

DEPRESSION VERSTEHEN



Das Wichtigste

Um Depressionen besser bekämpfen zu können, ist es hilfreich, sie besser zu verstehen. Zu diesem Zweck habe ich hier einige Informationen zusammengestellt. Dabei handelt es sich keineswegs um ein vollständiges Dokument zum Thema Depression, sondern um eine Kombination von Fakten und eigenen Erfahrungen, die mir persönlich wichtig erscheinen.

Die Informationen richten sich an Betroffene, aber auch an ihr Umfeld. An Angehörige, die selbst noch nie eine Depression erlebt haben und besser verstehen möchten, was in ihrem geliebten Menschen vielleicht gerade vorgeht und wie sie ihn oder sie nach Wunsch und Möglichkeit unterstützen können.

Symptome einer Depression

Aus diagnostischer Sicht sind die wichtigsten Symptomen einer Depression:

- Depressive Stimmung, wie ein Gefühl der Traurigkeit oder Leere oder auch ständige Reizbarkeit
- Vermindertes Interesse oder Vergnügen an allen – oder fast allen – Aktivitäten
- Signifikanter (und unbeabsichtigter) Gewichtsverlust, Gewichtszunahme bzw. vermindertes oder gesteigertes Hungergefühl
- Schlaflosigkeit oder gesteigertes Schlafbedürfnis
- Rastlosigkeit oder verlangsamtes Verhalten, das von anderen wahrgenommen wird
- Erschöpfungszustände oder Energieverlust
- Gefühle der Wertlosigkeit bzw. übermässige oder ungerechtfertigte Schuldgefühle
- Schwierigkeiten zu denken, sich zu konzentrieren oder Entscheidungen zu treffen
- Wiederkehrende Gedanken an Tod oder Suizid

Nicht alle diese Symptome müssen vorhanden sein.

Für das Gehirn ist das Erleben einer Depression sehr ähnlich einem quälenden körperlichen Schmerz, der nicht nachlässt. Hinzu kommt eine verzerrte Wahrnehmung. Die Depression lässt uns alles schwarz sehen.

Saisonal-affektive Störung (SAD)

An dieser Stelle möchte ich kurz auf eine besondere Form der Depression eingehen, die oft nicht schnell genug erkannt wird.

Die saisonal affektive Störung ist eine Form der Depression, die in den lichtarmen Monaten des Jahres auftritt. Sie unterscheidet sich von anderen Depressionen durch einige charakteristische klinische Merkmale.

- Während die meisten Menschen mit Depressionen unter Schlaflosigkeit leiden, neigen Menschen mit SAD dazu, zu viel zu schlafen. Trotzdem fühlen sie sich in der Regel

extrem erschöpft und träge. 80 % haben das Spätschicht Schlafmuster (spätes Zubettgehen, spätes Aufstehen).

- SAD-Betroffene nehmen häufig zu, weil sie Heisshunger auf Süßigkeiten und andere einfache Kohlenhydrate haben.
- Die Betroffenen reagieren sehr empfindlich auf Lichtmangel. Das bedeutet, dass sie zu jeder Jahreszeit bei Lichtmangel depressive Symptome entwickeln können.

Wie fühlt sich eine Depression an?

Nun, wenn du selbst betroffen bist, brauche ich dir das nicht zu erklären. Aber vielleicht hilft dir diese Beschreibung trotzdem. Es ist wichtig zu sehen, dass es anderen Menschen auch so geht. Und vielleicht können andere dich durch diese Beschreibung etwas besser verstehen.

Leute denken oft, dass eine Depression einfach darin besteht, die ganze Zeit traurig zu sein, aber es ist viel mehr als das. Menschen, die an einer Depression leiden, sind nicht unbedingt traurig - sie fühlen sich oft wie betäubt und empfinden Leere, wo eigentlich Gefühle sein sollten. Hoffnungslos und hilflos. Dinge, die früher Freude bereiteten, machen plötzlich keinen Spass mehr: Essen, Freunde, Hobbys. Die Energie sackt ab. Alles fühlt sich so schwierig an und es ist schwer zu erklären, warum das so ist - es sollte doch anders sein. Nichts scheint seinen Aufwand mehr wert zu sein. Das Einschlafen fällt schwer, das Durchschlafen auch. Schmerzen werden stärker wahrgenommen. Die Konzentration lässt nach und man fühlt sich ängstlich, beschämt und allein.

