

# Depressionen, wenn die Seele Trauer trägt

Das Wetter ist kühl und nass. Die Blätter fallen von den Bäumen. Der Himmel trübe und grau. Früh wird es dunkel. Selbst mittags wird der Tag kaum hell. Der goldene Oktober ist vorüber, mit ihm scheinen sich die letzten Sonnenstrahlen verzogen zu haben. Dunkel, grau und schwer hing der November über dem Land. Die Adventslichter können das neblige Dunkel kaum mehr durchdringen.

Viele Menschen reagieren auf diese dunkle und nasskalte Jahreszeit mit einem deutlichen Einbruch der Stimmung. So schwer und grau wie der Himmel werden auch die Gedanken, die Seele scheint in ein unendliches Dunkel hinabzutauchen, in das kein Licht mehr vordringt.

Gerda D. (Name geändert) stürzte in eine solche verzweifelte Hoffnungslosigkeit. Voller Angst verließ sie nicht mehr die Wohnung, aß und trank nicht mehr, saß nur noch grübelnd in der Ecke und konnte keinerlei klaren Gedanken mehr fassen. Sie fühlte sich wertlos und machte sich Schuldvorwürfe.

Früher war Gerda D. immer eine lebenslustige Frau gewesen, die mitten im Leben stand, überall geschätzt und gern gesehen. Ihr Leiden fing mit Schlafstörungen an, sie war schnell erschöpft, fühlte sich innerlich unruhig und getrieben, war ganz gegen ihre Gewohnheit reizbar. Schließlich verlor sie den Appetit, konnte vor lauter Grübeln kaum mehr schlafen und verlor jeglichen Antrieb.

Von ihrer Familie und ihren Freunden zog sie sich zurück. Vor lauter Verzweiflung kamen Gerda D. Gedanken, sich das Leben zu nehmen. Ihre Familie brachte sie jedoch noch rechtzeitig zu einem Arzt, der sie umgehend in die Klinik schickte.

Wir alle kennen Tage, an denen wir „nicht so gut drauf“ sind. Manchmal fühlen wir uns sogar traurig. Dies ist jedoch ganz normal. Bei Menschen mit einer Depression ist es eher so, dass sie überhaupt nichts mehr fühlen können, weder Freude noch Traurigkeit. Gerda D. sagte: „Ich möchte gerne weinen, aber ich kann es nicht.“ Und weiter: „Ich weiß, dass ich meinen Mann und meine Kinder liebe, aber ich kann es nicht mehr fühlen. Alle Gefühle sind stumpf, wie grau und leer.“

Bis zu 20% beträgt die Wahrscheinlichkeit, einmal im Leben an einer Depression zu erkranken. Die WHO geht davon aus, dass bis 2020 die Depression die häufigste Erkrankung der Weltbevölkerung darstellt.

Heutzutage kann die Depression mittels Medikamenten und Gesprächen gut behandelt werden. Die eingesetzten Medikamente heißen Antidepressiva. Sie machen nicht abhängig und die neuen Medikamente sind auch gut verträglich.

Zudem gibt es noch Medikamente, die man auch vorbeugend einsetzen kann, wie z. B. Lithium. Neben der Gabe von Medikamenten ist es wichtig, den Patienten und Angehörigen Wissen über die Erkrankung zu vermitteln und so Verständnis für sich selber. „Ich suchte die Schuld für die Depression bei mir und dachte: 'Reiß dich doch zusammen, du lässt dich doch sonst nicht so gehen'. Das half mir aber genauso



MARIEN HOSPITAL

wenig wie die aufmunternden Worte der Freunde. Ich wurde nur noch verzweifelter. Erst die Behandlung hat mir wirklich geholfen.“

Wenige Wochen später geht es Gerda D. schon wieder viel besser. Sie kann wieder essen und lachen und hat bereits wieder an einem der von ihr so geliebten Bowling-Abenden teilgenommen. Arbeiten kann sie noch nicht wieder, aber sie ist zuversichtlich, dass sie auch auf der Arbeit bald in gewohnter Weise wieder ihre Frau stehen wird.



Dr. Harald Krauß  
Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Marien Hospital Dortmund Hombruch

