

Zurück ins Leben

Jeder Fünfte erkrankt einmal im Leben an einer Depression.

Depressive Patienten haben oft Schlafstörungen und folglich starke Konzentrationsstörungen. Oder sie fühlen sich so erschöpft, dass sie das Bett nicht mehr verlassen wollen. Neben häufigem Weinen, Verzweiflungsgefühlen, Hoffnungs- und Lustlosigkeit und einem negativen Denken treten manchmal auch Ganzkörperschmerzen, Kopf- oder Rückenschmerzen auf, ohne dass der Hausarzt eine körperliche Ursache finden kann. Wenn solche Beschwerden länger als zwei Wochen anhalten und der Alltag oder der Beruf nicht mehr zu bewältigen sind, handelt es sich um eine behandlungsbedürftige Depression. Spätestens, wenn Selbstmordgedanken auftreten, ist dringend professionelle Hilfe nötig.

Schwer depressive Patienten brauchen anfangs vor allem beruhigende, unterstützende und aufklärende Gespräche, die ihre Angst und die verzweifelten Gedanken mindern. Die Anteilnahme des Therapeuten vermittelt den Patienten Geborgenheit, Schutz und Hoffnung. Später ist dann zu hinterfragen: Worin liegt eigentlich der Grund für die Depression? Um diese Frage zu klären, beleuchtet der Therapeut die gesamte Lebensgeschichte des Patienten, vom familiären Hintergrund bis zur aktuellen Lebenssituation.

Zu 10 bis 15 Prozent ist eine genetische Anlage verantwortlich, viele Familienmitglieder sind also immer wieder depressiv erkrankt. Studien haben außerdem gezeigt, dass die Kindheit bei Menschen mit seelischen Erkrankungen deutlich belastender war als bei psychisch Gesünderen. Zum Beispiel durch Vernachlässigung oder Gewalterlebnisse. Aber auch frühe Verlusterlebnisse oder ständige Zurücksetzung innerhalb der Familie sind belastende Lebensumstände. Ein Kind, das in einer solchen Atmosphäre aufwächst, ist vom Gefühl der Angst und Unsicherheit geprägt. Anstelle von Zuneigung, Sicherheit und Orientierung macht es die Erfahrung: Ich werde nicht geliebt, ich kann mich gegen Unrecht nicht wehren und bin hilflos. Die Psyche wird dabei chronisch überfordert. Für einen jungen Menschen ist es unter solchen Umständen schwer, sich zu einem stabilen, selbstbewussten und lebensächtigen Erwachsenen zu entwickeln. Tauchen dann später im Erwachsenenleben ähnliche Konflikte auf, wie sie schon in der Kindheit nicht zu bewältigen waren, kann das eine Depression auslösen.