Das grosse Problem mit der Depression ist, dass sie einem nicht nur nach unten zieht, sondern auch unten hält. Die Depression ist ein sehr stabiler Zustand. In einer depressiven Phase neigt das Gehirn dazu, in einer Weise zu denken und zu handeln, die den depressiven Zustand aufrechterhält. Jede Veränderung im Leben, die aus der Depression herausführen könnte, erscheint unvorstellbar und schwierig.

Puh, das ist hart. **Es muss aber nicht so bleiben.**

Um zu verstehen, wie man da herauskommen kann, hilft es ein bisschen zu verstehen, wie man denn da hineingeraten ist.

Was passiert bei einer Depression?

Vereinfacht ausgedrückt ist die Depression ein Problem mit der Art und Weise, wie die Schaltkreise des Denkens, Fühlens und Handelns im Gehirn miteinander kommunizieren und sich gegenseitig regulieren. Zwei Teile des Gehirns sind daran besonders beteiligt: der präfrontale Cortex und das limbische System. Vereinfacht gesagt, ist der präfrontale Cortex der denkende Teil des Gehirns und das limbische System der fühlende Teil. Bei einer Depression stimmt etwas nicht in der Art und Weise, wie diese Regionen miteinander interagieren und kommunizieren. Der denkende präfrontale Cortex sollte die Regulierung des fühlenden limbischen Systems unterstützen, aber er macht seine Sache nicht besonders gut.

Um die Schaltkreise des Gehirns zu verstehen, denke an einen einfachen Rückkopplungskreis wie ein Mikrofon und einen Lautsprecher. Wenn das Mikrofon auf eine bestimmte Weise ausgerichtet ist und die Lautstärke des Lautsprechers ein wenig zu hoch eingestellt ist, kann selbst ein leises Geräusch zu einer schrillen Rückkopplung führen. Mit dem Mikrofon ist alles in Ordnung und mit dem Lautsprecher auch. Beide funktionieren genau so, wie sie sollen. Das Problem liegt im System: in der Kommunikation zwischen den einzelnen Teilen und dem Input, den sie erhalten.

Dasselbe gilt für das Gehirn eines depressiven Menschen. Das Gehirn an sich ist völlig in Ordnung und unterscheidet sich nicht grundlegend von dem eines nicht depressiven Menschen. Es ist lediglich in wenig hilfreichen Aktivitäts- und Reaktionsmustern gefangen und hat ein depressives Muster entwickelt. Depressionen haben also oft mehr mit der inneren Funktionsweise des Gehirns zu tun als mit äusseren Umständen. Natürlich gibt es auch Risikofaktoren, die zum Ausbruch einer Depression beitragen können.

Wie kommt es dazu? Einige Risikofaktoren

Es gibt einige Faktoren, die das Auftreten einer Depression begünstigen können - aber nicht müssen.

Medizinische Ursachen: Depressionen können durch viele weit verbreitete Krankheiten ausgelöst werden, wie Diabetes, Schlafapnoe, Schilddrüsen- und Herzerkrankungen, chronische Infektionen und Hormonstörungen, um nur einige zu nennen. Es gibt auch eine Reihe von Medikamenten, die Depressionen auslösen können. Es ist wichtig, diese Möglichkeiten gründlich mit einem Arzt oder einer Ärztin abzuklären.

Genetik: Da Gene die Entwicklung der Regelkreise im Gehirn steuern, können sie uns mit einem Regelkreissystem ausstatten, das anfälliger für Depressionen ist. Dies muss jedoch nicht unser Schicksal sein, denn die Neurobiologie ist formbar und kann umgestaltet werden (mehr dazu weiter unten).

Frühkindliche Erfahrungen: Insbesondere Traumata haben einen Einfluss darauf, wie sich verschiedene Gehirnschaltkreise entwickeln und wie Genen zum Ausdruck kommen. Sie können bestimmte Gene aktivieren oder deaktivieren, sie hochfahren oder herunterfahren. Aber auch hier gilt: Wir sind dem nicht hilflos ausgeliefert.

