklichen Problemen, aber ich kann diese Gedanken, den Frust und die Angst einfach nicht mehr loslassen.“

Anders als diese Patientin können viele Betroffene ihre Symptome jedoch nicht richtig einordnen und verstehen selbst nicht, was mit ihnen los ist.

Die Beschwerden können dabei alle Bereiche betreffen, äußern sich häufig als Verlust seelischer Vitalität – deshalb wurde die Depression auch schon als „Losigkeitenkrankheit“ bezeichnet, denn die Patienten fühlen sich hilflos, gefühllos, antriebslos, schlaflos, hoffnungslos ... Und obwohl der Patient leidet, findet der Allgemeinarzt bei der körperlichen Untersuchung häufig keinen krankhaften Befund. Mancher hat bereits zahlreiche Untersuchungen über sich ergehen lassen, ohne dass jemand die richtige Diagnose gestellt hätte, und sucht immer noch verzweifelt Hilfe.

Dabei kann eine Depression sowohl plötzlich als auch schleichend beginnen. Ein Patient, der als Manager bei einer großen Firma arbeitete und eine beträchtliche Karriere gemacht hatte, berichtete mir, wie er eines Abends in der Firma vor dem Computer saß und sich plötzlich fragte, wieso er sich das alles antue und welchen Sinn es mache, ständig dort weiterzuarbeiten. Es sei ihm vorgekommen, als hätte sich plötzlich ein Schalter umgelegt, und er habe sich gefragt, ob er sich nicht gleich das Leben nehmen solle, weil ja doch alles keinen Sinn ergäbe.



Eine Depression kann urplötzlich, aber auch allmählich beginnen.

Eine andere Patientin berichtete mir, wie sie bemerkte, dass ihr Interesse an neuen Erlebnissen ebenso nachließ wie die Intensität des Geschehens und ihre Anteilnahme an der äußeren Welt. Die Tage wurden grauer, Spaziergänge, die sie früher gern gemacht hatte, wurden zunehmend anstrengender, das Elend in der Welt fiel ihr immer mehr auf. Später konnte sie sich immer schwerer aufraffen, überhaupt morgens aufzustehen, sie fragte sich, wozu sie das tun sollte, konnte sich auch nicht mehr an ihren Kindern erfreuen, sondern erlebte sie immer mehr als Anstrengung. Zunehmend entwickelte sie Schuldgefühle und fragte sich, ob sie nicht eine Belastung für ihre Familie sei, da sie so wenig Unterstützung bieten konnte. Gleichzeitig raubten ihr diese Gedanken noch mehr Kraft. Sie vernachlässigte ihre Körperpflege und konnte sich gleichzeitig nicht mehr im Spiegel ansehen, ohne in noch größere Verzweiflung zu stürzen.

Die Beschwerden am Beginn können ganz unterschiedlich sein. Während die einen Patienten am Beginn über Müdigkeit, schlechte Laune, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen klagten, berichteten andere über eine allgemeine Lustlosigkeit, die mit einer zunehmenden Resignation einherging, bis sie sich zuletzt gar nicht mehr aufraffen konnten.

Manche Patienten fühlen sich in erster Linie innerlich leer und gefühllos und können nicht mehr auf freudige Ereignisse reagieren. Sie verlieren ihren Antrieb und ihre Freude, müssen sich zu allem überwinden, anfangs nur zu ungeliebten oder kräftezehrenden Aufgaben, später auch zu leichteren und angenehmeren Tätigkeiten. Sie schaffen es nicht mehr, sich Ziele zu setzen, vernachlässigen ihren Beruf, ihre Freunde und ihre Familie, im schlimmsten Fall sogar ihren eigenen Körper und die Nahrungsaufnahme.

Allen gemeinsam ist das Gefühl einer Abwärtsspirale, der man immer weniger entgegensetzen kann, sowie das Gefühl, Misserfolge nicht mehr so leicht verkraften zu können wie früher.



Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen sind häufig ein erstes Anzeichen für eine Depression.

Selbst Kleinigkeiten können die tiefe Niedergeschlagenheit verstärken.

Der Unterschied zwischen Trauer und Depression

Um herauszufinden, ob man an einer Depression leidet, gilt es zunächst, sie von Trauer abzugrenzen. Beide sind in vieler Hinsicht ähnlich, doch gibt es auch wichtige Unterschiede.

