

Dirk Biermann

»» Lasst uns reden ««

Eine
Volkskrankheit
verstehen
lernen

... über Depression

arbor

DIRK BIERMANN

Lasst uns reden: über Depression

DIRK BIERMANN

Lasst uns reden: über Depression

Eine Volkskrankheit verstehen lernen

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau



Die Ratschläge und Übungen in diesem Buch sind vom Autor sowie Verlag sorgfältig geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall ärztlichen, psychotherapeutischen oder psychologischen Rat oder den Rat eines/einer Heilpraktikerin Ihres Vertrauens einholen. Eine Haftung des Autors oder des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

© 2020 Arbor Verlag GmbH, Freiburg

1. Auflage 2020

Lektorat: Ralf Lay

hergestellt von: mediengenossen.de

E-Book-Herstellung und Auslieferung: Brockhaus Commission, Kornwestheim, www.brocom.de

Alle Rechte vorbehalten

E-Book 2020

www.arbor-verlag.de

ISBN E-Book: 978-3-86781-333-4

INHALT

VORWORT

Licht ins Dunkel der Depression

GEERBT, ERWORBEN ODER SELBST SCHULD?

Eine Annäherung an die Ursachen von Depression

UND DANN WURDE MIR DAS ALLES ZU VIEL

Mögliche Auslöser für Depressionen

DAS DARF EINFACH NICHT SEIN

Depression und die Angst vor der Trauer

DEPRESSION UND SUIZID

Die Sprachlosigkeit überwinden – auch wenn es schwerfällt

VIELFALT DER SYMPTOME

Wie sich depressives Erleben im Außen zeigt

EIN SYSTEM IM AUSNAHMEZUSTAND

Wie sich Depressionen auswirken: auf den Körper, die Gefühle, das Denken, das Verhalten und die Motivation

VON GESCHLECHTERROLLEN BIS ZU DEN HORMONEN

Was es sonst noch über depressives Erleben zu sagen gibt

RETTUNGSANKER UND LEBENSBÜRDE

Warum eine klare Diagnose so hilfreich ist und eine voreilige Diagnose so heikel sein kann

»FRAU DOKTOR, MACHEN SIE DAS WEG.«

Wie Depressionen behandelt werden, behandelt werden könnten – und was gar nicht hilft

EINE ALLERLETZTE FRAGE UND EINE ALLERLETZTE ANTWORT

Ein persönliches Fazit

Zum Autor

DAS WESEN VON DEPRESSION

In Zeiten von Depression dringen Verlangsamung, Stillstand und Enge in jeden Winkel des Daseins und vermittelt uns den Eindruck, wir seien allein auf der Welt und niemand könne uns helfen. Doch das ist eine Täuschung. Diese Illusion des Getrenntseins ist das elementare Wesen von Depression. Sie webt einen tristen, grauen Vorhang, der uns immer weniger Lebendigkeit spüren lässt. Und immer weniger Verbindung: zu uns selbst, unseren Mitmenschen, unseren Haustieren, unseren Tätigkeiten, zur Natur – und letztlich vielleicht sogar zum Sinn unserer Existenz. Wenn wir die Illusion des Getrenntseins erkennen und ihre Wirkung verstehen lernen, kann Heilung beginnen. Wir fühlen uns wieder verbunden mit uns selbst und dem Leben. Mögen wir uns der Möglichkeit öffnen, dass es gelingen kann.

VORWORT

Licht ins Dunkel der Depression

Ein gebrochenes Bein, eine entzündete Zahnwurzel oder eine schwere Bronchitis – all das können leidvolle und bisweilen quälende Zustände sein. Die Ursachen und die damit verbundenen Beschwerden sind jedoch greifbar und meist verständlich. Heilkundige können die Symptome erklären und eine hilfreiche Behandlung initiieren, und die Patienten haben eine konkrete Erklärung, warum es ihnen gerade schlecht geht, warum sie leiden. Eine Depression entzieht sich alldem. Die abhandengekommene Lebensfreude, der fehlende Antrieb, die innere Leere, die vielen körperlichen Symptome und all die Schwere im Leben sind zwar deutlich spürbar und auch nach außen hin sichtbar, die Ursachen und Hintergründe bleiben jedoch meist lange Zeit schleierhaft. Das lässt direkt Betroffene wie auch das soziale Umfeld rätseln, was hier eigentlich genau vor sich geht. Es macht den Zustand der Depression etwas unheimlich und bietet viel Potenzial für Spekulation, Unverständnis und Einsamkeit. Doch das müsste es nicht. Jedenfalls nicht so ausgeprägt, wie es heute verbreitet der Fall ist.