Stress: Das Stressreaktionssystem des Gehirns ist sehr alt. Es soll uns helfen, die intensiven, kurzfristigen Herausforderungen zu bewältigen, mit denen unsere frühen Vorfahren konfrontiert waren. Es ist nicht wirklich für den lang anhaltenden täglichen Stress des modernen Lebens geeignet.

Soziale Unterstützung: Wissenschaftliche Studien haben immer wieder gezeigt, dass enge Beziehungen helfen, sich vor Depressionen zu schützen. Dabei kommt es nicht auf die Anzahl der Freundschaften an, auch eine einzige stabile und unterstützende Person kann helfen.

Zufälliges Glück: Komplexe Systeme wie das Gehirn werden von winzigen Schwankungen beeinflusst. Es gibt nicht immer eine Erklärung für jede kleine Stimmungsschwankung, also mach dich nicht verrückt dabei, nach einer zu suchen.

Quelle: Frei eingefügt, ergänzt und verändert aus *Depression ist heilbar* von S. Ilardi und *Die Aufwärtsspirale* von A. Korb

Warum ich?

Die Frage, warum ausgerechnet ich depressiv war, hat mich viele Jahre beschäftigt. Ich wollte genau wissen, was bei mir der Auslöser war. Ich habe meine Geschichte bis ins kleinste Detail durchforstet, um das eine Etwas zu finden, das meine Depression erklären und das ich in einer Therapie aufarbeiten könnte, um nie wieder an einer Depression zu erkranken. Was ich stattdessen fand, waren viele kleine Etwases, die alle zusammen vielleicht Teil einer Erklärung sein könnten. Oder auch nicht. Sehr unbefriedigend.

Ich begann mich für «meine» Depression zu schämen. Ich dachte mir, dass es so viele Menschen gibt, die viel Schlimmeres erlebt haben als ich. Ich habe doch gar kein Recht, depressiv zu sein.

Die Kombination aus verkrampfter Suche nach Antworten und der Scham und Ablehnung der Depression hielt mich viele Jahre gefangen. Rückblickend denke ich, dass dies wahrscheinlich ein notwendiger Teil meines Prozesses war. Aber auch, dass mich die Depression durch die Suche und die gleichzeitige Ablehnung noch viel mehr im Griff hatte.

Irgendwann habe ich für mich entschieden, dass dieses Ding einfach ein Teil von mir ist. Es ist da und wird da bleiben, wie eine schwarze Wolke in meinem Kopf. Mal grösser, mal kleiner. Ich sah es als meine Aufgabe, Strategien zu entwickeln, um die Wolke so klein wie möglich zu halten, und Warnsignale zu etablieren, die mich rechtzeitig warnen, sollte die Wolke grösser werden. Ich habe die Depression als Teil von mir akzeptiert. Und sie so in den Griff bekommen. Inzwischen bin ich seit über zehn Jahren depressionsfrei.

Ich hatte nicht vor, hier so viel über mich zu schreiben. Ich wollte einfach nur sagen: Du hast das Recht, depressiv zu sein. Du musst dich dafür nicht rechtfertigen, schämen oder entschuldigen. Es ist nicht deine Schuld, depressiv zu sein. Es ist nicht einmal die Schuld deines Gehirns. Es gibt keine Schuld - nur viele Faktoren, die dazu beitragen. Ich lade dich ein, die Suche nach dem Warum für eine Weile loszulassen. Um die gewonnene Energie stattdessen in kleine positive Veränderungen zu investieren.

Der Ausweg!

Nur weil Depressionen mit der Funktionsweise deines Gehirns zu tun haben, heisst das nicht, dass sie in Stein gemeisselt sind. Durch kleine Veränderungen in deinen Gedanken, Handlungen, Interaktionen und in deiner Umgebung ist es möglich, die Aktivität und die Chemie der wichtigsten Gehirnschaltkreise zu verändern, die einer Depression zugrunde liegen.