Auf einen schweren Verlust oder ein Unglück reagieren wir mit Trauer, sie ist eine der schmerzlichsten Erfahrungen, die ein Mensch machen kann. Wie gut man mit ihr umgehen kann, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich, ganz allgemein lassen sich aber vier Phasen beobachten.

Die vier Phasen der Trauer

Phase 1: Verleugnung und Protest

Der Betroffene will den Verlust nicht wahrhaben.

Phase 2: Verzweiflung

Heftige Gefühlsausbrüche, wie Wut, Zorn, Schuldgefühle und Schuldzuweisungen, oder Schmerz treten auf, begleitet von Schlafstörungen, einer erhöhten Infektanfälligkeit und eventuellem Konsum von Betäubungsmitteln wie Tabletten, Alkohol oder Nikotin.

Phase 3: Trennung und Abschied

Die Gedanken kreisen um den Schicksalsschlag, der Betroffene zieht sich zurück, die Vergangenheit wird dabei verklärt, aber allmählich wird die Realität wieder akzeptiert.

Phase 4: Hinwendung zur Umwelt

Der Trauernde öffnet sich wieder der Welt und den sozialen Beziehungen. Einerseits wird dabei das Leben wieder reicher und intensiver erlebt, andererseits hat er aber zunächst noch Angst vor einer erneuten Enttäuschung.



Der Trauerprozess durchläuft vier Phasen.

Eine Trauer vergeht normalerweise von allein, wenn auch manchmal erst nach einer längeren Zeit. Sogar das „Trauerjahr“ kann zu kurz erscheinen. In dieser Zeit kann es allerdings vorkommen, dass die Trauernden von ihrer Umgebung nach einer Zeit der „Schonung“ als Belastung erlebt werden. Dann normalisiert sich das Gefühlsleben wieder, ein innerer Frieden tritt ein, nur gelegentlich taucht im Zusammenhang mit bestimmten Erinnerungen ein kurzer Schmerz auf.

Wann aber wird aus der Trauer eine Depression?

Der entscheidende Unterschied besteht darin, dass die Depression mit einem Verlust des Selbstwertgefühls, mit einem Gefühl der eigenen Wertlosigkeit einhergeht.

Ein weiteres Kennzeichen können Suizidgedanken sein. In diesem Fall muss man sofort einen Arzt zu Rate ziehen, bevor diese Gedanken wie ein Sog und ein Zwang wirken.

Eine Depression kann sich auch entwickeln, wenn die Trauer unterdrückt wird und nicht ausgelebt werden kann. Dann drohen seelische und körperliche Folgeerscheinungen. Deshalb sollte man einem Trauernden seine Verbundenheit durch kleine liebevolle Gesten signalisieren, aber nicht versuchen, den Trauerprozess zu beschleunigen und schon gar nicht dem Trauernden seine Trauer auszureden.

Die psychischen und körperlichen Symptome einer Depression

Es gibt sogenannte depressive Hauptsymptome, die deshalb so heißen, weil sie bei den meisten Depressionen vorkommen. Sie müssen nicht unbedingt alle auftreten, aber je mehr von ihnen vorhanden sind, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass eine Depression vorliegt.



Im Unterschied zur Trauer geht eine Depression mit dem Gefühl einher, wertlos zu sein.

Die drei psychischen Hauptsymptome nach der internationalen Klassifikation ICD-10

- Depressive Stimmung (keine Trauer!)
- Freudlosigkeit und Interessenverlust
- Erhöhte Ermüdbarkeit und Antriebsmangel

Weitere häufig anzutreffende Zusatzsymptome

- Mangelndes Selbstwertgefühl
- Entschlussunfähigkeit
- Angst- und Panikzustände
- Konzentrationsstörungen
- Gefühle von Schuld- und Wertlosigkeit
- Negative Zukunftsperspektive und Hoffnungslosigkeit
- Lebensüberdruß, Selbsttötungsabsicht
- Schlafstörungen
- Appetitveränderungen



Bei der schweren Depression treten alle drei Hauptsymptome auf.

Die drei Schweregrade der Depression

Anhand der Haupt- und zusätzlichen Symptome unterteilt man die Depression in drei Schweregrade:

1. Leichte depressive Episode: Es finden sich mindestens zwei Hauptsymptome und zwei andere häufige Symptome; die Krankheitszeichen sind nicht besonders ausgeprägt.
2. Mittelgradige depressive Episode: Es finden sich mindestens zwei Hauptsymptome und drei bis vier weitere Symptome, einige davon sind besonders ausgeprägt.
3. Schwere depressive Episode: Es finden sich alle drei Hauptsymptome und mindestens vier weitere Symptome, von denen einige besonders ausgeprägt sind.

