

# Depressionen

Von Dr. Detlef Eichberg



Diese in erschreckendem Maß zunehmende seelische Erkrankung lässt sich wohl am ehesten mit dem Gefühl des lebendig Begrabenseins charakterisieren. Zu Symptomen wie Freudlosigkeit, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen und Mutlosigkeit gesellen sich psychosomatische Störungen in Form von Verdauungsbeschwerden, Kreislaufprobleme, Herzrhythmusstörungen, Schmerzempfindungen jeder Art und anderer Unfug im Bereich der menschlichen Hardware. Das Typische an einer klassischen Depression ist, dass die Betroffenen oftmals keine direkten Auslöser erkennen können. In den meisten Fällen ist die Entstehung einer Depression von komplexer Natur und lässt sich nicht in einem Satz charakterisieren. Dennoch kann man als Hauptauslöser das Verdrängen von unangenehmen Gefühlen wie Kummer, Trauer und sonstigem Seelenschmerz verantwortlich machen. Da schauen wir nicht gern hin, weil es weh tut. Also unter den Teppich damit. Im Laufe unseres Lebens haben wir dann unzählige Rabattmärkchen-Hefte voll geklebt und irgendwann quillt die Schublade über. Außer der Verdrängung von Emotionen können auch Schicksalsschläge wie Trennung, Arbeitslosigkeit, Mobbing oder Todesfälle im sozialen Umfeld Depressionen zum Ausbruch verhelfen. Die Veranlagung hat sich dabei aber schon über einen längeren Zeitraum innerlich aufgebaut, so dass die äußeren Umstände nur der letzte Tropfen sind, der das Fass zum Überlaufen bringt.

Aus therapeutischer Sicht können stimmungsaufhellende Medikamente unterstützen. Die moderne Generation von Antidepressiva greift nicht selbst in den Hirnstoffwechsel ein, sondern fördert die Konzentration von Stoffen im Blut, die für Wohlbefinden verantwortlich sind. Es handelt sich also um eine weitestgehend natürliche Art von Wirkmechanismus. Werden mit Hilfe dieser Medikamente positive Referenzerfahrungen gemacht, so kann es bestenfalls sein, dass der Spuk plötzlich wieder vorbei ist. Auch der Einsatz von hoch dosierten Johanniskrautextrakten über einen längeren Zeitraum macht Sinn, weil in zahlreichen Studien eine antidepressive Wirkung belegt wurde.

Um das Problem jedoch an der Wurzel zu sanieren, sollten die Betroffenen den Mut aufbringen, sich einer Psychotherapie zu stellen. Körper bezogene Entspannungstechniken, Bewegung, Musiktherapie, Malen und vor allem die Pflege von sozialen Kontakten können Depressionen besser überwinden helfen. Homöopathische Ansätze und Unterstützung mit Bachblüten sollten individuell mit erfahrenen Beratern oder Therapeuten besprochen werden.

Das mitbetroffene Umfeld depressiver Menschen sollte Verständnis und Akzeptanz aufbringen, damit die Betroffenen nicht völlig dem Eindruck überlassen sind, sie wären von Gott und der Welt verlassen. Depressionen sind aus meiner Sicht nicht zuletzt auch spezifische Symptome in einer sinnentleerten Gesellschaft mit egozentrischen Tendenzen. Der Mensch sucht sich selbst in allen möglichen Vergnügungen, Ablenkungen oder sonstigen Scheinbefriedigungen. Aber spätestens, wenn der Porsche und das Swimmingpool die innere Leere nicht füllen konnten und auch die zwanzig Jahre jüngere Freundin das Abonnement auf Glück nicht verwirklicht hat, wird man feststellen müssen, dass man sich dort gesucht hat, wo man nicht zu finden ist.

Mittlerweile bin ich für mich persönlich einverstanden, dass meine einmaligen Depressionen mich zwingen zu reifen und mich zu dem Menschen zu entwickeln, der ich wirklich bin. Leider ging dies nicht ohne Daumenschrauben ohne Druck bewegte ich mich nicht.