



Pierre Dinner

Depression

100 Fragen, 100 Antworten

3., überarbeitete und aktualisierte Auflage

Sir Winston Churchill, 1874–1965

War während des 2. Weltkrieges Premierminister von Großbritannien und wurde zu einem der größten Staatsmänner der Weltgeschichte. Er litt an einer manisch-depressiven Krankheit. „The Black Dog“ war Churchills berühmter Name für depressive Gemüthsstimmung.

Charles Dickens, 1812–1870

Britischer Schriftsteller, litt unter schweren Depressionen.

Kaiserin Elisabeth (Sissi), 1837–1898

Die österreichische Kaiserin litt zeitlebens unter Depressionen, gegen die sie verbissen ankämpfte.

Johann Wolfgang von Goethe, 1749–1832

Deutscher Schriftsteller, litt wiederholt unter Depressionen.

Ernest Hemingway, 1899–1961

Amerikanischer Schriftsteller, litt unter schweren Depressionen und nahm sich das Leben.

Audrey Hepburn, 1929–1993

Britische Schauspielerin, litt unter wiederholten Depressionen.

Franz Kafka, 1883–1924

In Prag geborener deutschsprachiger Schriftsteller, litt unter Depressionen.

Heinrich von Kleist, 1777–1811

Deutscher Schriftsteller, litt unter Depressionen und suizidierte sich.

Abraham Lincoln, 1809–1865

16. Präsident von Amerika, litt unter schweren Depressionen und war streckenweise arbeitsunfähig und suizidgefährdet.

Edvard Munch, 1863–1944

Norwegens berühmtester Maler erlebte während seiner Kindheit den Tod seiner Mutter und seiner 15-jährigen Schwester Sophie. Er litt in seinem späteren Leben unter Depressionen und Alkoholproblemen.

Eugene O'Neill, 1888–1953

Amerikanischer Dramatiker, erhielt 1936 den Nobelpreis für Literatur. Er litt unter schweren depressiven Erkrankungen.

Robert Schumann, 1810–1856

Einer der großen deutschen Komponisten und Pianisten, litt unter manisch-depressiven Erkrankungen.

Rod Steiger, 1925–2002

Amerikanischer Schauspieler, litt wiederholt unter Depressionen.

Vincent Van Gogh, 1853–1890

Maler, dessen Genie zu Lebzeiten verkannt blieb, litt unter manisch-depressiver Krankheit.

Tennessee Williams, 1911–1983

Amerikanischer Dramatiker und Erzähler, litt unter schweren Depressionen.

Virginia Woolf, 1882–1941

Britische Schriftstellerin, litt unter manisch-depressiven Erkrankungen mit Perioden intensiven Schreibens und wochenlanger Schwermut. Sie starb durch Suizid.

Die Lebensschicksale dieser Menschen lassen erkennen, dass Depression eine sehr schwere und selbst lebensgefährliche Erkrankung sein kann. Sie lebten in Zeiten, in denen die vielfältigen Therapiemöglichkeiten, die heute den Patienten zugutekommen, noch nicht existierten. Gleichzeitig soll diese unvollständige Liste allen, die mit der Mühsal depressiver Erkrankungen konfrontiert sind, den Mut und das Vertrauen geben, dass auch depressive Zeiten ins Leben integriert werden und den Weg zu einem erfüllten Dasein frei lassen können.

Diagnostik

■ Frage 8

Wie stellt man die Diagnose Depression?

Ein paar gezielte Fragen können helfen, eine Depression zu erkennen:

- Leidet man seit mindestens zwei Wochen an einer vorwiegend niedergeschlagenen Stimmung?
- Kann man sich nicht mehr freuen?
- Kann man schlecht einschlafen oder wacht nachts auf, ohne wieder einschlafen zu können?
- Hat man größere Mühe, Entscheidungen zu treffen?
- Haben sich mit der Stimmungsverschlechterung auch körperliche Beschwerden eingestellt?
- Verspürt man eine sonst nicht gekannte Ängstlichkeit?
- Besteht ein charakteristischer Tagesablauf, morgens ein Tief, gegen Abend eine Aufhellung?
- Haben schon früher Phasen von Niedergeschlagenheit und/oder auffälligem Glücksgefühl bestanden?
- Finden sich Depressionen, Suchtkrankheiten oder Suizide in der Familie?

Vom Max-Planck-Institut in Berlin ist ein Kurztest zur schnellen Erkennung einer Depression entwickelt worden. Der Test, der auf die Anwendung bei jungen Frauen ausgerichtet ist, beinhaltet vier Fragen. Wird jede einzelne mit Ja beantwortet, so liegt eine Depression vor:

- Haben Sie diese Woche mehr geweint als früher?
- Waren Sie diese Woche enttäuscht von sich oder haben Sie sich gehasst?
- Sahen Sie diese Woche besonders mutlos in die Zukunft?
- Hatten Sie diese Woche das Gefühl, eine Versagerin zu sein?

Dank seiner Kürze eignet sich dieser Test für alle praktizierenden Ärzte, denen in der Konsultation wenig Zeit zur Verfügung steht. Bei Männern (s. **Frage 51**), bei Kindern (s. **Frage 42**) und auch bei älteren Menschen (s. **Frage 44**) stellen sich die Symptome teilweise erheblich anders dar,

weshalb die Fragen für diese Zielgruppen spezifisch angepasst werden müssten.