Die drei psychischen Hauptsymptome

Die drei Hauptsymptome sind die häufigsten Kennzeichen bei jeder Depression. Die folgenden Fallbeispiele machen die Symptome deutlich.

Depressive Stimmung

„Seit drei Monaten geht es mit richtig schlecht, mein Umfeld reagiert auf meine schlechte Laune zunehmend gereizt. Ich habe keine Lust mehr, in meiner Freizeit irgendetwas zu unternehmen, sage Verabredungen kurzfristig ab, gehe mit den Kollegen nicht mehr in die Kantine, stattdessen schlafe ich auf der Couch ein. Meine Frau ist langsam besorgt.“

Das niedergedrückte Lebensgefühl gab der Krankheit auch ihren Namen. Das lateinische „deprimere“ bedeutet „niederdrücken“. Der Betroffene fühlt sich bedrückt, obwohl die äußeren Umstände nicht unbedingt einen Anlass dafür bieten müssen. Im Unterschied zu einer Trauerreaktion, die sich auf äußere Umstände bezieht, hält das Gefühl als Dauerstimmung mindestens zwei Wochen an und stellt sich eher von innen her ein. Es kann einen äußeren Auslöser geben, es muss aber nicht. Die Welt verliert ihre Farbigkeit, wird dunkler und grauer. Das Lachen der Mitmenschen wird eher schmerzhaft oder neidvoll wahrgenommen, schlimmstenfalls als Auslachen gedeutet. Die Gefühlswahrnehmungen engen sich immer mehr auf eine allgemeine Niedergeschlagenheit ein und sind nicht mehr klar von anderen Gefühlszuständen differenziert.



Die Depression kann ohne einen bestimmten Anlass beginnen.

Freudlosigkeit und Interessenverlust

„Seit einigen Wochen leide ich an einer Depression. Seitdem kann ich mich über nichts mehr freuen, habe aber auch keine traurigen Gefühle, ich fühle mich nur noch leer. Selbst meiner Frau und meinen Kindern gegenüber kann ich keine Emotionen mehr fühlen. Was soll ich tun?“

Dass Freude und Interesse nicht immer gleich stark sind und auch mal nachlassen, ist ganz natürlich und bringt uns immer wieder neue Erfahrungen. Insgesamt fühlen wir uns dem Leben trotzdem positiv verbunden. Der depressive Mensch aber stellt genau diese Verbundenheit infrage, bei ihm zieht sich die Interessen- und Freudlosigkeit durch alle Lebensbereiche und wird zur allgemein lähmenden Veränderung. Er fühlt sich ausgeschlossen von der Welt, die ihre Attraktivität einbüßt, sei es in Bezug auf Beruf, Hobbys oder die Beziehung zu seinen Mitmenschen. Bei schweren Depressionen stellt sich irgendwann ein Zustand der „Gefühllosigkeit“ ein, der Betroffene fühlt sich innerlich tot und wirkt von außen wie erstarrt. Aber obwohl er sich als gefühllos erlebt, leidet er darunter – auch wenn das in sich eigentlich ein Widerspruch ist. Er spürt innerlich den Mangel an Gefühl als Verlust, kommt sich vor wie ein Zombie.



Depressive Menschen leiden darunter, dass sie keine Gefühle mehr empfinden können.

Erhöhte Ermüdbarkeit und Antriebsmangel

„Es gibt für mich gute und schlechte Tage, aber die Letzteren nehmen ständig zu, dann bin ich so müde, dass ich nur noch schlafen könnte. An den besseren Tagen versuche ich, wenigstens das Nötigste möglichst rasch zu erledigen, um mich dann wieder auszuruhen. Aber natürlich bleiben dadurch auch Dinge liegen und der Berg an unerledigten Aufgaben wächst, ich bekomme immer mehr Druck und fühle mich minderwertiger. Je mehr ich mich dabei anstrengte, desto schwieriger wird es. Ich fürchte, dass sich der Zustand weiter verschlechtert.“

Kennen Sie die Sage vom griechischen Sisyphos, der dazu verdammt ist, einen schweren Stein immer wieder den Berg hinaufzurollen, nur um zu erleben, dass alles vergeblich war, weil er wieder hinabrollt? Und der dabei müder und kraftloser wurde? So ähnlich fühlt sich ein depressiv Erkrankter.

