

Was ist Depression?

Patienten, die wegen Depressionen zu uns kommen, klagen zumeist mehr oder minder stark über eines oder mehrere der nachfolgenden Symptome:

1. Gefühl und Stimmung:

Sie fühlen sich minderwertig, klagen über eine gedrückte und traurige Stimmung, empfinden Angst und innere Unruhe, sind mürrisch, gereizt und verspüren eine dumpfe Gleichgültigkeit, ein „Gefühl der Gefühllosigkeit“.

2. Denken und Bewertung:

Das Denken ist verlangsamt und mühsam, die Gedanken kreisen. Im Vordergrund stehen Grübeln, eine innere Leere, pessimistische Gedanken, die Zukunft erscheint schwarz, die eigenen Fähigkeiten werden negativ bewertet, häufig bestehen Lebensüberdrußgedanken. Die Konzentration und das Gedächtnis sind beeinträchtigt.

3. Antrieb und Motorik:

Der Wille erscheint gehemmt, man fühlt sich hin-und-her-gerissen und schwunglos, Bewegungsabläufe sind verlangsamt, Entscheidungen können nur schwer getroffen werden, man kann sich kaum zu Neuem aufraffen. Die Bewegungen sind verlangsamt, man geht gebeugt, die Stimme ist leise und monoton. Es gibt aber auch das Gegenteil: Man fühlt sich getrieben, unruhig, unter ständiger Spannung stehend, spricht sehr schnell.

4. Körperliche Begleiterscheinungen:

In der Regel bestehen Schlafstörungen und Appetitlosigkeit. Durch Zunehmen oder Abnehmen kommt es zu deutlichen Gewichtsveränderungen, häufig treten auch Schmerzzustände verschiedenster Art auf, bevorzugt Kopfbereich (Kopfdruck), manchmal verspürt man ein Kloßgefühl im Hals. Ebenso können Schmerzen in den Gelenken, Muskeln und anderen Organen auftreten. Herz- und Atembeschwerden können hinzukommen, Störungen im Bereich der Verdauungsorgane sind keine Seltenheit. In der Regel ist die Sexualität herabgesetzt.

Der Betroffene fühlt sich diesen Symptomen vollständig ausgeliefert und hat das Gefühl, selbst keinen Einfluss auf sein Befinden zu haben.

Unabhängig von der besonderen Entstehungsgeschichte des Leidens beim Einzelnen lassen sich häufig typische, die Depression aufrechterhaltenden Bedingungen finden, d.h. Verhaltensweisen des Patienten, die die Erkrankung fördern, ohne dass sich die Betroffenen darüber selbst bewusst sein müssen. Wir nennen diese Faktoren der Einfachheit halber

„Motoren der Depression“

1. Überhöhte und unrealistische Anforderungen an sich selbst, gelegentlich auch an andere und an bestimmte Umweltbedingungen.

Zum Beispiel: „Früher habe ich alles geschafft, nichts war mir zuviel. Ich will mich wieder freuen können, Heute bin ich ein Versager, kann nichts mehr, bin nichts mehr etc.“

2. Im Denken und Bewerten findet sich häufig eine Auswahl zugunsten des Negativen. Gute Erfahrungen und Leistungen werden gering geschätzt oder gar nicht erst wahrgenommen. Negative Ereignisse und Erlebnisse beherrschen das Denken. Die Erinnerung ist negativ getönt, ebenso die Gegenwart und die Zukunft.

Zum Beispiel: „Ich werde es nie schaffen. Alles, was ich anpacke, wird nichts und ist verkehrt. Ich mag mich nicht, niemand kann mich mögen, ich bin schwach und hilflos. Ich habe keinerlei Perspektive, weder privat noch beruflich. Ich fühle mich als Last. Ich habe das Gefühl, nicht mehr anerkannt und ernst genommen zu werden.“

3. Sozialer Rückzug: Unlust und Antriebslosigkeit, innere Leere und allgemeine Interessenlosigkeit stören häufig den Kontakt zu anderen. Geselligkeit, körperliche Betätigung oder früher geschätzte Hobbys werden aufgegeben. Die Folge ist äußere und innere Vereinsamung.

„Ich habe Angst vor anderen und sitze nur noch zu Hause rum. Ich kann mich nur noch verstecken. Nichts macht mir noch Spaß.“

Depression ist heilbar!

