

# Depression

»Depression ist nicht Schmerz. Depression ist die Abwesenheit von Schmerz und Gefühl.«

Allie Light, *Dialogues with Madwomen*, USA 1994

Wenn sich der Thermostat der inneren Stimmungstemperatur auf »tief« stellt und der Schlüssel zum »Heizraum« unauffindbar ist, wird man zum Gefangenen eisiger Gefühlskälte, die nur schwer zu durchbrechen ist. So in etwa könnte die »echte Depression« beschrieben werden, die sich von der »depressiven Verstimmung«, beispielsweise der Reaktion auf den Verlust eines Angehörigen, unterscheidet – Tränen bei der Trauerfeier, aber vielleicht doch ein Lächeln bei der Erinnerung an den Verstorbenen beim Leichenschmaus.

Im Gegensatz zur normalen Trauerreaktion, die nach einer gewissen Zeit wieder in eine ausgeglichene Gemütslage übergeht, ist das Gefühl der *unbeeinflussbaren Gefangenschaft in gedrückter Stimmung* das wesentliche Merkmal der echten Depression – wie bei einem Radiogerät, das nur den Sender »Depression« empfangen kann und ständig düstere Balladen abspielt, egal welche Frequenz man einstellt.

Depression ist eine Stimmungslage, die die Menschheit seit Tausenden von Jahren begleitet und von der antiken griechischen Medizin »Melancholie« genannt wurde.

## INFO

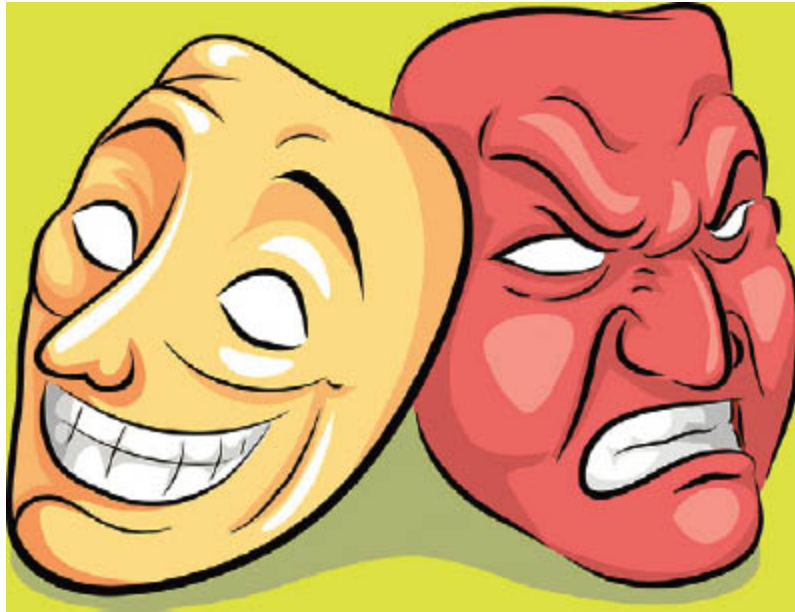
### DEFINITION VON »DEPRESSION«

In der Psychiatrie zählt die Depression zu den sogenannten affektiven Störungen. Der Terminus »Depression« wird heute als symptomorientierter Oberbegriff verstanden, zunächst ohne Bezug zu möglichen Ursachen.

- ▶ Depression kann ein Symptom oder eine ganze Krankheitsgruppe kennzeichnen.
- ▶ Man unterscheidet die »depressive Verstimmung« und die »echte (major) Depression«.
- ▶ Unipolare Depression: Die Stimmungsstörung bezieht sich nur auf eine Depression, die in immer wiederkehrenden (periodischen) Phasen

auftreten kann (depressive Episoden).

- ▶ Bipolare Depression: Die Stimmungsstörungen bestehen aus zyklisch ablaufenden Phasen von abwechselnden »Tiefs« (Depression) und »Hochs« (Manie).
- ▶ Ursächlich werden psychogene (reaktive), endogene (anlagebedingte) und somatogene (körperlich bedingte) Depressionen unterschieden.



Dieser depressiv eingeeengte Stimmungszustand wird von Gefühlen der Trauer und des Verlusts, von Bedauern und Hoffnungslosigkeit beherrscht. Die Gedanken kreisen ständig um Schuld und Sünde, die man auf sich geladen hat und den Betroffenen ständig verfolgen.