Wenn du deprimiert bist, neigt dein Gehirn dazu, so zu denken und zu handeln, dass du deprimiert bleibst, deshalb ist es nicht immer einfach, sich zu ändern. Aber oft reichen schon ein paar positive Gefühle am Anfang aus, um einen Prozess in Gang zu setzen, der wiederum positive Veränderungen in anderen Lebensbereichen fördert. Es ist wie eine Aufwärtsspirale, deren unglaubliche Wirksamkeit in Hunderten von wissenschaftlichen Studien immer wieder bestätigt wurde. Jede noch so winzige Veränderung kann genau der Anstoss sein, den dein Gehirn braucht, um die Aufwärtsspirale in Gang zu setzen.

Der erste Schritt ist der wichtigste. Und den hast du jetzt bereits getan.

GEDANKEN FÜR ANGEHÖRIGE



Das Wichtigste

Neben dem Verständnis von Depressionen im Allgemeinen möchte ich hier einige Gedanken speziell für diejenigen darlegen, die an der Seite eines an Depression erkrankten Menschen stehen. Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass auch diese Rolle nicht einfach ist. Der einst lebendige, aufgeschlossene und unternehmungslustige Mensch, der dir so viel bedeutet, ist wie ausgelöscht. Das geht nicht spurlos an einem vorbei. Auch deine Sorgen, Gefühle und Unsicherheiten verdienen es, ernst genommen zu werden.

Hier also ein paar meiner Gedanken und Ideen, spezifisch für dich.

Du machst dir Sorgen

Wie es einem Betroffenen wirklich geht, ist schwer einzuschätzen. Deshalb wird oft gefragt: «Wie geht es dir heute?» Die Antworten auf diese Frage sind jedoch eher unbefriedigend. Denn vielleicht weiss der Betroffene selbst gar nicht, wie es ihm oder ihr geht. Und wenn doch, fehlen die Worte, um es verständlich zu erklären. Es kann sich wie ein Taubheitsgefühl anfühlen, verbunden mit einer bleiernen Müdigkeit und einem grossen Schmerz, der nirgendwo wirklich lokalisiert werden kann. Wie soll man das erklären?

Die Frage, wie es einem geht, wird zur Belastung. Man möchte ehrlich antworten, findet aber keine Worte. Man will nicht, dass die anderen sich Sorgen machen, spürt, wie sehr sie hoffen, dass es heute schon besser geht als gestern. Aber ihnen vorzuspielen, dass das so ist, würde viel zu viel Kraft kosten.

Eine unbefriedigende Situation, sowohl für die Betroffenen als auch für die Menschen, denen sie wichtig sind.

Um es für alle Beteiligten einfacher zu machen, schlage ich vor, die Depression zu «skalieren». Mehr dazu auf der nächsten Seite.

Du willst helfen, weisst aber nicht wie

Wie bei der Frage, wie es einem geht, können auch gut gemeinte Hilfeversuche überfordern. Aber hier ein paar Gedanken und Ideen, vielleicht ist ja etwas für dich und deinen lieben Menschen dabei.

Ernährung

In einer depressiven Phase sind Zucker, einfache Kohlenhydrate und Fast Food sehr verlockend. Sie sind schnell gekauft oder zubereitet und geben kurzfristig ein gutes Gefühl. Es ist aber gut belegt, dass diese Art der Ernährung die Depression eher verstärkt.

Könntest du für die betroffene Person Mahlzeiten zubereiten? Am besten so, dass er oder sie sie selbst aufwärmen und essen kann, wenn eine soziale Situation wie das gemeinsame Essen gerade zu viel ist.

Bewegung

Mit der Aufforderung, «mach doch einfach mehr Sport» kann man einen depressiven Menschen in den Wahnsinn treiben. In all den Jahren, in denen ich mit depressiven Menschen arbeite, habe ich noch nie jemanden erlebt, der mitten in einer schweren Depression die Energie hatte, Sport zu treiben. Das geht einfach nicht.

Und trotzdem: Bewegung die beste Medizin gegen Depressionen.

Frag die Person, ob es einen Weg gibt, wie du sie oder ihn ganz konkret beim Thema Bewegung unterstützen könntest. Zehn Minuten gemeinsam spazieren gehen? Fünf Minuten Tischtennis spielen? Täglich eine SMS mit einem Lied, zu dem die Person tanzen könnte? Aber ganz wichtig: Mach keinen Druck.