Ob Depression, Burnout, Angst oder Panik: Fehlendes Wissen zu diesen Ausnahmezuständen des menschlichen Erlebens und Empfindens verzögert den Behandlungsbeginn. Aus Unwissenheit entsteht Unsicherheit, und so werden die belastenden Veränderungen des Gefühlslebens und die vielfältigen körperlichen Beeinträchtigungen oft verschleiert und verheimlicht. Auch dies verzögert den Genesungsprozess.

Manchmal werden depressive Symptome sogar mit Charaktereigenschaften gleichgesetzt. Das macht das zwischenmenschliche Miteinander so kompliziert. »Du bist immer so negativ, ich komme gar nicht mehr an dich ran«, monieren Angehörige und wenden sich ab – getrieben vom Eindruck, der andere habe kein Interesse mehr an der Partnerschaft oder gar eine Affäre. Dabei sind es die typischen Symptome der Depression, die diesen irreführenden Eindruck bewirken. Aufseiten der direkt betroffenen Menschen kann dieses Nichtwissen zu einer jahrelangen Odyssee durch Allgemein- und Facharztpraxen führen. Irgendwie müssen die körperlichen Symptome doch zu erklären sein!

Dieses Buch möchte Licht ins Dunkel der Depression bringen. Es zeigt auf, was depressive Symptome entstehen lassen kann und was sie aufrechterhält und verstärkt. Welche Vorgänge verankern das depressive Erleben im Körper? Was hat Dauerstress mit Depression zu tun? Was verbinden Burnout und Depression – und was nicht? Wie wichtig sind die Eigenschaften Akzeptanz und Loslassenkönnen von Ereignissen, Situationen und Menschen? Und warum fällt uns dieses Loslassen oft so schwer? Gleichzeitig werden die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten skizziert. Was bewirken Psychopharmaka? Warum dürfen Beruhigungsmittel allenfalls sehr kurzfristig eingenommen werden? Und was passiert eigentlich genau bei einer Psychotherapie?

Das Wissen um diese Zusammenhänge kann für die Bewältigung zahlreicher Alltagssituationen hilfreich sein. Doch handelt es sich dabei naturgemäß um derbe Kost, und für Laien sind die Informationen zum Wesen der Depression in der Komplexität meist schwer verständlich. Deshalb habe ich als Stilmittel die Form des lebendigen Gesprächs gewählt. Der Autor spricht mit sich selbst. Diese sprachliche Darstellung folgt bewusst einer zwischenmenschlichen und alltagspraktischen Herangehensweise und weniger einer ärztlich-klinischen Perspektive. Dazu gibt es bereits viele Abhandlungen.

Dieses Buch beleuchtet zahlreiche Aspekte der Depression – und wie sich der Zustand depressiven Erlebens auf das Leben von Betroffenen und Angehörige auswirken kann. Diese Informationen sollten Angehörige jedoch keineswegs dazu verführen, die Persönlichkeit ihres Partners, Freundes oder Familienangehörigen zu durchleuchten oder ihn auf dieser Basis gar therapieren zu wollen. Aber sie können viel zum Verständnis füreinander beitragen, weil sie verdeutlichen, dass ein depressiv leidender Mensch oft nicht anders kann, als auf jene, für Depression so typische Art zu denken, zu fühlen und sich zu verhalten – und dass auch Angehörige oft gar nicht anders können, als auf die Not des anderen sowie die eigene Hilf- und Ratlosigkeit mit Stress zu reagieren.

Das alles macht aus einer Depression kein gebrochenes Bein, keine Zahnwurzelentzündung und keine Bronchitis, dennoch kann dieses Wissen helfen, den herausfordernden Alltag in Zeiten einer Depression besser zu meistern und das Verständnis füreinander, so gut es geht, zu wahren und vielleicht sogar zu fördern.

DIRK BIERMANN

GEERBT, ERWORBEN ODER SELBST SCHULD?

Eine Annäherung an die Ursachen von Depression

Eine Frage mit der Bitte um eine kurze und präzise Antwort: Welche Ursachen haben Depressionen?

Diese Frage steht anfangs oft im Mittelpunkt, wenn wir mit der Erkrankung Depression konfrontiert sind. Das ist nachvollziehbar, weil der Zustand von Depression so schwer zu fassen ist und wir uns Klarheit und Sicherheit wünschen. Dennoch möchte ich nicht gleich darauf antworten.

Warum nicht?

