

Erdrückende Seelenlast – psychogene Depressionen

Depressionen entwickeln sich am häufigsten als Folge von Verlusten und Ereignissen, die das Leben erschüttern. Das kann die Trennung von einem geliebten Partner durch Scheidung oder Tod sein. Aber auch der Verlust des Arbeitsplatzes, der Auszug eines Kindes aus dem Elternhaus oder ein Umzug können als so einschneidende Veränderungen in den Lebensumständen erfahren werden, dass sie zu einer **psychogenen Depression** (von griech. *psyché* = Atem, Seele, und *gennan* = hervorbringen, erzeugen) führen.

Der Betroffene ist von dem Verlust eines lieben Menschen, des Arbeitsplatzes, der vertrauten Umgebung so getroffen, dass Trauer, Wut, Bedauern und Bedrücktsein sein Interesse an der realen Situation »absterben« lassen. Er befindet sich in einem niedergeschlagenen oder auch ängstlichen Stimmungszustand, aus dem er sich allein nicht mehr befreien kann.

Die reaktive Depression

Eine reaktive Depression ist eine Reaktion auf ein belastendes Ereignis. Häufig steckt eine nicht verarbeitete Trauer (s. Seite 25) oder eine sehr einschneidende Enttäuschung dahinter; manchmal genügt auch nur ein objektiv gesehen weniger folgenschwerer Anlass, um – meist unterbewusst – starke Ängste und Erschütterungen und damit eine Depression auszulösen. Ein Beispiel dazu:

Frau Z. musste sich einer kleinen, ambulanten Krebsoperation unterziehen. Sie litt an einer Form des Hautkrebses, die ungefährlich war. Die Ärzte hatten Frau Z. vor der Operation über die Ungefährlichkeit ihrer Erkrankung aufgeklärt. Sie hatte



Wenn belastende Ereignisse das Leben erschüttern, kann das eine Depression auslösen.

Fallbeispiel:
Die Furcht vor Krebs
als Aulöser einer
reaktiven Depression

Depression ist nicht gleich Depression

Die Gespräche mit einem Psychotherapeuten halfen Frau Z., ihre Depression und Freudlosigkeit zu überwinden.

nichts zu befürchten. Der Krebs saß im Gesicht. Die kleine Hautveränderung wurde herausgeschnitten. Nachdem der Schnitt verheilt war, blieb eine Narbe zurück – so winzig, dass jemand, der nichts davon wusste, sie gar nicht sah.

Einige Wochen nach dem Eingriff zeigten sich bei Frau Z. Schlafstörungen. Sie fühlte sich den ganzen Tag über schlapp und erschöpft. Sie mochte nicht mehr essen, sie verlor allmählich das Interesse an ihrer Familie, die sie bisher stets liebevoll und aufmerksam versorgt hatte. Jedesmal, wenn Frau Z. in den Spiegel sah, war sie entsetzt, weil sie meinte, sie sei durch die Narbe völlig entstellt. Sie glaubte, ihr früheres Gesicht verloren zu haben. Frau Z. weinte viel, war niedergeschlagen und meinte, in ihrem Leben gäbe es nichts mehr, worüber sie sich noch freuen könnte.

Als sie wegen ihrer Beschwerden ihren Hausarzt aufsuchte, erklärte ihr dieser, dass sie an einer Depression litt. Er überwies Frau Z. an einen Psychotherapeuten. In einer Reihe von Gesprächen konnte dieser ihr klar machen, dass sie wirklich die »Alte« geblieben und ihre Furcht, entstellt zu sein, völlig unbegründet war. Innerhalb eines halben Jahres verbesserte sich der Zustand von Frau Z. Nach einem Jahr war sie seelisch wieder so stabil, dass sie die Behandlung beenden konnte.

Die neurotische Depression

Auch wenn sie aus dem Bewusstsein verdrängt wurden, machen belastende Kindheits-erlebnisse später anfällig für Depressionen.

Wenn belastende seelische Erlebnisse in der frühen Kindheit nicht verarbeitet wurden, wie Missbrauch oder Vernachlässigung, kann sich daraus später eine Depression entwickeln. Der Arzt spricht dann von einer *neurotischen* (von griech. *neuron* = *Nerv*) Depression oder auch *depressiven Neurose*, die ebenfalls in die Gruppe der

psychogenen Depressionen gehört. Irgendwann im Leben zeigen sich jene nicht bewältigten Erlebnisse, die immer noch, nämlich im Unbewussten, weiterwirken und durch belastende Lebensbedingungen wieder aktuell werden. Häufig brechen sie auch in bestimmten Lebensphasen wieder auf, wie etwa in Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahren (s. dazu Seite 47). Die Zusammenhänge sind dem Betroffenen allerdings meist nicht klar. So entsteht eine innere Konfliktsituation, die in eine tiefe Depression führen kann. Psychotherapie und Medikamente können helfen, diese psychischen Stresssituationen aufzulösen (s. Seite 105).

Die Erschöpfungsdepression

Meist geht dieser Form der Depression eine jahrelange, übermäßige seelische oder auch körperliche Belastung voraus, der sich die Betroffenen nicht entziehen konnten. Häufig sind es Menschen mittleren Alters, die ständig gefordert sind und unter erhöhtem Stress stehen. Die Ursachen für die Erschöpfung können sehr vielfältig sein: Anhaltende Überforderungen sowohl im Privat- als auch im Berufsleben, aber auch ständige, unlösbar scheinende Probleme, finanzielle Sorgen, Vereinsamung und Entwurzelung schwächen sowohl die seelische als auch die körperliche Widerstandskraft. Vorstufen der Erschöpfungsdepression, die sich über Jahre hinziehen können, sind beispielsweise eine ausgeprägte Nervosität, Misslaunigkeit und Reizbarkeit, die oft von unbeherrschten Gefühlsausbrüchen begleitet werden. Schwachpunkte im Organismus, die jeder Mensch hat, werden angegriffen, wie z. B. der Magen-Darm-Bereich, das Herz, der Kreislauf. Unbestimmte Schmerzen an verschiedenen und häufig wechselnden Stellen des Körpers treten auf. Irgendwann ist dann der Punkt erreicht, wo diese Dauerbelastungen den Betroffenen in eine Depression führen.

LEXIKON

Die **Erschöpfungsdepression** kann auch als **Belastungsdepression** bezeichnet werden. Dies vor allem dann, wenn der Betroffene in einer Zeit besonderer Belastungen mit einem Problem oder einer Aufgabe nicht fertig wurde, eine Krise nicht bewältigen konnte.

