

# Depression

*Die Depression ist eine Möglichkeit, sich Unerträgliches erträglich zu machen.*

Die depressive Erkrankung ist gekennzeichnet durch eine längerfristige Veränderung von Stimmung und Antrieb ins Negative verbunden mit verschiedenen Symptomen, die mehr oder weniger stark ausgeprägt sein können:

## Symptomatik

- Verlust des Interesses an Tätigkeiten, die früher Spaß machten (Hobbys, Sex usw.)
- Freude wird nicht mehr empfunden
- Geringerer Appetit mit Gewichtsverlust oder erhöhter Appetit mit Gewichtszunahme
- Schlafstörungen, gekennzeichnet durch frühzeitiges Erwachen gefolgt von Grübeln oder durch Einschlafstörungen
- Geringerer oder erhöhter Schlafbedarf
- Innere Unruhe und Getriebenheit oder verminderte Aktivität, die anderen auffällt
- Konzentrations- und Entscheidungsschwierigkeiten, langsamer Gedankengang
- Gefühl der Wertlosigkeit, geringeres Selbstbewusstsein oder unangebrachte Schuldgefühle
- Wiederkehrende Gedanken an Tod oder Selbstmord, pessimistische Erwartungen
- Sozialer Rückzug

## Ablauf der Depression

Depressionen verlaufen meist in Form von Krankheitsphasen (Episoden), die Wochen bis Monate, manchmal auch Jahre anhalten kön-

nen. Die depressiven Verstimmungen haben, vor allem wenn sie unbehandelt bleiben, die Tendenz erneut aufzutreten und in manchen Fällen nehmen sie auch einen chronischen Verlauf, d.h. die depressive Stimmung wird zum Dauerzustand.

Depressionen gehen wie kaum eine andere Erkrankung mit hohem Leidensdruck einher, da diese Erkrankung ins Zentrum des Wohlbefindens zielt und die Lebensqualität grundsätzlich negativ beeinflusst.

Nicht nur vom subjektiven Erleben her, sondern auch objektiv gesehen ist die Depression eine schwere, oft lebensbedrohliche Erkrankung, was sich in der hohen Selbstmordgefährdung ausdrückt. Fast alle Patienten mit schweren Depressionen haben zumindest zeitweise Suizidgedanken.

## Hintergründe der Erkrankung

Weltweit leiden 100 Millionen Menschen an und unter einer Depression. Etwa jeder vierte Mensch erkrankt im Laufe seines Lebens an einer länger dauernden Störung seiner Stimmung.

Eine Vielzahl von unterschiedlichen Faktoren können am Entstehen beteiligt sein. Es gibt wissenschaftlich viel Uneinigkeit über die Ursächlichkeit einzelner Faktoren. Für eine erfolgreiche Behandlung im Sinne der Betroffenen ist die Frage der Ursächlichkeit aber zweitrangig, da die Therapieplanung mehr auf die Intensität der Erkrankung und auf die Auflösung der aktuellen Konflikte ausgerichtet ist.

Daher ist es uns hier besonders wichtig, dass wir uns auf die individuelle Problemsituation des Patienten einlassen.

### **Körperliche und genetische Faktoren**

Bei vielen Fällen von Depression scheint eine "vererbte" Komponente vorzuliegen. Das heißt, Personen mit Familienmitgliedern, die zur Depression neigen, sind für diese Krankheit ebenfalls verstärkt anfällig. Wenngleich dieser Zusammenhang z.B. in der Zwillingsforschung nachweisbar ist, so ist im Einzelfall nicht zu unterscheiden, ob es sich um eine vererbte oder erworbene Depressionsneigung handelt.

Ein vielversprechender neuer Forschungsbereich ist die Erforschung der biologischen Abläufe im Gehirn bei Depressionen. Viele Experten vertreten heute die Meinung, dass Depression durch ein Ungleichgewicht oder eine Störung in der Konzentration bestimmter wichtiger chemischer Stoffe im Gehirn mit der Bezeichnung "Neurotransmitter" bedingt sein könnte. Auch hier lässt sich bisher nicht schlüssig unterscheiden, ob und in wieweit diese Veränderungen Ursachen oder Folgen des depressiven Geschehens sind. Zweifelsfrei ist aber die positive Wirkung einer Reihe von neueren Medikamenten, die diesen sogenannten Neurotransmitterspiegel beeinflussen.

### **Psychologische Faktoren**

Die Depressionsneigung kann offenbar durch eine soziale Über- oder auch durch eine Unterversorgung in der Kindheit gefördert werden. Auch unverarbeitete Verlust- oder Kränkungserlebnisse können einen Boden für die vermehrte Depressionstendenz darstellen.

In ihrer aktuellen Lebenssituation haben Menschen mit Depressionen oft große Probleme mit dem Ausdruck von lebendigen Gefühlen, insbesondere mit Ärger. Sie sind oft sehr pflichtbewusst und anfällig für Schuldgefühle. Sie neigen zur Helferposition, d.h. sind für andere aber nicht für ihre eigenen Bedürfnisse da. Dafür erwarten sie dann unausgesprochen entsprechende Gegenleistungen und sind tief enttäuscht, wenn diese nicht erfolgen.

### **Soziale Faktoren**

Zwei Drittel der depressiven Patienten hatten vor ihrer Erkrankung ein belastendes oder zumindest einschneidendes Lebensereignis.

Nach einem solchen Ereignis ist das Depressionsrisiko etwa ein halbes Jahr lang erhöht.