Im Laufe des Lebens macht ungefähr jeder 5. mindestens einmal eine schwere depressive Episode dadurch, die behandlungsbedürftig ist.

Wesentlich mehr Menschen erleiden mildere depressive Phasen, die unbehandelt bleiben.

Die Entwicklung verläuft bei jedem Menschen anders: langsam schleichend, stufen-oder wellenförmig, plötzlich einsetzend.

Die Ursachen können ganz verschieden sein: Verlusterlebnisse, Überlastung, Überforderung, körperliche Krankheiten, Ehe- und Familienschwierigkeiten, Katastrophen, schlimme Kindheitserlebnisse usw.

Der Heilungsprozess, und das was dem Einzelnen hilft sind individuell verschieden.

Therapie heißt:

- einen oft über Jahre andauernden Prozess zu stoppen
- in kleinen Schritten Veränderungen herbeiführen.

Veränderungen sind möglich

- im Verhalten
- im Umgang mit sich und anderen
- bei Einstellungen und Erwartungen
- bei den eigenen Zielen.

Depressive Stimmung und Rückzugsverhalten

Unsere Stimmung beeinflusst unser Verhalten und umgekehrt.

In der Stimmung der Hilflosigkeit, Überforderung oder Trauer verlieren wir leicht die Lust und Freude, etwas zu tun. Im schlimmsten Fall ziehen wir uns ganz zurück.

Rückzug und Passivität können positiv sein, weil wir uns erholen können und uns weniger unter Druck setzen.

Es entstehen mit der Zeit aber auch entscheidende Nachteile:

- Wir kommen leicht ins Grübeln und verstricken uns in die eigene Problem- und Gedankenwelt.
- Wir haben weniger Kontakte mit Freunden und Verwandten; so auch keine Hilfe und Unterstützung.

- Die Unzufriedenheit wächst, weil viele Dinge unerledigt bleiben. Wir vergleichen uns mit anderen Leuten, die aktiver sind und sind dann noch unzufriedener.
- Durch Passivität und Rückzug fehlt es uns an Zuwendung und Selbstbestätigung.

Es kann leicht ein Teufelskreis entstehen, der immer wieder in Enttäuschung endet und dadurch die depressive Stimmung verstärkt.

Um aus dieser Abwärtsspirale herauszukommen ist folgendes wichtig:

- Herausfinden, welche Aktivitäten für mich positiv oder negativ sind.
- Mich beobachten: wie viel Zeit verbringe ich mit negativer Aktivität, z.B. grübeln, belastenden Aufgaben, etc.
- Meine Zeit strukturieren, gut einteilen und vor allem, mich nicht unter Druck setzen oder setzen lassen.
- Meinen Tages- oder Wochenplan ausgewogen gestalten, das heißt, genug Zeit für Pausen, genug angenehme Aktivitäten einplanen und vor allem auch Zeit für menschliche Kontakte.
- Auch Misserfolge einplanen. Niemand erreicht alles, was er sich vornimmt. Jeden kleinen Fortschritt sehen.

Mitmenschlicher Kontakt und soziale Fertigkeiten

Zu den wichtigsten Grundbedürfnissen des Menschen zählt der befriedigende Kontakt zu anderen Menschen. Jeder Mensch braucht genug Nähe, aber auch Distanz zu anderen.

Damit der Kontakt zu anderen Menschen befriedigend ist, braucht es verschiedene Fähigkeiten:

- Vertrauen und Offenheit
- Toleranz gegenüber anderen Meinungen und Einstellungen
- Bereitschaft zum Gespräch
- Gespräche eröffnen und beenden können
- Kritik annehmen und äußern können
- Forderungen stellen und ablehnen können
- Ehrliches Ausdrücken von Gefühlen
- Achtung und Wertschätzung dem anderen gegenüber und anderes mehr.