Soziale Kontakte

Unser Immunsystem ist so programmiert, dass wir uns instinktiv zurückziehen wollen, wenn wir krank sind. Bei einer Grippe ist das sinnvoll. Es beschleunigt die Genesung und verhindert die Ansteckung anderer. Aber bei einer Depression passiert das Gleiche. Der Körper hat das Gefühl, dass er sich dringend isolieren und im Bett bleiben sollte. Nur hilft das bei Depressionen nicht.

Überlege dir, wie du deinen Angehörigen zu sozialen Kontakten ermutigen könntest, aber auch hier bitte ohne Druck. Zum Beispiel gemeinsam auf dem Balkon in der Sonne einen Kaffee trinken? Händchen haltend eine Serie anschauen oder gemeinsam ins Kino gehen? Oft werden Aktivitäten bevorzugt, bei denen nicht gesprochen werden muss. Das ist ganz in Ordnung, denn schon die Nähe zu anderen Menschen kann helfen. Auch allein in ein Café oder eine Bibliothek voller Fremder zu gehen, ist gut. Mit Haustieren zu kuscheln auch.

Suche das Gespräch

Suche das Gespräch und frage ganz konkret, wie du helfen kannst. Einfach, du ahnst es schon, *ohne Druck*. Und auch im Wissen, dass du zu nichts verpflichtet bist. Oder nur das, was für dich wirklich machbar ist, ohne dass du selbst in eine Erschöpfung fällst.

Du fühlst dich weggestossen

Wie bereits erwähnt, ist dies ein Symptom der Depression. Versuche, es möglichst nicht persönlich zu nehmen. Und bleibe am Ball, sanft aber bestimmt. Hör nicht auf, die Person anzurufen und einzuladen. Schicke SMS, die keine Antwort erwarten, im Stil von «Ich wollte dich nur wissen lassen, dass ich an dich denke. Aber du musst nicht antworten». Bleibe zuversichtlich, dass die Situation irgendwann vorbei ist und die alte Nähe wieder möglich wird.

Auch du bist traurig und erschöpft

Das kann ich gut nachvollziehen. Eine wichtige Bezugsperson ist zwar noch da, aber irgendwie nicht mehr für dich. Das macht traurig. Du gibst und machst und versuchst, aber es kommt wenig zurück. Das kann auch wütend machen. Auch das ist verständlich. Es dreht sich viel um die Gefühle der betroffenen Person. Aber auch deine sind wichtig.

Versuche, dir kleine Auszeiten zu nehmen. Erlaube dir, mit anderen Menschen fröhlich und ausgelassen zu sein. Achte auf deine eigene Ernährung, Bewegung und soziale Kontakten. Tu bewusst Dinge, die deine Batterien aufladen und bei denen du dich entspannen kannst. Und suche dir jemanden, mit dem du über all das reden kannst.

Dein geliebter Mensch ist depressiv. Du aber nicht.

SKALIEREN DER BEFINDLICHKEIT

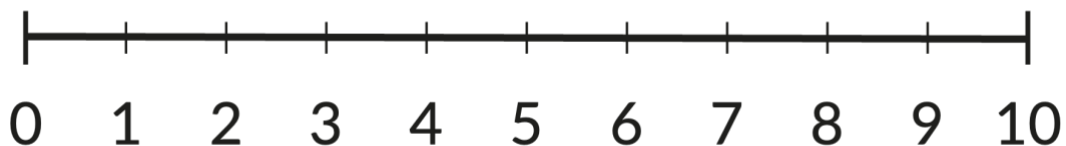


Das Wichtigste

Die Frage «Wie geht es dir?» kann für alle Beteiligten unbefriedigend sein. Der depressive Mensch fühlt sich vielleicht überfordert. Die richtigen Worte fehlen und der Druck, etwas Positives zu sagen, um den Gesprächspartner zu beruhigen, wird von Tag zu Tag grösser. Und ja, das Gegenüber möchte beruhigt werden, möchte aber wahrscheinlich vor allem wissen, ob der geliebte Mensch in Gefahr ist und ob er oder sie irgendwie helfen kann.