Der depressive Mensch fühlt sich häufig schuldig und verantwortlich für Probleme, die er sich selbst oder anderen bereitet hat. Mitunter verstärken sich solche Schuldgefühle außerordentlich, werden zum Schuldwahn und Betroffene wünschen nichts mehr, als bestraft zu werden.

### Symptome der Depression

Ein typisches Symptom der Depression ist der Verlust des Interesses an gewöhnlich angenehmen Aktivitäten: Weder Musik noch Kino, Sport oder Hobbys oder die Schönheit der Natur bereiten Freude. Das Essen verliert seinen Geschmack. Die Farben des Regenbogens, des Sonnenuntergangs, der Landschaften und der Blütenpracht des Frühlings verblassen, verlieren Struktur und Duft, machen einer Wahrnehmung Platz, die in einem fort in sanfte Grau- und Sepiatöne getaucht ist – alles erscheint stumpf und leblos. Die Welt, einst

freudvoller Ort unbeschreiblicher Schönheit, wird zur Quelle unbeschreiblicher Seelenpein.

## INFO

### DEFINITION VON »MELANCHOLIE«

---

Der Begriff »Melancholie« bezieht sich auf das griechische Wort für »schwarze Galle« (gr. *mélaina cholé*, lat. *melancholia*), einen der vier Lebenssäfte (Schleim, Blut, gelbe und schwarze Galle) des altgriechischen Krankheitskonzeptes (»Säftelehre«): Die schwarze Galle beinhaltet die Qualitäten kalt und trocken und wurde im antiken Griechenland als Ursache der Melancholie betrachtet.

Bei der Depression kommt es auch zu Denk- und Befindlichkeitsstörungen. Denkprozesse verlangsamen sich, verlieren ihren Sinn, das Gedächtnis lässt nach, und die Konzentration leidet. Schon das aller kleinste Problem kann den schwer Depressiven in ein unlösbares Dilemma stürzen, Entscheidungen sind kaum mehr möglich: Im Bett bleiben oder aufstehen? Duschen oder nicht duschen?

Schwere Depressionen sind fast immer mit Schlafstörungen verbunden. Der Biorhythmus von Schlafen und Wachen hat sich verändert: Entweder man schläft regelmäßig übermäßig viel (Hypersomnie) – was bei bipolarer Depression häufiger vorkommt als bei anderen Formen der Depression – oder man wacht regelmäßig um drei Uhr früh vor der Morgendämmerung auf (Insomnie) und erlebt das, was ein Patient folgendermaßen beschrieben hat:

»Ich liege wach im Bett und denke über jede verdammte Kleinigkeit meines Lebens nach.«

Im Laufe des Tages kann sich dann die depressive Stimmungslage bessern, bevor dieser Ablauf wieder von Neuem beginnt.

Auch der Appetit ist in der Regel gestört. Essstörungen in beide Richtungen können vorkommen. Sie essen entweder zu viel und nehmen zu, oder Sie essen zu wenig und verlieren Körpergewicht.

Da die gesamte Welt bei Depression grau und leer erscheint, ist auch der sexuelle Antrieb gehemmt – es existiert nichts mehr, was Freude machen könnte. Darüber hinaus ist es nicht ungewöhnlich, dass zahlreiche Befindlichkeitsstörungen an Bedeutung gewinnen und sich meist verschlechtern: Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verstopfung, Erschöpfungszustände und chronische Müdigkeit. Häufig suchen depressive Patienten wegen solcher

Befindlichkeitsstörungen ihren Arzt auf und lassen unzählige Untersuchungen über sich ergehen – weil sie sich scheuen zu erwähnen, dass sie an einer depressiven Stimmungsstörung leiden.

Im schwersten Stadium der Depression können Wahnvorstellungen auftauchen. Die Betroffenen glauben zu verarmen, an allem schuld zu sein, Krebs oder eine schlimme Krankheit zu haben. Man kann sich leicht vorstellen, warum schwer Depressive, die sich von unbeschreiblich grauenhaften Feinden bedroht sehen, suizidgefährdet sind. Schwerstkranke können außerdem in den Zustand verzweifelter Lethargie verfallen (depressiver Stupor).