Was die Beziehung zu anderen belasten kann:

- ständiges Kritisieren, fordern, Abwerten und Nörgeln
- keine eigene Meinung haben, sich nur zurückhalten
- immer die gleichen Themen ansprechen
- den anderen nicht ausreden lassen oder selbst nie etwas sagen
- unpassender Körper- oder Gesichtsausdruck
- nie über sich, sondern nur über den anderen reden
- immer über sich und nie über die anderen reden
- sich ständig abwerten und unterordnen
- Gefühle zurückhalten und anderes mehr

Soziale Fähigkeiten kann man verändern und einüben:

- durch Selbstbeobachtung
- durch den Abbau von sozialen Ängsten und Vermeidungsverhalten
- durch regelmäßige Kontaktpflege
- durch offenes Ansprechen von Gefühlen
- durch Aussprechen von Wünschen, Erwartungen und Kritik

- durch die Erarbeitung geeigneter Lösungen, das Einüben im Rollenspiel und das Ausprobieren im Alltag

Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit gewinnen

In Zeiten der persönlichen Krise verlieren Menschen häufig das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit. Sie haben große Zweifel:

- „Was bin ich noch wert, wenn ich nichts tun kann?“
- „Bin ich meinen Aufgaben noch gewachsen?“
- „Kann ich überhaupt noch richtige Entscheidungen fällen?“
- „Was mache ich nur alles falsch?“

Verlorenes Selbstvertrauen lähmt, macht unzufrieden und ängstlich.

Man kann dieses Erleben aber auch als Neuanfang nutzen. Das eigene Leben, menschliche Beziehungen, eigene Fähigkeiten und Ziele können neu überdacht und festgelegt werden.

Zur Steigerung des Vertrauens in die eigene Handlungsfähigkeit dient die folgende Übung:

Versuchen Sie mehrmals am Tag kleine alltägliche Tätigkeiten ganz bewusst zu tun. Sagen Sie sich innerlich vor jedem Handlungsschritt: „Ich werde jetzt dies oder das tun“. Teilen Sie dabei Ihre Handlungen in kleine Einheiten auf und bestätigen Sie sich nach der Durchführung positiv.

Beispiel: „Ich werde jetzt aufstehen und in die Küche gehen.“ Wenn Sie dort angekommen sind, können Sie zu sich sagen: „Gut, und jetzt werde ich mir ein Glas aus dem Schrank nehmen.“ – „Erledigt, prima, und jetzt schenke ich mir etwas Saft ein, um ihn anschließend zu trinken.“ - „Sehr gut, und jetzt gehe ich zurück, um eine neue Seite im Buch zu lesen.“

Das könnte Ihnen am Anfang etwas lächerlich vorkommen, es ist aber nur eine Vorübung, um die Handlungsplanung und -durchführung bewusster zu machen.

Versuchen Sie möglichst lange Handlungsketten zu machen und lassen Sie sich durch nichts unterbrechen, erst recht nicht durch eigene Gedanken. Lassen Sie kein „Wenn und Aber“ zu!

Die Kette muss immer aus drei Teilen bestehen:

Entschluss – Handlung – Positive Antwort

Die Übung wird dann ausgeweitet. Versuchen Sie täglich zu einem bestimmten Zeitpunkt Entschlüsse zu fassen und tragen Sie diese in Ihren Tagesplan ein. Führen Sie die Handlung zum festgelegten Zeitpunkt aus und geben Sie sich danach ein deutliches und positives Echo (das wichtigste Element der ganzen Kette!). Fangen Sie auf jeden Fall mit kleinen Vorhaben an, z.B. jemanden ansprechen, sich eine Zeitung kaufen, jemanden anrufen etc..

Auch hier gilt der Merksatz: „Kein Gedanke oder Zweifel soll mich von meinem Entschluss abhalten – hinderliche Gedanken versuche ich zu ignorieren – ich fange an!“

Lebensleitsätze, die zum Problem werden

Schon von frühester Kindheit an entwickeln sich bei uns Lebensleitsätze. Dabei geht es darum, wie wir die Welt erklären, was wir von uns und anderen erwarten, was gut und böse ist, was wir wollen, dürfen, müssen und was nicht.

Wie können solche Leitsätze entstehen? Schon früh nehmen wir in unser Gedächtnis auf, was uns unsere Eltern sagen: Verbote, Lebensregeln, Erwartungen etc.. Ohne es recht zu verstehen, prägen wir uns diese Aussagen fest ein. Auch andere, uns wichtige Menschen haben ebenso Einfluss auf unser Denken. Solange wir nicht selbständig denken können und wenig Lebenserfahrung haben, sind solche Leitsätze eine wichtige und nützliche Orientierung für uns. Viele dieser Sätze in unserem Kopf verlieren aber im Laufe des Lebens ihre Nützlichkeit und können sogar zum Gegenteil werden, nämlich behindernde, hemmende und überfordernde Ansprüche an uns selbst.

