

The background is an abstract painting on a textured surface, possibly wood or canvas. It features a mix of colors including blue, green, yellow, and brown, with visible brushstrokes and some white highlights. In the lower-left foreground, a paintbrush with a wooden handle and a fan-shaped head is shown, its bristles coated in a vibrant red paint. The brush is angled towards the center of the frame.

Zwick • Hautzinger

Dem Leben wieder Farbe geben

Aktiv werden, Denkmuster verändern,
Depressionen überwinden

 Online-Material

BELTZ

Hierbei scheinen vor allem Frauen mit einem geringen sozioökonomischen Status ein hohes Erkrankungsrisiko aufzuweisen. Neben dem Geschlecht scheint auch der Wohnraum bzw. das Lebensumfeld eine Rolle zu spielen: So sind Menschen, die in großstädtischen Wohnorten leben, häufiger von einer Depression betroffen als solche, die in mittelstädtischen, ländlichen oder kleinstädtischen Regionen leben. Das könnte darin begründet sein, dass das Zusammenleben in Großstädten oft deutlich anonym gestaltet ist als in ländlicheren, eher kleinstädtischen Regionen. Soziale Netzwerke und damit auch soziale Unterstützung lassen sich hier durch den direkten Kontakt mit Nachbarn, Verwandten, Bekannten etc. eher realisieren als in Großstädten. Ein weiterer Grund könnte darin liegen, dass das Leben in ländlicheren Regionen entschlüsselter und damit vielleicht auch erholsamer abläuft als in Großstädten. Möglicherweise lassen sich aber auch deshalb mehr depressiv Erkrankte in Großstädten finden, da es dort meist eine bessere Versorgungsstruktur für psychische Erkrankungen gibt, diese Menschen also schlichtweg eher registriert werden als in ländlichen Regionen.

1.7 Kann eine Depression jeden treffen?

Auch wenn es bestimmte Gruppen von Menschen gibt, die eher an einer Depression erkranken, als andere, so kann es letztendlich jeden treffen. So können besonders einschneidende Ereignisse oder auch länger andauernde Zustände, wie z. B. der Tod des eigenen Kindes oder dauernde berufliche Überforderung oder auch Mobbing, zum Entstehen einer depressiven Episode beitragen. Depressionen sind oft durch äußere Einflüsse bedingt. Persönliche Faktoren wie Begabung, beruflicher Erfolg, gesellschaftliche Anerkennung, finanzieller Reichtum oder persönliches Glück stellen keineswegs einen ausreichenden Schutz vor dieser Erkrankung dar. So leiden bzw. litten eine Reihe berühmter und hoch kompetenter Personen an dieser Erkrankung, von denen man dies kaum vermutet hätte. Prominente Beispiele an Depression erkrankter Personen sind Künstler wie Edgar Allan Poe, Charly Chaplin, Marlon Brando, Elton John, Angelina Jolie oder Lady Gaga, geschichtliche Größen und Politiker wie Napoleon Bonaparte, Abraham Lincoln, Winston Churchill oder Willy Brandt, Wissenschaftler wie Charles Darwin oder Sigmund Freud sowie Sportler wie Robert Enke oder Sven Hannawald.

An den genannten Beispielen wird deutlich, dass an einer Depression zu erkranken keineswegs etwas mit bspw. Schwäche oder fehlender Disziplin zu tun hat. Es handelt sich hierbei um eine weit verbreitete, ernstzunehmende Erkrankung, die in den meisten Fällen einer

speziellen Behandlung bedarf.

In diesem Kapitel haben Sie erfahren, wie sich eine Depression bemerkbar machen kann. Vielleicht haben Sie ja auch schon selbst für sich beurteilt, ob bei Ihnen (oder Ihrem Angehörigen) eine depressive Erkrankung vorliegt. Sollte dies der Fall sein, folgt nun Schritt 2 auf Ihrem Weg zur Selbsthilfe: Warten Sie nicht ab, werden Sie aktiv und handeln Sie! Informieren Sie sich zunächst mithilfe der folgenden Buchkapitel weiter und scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf das Gespräch mit Angehörigen, Freunden und Ihrem vertrauten Arzt zu suchen!

2 Worin liegen die Ursachen einer Depression?

Als Betroffener stellt man sich früher oder später die Frage »Warum gerade ich?« oder »Wo kommt denn das nur her?« Diese Frage ist insofern nicht einfach zu beantworten, da es nicht die eine, konkrete Ursache für depressive Erkrankungen gibt. Es ist vielmehr davon auszugehen, dass Depressionen durch das Zusammenspiel einer Vielzahl von Faktoren verursacht werden können.

Beobachten und verstehen. An dieser Stelle beginnen wir mit Schritt 3 auf Ihrem Weg zur Selbsthilfe: dem genauen Hinschauen, wo das »Problem begraben« liegt. Es gilt nun, für sich selbst ein persönliches Erklärungsmodell der Depression zu erarbeiten. Denn zu wissen, welche Faktoren hierzu beitragen, ist ein ganz wesentlicher Schritt auf dem Weg der Besserung. Nur wenn wir die Zusammenhänge über Auslösung und Aufrechterhaltung einer Depression verstehen, können wir auf sinnvolle Weise die nächsten Schritte gehen und das »Problem beheben«.

2.1 Was macht mich empfänglich?

Bestimmte Risikofaktoren machen einen Menschen für depressive Erkrankungen anfällig. Diese Faktoren werden als Vulnerabilität bezeichnet und bilden quasi den Nährboden dafür, dass sich zu einem späteren Zeitpunkt eine Depression entwickeln kann. Im folgenden Kasten finden Sie eine Reihe typischer Risikofaktoren, die dazu beitragen können, dass ein Mensch im Verlauf seines Lebens eine depressive Erkrankung entwickelt.