## INFO

### SYMPTOME DER DEPRESSION IM ÜBERBLICK

---

**Stimmung:** ► Gedrückte, dysphorische Stimmung ► Stimmungsschwankungen ► »Morgentief« (das sich im Lauf des Tages bessert) ► Schuldgefühle ► Gefühl der Wertlosigkeit ► Empfindungsverlust für Freude (Anhedonie) ► Sozialer Rückzug (innere Emigration) ► Suizidgedanken

**Aktivität:** ► Verminderter Antrieb ► Erniedrigtes Energieniveau ► Apathie oder Unruhe ► Verlangsamte Sprache

**Körperliche Befindlichkeit:** ► Schlafstörungen (Schlaflosigkeit/ übermäßiger Schlaf) ► Essstörungen (Gewichtszunahme/Gewichtsverlust) ► Verminderter Sexualtrieb (Libidostörung) ► Müdigkeit ► Verstopfung ► Kopfschmerzen ► Rückenschmerzen ► Verschlechterung des Wohlbefindens (Hypochondrie)

**Denken:** ► Konzentrationsstörung ► Gedächtnisstörung  
Entscheidungsunfähigkeit ► Denkhemmung, Grübeln, Gedankenkreisen

**Psychose:** ► Wahnideen (Versündigungs-, Schuldwahn) ► Halluzinationen (Stimmenhören)

## Die depressive Verstimmung

Die Depression gehört zu den häufigsten Stimmungsstörungen. Fast jeder Fünfte soll von einer echten Depression betroffen sein. Frauen trifft es doppelt so häufig. Eine depressive Verstimmung hat hingegen wohl jeder Mensch irgendwann erlebt. Eine internationale Vergleichsstudie aus dem Jahr 2011 ergab in Ländern mit mittlerem und niedrigem Einkommen eine Erkrankungshäufigkeit pro Gesamtlebenszeit (Lebenszeitprävalenz) von 11 bis 15 Prozent. Die Krankheitslast (Arbeitsunfähigkeit u. a.) ist in den letzten Jahren in Deutschland angestiegen. Ob depressive Erkrankungen (weltweit) tatsächlich zugenommen haben, ist unklar. Sicher ist, dass die Depression mittlerweile »salonfähig« geworden ist. Sie unterliegt nicht mehr einer so starken Tabuisierung wie in früheren Zeiten. Immerhin weisen Langzeitstudien darauf hin, dass das postmoderne Berufs- und Privatleben offenbar die Psyche unter Druck setzt – vor allem der jüngeren Generationen – und zu einem echten Anstieg der Depressionshäufigkeit beiträgt. Auch bei 20 bis 40 Prozent der älteren Menschen (über 65) sind häufiger depressive Symptome zu beobachten.

## Die depressive Episode

Bedrückung bestimmt das Lebensgefühl einer depressiven Episode. Diese Gefühlslage ist für Betroffene und Außenstehende schwer zu erfassen und zu beschreiben.

Das Spektrum reicht von leicht gedrückter Stimmung bis hin zum schwermütigen, scheinbar ausweglosen »Gefühl der Gefühllosigkeit«. Die Melancholie lastet wie ein zäher grauer Nebel auf der gequälten Seele, die von keinem Sonnenstrahl mehr erreicht wird.

Wer davon betroffen ist, dem fehlen der Antrieb, das Interesse und die Initiative für normale Lebensaktivitäten. Entscheidungen sind unmöglich. Angst, innere Unruhe, Hoffnungs- und Hilflosigkeit breiten sich aus, gefolgt von Verzweiflung, Resignation und Perspektivlosigkeit. Denken und Konzentration fallen schwer, und der Depressive verliert sich allzu schnell in monotonen, pessimistisch gefärbten Grübeleien. Ein allgemeines Schwächegefühl durchdringt den Körper. Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle prägen die Düsternis der Seele. 40 bis 80 Prozent aller Patienten haben während einer depressiven Episode Suizidgedanken. Für Suizidversuche sind vor allem jüngere Depressive gefährdet.

Die in der Arztpraxis am häufigsten genannten Symptome einer Depression sind Interesse- und Freudlosigkeit, Schlafstörungen, Konzentrations- und Denkstörungen, Angst und Unruhe. Diagnostisch sollte ein Arzt zumindest in der Lage sein, danach zu fragen, ob auch extrem gehobene Stimmungszustände (Diagnose: bipolare Depression) oder Suizidgedanken vorgekommen sind.