Beispiele für solche problematischen „Muss-Sätze“:

- Ich muss von allen geliebt werden.
- Ich muss meine Sache immer gut und recht machen und für meine Leistungen anerkannt werden, sonst bin ich wertlos.
- Ich muss immer freundlich und rücksichtsvoll sein, genauso, wie ich behandelt werden möchte.
- Ich muss praktisch alles, was ich will, bequem, schnell und ohne Mühe bekommen.

Es gibt außer den „Muss-Sätzen“ auch noch andere hinderliche Sätze im Hinterkopf:

- Andere sind meistens besser, fleißiger, schöner etc.
- Mein Leben steht unter einem unglücklichen Stern, das war schon immer so und wird auch so bleiben.
- Man darf mir nie anmerken, dass ich schwach oder hilflos bin und dass ich böse Gedanken habe.
- Ich brauche von anderen keine Hilfe. Hilfe suchen ist ein Zeichen von Schwäche.
- Ich darf von meinen Prinzipien nicht abweichen.
- Vertraue keinem Menschen, außer dir selbst.
- Ich kann mich so wie ich bin nicht annehmen.

Mein Denken, Fühlen und Handeln kann solchen problematischen Lebensleitsätzen unterworfen sein. So bin ich ständig bemüht gegen keinen dieser Sätze (oder Prinzipien) zu verstoßen. Das kann dazu führen, dass ich mich auf Dauer überfordere und häufig enttäuscht bin, wenn ich meinen Ansprüchen nicht gerecht werden kann („ich habe versagt, ich bin nichts wert“) oder die Welt ständig anders funktioniert, wie ich mir das vorstelle („die Welt ist schlecht, die Menschen sind böse und ungerecht“). Ich bin somit gefangen in ein Denksystem, dass mein Lebensfreude und –kraft verzehrt oder ganz aufbraucht.

Der wichtigste Schritt, um aus dieser Lage herauszukommen, ist das Erkennen meiner eigenen problematischen Lebensleitsätze.

Ein Anfang könnte sein, sich zu überlegen, was häufige Gebote und Verbote meiner Eltern waren. Als nächstes kann ich mich fragen, was meine eigenen Muss-Sätze sind, oder was ich stets versucht habe zu vermeiden. Gibt es gar ein Leitmotiv, das mein Leben durchzieht. So gibt es z.B. Menschen, die ihr Leben lang meinen, sie müssten etwas wieder gut machen oder etwas beweisen. Ich kann auch eigene wichtige Entscheidungen reflektieren, indem ich nach den dahinterliegenden Zielen und Plänen frage, die ich erreichen will.

Im nächsten Schritt versuche ich, die einzelnen Leitsätze zu überprüfen. Was mache ich alles, um diesen Leitsätzen gerecht zu werden? Gibt es noch gute Gründe, an diesen Leitsätzen festzuhalten? Was verliere und gewinne ich, wenn ich diese Leitsätze aufgebe?

Und schließlich muss ich mich fragen, ob es nicht realistischere und nützlichere Leitsätze gibt, die meiner Lebenserfahrung und meinen Wünschen mehr entsprechen und die mich zufriedener machen. Sicherlich fällt die Aufgabe alter Leitsätze, Ziele und Pläne nicht immer leicht und kann sogar schmerzlich sein, weil vorübergehend ein Loch entsteht. Umgekehrt ist die Fähigkeit, sich für neue Ziele und Pläne entscheiden zu können, ein fundamentaler Schritt heraus aus einer depressiven Lage. Wer flexibler mit seinen Leitsätzen, Plänen und Zielen umgehen kann, ist auch besser vor Rückfällen geschützt.

Abgrenzung und Autonomie

Für andere Dasein und Mitfühlen sind wertvolle menschliche Eigenschaften. Eine Welt voller Egoisten wäre kalt und könnte nicht funktionieren.