Wie ein bleierner Umhang legt sich die Müdigkeit und Antriebslosigkeit auf den Depressiven. Bereits morgens schafft er es



Ein typisches Symptom ist die bleierne Müdigkeit.

kaum aufzustehen, jede Bewegung kann zur unmäßigen Anstrengung ausarten. Anforderungen kosten eine schier unüberwindliche Kraft, der innere Widerstand wird ständig größer.

Auch gesunde Menschen haben manchmal Hemmungen, etwas Bestimmtes zu tun, leiden etwa unter Prüfungsangst oder haben Angst davor, einen Vortrag zu halten. Beim Depressiven erstreckt sich diese Hemmung aber zunehmend auf alle Gebiete, selbst auf Kleinigkeiten wie Zeitunglesen. Äußerlich fällt der schleppende, schwerfällige Gang auf, die Sprache wird langsamer, das Denken verlangsamt sich. Hinzu kommt eine allgemeine Müdigkeit, die auch ein vermehrtes Schlafbedürfnis nicht abdeckt. Das führt in der Regel zum sozialen Rückzug.

Sonderform: die „agitierte“ Depression

„Ich arbeite in einem Planungsbüro, wo ich sehr erfolgreich bin. Auch in meiner Familie mit drei Kindern läuft alles reibungslos. In der letzten Zeit habe ich festgestellt, dass meine Haut immer dünner wurde, auch im wörtlichen Sinn, ich habe schon begonnen, sie aufzukratzen. Zusätzlich leide ich an Migräne und brauche dann Ruhe. Nun möchte ich das autogene Training erlernen, um zur Ruhe zu kommen. Ich habe verschiedentlich Informationen eingeholt, aber das genügt mir alles nicht. Nun überlege ich, zu einer Therapeutin zu fahren, die einige hundert Kilometer entfernt ist. Ich komme einfach nicht zur Ruhe.“

Hier ist der Kranke einerseits innerlich unruhig und bis zum Zerreißen gespannt, andererseits ständig in Bewegung, um diese Anspannung irgendwie abzubauen. Entsprechend schlecht ist der Schlaf, der Betroffene wälzt sich unruhig im Bett hin und her, wacht zu früh auf, wird von negativen Gedanken gequält, sodass er sich lieber aufrafft und hundemüde aufsteht. Äußerlich zeigt sich diese Depression am Getriebensein und der erregten Mimik, die Bewegungen wirken fahrig und bisweilen zittrig. Die Kranken sind besonders sensibel für Außenreize. Lärm, beispielsweise von

Kindern, oder grelles Licht werden zeitweise als unerträglich empfunden und zerren an den Nerven. Manchmal treten Weinkrämpfe auf.

Weitere psychische Symptome

Die folgenden Zustände und Symptome begleiten häufig eine Depression. Treten sie oft und verstärkt auf, gehören sie zu den Alarmsignalen.

Mangelndes Selbstwertgefühl

„Zurzeit ist es wieder besonders schlimm. Ich rede mir ein, dass ich fürchterlich aussehe, zu dick bin, nichts wert bin, dass die Leute mich nicht leiden können, weil ich so hässlich bin. Ich fühle mich so schlecht, dass ich teilweise Angst habe, das Haus zu verlassen, es ist bereits eine Überwindung für mich, einkaufen zu gehen. Da ich mir nichts mehr zutraue, geht auch mit meiner Ausbildung nichts mehr weiter. Ich traue mich nicht, mit jemandem darüber zu reden. Immer weniger schaffe ich meine Alltagsaufgaben, weil meine Gedanken mich so stark belasten. Der Zukunft blicke ich auch immer hoffnungsloser entgegen.“

Jeder Depressive hat immer auch ein gestörtes Selbstwertgefühl, obwohl umgekehrt bei einem gestörten Selbstwertgefühl nicht unbedingt eine Depression als Ursache vorhanden sein muss. Die Gedanken kreisen ständig um die eigenen Fehler und Unzulänglichkeiten, sie werden verstärkt wahrgenommen, während die persönlichen Stärken und Erfolge nicht wahrgenommen werden. Selbst frühere Leistungen sind nichts mehr wert, werden entwertet. Diese Gedankenkette mündet schließlich in der Überzeugung, dass es für alle anderen besser wäre, wenn man nicht auf der Welt wäre. Gleichzeitig gerät man durch das angeschlagene Selbstwertgefühl in einen Teufelskreis, indem man Chancen ungenutzt verstreichen lässt, weil man sie sich nicht zutraut und sich auch nicht entsprechend präsentiert.



