

Definition und Beschreibung der Symptomatik:

Depressive Erkrankungen sind sehr häufig, in Deutschland leiden vier Millionen Menschen an einer klinisch bedeutsamen Depression. Da die Depression nicht selten unerkannt bleibt, ist davon auszugehen, dass die tatsächliche Zahl Betroffener noch höher liegt.

Betroffene fühlen sich über eine längere Zeit hinweg überdauernd niedergeschlagen oder traurig, wobei diese Stimmung häufig als andersartig empfunden wird als bisher bekannte Niedergeschlagenheit. Zuweilen kann auch ein „Gefühl der Gefühllosigkeit“ beklagt werden, das als quälendes Erleben von innerer Leere beschrieben wird.

Zudem verlieren Menschen, die an einer Depression leiden, häufig das Interesse an Ereignissen und Aktivitäten, die sie bisher als angenehm empfunden und denen sie gerne nachgegangen sind. Selbst bei positiven Erlebnissen kann die niedergeschlagene Stimmung nicht überwunden werden, Hobbies und andere regelmäßige Aktivitäten werden zunehmend reduziert oder ganz eingestellt.

Viele Betroffene fühlen sich überdauernd müde, abgeschlagen und antriebslos, sodass kleinste Verrichtungen als übermäßig anstrengend erlebt werden – in manchen schweren Fällen führt dies soweit, dass es Betroffenen nicht mehr möglich ist, morgens das Bett zu verlassen.

Zudem kann es im Rahmen einer depressiven Episode zu einem Verlust an Selbstvertrauen und einem reduzierten Selbstwertgefühl kommen. Die Konzentrationsfähigkeit kann durch ständiges Grübeln und negative Gedanken eingeschränkt sein, ebenso die Merk- und Entscheidungsfähigkeit.

Nicht selten leiden Menschen mit Depressionen unter starken und übertriebenen Schuldgefühlen sowie Gefühlen der Wertlosigkeit und Unzulänglichkeit. Häufig wird sowohl die persönliche Vergangenheit als auch Gegenwart und Zukunft pessimistisch und negativ gesehen, sodass sich Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Resignation einstellen können. Unruhe oder Verlangsamung, Schlaf- und Appetitstörungen sowie reduziertes oder ausbleibendes sexuelles Verlangen können hinzukommen. Im Rahmen einer depressiven Episode kann es auch bei bisher eher positiv und optimistisch gestimmten Menschen zu einer tiefen Verzweiflung und daraus resultierenden lebensmüden Gedanken, selbstverletzendem Verhalten oder Suizidversuchen kommen.

Nicht alle Symptome müssen vorhanden sein, um von einer Depression zu sprechen, bereits leichte Formen führen zu erheblichen Beeinträchtigungen.

Entscheidend ist zunächst die über den Zeitraum von mindestens zwei Wochen negativ veränderte Stimmung, die täglich vorherrscht und nicht oder nur schwer positiv zu beeinflussen ist. Manche Menschen erleiden nur einmal im Leben eine depressive Episode, die unbehandelt mehrere Monate andauern kann, andere erleben wiederkehrende Episoden.

Eine andere Form der depressiven Störung ist die sogenannte „Dysthymie“, bei der zwar keine so klar umgrenzten Phasen depressiver Stimmung vorliegen, diese jedoch über einen Zeitraum von wenigstens zwei Jahren an den meisten Tagen vorherrschend ist. Dazu kommen Mattigkeit, Abgeschlagenheit, alles fällt Betroffenen schwer, sie sind oft reizbar und unzufrieden. Auch körperliche Beschwerden können hinzukommen.

Erklärungsmodelle:

An der Entstehung einer depressiven Störung sind meist mehrere Faktoren beteiligt. Wie bei den meisten Erkrankungen geht man heute von einer in vielen Fällen vorhandenen biologischen Anfälligkeit, in der Fachsprache Prädisposition oder Vulnerabilität genannt, aus. Diese kann zum Beispiel genetisch bedingt sein und dazu führen, dass es zu Veränderungen in der Verfügbarkeit bestimmter Botenstoffe im Gehirn, sogenannter Neurotransmitter, kommt. Solche Veränderungen können die Stimmung und den Antrieb beeinflussen.

