

»Ich lebe wieder.

Wieder, nach alledem, was ich in der letzten Zeit erlebt habe.

Einige Wochen lang habe ich schlecht geschlafen, ich bin um 3 Uhr, um 4 Uhr und um 5 Uhr aufgewacht, habe nicht mehr in den Schlaf gefunden, bin wach gelegen und habe gegrübelt.



Immer wieder sind mir dieselben Gedanken durch den Kopf gegangen: „Ich bin ein schlechter Mensch, ich bin nichts wert, eigentlich habe ich keine Lebensberechtigung mehr.“ Als ich morgens aufstehen musste, war ich schlapp, kraftlos und erschöpft.



Ich musste mich zu allem zwingen, die Arbeit ist mir nicht mehr so von der Hand gegangen wie früher.



Mein Appetit ist von Tag zu Tag schlechter geworden, ich habe einiges an Gewicht verloren, das Essen hat mir nicht mehr so wie sonst geschmeckt. Auch hier musste ich mich zwingen, lustlos habe ich im Essen herumgestochert.



Ich habe nach und nach das Interesse an meinen Hobbys verloren. Am liebsten habe ich mich nur noch zurückgezogen. Ich war froh, wenn ich niemanden mehr sehen musste. Ich habe mich geschämt, weil ich nicht mehr funktioniert habe, bin ich doch früher so ein lebenslustiger Mensch gewesen. Am liebsten hätte ich mich in eine Ecke verkrochen und wäre dort verhungert.

Mein Hausarzt hatte mich bereits mehrfach gründlich untersucht, aber es haben sich keine organischen Ursachen feststellen lassen; manchmal hatte ich das Gefühl, er würde mich für einen Simulanten halten.



Anfangs hat meine Familie immer wieder versucht, mich zu trösten, und zu mir gesagt: „Kopf hoch, das wird schon wieder.“ Die ganze Situation ist immer schlimmer geworden, sodass ich nicht mehr geglaubt habe, wieder gesund zu werden. In dieser Zeit ließ auch das anfängliche Verständnis meiner Familie nach und sie hat auch noch öfter gesagt, ich sollte mich doch zusammenreißen, sie hätten ja schließlich auch nicht jeden Tag „den Himmel auf Erden“. Ich habe mich unverstanden und alleine gelassen gefühlt. Immer öfter habe ich daran gedacht, mir das Leben zu nehmen, da mir mein Dasein sinnlos erschien und ich zusätzlich eine Belastung für meine Umgebung war.

Das war der Tiefpunkt meiner Krankheit. Ich habe versucht, zu begreifen, dass ich mir selbst nicht mehr helfen kann und auch meine Familie keine Unterstützung für mich ist, da sie als Außenstehende für mein merkwürdiges Verhalten keine Gründe erkennen konnten. Deswegen habe ich letzten Endes doch beschlossen, mich einem Psychologen anzuvertrauen, obwohl es mir nicht leichtgefallen ist, da ich Angst hatte, als „Verrückter“ abgestempelt zu werden.



Ich habe also bei einem Psychologen angerufen, der mich sofort an einen Psychiater weitergeleitet hat. Nachdem ich meinen eigenen Eindruck von meinem Zustand geschildert hatte, habe ich gleich in der darauf folgenden Woche einen Termin bekommen.

Im Verlauf dieses Gespräches wurde ich ermutigt, dass ich richtig gehandelt und den ersten Schritt zur Besserung getan habe. Der Psychiater stellte die Diagnose einer „Depression“. Mir wurden spezielle Medikamente verschrieben, weil eine Depression auf eine Stoffwechselstörung im Gehirn zurückgeführt werden kann.



Zudem wurde ich zu einem Psychologen überwiesen, der die Behandlung durchführen sollte.

Zunächst war ich voller Euphorie und alles deutete auf einen Wendepunkt in meinem Leben hin. Ich sah einen Weg aus dem dunklen Tal, in dem ich mich lange Zeit befunden habe, hinauf auf einen Berg, der Sonne entgegen. Meinen Rücken dem Dunklen, den Problemen zu gewandt, mein Gesicht der Sonne entgegengestreckt.

Nach kurzem hatte mich der Alltag wieder eingeholt. Ich fiel in meine alte Lustlosigkeit zurück und nahm wieder nur den Schatten wahr, der mein Leben jetzt schon einige Zeit bestimmt hatte, ich verdrängte die wenigen Sonnenstrahlen, die es geschafft haben, zu mir durch zu dringen. Ich begann, an der Therapie zu zweifeln, weil nicht einmal die Tabletten die erhoffte Wirkung gezeigt hatten, und meine ganze Hoffnung auf Heilung mit einem Mal zunichte gemacht wurde. Außerdem verschlechterte sich meine körperliche Situation immer mehr.



Ich hatte den Eindruck, dass ich mich noch weniger konzentrieren konnte, als es schon zuvor der Fall war. Zusätzlich litt ich unter Übelkeit und Schweißausbrüchen. Deswegen habe ich mit dem Gedanken gespielt, die Tabletten abzusetzen, und die Therapie abubrechen, da dieses erste Hochgefühl sich in das Gegenteil gewandelt hatte, und mir alles sinnlos erschien. Ich saß oft an meinem Fenster und habe die Familien beobachtet, die zusammen sorglos und fröhlich vorbeigelaufen sind. Ich beneidete sie. Wieso konnte ich nicht auch einmal glücklich sein?