Die Depression kann auch in rastloser Form auftreten.



Durch das angeschlagene Selbstwertgefühl geraten Depressive oft in eine Abwärts-spirale.

Entschlussunfähigkeit

„Mein ganzes Leben lang schlage ich mich mit den Gedanken herum, wie ich mich entscheiden soll. So fragte ich mich wochenlang, ob ich diese Wohnung mieten sollte oder doch lieber die andere. Ich fragte alle Freunde und selbst als mich alle darin bestärkten, zweifelte ich weiter. Dann verliebte ich mich in meinen neuen Nachbarn. Seitdem zweifle ich aber ständig, ob er wirklich der Richtige für mich ist. Er liebt mich, auch meine Freundinnen sind von ihm begeistert, aber er ist irgendwie anders als ich, kleidet sich anders, die Wohnung ist anders. Doch wenn er mich verliese, würde für mich eine Welt zusammenstürzen, das würde ich nicht aushalten. Momentan überlege ich auch, ob ich mich zu einer Qualifizierung anmelden soll und ob ich ein bestimmtes Auto kaufen soll oder doch ein anderes. Dadurch bin ich ständig im Stress und habe bereits Dauerkopfschmerz und einen Tinnitus. Ich komme nicht zur Ruhe und finde mein Leben zu anstrengend. Eigentlich möchte ich am liebsten nur meine Ruhe haben.“



Nebensächlichkeiten können zum unlösbaren Problem werden.

Egal, ob es um die Auswahl eines Kleidungsstückes oder um die Bestellung im Restaurant geht, depressiv Erkrankte leiden sehr häufig an einer Entscheidungsschwäche, denn sie haben große Angst davor, etwas falsch zu machen. Selbst unbedeutende Alltagsentscheidungen werden plötzlich zu einem unlösbaren Problem. Statt sich zu entscheiden, grübeln depressive Menschen stundenlang und machen sich manchmal hinterher Vorwürfe, weil sie dadurch Zeit vertrödeln. Verstärkt werden diese Symptome noch durch die innere Denkhemmung und die allgemeine Antriebslosigkeit. Auch aufgrund des mangelnden Selbstbewusstseins traut sich der Depressive häufig nicht die richtige Entscheidung zu.

Angst- und Panikzustände

„Meine Mutter leidet seit 30 Jahren an einer Angststörung mit Panikattacken und ich musste sie vor zwei Wochen ins Krankenhaus bringen,

da das EKG auffällig war. Wie sich herausstellte, war sie vom Stress gezeichnet und jetzt ist sie krankgeschrieben.

Ab diesem Zeitpunkt fingen bei mir die Symptome einer Angststörung wieder an. Ich bekam plötzlich einen schnellen Puls, den ich bis zum Hals spürte, anhaltende Schlafstörungen (ich wache mehrmals nachts auf und schlafe nie richtig durch), ich fühle mich permanent überfordert und habe dauernd irgendwelche körperlichen Symptome. Der Kardiologe fand aber keine Herzprobleme.

Am letzten Wochenende dann kam zu den Angststörungssymptomen noch eine Art Melancholie hinzu. Ich habe den Verdacht, dass es sich hier zusätzlich um eine Depression handelt. Ich bin lethargisch, habe keine Lust, irgendwas zu unternehmen, bin antriebslos, grübele, komme nicht zur Ruhe. Außerdem habe ich immer noch die unbegründete Angst, dass mein Herz doch krank ist. Ich habe im Moment Urlaub, worauf ich lange hingefiebert habe, doch nun ist jeder Tag eine Qual, weil ich dauernd denke, welches Zipperlein meldet sich als Nächstes. Ich kann mich für nichts begeistern, jeder Schritt ist mir zu viel, ich versuche zu schlafen, aber auch das gelingt mir nicht. Ich habe dann Alpträume oder wache erschrocken auf und merke, dass mein Herz schnell schlägt. Durch Gespräche mit meiner Mutter, die mir oft die Angst etwas nimmt, ist es einigermäßen erträglich, aber ich habe keinerlei Lebensqualität mehr.“

Natürlich gibt es auch beim Depressiven begründete Ängste, etwa dass er aufgrund seiner Erkrankung seinen Job verliert oder vom Partner, der das nicht mehr aushält, verlassen wird. Die Angst vor der Zukunft kann durchaus eine realistische Basis haben. Aber meistens sind diese Sorgen völlig überzogen und nur scheinbar real.