Andere Risikofaktoren sind bestimmte Grundhaltungen, die vor dem Hintergrund der persönlichen Biographie entstehen, zum Beispiel die Annahme selbst wenig gegen unangenehme Ereignisse und Umgebungsbedingungen ausrichten zu können und ihnen ausgeliefert zu sein oder ein perfektionistischer Anspruch an sich selbst.

Psychologische und soziale Faktoren spielen häufig in der Auslösung einer depressiven Episode eine Rolle. Verlusterlebnisse, Trennung, mangelnde soziale Unterstützung, chronischer Stress und Überforderung, finanzielle Krisen oder Arbeitslosigkeit gehen in vielen Fällen dem Beginn der Erkrankung voraus. Man geht davon aus, dass diese Lebensereignisse die normalen Abläufe stören, betroffene

Personen zu einer eher kritischen Auseinandersetzung mit sich und der Situation neigen und, falls entsprechende Bewältigung und Unterstützung nicht möglich sind, die sogenannte „depressive Abwärtsspirale“ angestoßen werden kann. In diesem Modell ist veranschaulicht, dass durch bestimmte Ereignisse und Lebenssituationen verstärkt negative Gedanken heraufbeschworen werden, die sich wiederum negativ auf die Stimmung auswirken. Bei schlechter Stimmung neigen viele Menschen dazu, sich von Kontakten und vergnüglichen Aktivitäten zurückzuziehen. Dieser Rückzug wiederum verhindert Ablenkung und die Beschäftigung mit anderen Inhalten oder Sichtweisen, sodass die negativen Gedanken weiterzunehmen, oftmals noch andere negative Erfahrungen aus der Vergangenheit mit aktiviert werden, die Stimmung weiter sinkt, damit wiederum der weitere Rückzug wahrscheinlicher wird und so fort. Die naturgemäßen wechselseitigen Zusammenhänge zwischen Aktivität, Gedankeninhalten, Stimmung und körperlichem Befinden bedingen das umfassende und weitreichende Beschwerdebild im Rahmen einer depressiven Erkrankung. Zugleich bieten sich jedoch auch vielfältige Ansatzpunkte für eine erfolgreiche Behandlung.

Behandlungsmöglichkeiten:

Die Behandlung depressiver Störungen ist sehr gut entwickelt und bietet viele individuelle Möglichkeiten. In vielen Fällen kann eine Psychotherapie stabile und langfristige Erfolge bewirken, nur bei schweren Depression ist eine begleitende medikamentöse Behandlung ratsam, da sie in vielen Fällen erst die nötige Aktivierung und Konzentration ermöglicht, die eine Psychotherapie erfordert.

Im Rahmen der bei Depressionen wirksamen kognitiven Verhaltenstherapie wird nach einer individuell abgestimmten Herleitung der persönlichen Merkmale und Entwicklung der depressiven Symptomatik sowie der Idee hinter den therapeutischen Maßnahmen schrittweise das Aktivitätsniveau gesteigert, vor allem als positiv erlebte Aktivitäten sollen (wieder) fester Bestandteil des Alltags werden. Dieser erste Behandlungsschritt führt oftmals bereits zu einer Verbesserung der Stimmung.

Im weiteren Verlauf werden die individuell bedeutsamen Gedanken und inneren Haltungen identifiziert, die die depressive Entwicklung begünstigt haben. Mit Hilfe

spezifischer Übungen und Strategien werden bestimmte Sichtweisen hinterfragt und gegebenenfalls verändert. An dieser Stelle geht es nie um den Aufbau einer arglos optimistischen „Es wird schon alles gut“ Sichtweise, sondern vielmehr um die Entwicklung einer realistischen Sicht, die sich auf verschiedene überprüfbare Hinweise stützt. Nicht selten stellen zum Beispiel Menschen, die viele Misserfolge vor Augen haben und von sich denken „Ich kann überhaupt nichts“ bei näherer Betrachtung fest, dass sie bestimmte Fähigkeiten haben und es durchaus bereits Dinge gegeben hat, die sie erfolgreich gemeistert haben. In der Therapie wird Wert darauf gelegt, weder nur die Misserfolge, noch allein die Erfolge zu betrachten, sondern die eigene Person, andere Menschen und Situationen umfassend zu bewerten.

Das Erlernen oder Erweitern von Verhaltensweisen, die nützlich im Lösen von Problemen und in der positiven Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen sind, ergänzt individuell die genannten Therapiebausteine.