Ich war so demotiviert und niedergeschlagen, dass ich die nächsten Termine bei meinem Psychologen ignoriert habe. Wenig später erhielt ich einen Anruf von der Praxis, da man sich Sorgen machte und den Grund für mein Versäumnis erfahren wollte. Ich versuchte, das Gespräch mit der Sprechstundenhilfe so schnell wie möglich zu beenden. Nachdem ich versucht habe, ihr zu erklären, dass die Therapie nicht anschlägt, und ich sie beenden möchte, hat sie mich zu meinem Psychologen durchgestellt. Nach einem langen Gespräch mit ihm habe ich die Notwendigkeit einer Therapie wieder erkannt und entdeckte einen neuen Weg der Therapie für mich. Außerdem wurde mir noch einmal deutlich gesagt, dass die Wirkung der Tabletten erst nach zwei bis drei Wochen einsetzt und kein Grund zum Zweifel besteht.

Ich bin in der Folgezeit häufig zur Gesprächstherapie gegangen, bei der ich versucht habe, meine Nöte und Ängste aufzuarbeiten und mich selbst zu verstehen. Als ergänzende Behandlung standen eine Licht-, Musik- und Kunsttherapie für mich zur Wahl. Ich habe mich für die Kunsttherapie entschieden, da ich mich in der Kunst am besten ausdrücken kann.

Ab diesem Zeitpunkt habe ich auf den Erfolg der Therapie vertraut und mein Zustand hat sich zusehends verbessert. Durch meine Therapie habe ich gelernt, wie wichtig es ist, Geduld mit sich selbst zu haben. Manche Dinge benötigen eben ihre Zeit und lassen sich beim besten Willen nicht erzwingen. Zwar bin ich noch nicht ganz geheilt, aber ich habe meine Lebensfreude zurückgewonnen und befinde mich auf dem Weg zu einem neuen Lebensabschnitt.

Ich lebe wieder. «

Das ist zwar eine fiktive Geschichte, aber Ähnliches findet tagtäglich in unserer Umgebung statt, ohne dass wir davon Notiz nehmen. Diese Person hat ihre Depression überwunden und ist nicht daran zugrunde gegangen.

Die geschätzte Zahl aller in Deutschland lebenden Personen, die an einer Depression leiden, liegt bei vier Millionen, die Dunkelziffer ist möglicherweise um einiges höher. 80% aller Depressiven denken an einen Selbstmord, 30% unternehmen einen Suizidversuch. Außerdem werden viele vermeintliche Unfälle nicht als gewollte Selbsttötungen erkannt.

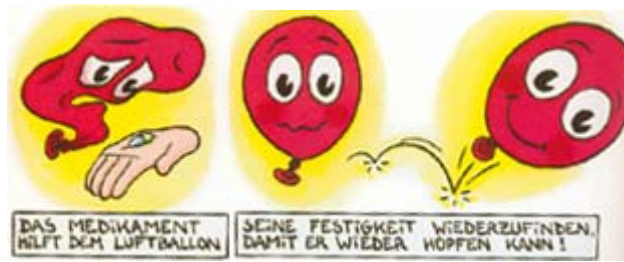
Bei Kindern und Jugendlichen entsteht die Idee, das eigene Leben zu beenden, sehr oft impulsiv ohne vorherige äußere Anzeichen, im Gegensatz zu Erwachsenen.

Eine einzelne Ursache für Depressionen gibt es nicht. Eine Vielzahl von Ursachen und Umständen können dafür verantwortlich sein, so dass für eine möglichst effektive Therapie eine exakte Diagnose unabdingbar ist, genauso wie eine möglichst genaue Beschreibung der Krankheitssymptome.

Zur erfolgreichen Behandlung depressiver Erkrankungen stehen der heutigen Medizin mehrere erfolgversprechende Maßnahmen zur Verfügung, die häufig auch kombiniert angewendet werden. Eine davon ist die medikamentöse Therapie, die Behandlung mit sogenannten Antidepressiva, womit der Stoffwechsel im Gehirn nachhaltig positiv beeinflusst wird. Von entscheidender Bedeutung ist hier jedoch, dass die Wirkung der Antidepressiva nicht sofort eintritt, sondern einige Wochen benötigen kann. In dieser Zeit ist es besonders wichtig, die Therapie konsequent fortzuführen und sie nicht eigenmächtig abzubrechen.

Ergänzend hierzu werden auch nicht-medikamentöse Therapieverfahren, wie die kognitive Verhaltenstherapie oder die interpersonelle Psychotherapie, angewendet. Von ersterer spricht man, wenn es vor allem darum geht, dem Patienten durch Gespräche Wege aus seiner depressiven Sichtweise aufzuzeigen, von unrealistischen Erwartungen Abschied zu nehmen und die Fähigkeit zur Bewältigung von Lebensproblemen aufzubauen. Die interpersonelle Psychotherapie beruht darauf, die Beziehungsstrukturen des Patienten zu analysieren, um ihm andere, weniger stressfördernde Handlungsstrategien darzulegen. Da hier auch der Entspannungseffekt des Patienten eine große Rolle spielt, sind z.B. Kunst- und Maltherapien Bestandteil einer interpersonellen Psychotherapie. Also kann für jeden Patienten eine individuelle Therapie gefunden werden.





Im Rahmen des Grundkurses Psychologie haben wir uns mit dem Thema „Depressionen“ beschäftigt und auf dieser Grundlage basierend ist dieser Artikel entstanden. Unser großes Dankeschön gilt außerdem Frau Dr. med. Monika Grummt, der Leiterin der Tagesklinik und Institutsambulanz für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie in Coburg, sowie Frau Knape, die uns mit Rat und Tat zur Seite standen.

Alisa Boller, Stefanie Kohles und Linda Viehweger
KS 12 - Grundkurs Psychologie