Risikofaktoren, die die Anfälligkeit für depressive Störungen erhöhen

- Genetische Faktoren: Familienangehörige oder Verwandte leiden ebenfalls unter affektiven Störungen.
- Biologische Auffälligkeiten: Ungleichgewicht bestimmter Botenstoffe im Gehirn (v. a. Serotonin und Noradrenalin). Diese Botenstoffe liegen dann in zu geringer Konzentration vor bzw. funktioniert die Übertragung zwischen Nervenzellen nicht richtig.

- Traumatische Erfahrungen in der Kindheit/Jugend: z. B. Erfahrungen von Gewalt, sexuellem Missbrauch oder emotionaler bzw. körperlicher Vernachlässigung, aber auch Verlusterfahrungen wie der Tod einer wichtigen Bezugsperson. Häufig sind diese Erlebnisse mit Gefühlen von Kontrollverlust und Hilflosigkeit verknüpft.
- Depressionsfördernde Persönlichkeitsmerkmale: z. B. ängstlich-unsichere Persönlichkeitsstruktur, emotionale Labilität, geringes Selbstwertgefühl, hohe Sensibilität, Introvertiertheit.
- Depressionsfördernde Einstellungen: z. B. überhöhte Anspruchshaltung, mangelnde Wertschätzung und Berücksichtigung eigener Bedürfnisse, Überzeugung, ungerecht behandelt zu werden bzw. Tendenz, andere Personen grundsätzlich als feindselig wahrzunehmen.

2.2 Depression als Endstrecke einer längeren Entwicklung

Zur Entwicklung einer Depression müssen viele Faktoren zusammen kommen, die auch oft über Jahre auf die betroffene Person einwirken. Die schon erwähnten Risikofaktoren lassen sich in verschiedene Gruppen zusammenfassen:

Physikalische Faktoren. Wir wissen, dass Lärm, Umweltbelastungen, zu wenig Licht oder Sonne, also »physikalische Faktoren«, eine Depressionsentwicklung einleiten können.

Biologische Faktoren. Auch »biologische Faktoren«, wie Genetik, Hormone, Immunsystem, Infektionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, veränderte hirnorganische Netze und Zellverbände können Depressionen verursachen.

Psychologische Faktoren. »Psychologische Ursachen« betreffen Verluste, Frustrationen, traumatische Erfahrungen, Misshandlungen, pessimistische Einstellungen, Hilflosigkeit, fehlende Problemlöse- und Bewältigungsfertigkeiten, abhängige und ängstliche Persönlichkeit, Vermeidung und Rückzug.

Soziale Faktoren. Ungünstige finanzielle Verhältnisse, Zugehörigkeit zur unteren sozialen Schicht, Einsamkeit, wenig soziale Kontakte, Scheidung, Verwitwung sowie fehlende soziale Unterstützung stellen »soziale Ursachen« einer Depression dar.

Externe Faktoren. Chronischer Stress, ständige Überforderung und Belastung, Misserfolge, widrige berufliche Erfahrungen können als »externe Faktoren« eine depressive Entwicklung einleiten (mehr hierzu

finden Sie im folgenden Abschnitt »Auslöser depressiver Phasen«).

Diese Ursachen und Hintergrundfaktoren führen dazu, dass es zu Veränderungen und Störungen im Hirnstoffwechsel und anderer mit dem Körper verbundenen Stoffwechselprozesse kommt. Bestimmte, bei uns allen im Gehirn vorkommende Neurotransmitter, wie z. B. das Serotonin, das Dopamin, das Glutamat, werden in ihrer Balance gestört und die für die Informationsweiterleitung wichtigen Rezeptoren werden verändert. Dies trifft vor allem bestimmte Hirnregionen und neuronale Systeme. Einige Bereiche sind plötzlich überaktiv, wie z. B. die Stressachse. Andere dagegen sind gebremst und zu wenig aktiv, beispielsweise das Verstärkungssystem. Damit ist der Weg frei für die Entstehung einer Depression (s. Abb. 2.1).

Dies ist eine vereinfachte Beschreibung sehr komplexer Vorgänge. Es ist leider fast unmöglich, für eine bestimmte Person konkret zu sagen, worin nun genau die »Ursachen« der sie betreffenden Depression liegen. Zu vielfältig und zu zahlreich sind die über Jahre gehenden Einflüsse. Aus der umfangreichen Forschung zu dieser Erkrankung wissen wir lediglich, dass bei einer Depression viele körperliche Prozesse und Aktivitäten des Gehirns gestört sind, die auf dem Hintergrund bestimmter, persönlicher Auslöser die unheilvolle Entwicklung einleiten bzw. die Depression aufrechterhalten.

In einer Psychotherapie beispielsweise können diese persönlichen Risikofaktoren jedoch in gemeinsamer Arbeit gesucht und bearbeitet werden. Natürlich kann man die Uhr nicht mehr zurückdrehen und Geschehenes, wie z. B. traumatische Erfahrungen, nicht ungeschehen machen. Mit psychotherapeutischer Hilfe ist es aber möglich, diese Erfahrungen zu verarbeiten und so die damit einhergehenden Belastungen zu reduzieren. Depressionsfördernde Einstellungen können hinterfragt und verändert, mangelnde Bewältigungsfertigkeiten hingegen aufgebaut werden. Medikamentöse Behandlungen können wiederum helfen, das biologische System zu stabilisieren, indem sie das Ungleichgewicht der oben genannten Botenstoffsysteme ausgleichen. Sie merken also, dass sich trotz »schwieriger Start- bzw. Ausgangsbedingungen« durchaus viel verändern lässt!