

Einführung

Jedes Kind hat heutzutage schon etwas von Depression gehört. Das Wort Depression ist zu einem Alltagsbegriff geworden. Aus diesem Grund glauben viele Erwachsene, dass wir es hier mit einem ausgereiften Konzept zu tun haben, einer umfassend erforschten Erkrankung mit eindeutigen Behandlungsmethoden. Leider stimmt das nicht. Selbst Fachleute haben nur ein unvollständiges, zum Teil widersprüchliches Verständnis von Depression. Es geht ihnen wie den blinden Männern in einem südostasiatischen Gleichnis, die einen Elefanten betasten und zu ganz unterschiedlichen

Aussagen darüber kommen, wie dieser aussieht.

Natürlich wissen wir heute sehr viel mehr über die Erkrankung als vor 20 Jahren. Es sind viele neue kleine Details bekannt geworden, die für manchen Leser dieses Buchs, der an Depression leidet, unglaublich nützlich sein werden. Sie treffen aber nicht immer auf alle Betroffenen zu. Depression ist ein Konzept in Entwicklung. Es fasst viele wichtige Dinge zusammen. Dabei gibt es »die Depression« so wenig, wie es »den Hund« gibt. Ein zwei Kilogramm schwerer Chihuahua und ein 40 Kilogramm schwerer französischer Schäferhund sind genetisch sehr ähnlich, haben aber viele unterschiedliche Eigenschaften und Verhaltensweisen. Ähnlich wie bei der Entwicklung von Expertise für Hunde ist es deshalb klug, Depression als ein Konzept zu verstehen, das sehr unterschiedliche Dinge zusammenfasst. Nachdenken über »das Wesen

der Depression« reicht deshalb nicht aus. So wie es auch nicht hilfreich ist, über »das Wesen des Hundes« nachzudenken, um mit den Eigenheiten eines ganz konkreten Hundes zurechtzukommen.

Aus diesem Grund kann es auch nicht »die eine« Depressionsbehandlung geben. Jede der von Fachleuten vorgeschlagenen Behandlungsmethoden hilft bei etwa 20 bis 40 Prozent der Patientinnen und Patienten. Das ist leider nicht viel und für sich betrachtet ziemlich unbefriedigend. Deshalb ist es für einen Menschen, der an Depression leidet, sinnvoll und häufig unumgänglich, unterschiedliche Behandlungsansätze zu unternehmen, bis er oder sie die hilfreiche Behandlung für sich gefunden hat.

Wir möchten in diesem Buch verschiedene Störungsmodelle¹ vorstellen, die eine Grundlage für eine funktionierende Depressionsbehandlung darstellen. Damit

möchten wir Sie unterstützen, für sich selbst besser herauszufinden, was auf Sie zutrifft, welches Störungsmodell für Sie persönlich hilfreich ist. Das ermöglicht Ihnen, genau die Veränderungen in Ihrem Leben vorzunehmen, die für die Bewältigung der Depression bei Ihnen erforderlich sind, und die Therapie zu bekommen, die zu Ihnen passt.

Dieses Buch gibt die fachliche und persönliche Meinung der Autoren wieder. Es hat nicht die Absicht, die allgemeine Meinung der deutschen oder internationalen Psychiatrie und Psychotherapie wiederzugeben. Die Ergebnisse dieses Konsensusprozess findet sich in den entsprechenden Leitlinien, die im Netz frei zugänglich und in wichtigen Teilen auch für Laien verständlich sind (APA, 2010; Bundesärztekammer (BÄK), 2016; DGPPN, 2015; NICE, 2020). Um die verschiedenen Störungsmodelle der Depression darzustellen und die entsprechenden behandlungsrelevanten

Schritte zu verdeutlichen, werden wir Ihnen zahlreiche Personen vorstellen, die an Depression in ihren verschiedenen Varianten leiden. Wir werden diese Beispiele später immer wieder aufgreifen, um spezifische Sachverhalte verständlich zu machen. Diese Beispiele stützen sich auf unsere persönlichen praktischen Erfahrungen mit der Therapie von Patientinnen und Patienten mit Depression. Sie sind so verfremdet, dass konkrete Personen nicht erkennbar sind. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch neben der Doppelnennung auch verallgemeinernd das generische Maskulinum verwendet. Diese Formulierungen umfassen gleichermaßen weibliche und männliche Personen; alle sind damit selbstverständlich gleichberechtigt angesprochen.

Das Buch ist so gegliedert, dass Sie zunächst erfahren, was Sie in einer Notfallsituation bei sich selbst, einem Freund oder Verwandten tun