

Depressionen und ihre Behandlung durch Psychotherapie

Silvia Jacon Bolen

In Österreich leiden rund 800.000 Menschen an Depression. Nur wenige davon suchen professionelle Hilfe. Betroffene neigen dazu, ihre Krankheit nicht akzeptieren zu wollen, ihre Schwierigkeit zu verschweigen und haben Angst vor einer Stigmatisierung, als „schwache Menschen“ betrachtet zu werden.

Wichtig ist zu wissen, dass eine Depression nicht durch persönliche Schwäche oder fehlende Willensstärke verursacht wird.

Der Unterschied zwischen Depression und Traurigkeit

Eine Depression ist nicht das, was wir oft im alltäglichen Leben „deprimiert zu sein“ nennen. Jeder Mensch hat gelegentlich „schlechte Zeiten“. Wir trauern um zerbrochene Beziehungen, über Menschen, die uns lieb sind und vielleicht krank oder verstorben sind, über den Ausbruch einer Krankheit oder einen Jobverlust. Dies sind natürliche Trauerreaktionen auf äußere Ereignisse und Schicksalsschläge. Diese Gefühle brauchen ihre Zeit und irgendwann, langsam aber doch, verlieren sie an Intensität oder lösen sich ganz auf.

Menschen die an einer echten Depression leiden, weisen eine Reihe von charakteristischen und schwerwiegenden Symptomen auf, die im Folgenden beschrieben werden.

Was verursacht Depressionen?

Es ist wichtig zwischen der Form zu unterscheiden, die man früher Neurotische Depression genannt hat und der sogenannten Endogenen Depression.

Die sogenannte neurotische Depression

Hier handelt es sich um Reaktionen auf äußere Ereignisse, die wir durch unser Verhalten unbewusst, im Sinne einer Wiederholungstendenz, selbst mit herbeiführen..

Als Ursache einer Neurose verstehen wir frühkindliche einmalige oder chronische negative Einflüsse auf unsere psychische Entwicklung.

Sogenannte Traumata hinterlassen eine Gedächtnisspur, meist in unserem Unbewussten. Dort sind sie gespeichert und verursachen später seelische oder /und psychosomatische Beschwerden.

Nur wenn die gespeicherten Eindrücke wieder bewusst gemacht und durchgearbeitet werden können, ist es möglich, den Teufelskreis des Wiederholungszwanges zu unterbrechen und neues Verhalten zu entwickeln.

Alle Versprechen von Heilern, eine kurze Umprogrammierung unseres Gedächtnisses, ohne auf die Vergangenheit einzugehen („die Vergangenheit ist vergangen“) könne neurotisches Verhalten bleibend ändern, übergehen die Tatsache, dass wir ein Unbewusstes besitzen, welches sich unabhängig von unserer erwachsenen Intelligenz immer wieder meldet und zu Störungen unseres Verhaltens führt. Zum Beispiel „geschieht es uns“, dass wir immer wieder einen Partner finden, der ein Workaholic ist oder wir laufen immer wieder gerade solchen Menschen nach, die uns eher abweisend gegenüber sind und unsere Gefühle nicht im gleichen Masse erwidern.

Ohne Behandlung kann diese neurotische Form der Depression ein Leben lang bestehen bleiben.

Sie ist meist von einer Fülle körperlicher Beschwerden begleitet, die charakteristischer Weise rasch wechseln und unzählige unspezifische Symptome produzieren. Als Beispiel seien folgende Symptome genannt, die alle KEINE organische Ursache haben: Schwindel, Benommenheit, Herzbeschwerden, Bauch und Unterbauchbeschwerden, Ziehen und Kribbeln in den Armen und Beinen, Schweißausbrüche, Ziehen und Schmerzen im Genitalbereich, häufiges Urinieren müssen, Essstörungen, Rücke, Kreuzschmerzen und vieles mehr. Um es zu wiederholen: Es besteht kein erhebbarer organischer Befund, obwohl die Klienten von Arzt zu Arzt laufen und es ist charakteristisch, dass die Beschwerden ihren Charakter wechseln.

Es besteht eine Einschlafstörung: Die Sorgen des Tages hören nicht auf uns zu beschäftigen und verhindern dadurch das Einschlafen. Selbstmordphantasien können vorkommen.

Die sogenannte endogene Depression

Diese Form der Depression hat biologische Faktoren als Ursache.