Diese belastende Erlebnisse führen zu einer inneren Überlastung, von der die Betroffenen sich nicht entlasten können, z.B. durch Gespräche und Ausdruck ihrer Gefühle. So entsteht eine oft sehr quälend empfundene Spannung zwischen innerer Übererregung und äußerlicher Ruhe oder gar Starre

Auslösekonflikte können Beziehungsprobleme, Kommunikationsprobleme, finanzielle Schwierigkeiten, Konflikte innerhalb der Familie, am Arbeitsplatz oder in anderen Bereichen sein. Da der depressive Umgang mit diesen Konflikten oft zu einer weiteren Vereinsamung und Entfremdung führt, kann dies zu einer Zuspitzung der depressiven Erkrankung beitragen.

### **Körperliche Faktoren**

Auch körperliche Erkrankungen, z.B. Schilddrüsenfunktionsstörungen, können eine Depression mit verursachen.

Ist die Depression einmal ausgebrochen, zieht sie den ganzen Körper in Mitleidenschaft. Es kommt zu hormonellen Veränderungen, so werden z.B. vermehrt Stresshormone ausgeschüttet, der Muskeltonus erhöht sich, der Schlaf-Wach-Rhythmus ist gestört, ebenso der Appetit und die Sexualität. Sekundär können dann weitere körperliche Symptome auftreten, z.B. Magenprobleme.

### **Die Rolle der Antidepressiva**

Antidepressiva können bei der Korrektur eines chemischen Ungleichgewichts helfen, das einer Depression zugrunde liegen kann. Heute stehen zahlreiche Antidepressiva zur Wahl.

Generell wird vermutet, dass die Wirkung der Antidepressiva auf einer Verbesserung der Versorgung des Gehirns mit Neurotransmittern beruht, wodurch das chemische Gleichgewicht wiederhergestellt wird. Zu den wichtigsten Klassen der Antidepressiva zählen die selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRIs), die trizyklische Antidepressiva, die Monoaminoxidase-Hemmer (MAO-Hemmer) sowie verschiedene neuere Antidepressiva.

Alle Medikamente können Nebenwirkungen verursachen, die neueren Medikamente sind in

der Regel nebenwirkungsärmer, allerdings liegen zu ihren Wirkprofilen noch weniger ausführliche Erkenntnisse vor.

## Die zentralen Therapieelemente

Wir arbeiten mit einer Kombination aus Einzel- und Gruppenpsychotherapie. Unsere therapeutischen Strategien haben sechs Hauptansatzpunkte:

- 1. Depressive Stimmungslage überwinden**  
Die einladende Umgebung der Klinik, freundlich-ehrlichen Kontakte in einem entspannenden Rahmen und die wunderbare Lage der Klinik inmitten von ursprünglicher Natur unterstützen oft schon in den ersten Tagen ein inneres Umschalten, mit dem wieder mehr Öffnung und Ausdruck möglich wird. Auch die verschiedenen Formen des Entspannungstrainings setzen hier an
- 2. Psychopharmaka:** Bei einer entsprechenden Indikation verabreichen wir in Absprache mit unseren Patienten Psychopharmaka, die den initialen Gesundungsvorgang und die längerfristige Stabilität hilfreich unterstützend können.
- 3. Den Sinn der Depression verstehen**  
Mit der tiefenpsychologischen Aufarbeitung der Entstehungsgeschichte kann die depressive Symptomatik in der Regel sinnvoll verstanden werden. Wird die „Botschaft“ der Symptomatik aufgegriffen, dann verliert sie ihre Grundlage und kann verschwinden.
- 4. Gefühlsausdruck und Körpergefühl**  
Depression heißt wörtlich „niederdrücken“, unterdrückt werden oft die Gefühle wie z.B. Ärger. In den verschiedenen Gruppentherapien (Musik-, Tanz-, Kunsttherapie) wird daher der Gefühlsausdruck auf interessante Art gefördert. Hier entsteht die Grundlage zu einem positiven Körpergefühl.
- 5. Kontakt- und Beziehungsfähigkeit fördern**  
Depressive Verstimmungen führen in der Regel zu Einsamkeit und Rückzug.

In der Therapie werden Ausdruck und Selbstöffnung freundlich gefördert, denn offene, gute menschliche Kontakte helfen in Krisensituationen und sind ein guter Schutz gegen den depressiven Rückzug.

## Körperliche Fitness fördern

Eine intensive körperliche Belastung ist mit einer depressiven Stimmungslage nicht vereinbar. Kontrollierte wissenschaftliche Untersuchungen zeigten, dass eine regelmäßige Konditionsbelastung (d.h. sportliche Betätigung mit mittlerer Intensität) besser und langfristiger antidepressiv wirkt, als jede andere bekannte Methode einschließlich Psychopharmaka. Jede auch noch so kurze körperliche Betätigung dürfte die Freisetzung von sogenannten Endorphinen stimulieren. Diese natürlichen, im Gehirn vorliegenden Substanzen tragen zu einer guten Stimmungslage bei. Menschen, die regelmäßig Sport betreiben oder sich körperlich betätigen, sprechen oft auf Antidepressiva besser und rascher an, als jene, die dies nicht tun. Eine normale Kondition, die man z.B. durch 3maliges joggen/walken pro Woche für eine halbe Stunde erreichen kann, bewirkt daher eine gute Unterstützung Selbstheilung !

Ärztlicher Leiter und Chefarzt der Klinik  
*Dr. med. Dipl.-Psych. Thomas Falbesaner*  
Facharzt für Psychotherapeutische Medizin &  
Facharzt für Neurologie und Psychiatrie