In erster Linie ist eine Depression da, und sie will behandelt werden. Der Mensch, der unter den depressiven Symptomen leidet, braucht Hilfe und Unterstützung. Anfangs zu isoliert auf die Ursachen depressiven Erlebens zu schauen lenkt von dem ab, was in der konkreten Situation akut gebraucht wird.

Nämlich?

Verständnis, Einfühlungsvermögen und fachkundige Begleitung sowie die sensible, aber beharrliche Ermunterung, aktiv am Genesungsprozess teilzuhaben, so gut es geht. Stellen Sie sich vor, Sie machen eine Kreuzfahrt, und ein Passagier fällt über Bord: Erforschen Sie als Erstes, wie es dazu kommen konnte, ob die Reling zu niedrig war oder ob sich der Mitreisende fahrlässig verhalten hat? Oder werfen Sie ihm möglichst rasch einen Rettungsring zu?

Ein interessantes Bild. Aber es ist Ihnen schon bewusst, dass Sie sich um eine klare Antwort drücken, oder?

Willkommen in der Welt der Depression. Klare Antworten und einheitliche Regeln gelten hier nicht. Dafür ist das Wesen des depressiven Erlebens und Empfindens viel zu individuell und komplex. Das gilt auch für die möglichen Ursachen.

Dann auf der theoretischen Ebene: Können Sie uns sagen, welche Ursachen Depressionen häufig haben?

Man weiß es nicht genau.

Wie bitte?

Sie baten eingangs um eine kurze Antwort. Und um eine präzise. Doch lassen Sie mich zielgerichteter antworten: Um das Phänomen der Depression ranken sich nach wie vor viele Vermutungen und Mutmaßungen. Ist sie erblich? Ist es ein organisches Problem? Oder spielen aktuelle und als belastend eingestufte Lebensereignisse die Hauptrolle? Die Wahrheit liegt nach aktuellem Wissensstand bei einem Sowohl-als-auch. Organische und psychische Vorgänge gehen Hand in Hand und können schon nach kurzer Zeit kaum noch voneinander getrennt beobachtet werden. Genetische Besonderheiten und prägende Kindheitserlebnisse zum Beispiel können die Schwelle für Erschöpfungszustände und Depression senken, hinzu kommt aber immer ein Auslöser wie eine körperliche Erkrankung, ein hormonelles Ungleichgewicht oder ein als belastend eingestuftes Lebensereignis. Bei diesen Ereignissen geht es meist um die Themen »Verlust«, »Misserfolg«, »Überforderung« und »Ausweglosigkeit«. Dauerstress ist auffällig häufig beteiligt. Als Ursache oder Folge verändert sich die Biochemie des Organismus und kann zu einem Ungleichgewicht der Stoffwechselfvorgänge im Gehirn, im Darm sowie auf hormoneller Ebene führen. Das hat Einfluss auf die Arbeitsweise unserer Nervensysteme, besonders im

Gehirn. Und das wiederum kann depressives Empfinden auslösen oder es vertiefen. Ob Depression in erster Linie eine organische, psychische oder soziale Störung ist, wird noch immer kontrovers diskutiert, ein behandlungsbedürftiger Zustand ist sie auf jeden Fall. Wichtig ist, dass wir unterscheiden lernen, was depressive Symptome verursachen kann, was sie auslösen kann und, vor allem, was sie aufrechterhält. Auf dieser dritten Ebene liegen unsere größten Einflussmöglichkeiten.

Die Depression ist also ein komplexes Geschehen mit verschiedenen Ursachen, Auslösern und Ausdrucksformen?

Nach dem heutigen Stand des Verstehens kann sich depressives Erleben aus biologischen, psychischen oder sozialen Gründen entwickeln. Deshalb wird dieses Ursachenmodell »bio-psycho-sozial« genannt. Es gibt innere und äußere Aspekte, die eng miteinander verzahnt sind und die sich in einer Art Wechselspiel gegenseitig fördern. Dabei bleibt meist unklar, was konkret Ursache, Auslöser und Folge ist.

Depression ausschließlich als Folge eines belastend erlebten Auslösers zu sehen greift also ebenso zu kurz wie die rein biologische Sichtweise, die Depression zum Beispiel allein als Folge eines aus dem Gleichgewicht geratenen Stoffwechsels im Gehirn versteht, auch wenn solche körperlichen Vorgängen im weiteren Verlauf eine Rolle zu spielen scheinen.

Doch selbst wenn es zu besonderen Lebensereignissen kommt oder zu einem biologischen Ungleichgewicht, scheinen manche Menschen über stabile innere und äußere Rahmenbedingungen zu verfügen, die ein depressives Erleben weniger nötig machen.