Das Bild oder die Diagnose einer Depression ergibt sich aus einem Zusammenspiel von Symptomen, die sich beobachten lassen, und von Beschwerden, die vom Patienten geschildert werden (s. **Frage 4** und **29**). Dieses Beschwerdebild von psychischen und körperlichen Symptomen wird als *depressives Syndrom* bezeichnet. Es liegt eine anhaltende Niedergeschlagenheit im ganzen Lebensgefühl vor (Freud- und Hoffnungslosigkeit), die sich mit allgemeiner Antriebslosigkeit, einer bedrückten Müdigkeit verbindet. Die Gedankengänge sind weitgehend negativ fixiert (Wertlosigkeitsempfindungen, Schuldgefühle) und führen häufig zu Ängsten, den Anforderungen des Lebens nicht gewachsen zu sein. Dazu können sich mannigfache körperliche Symptome gesellen, wie Schlafstörungen, Druckempfindungen im Kopf und auf der Brust, Übelkeit, Appetitstörungen mit Gewichtsveränderungen und vieles mehr (s. **Frage 25**).

Zur Untermauerung einer Diagnose und zur Verlaufsbeurteilung von Depressionen existieren spezielle Depressionsfragebögen, während das Festhalten einer Diagnose zunehmend den Richtlinien international standardisierter Klassifizierungen nach DSM-V und ICD-10 (s. **Anhang**) folgt.

■ Frage 9

Was ist ein Wahn?

Im Normalfall steht den Menschen für die Erfahrungen, die sie im Alltag machen, eine Palette von Interpretationsmöglichkeiten zur Verfügung. Wenn man beispielsweise von jemandem angeschaut wird, dann kann man denken, es geschehe in Gedankenversunkenheit oder man erinnere die Person an jemanden, die Kleidung gefalle der anderen Person oder sie wolle uns eine Frage stellen und noch vieles mehr. Wenn man jedoch felsenfest davon überzeugt ist, man werde ausschließlich deswegen angeschaut, weil man ein abgrundtief schlechter Mensch sei und deswegen verachtet werde, wenn einem entsprechend keine anderen Interpretationsmöglichkeiten eines Ereignisses mehr zur Verfügung stehen als nur gerade diese eine, dann spricht man von wahnhafter Gewissheit oder von Wahn. Im wahnhaften Denken findet sich eine Einengung der Verstehensmöglichkeiten für Begebenheiten auf eine einzige Interpretation, die in keiner Weise mehr infrage gestellt werden kann.

In der Depression spricht man von depressivem Wahn und bezeichnet damit Zustände von Versündigungswahn, Verschuldungs- oder Verar-

mungswahn und Krankheitswahn oder hypochondrischem Wahn. Der depressive Wahn lässt höchst intensiv Urängste des Menschen aufbrechen, Ängste vor Ruin und Untergang im Seelischen, im materiellen Besitz und in der Gesundheit. Es sind Wahnideen, die in die pessimistische, depressive Empfindungs- und Sichtweise des Kranken hineinpassen und in diesem Sinne als sogenannter synthemer (der Grundstimmung entsprechender) Wahn bezeichnet werden.

In einer manischen Krankheitsphase (s. **Frage 34**) wiederum findet man Zustände von Größen- und Allmachtswahn, die zum Störungsmuster der übermäßig gehobenen manischen Stimmungslage passen.

■ Frage 10

Gibt es kulturelle Unterschiede in der Erscheinungsform von Depressionen?

Untersuchungen bei amerikanischen Jugendlichen zeigten auf, dass solche asiatischer Abstammung dazu neigen, ihre Gefühle und die Mitteilung unangenehmer Empfindungen zu unterdrücken, während solche afrikanischer Abstammung ihre persönlichen Schwierigkeiten ohne Verwendung von Vermeidungsstrategien viel direkter auszudrücken pflegen.

Bei Amerikanern koreanischer Herkunft wurde beobachtet, dass Bedrücktheit und Energielosigkeit symbolhaft mittels Klagen über Lungenbeschwerden ausgedrückt werden. Hier dienen verschiedene Körperorgane als Symbolträger für bestimmte Formen psychischer Probleme. Ein Wort für Depression fehlt in verschiedenen Kulturen auch gänzlich, was dazu führt, dass Depression und auch andere Formen psychischer Not dort über eine Körpersprache mitgeteilt werden.

In der chinesischen Bevölkerung, in der stoisches Ertragen von Leid vielfach idealisiert wird und Depression weitgehend als Ausdruck einer schwächlichen Lebensenergie Qi (s. **Frage 97**) und auch als Zeichen von Charakterschwäche gilt, drückt sich Depression vermehrt über körperliche Symptome aus, insbesondere über Schmerzen. Die Mitteilung von seelischer Not über körperliche Ausdrucksformen hängt hier auch damit zusammen, dass in der traditionellen chinesischen Medizin keine Unterscheidung zwischen Körper und Psyche stattfindet. Diese Sichtweise hebt sich fundamental vom westlichen Krankheitsverständnis ab, das Körper und Psyche als getrennt betrachtet.

Intensität und Bewertung aller möglichen Gefühle unterscheiden sich in den verschiedenen Kulturen, in den Subkulturen und sogar von Mensch