Depressive Menschen sind oft sehr einfühlsam und aufopferungsvoll. Sie haben ein sensibles Gespür für die Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche anderer Menschen. Häufig führt das dazu, dass sie es anderen Recht machen wollen, Streit vermeiden und die eigenen Interessen zurückstellen.

Nicht selten führt dieses Verhalten aber zu einem „Aufopferungs-Streß“. Kennzeichnend dafür sind folgende Gedanken:

- Ich werde abgelehnt, wenn ich `Nein´ sage
- Wenn keiner es macht, muss ich es machen
- Ich darf niemanden verletzen
- Andere erwarten von mir, dass ich..... und vieles mehr.

Mit diesen Einstellungen kann ich viele Jahre zu Recht kommen, bis meine Kräfte eines Tages nachlassen oder ein belastendes Ereignis mich zusätzlich in Not bringt. Unter der großen Last der Anforderungen komme ich dann an meine psychischen und körperlichen Grenzen. So kann die Depression auch als ein Alarmsignal dafür gewertet werden, dass ich mir zuviel zugemutet habe.

Dies ist der Moment, an dem ich mir folgende Fragen stellen kann:

- Habe ich zuviel auf das Wohl anderer geachtet und zuwenig auf mein eigenes?
- Sage ich oft aus Angst vor der Reaktion anderer `Ja´, obwohl ich eigentlich `Nein´ sagen will?
- Danke und fühle ich viel für andere?

Wenn Sie diese Fragen mit `ja´ beantworten, stehen Sie unter einer hohen Zusatzbelastung, die Sie für Depressionen anfälliger macht.

Eine Veränderung dieses Verhaltens ist etwas Ungewohntes und erfordert am Anfang viel Überwindung. Denken Sie deshalb in kleinen Schritten und lassen sie sich Zeit. Folgende Regeln können Ihnen dabei helfen:

1. Treffen Sie mit Ihren Mitmenschen die Vereinbarung, dass Sie zukünftig zu Ihrem eigenen Wohl nur Verpflichtungen eingehen werden, die sie wirklich wollen und die Sie nicht überfordern.
2. Überprüfen sie Ihr Mitverantwortungsgefühl für andere. Tragen Sie in erster Linie Sorge für sich, bevor sie Ihren Mitmenschen etwas abnehmen wollen.
3. Überprüfen Sie, inwiefern Sie Ihr Tun und Handeln vom Urteil anderer Menschen abhängig machen. Niemand weiß besser als Sie, was für Sie gut ist, als sie selbst. Sie sind Ihr eigener Experte.
4. Ein ehrliches `Nein´ oder eine Absage ist keine Beleidigung für andere. Geben sie Ihren Mitmenschen zu verstehen, dass es Ausdruck Ihrer Wertschätzung ist, wenn sie Ihnen ehrlich antworten.
5. Prüfen sei stets, ob Ihre Mitmenschen tatsächlich das von Ihnen erwarten, was sie selbst glauben, das sie erwarten. Nachfragen ist immer besser als nur anzunehmen.
6. Man kann es nie allen Menschen Recht machen. Wenn Sie für Ihr Verhalten Kritik oder Ablehnung ernten, so muss das nicht an ihrem Verhalten liegen. Reden sie mit anderen über Ihre und die Erwartungen Ihrer Mitmenschen.
7. Behalten sie angestauten Ärger nicht für sich, sondern schaffen Sie sich Luft, indem Sie das Ärgernis ehrlich und konkret ansprechen und nach Lösungen suchen.
8. Hinterfragen Sie ihr Pflichtbewusstsein. Einmal eine Pflicht übernehmen heißt nicht, sie immer übernehmen zu müssen. Entscheiden Sie von Fall zu Fall neu.
9. Lassen Sie engen Mitmenschen das höchste Maß an Eigenverantwortung und fordern Sie das auch für sich ein.

10. So paradox das klingen mag: Nähe braucht Distanz. Befriedigende mitmenschliche Beziehungen sind nur möglich, wenn Menschen sich abgrenzen können. Das gilt für Gefühle, Verantwortung und Wünsche. Achten Sie darauf, inwieweit Sie sich selbst im anderen verlieren, für ihn denken und fühlen. Ein wertvoller Merksatz kann hier sein „Ich bin ich und Du bist Du“.

Entscheiden Sie selbst, welche Regeln Sie ausprobieren möchten und welche nicht.