Der Depressive fühlt sich von ihnen ständig bedrängt, sodass er darüber grübelt, ohne einen Ausweg zu finden.

Bei einer Depression können einen die Angstzustände aber auch plötzlich grundlos überfallen „wie ein wildes Tier“, ohne



Mit dem Abklingen der Depression verschwindet in der Regel auch die Angst.

dass ein nachvollziehbarer Auslöser vorhanden ist. Der Betroffene fühlt sich dieser Angst völlig ausgeliefert, die oft von körperlichen Reaktionen wie Atemnot oder Herzrasen begleitet ist. Die Verunsicherung kann sich auf die ganze Familie übertragen, wofür sich der Betroffene dann auch noch verantwortlich und schuldig fühlt. Die Angst vor Krankheiten kann das Leben schließlich so einschränken, dass der Erkrankte schließlich beginnt, angstbesetzte Situationen zu meiden. Irgendwann kommt es dann zu der „Angst vor der Angst“. Die gute Nachricht ist, dass mit dem Abklingen der Depression auch die Angstzustände abnehmen.

Konzentrationsstörungen

„Vor einem halben Jahr wurde bei mir eine Konzentrationsstörung festgestellt und ich begann eine Psychotherapie. Inzwischen fühle ich mich bereits besser, nur die Konzentrationsstörungen haben sich noch nicht verändert und nerven mich sehr. Am schlimmsten ist es in der Arbeit vor dem PC, da werde ich immer müder. Auch beim Lesen bin ich häufig abgelenkt. In Meetings kann ich nur eine Weile folgen und schalte dann automatisch ab. Zwar ist es schon etwas besser geworden, weil ich mir die Arbeit in Etappen einteile, zwischendurch Pausen mache und mir auch nicht zu viel auflade, aber gut ist es immer noch nicht.“

Sowohl das Gedächtnis als auch die Konzentration sind je nach Schwere der Depression unterschiedlich stark eingeschränkt, der Kranke kann weder längeren Gesprächen folgen noch längere Vorlesungen oder Lesetexte bewältigen. So entstehen Gesprächspausen, die noch dadurch verstärkt werden, dass gleichzeitig das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt ist. Viele Kranke haben deshalb Angst, an Demenz, beispielsweise Alzheimer, erkrankt zu sein. Sie erinnern sich nur schwer daran, was sie gerade gesagt haben, ihr Kopf fühlt sich leer und dumpf an. Auch das Rechnen fällt schwer. Der Hintergrund sind Denkblockaden, die durch

Willensanstrengungen nicht behoben werden können. Stattdessen vergrößern sie nur die Verzweiflung des Depressiven. Deshalb muss zuerst die Depression behoben werden.

Diese Symptome bilden sich aber glücklicherweise nach dem Abklingen der Depression wieder vollständig zurück, manchmal dauert es allerdings noch eine Weile.

Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit

„Wegen meiner zunehmenden körperlichen Beschwerden musste ich das Studium abbrechen. Dadurch kamen immer ausgeprägtere Schuld- und Wertlosigkeitsgefühle hinzu, ich fühlte mich nur noch als Bürde. Anfangs waren diese Gefühle noch rational nachvollziehbar, inzwischen sind sie aber vom logischen Denken losgekoppelt. Ich fühle mich für all das Schlimme verantwortlich, was auf der Welt passiert. Höre ich von einem Verbrechen, einem Unfall oder einer Naturkatastrophe, frage ich mich sofort, was ich wieder falsch gemacht habe. Zwar sagt mir mein gesunder Menschenverstand, dass ich nichts damit zu tun habe, aber das Schuldgefühl, dass ich es nicht verhindert habe, bleibt bestehen und quält mich.“

Mit dem mangelnden Selbstwertgefühl geht die Neigung einher, sich Fehler und Versäumnisse vorzuwerfen. Schuld- und Versündigungsgefühle, auch das Gefühl, schmutzig, eklig oder arm zu sein, können als Zusatzsymptom einer Depression auftreten.

Negative Zukunftsperspektive und Hoffnungslosigkeit

„Ich habe keinerlei Lebensfreude mehr, erwarte nichts mehr vom Leben, es ist alles grau. Ich existiere nur noch und warte auf den Tag, an dem ich gehen kann, in mir ist alles leer. Ich bin komplett isoliert und habe keinen Kontakt zu anderen. Ich stehe irgendwo zwischen den Toten und den Lebenden.“



Konzentration und Gedächtnis kehren nach der Depression zurück.



Depressive Menschen haben sehr oft Schuldgefühle.