Man kann sie durch folgende Symptome von einer neurotischen Depression unterscheiden:

Sie verläuft phasisch, das heißt sie hat einen Anfang und ein Ende. Auch ohne jede Behandlung. Dann dauert sie aber ohne Unterbrechungen ein halbes Jahr bis zu einem Jahr.

Sie tritt typischerweise im Frühjahr oder/und im Herbst auf.

Sie besitzt Tagesschwankungen: Am Morgen geht es einem am schlechtesten, am Abend geht es von alleine deutlich besser.

Es besteht eine Durchschlafstörung: Gutes Einschlafen, Aufwachen nach Mitternacht und es geht den Betroffenen zu diesem Zeitpunkt am schlechtesten.

Der Antrieb ist massiv gestört. Alles geht wie gegen einen Widerstand. Seltener besteht das Gegenteil, nämlich eine starke ängstliche Getriebenheit.

Es bestehen massive Selbstmordgedanken und eine tatsächliche Gefährdung durch einen Selbstmord.

An körperlichen Symptomen besteht Appetitlosigkeit, ein trockener Mund, bei Frauen bleibt die Regel aus, es besteht erschwerter Stuhlgang im Sinne einer Obstipation.

Sind Depressionen heilbar?

Ja, eine Depression kann normalerweise erfolgreich behandelt werden.

Durch die psychotherapeutische Behandlung kann man in einer geschützten Umgebung über Konflikte, Symptome und Gefühle reden und dadurch:

Lebensumstände, die eine Depression fördern ändern oder verbessern;

alte traumatische Erlebnisse aus der Kindheit bewusst machen, um sie dadurch bearbeitbar werden zu lassen

sich mit Lebenseinstellungen auseinander zu setzen und Konfliktsituationen zu erkennen, die depressionsfördernd wirken

Alternativen im Leben sichtbar werden lassen und das Selbstwertgefühl erhöhen.

Wichtig für die psychotherapeutische Arbeit ist unser Wissen darüber, dass die Depression nur die Kehrseite einer Münze darstellt. Auf der anderen Seite befindet sich die Aggression. Das heißt für uns, dass lange Zeit Aggressionen zurückgehalten wurden, bis sie schließlich in die Depression gekippt sind. Diese unterdrückten Aggressionen richten sich dann in der Regel unbewusst gegen uns selbst.

Die Endogene Depression spricht ausgezeichnet auf sogenannte Antidepressiva an.

Bei einer psychotherapeutischen Behandlung einer Endogenen Depression wird immer eine Kooperation mit einem, die Medikamente verschreibenden Psychiater erfolgen. Selbst bei den neurotischen Depressionen besteht Übereinstimmung zwischen Psychiatern und Psychotherapeuten, dass am Beginn oft auch Antidepressiva verschrieben werden, die dann abgesetzt werden können, wenn die Psychotherapie zu greifen beginnt.

Das heißt, die neurotische Depression spricht auch auf Antidepressiva an, jedoch nicht so ideal wie bei der biologisch bedingten Depression. Die Medikamente alleine werden auf den Krankheitsverlauf nicht zufriedenstellend Einfluss haben. Psychotherapie bleibt notwendig, sinnvoll und erfolgversprechend.

Sogenannte Tranquillizer, also Beruhigungsmittel, haben keinen Einfluss auf depressive Symptome, sie dämpfen nur Ängste. Diese können natürlich bei der Depression auch vorhanden sein.

Gegen die Ängste sollte die Psychotherapie die erste Wahl der Behandlung sein, Beruhigungsmittel sollten soviel wie notwendig aber so wenig wie möglich genommen werden, da sich zum Unterschied zu den Antidepressiva, Abhängigkeiten entwickeln können.

Es ist bemerkenswert, dass Männer, die unter depressiven Symptomen leiden, oft als ersten Lösungsversuch zum Alkohol greifen, um ihr Leiden zu lindern. Bei Frauen sind es eher Beruhigungsmittel, die zunächst versucht werden. Beides stellt allerdings keine erfolgversprechende Behandlung dar und führt noch dazu zu Abhängigkeiten

Wenn Sie beim Lesen dieses Artikels erkennen, dass sie unter den Symptomen einer Depression leiden, zögern Sie nicht einen Psychotherapeuten oder einen Arzt aufzusuchen, der sie beraten wird, welche Form der Behandlung bei ihnen erfolgversprechend ist.