Um diese Situation für alle Beteiligten etwas zu entschärfen und zu vereinfachen, schlage ich eine Skala der Befindlichkeit vor.

«Wo bist du auf deiner Skala?»



Die Zahl 0 bedeutet, dass es dir absolut schlecht geht, schlimmer geht es nicht.

Die Zahl 10 bedeutet, dass es dir so unglaublich gut geht, wie du es dir nur vorstellen kannst.

Anleitung

Probiere es jetzt aus. Frage dich: «Wo stehe ich jetzt auf meiner Skala?» Antworte spontan aus dem Bauch heraus. Wenn du eine Zahl hast, kannst du sie kurz hinterfragen, indem du eine Zahl höher und eine Zahl tiefer gehst und schaust, ob sich das ehrlicher anfühlt als deine ursprüngliche Zahl. Normalerweise trifft es die erste Zahl aber gut.

Stell dir noch eine weitere Frage: Bei welcher Zahl müssen deine nächsten Leute eingreifen? Mit anderen Worten, ganz direkt, bei welcher Zahl könntest du in Gefahr sein und bräuchtest eine engere Betreuung, vielleicht in einer Klinik?

Anwendung

Ich schlage vor, dass du dich in der nächsten Zeit öfter fragst, bei welcher Zahl du bist. Gewöhne dir an, dies in verschiedenen Situationen zu tun. Es ist eine gute Methode, um herauszufinden, ob du auf dem Weg aus der Depression bist oder ob sie sich vielleicht sogar verschlimmert.

Natürlich gibt es Situationen, in denen deine Zahl plötzlich viel höher oder niedriger ist. Wenn du zum Beispiel gute oder schlechte Nachrichten bekommst, ändert sich deine Zahl

entsprechend. In der Regel kehrt sie aber wieder ungefähr zu dem Wert zurück, den du vorher hattest. Mit der Zeit kann man so etwas wie einen Trend erkennen.

Ein Beispiel:

Eine Person sagt spontan 4.5. Die Zahl, bei der bei ihr eingegriffen werden soll, ist 2.5. Am nächsten Morgen wacht sie nach einer guten Nacht erfrischt auf und fühlt sich bei 5. Bei der Arbeit bekommt sie ein schlechtes Feedback, ihre Zahl sinkt auf 3.5. Nach der Arbeit überwindet sie sich, zum Yoga zu gehen und fühlt sich danach wieder wie 4.5. Zu Hause findet sie eine Postkarte einer alten Freundin im Briefkasten, was sie auf eine 5 bringt. In dieser Nacht kann sie nicht schlafen, liegt wach und grübelt, und fühlt sich am nächsten Morgen bei 4.

Dieses Auf und Ab ist normal. Aber es lässt zwei Schlüsse zu: Erstens, es geht ihr nicht so schlecht, dass sie sofort mehr Betreuung braucht. Und zweitens, es geht ihr aber auch nicht gerade wunderbar und genauer hinzuschauen, was ihr helfen könnte, wäre wohl wichtig.

Auch für deine Angehörigen?

Wenn du möchtest, kannst du auch darüber nachdenken, diese Skala deinen nächsten Vertrauenspersonen zu erklären. Dann brauchen sie dich nicht mehr zu fragen, wie es dir geht. Stattdessen hören sie von dir eine Zahl, die wahrscheinlich mehr über dein Befinden aussagt als ein paar abgedroschene Worte.

Es wäre auch gut, diesen Menschen die Zahl zu sagen, bei der es wichtig wäre, dass sie dich näher unterstützen und mehr Hilfe organisieren. So bist du auf der sicheren Seite und deine Angehörigen können sich vielleicht etwas beruhigen, wenn du höher als diese Zahl bist.

Für mich und meine Nächsten war die Einführung dieses Systems während meiner Depressionen eine grosse Erleichterung. Natürlich lässt das Ganze immer noch Raum für Fehlinterpretationen und ist keine Garantie für irgendetwas. Aber Sätze wie «es geht mir ok», «ja ja, muss halt» oder «es ging mir schon mal besser» sind aus meiner Sicht noch weniger aussagekräftig. Einen Versuch ist es auf jeden Fall wert.