Wie sehen diese stabilisierenden Faktoren aus?

Positive äußere Rahmenbedingungen sind zum Beispiel Wertschätzung im Beruf und im Privatleben – und ein als tragfähig erlebtes soziales Netz mit wohltuenden Freundschaften, einem angenehmen Kollegenkreis und/oder einer funktionierenden Partnerschaft. Wichtig für die psychische

Gesundheit scheint es zu sein, dass das soziale Netz im Ganzen eher positiv bewertet wird, statt dass es Probleme bereitet.

Also im Umkehrschluss der zwischenmenschliche Konflikt als Stressauslöser?

Und Auslöser für depressive Verstimmungen, wenn diese zwischenmenschlichen Konflikte dauerhaft zu heftig sind und die Betroffenen nicht das Gefühl haben, mit dieser schwierigen Situation angemessen umgehen zu können. Sprich, dass ihnen die geeigneten Bewältigungsstrategien fehlen. Das sind ungünstige innere Faktoren für psychische Gesundheit.

Und erneut der Umkehrschluss: Was wären förderliche innere Faktoren für psychische Gesundheit?

Ein gesundes Urvertrauen, ein stabiles Selbstbild sowie die Fähigkeit, Dinge und Menschen akzeptieren zu können, obwohl sie nicht eins zu eins in die gerade aktuelle Weltanschauung passen – das sind Beispiele für stabile innere Faktoren. Ebenso ein guter Kontakt zu sich selbst und seinen Bedürfnissen. Die Fähigkeit des Loslassenkönnens scheint ebenfalls von großer Bedeutung zu sein.

»Du musst nur loslassen, dann ist alles gut« ... das hört sich nach Ponyhof an. Das Leben ist aber oft komplizierter.

Auf jeden Fall ist es *differenzierter*. Die schöne heile Kindheitswelt, die allein aus förderlichen, liebevollen und behüteten Momenten besteht, ist für die meisten von uns tatsächlich Wunschdenken. Das heißt aber nicht, dass jeder Mensch eine schlimme Kindheit hatte, die im Erwachsenenalter mühevoll aufgearbeitet werden muss. Belastende Situationen, emotionale Verletzungen und Erfahrungen von Verlust gehören zum Leben dazu. Sie sind das Leben. Genauso wie die glücklichen Momente. Aber manche

Menschen erwischt es schwerer. Deren Rahmenbedingungen machen sie verletzlicher und anfälliger für die Entwicklung depressiven Erlebens.

Was führt zu solch einer Verletzlichkeit für Depression?

Diese Verletzlichkeit für depressives Erleben kann an traumatische Kindheitserfahrungen gekoppelt sein. Hatte ein Mensch in jungen Jahren sehr belastende Erlebnisse, kann dies verhindern oder zumindest erschweren, dass sich ein stabiles Selbstwertgefühl entwickelt. Mit konkreten Auswirkungen für das Thema »Depression«, weil meist wenig Vertrauen besteht, mit schwierigen Situationen umgehen zu können. Dies hat schon früher im Leben nicht geklappt, warum sollte es künftig funktionieren? Die Überzeugung, dass keine geeigneten Bewältigungsstrategien zur Verfügung stehen, wirkt sich direkt auf die Art des Denkens aus und mündet in einer negativen Sicht auf sich selbst und seine eigenen Möglichkeiten, auf die Welt und die Zukunft. Man könnte auch sagen: Ein derart geprägter Mensch ist dem Leben gegenüber grundsätzlich pessimistisch eingestellt. Ungesunde Denkmuster und Verhaltensweisen sind infolge dieser Anschauung erlernt.

Gibt es auch rein körperliche beziehungsweise organische Gründe, die einen Menschen anfälliger für Depressionen machen?

Es gibt genetische Einflussfaktoren, die eine Rolle zu spielen scheinen. Darauf möchte ich später noch eingehen. Auch diese rein körperlichen Voraussetzungen entscheiden über das Ausmaß der Verletzlichkeit für depressives Erleben. Fachleute sprechen übrigens häufig von »Vulnerabilität«, wenn sie die Verletzlichkeit für Depression meinen. Nur für den Fall, dass Ihnen der Ausdruck mal unterkommt.

Es gibt also individuell unterschiedliche Veranlagungen für Depressionen, die sich genetisch bedingen, aber auch auf dem Boden schlimmer Kindheitserfahrungen entwickeln können. Es kommt zu