



## Psychotherapie bei Depression

Hilft Psychotherapie bei Depression? In diesem Beitrag gebe ich dir detaillierte Informationen zum Thema „Depression“ an die Hand. Mir ist Aufklärung über dieses Störbild sehr wichtig, da die Depression sich zu einer Volkskrankheit entwickelt hat. Alljährlich liefern die Krankenkassen in ihren Gesundheitsreports den Nachweis, dass die Zahl der Krankschreibungen wegen Depression steigen. Diese Tatsache ist auch für die Wirtschaft nicht unbedeutend. Deshalb ist auch am Arbeitsplatz Aufklärung und Offenheit für das Thema wichtig.

Vielleicht bist du selbst betroffen, vielleicht ist ein Familienmitglied, ein Teammitglied oder eine Freundin/ ein Freund betroffen. Ich habe den Eindruck, fast jeder Mensch hat heute Berührung mit dem Thema Depression. Und trotzdem gibt es zu wenig Aufklärung darüber. Die Volkskrankheit Depression ist zugleich ein Tabu in einer Welt, die permanent sich selbst optimiert und „dauergutdrauf“ sein muss.

### Depression: Symptome

Bei einer leichten, mittelgradigen oder schweren Depression leidet die betroffene Person unter verschiedenen Beschwerden. Diese können

- den Körper (Gewichtsverlust oder -zunahme, Schlafstörungen, Libidoverlust)
- das Verhalten (Passivität oder Agitiertheit, sozialer Rückzug, Verlangsamung)
- die Emotionen (Reizbarkeit, Traurigkeit, Wertlosigkeit, Schuldgefühle)
- das Denken (Konzentrationsprobleme, Gedächtnisprobleme, Grübeln, negative Sichtweise)

betreffen.

Oft schildern mir Personen im Erstgespräch das Folgende (in loser Reihenfolge):

- „Über nichts kann ich mich freuen.“ (Freudlosigkeit)
- „Am liebsten würde ich mir nur noch die Decke über den Kopf ziehen.“ (Antriebslosigkeit)
- „Zu nichts habe ich mehr Lust.“ (Interessensverlust)
- „Nichts mag ich mehr anfangen.“ (verminderte Aktivität)
- „Total rappelig bin ich. Kaum sitz ich, muss ich aufspringen und weiter rappeln.“ (Agitiertheit)
- „Ein Buch kann ich nicht lesen: Ich sehe die Sätze, kann den Sinn aber nicht mehr erfassen.“ (Konzentrationsprobleme)
- „Ich bin total vergesslich.“ (Gedächtnisprobleme)
- „Jede Nacht werde ich um 3:30 Uhr wach und schlafe nicht mehr ein.“ (Schlafstörungen)
- „Essen? Ich mag nichts essen.“/ „Ich schaufel mir ohne Ende Schokolade rein.“ (verminderter oder gesteigerter Appetit)



- „Wertlos fühle ich mich.“/ „Ich schaff das nicht.“ (Beeinträchtigung von Selbstwert und Selbstvertrauen)
- „Gegenüber XY fühle ich mich so schuldig.“ (Schuldgefühle)
- „Am Samstag die Waschmaschine zu beladen erschöpft mich.“ (Müdigkeit nach kleinsten Anstrengungen)
- „Das Leben ist irgendwie nicht mehr lebenswert.“ (Suizidgedanken)

Je nach Schwere der Depressionen treten nur einzelne oder diversen Symptome in unterschiedlich starker Ausprägung auf.

Wichtig: Alle Symptome können rein körperliche Ursachen haben. Bitte verlass dich nie auf „Doktor Google“, sondern lass dich bitte von einem Arzt durchchecken, damit körperliche Erkrankungen ausgeschlossen werden können. Schilddrüsenerkrankungen zum Beispiel können ähnliche Symptome hervorrufen wie eine Depression.

Übrigens sind depressive oder deprimierte Phasen im Leben etwas völlig Normales. Die Intensität und Dauer machen aus solch einer Verstimmung eine Krankheit. Die Weltgesundheitsorganisation gibt vor, dass eine Depression erst dann diagnostiziert werden sollte, wenn die Symptome mindestens zwei Wochen anhalten. Bitte beobachte dich genau und hole dir Hilfe, wenn du das Gefühl hast, immer tiefer in den Strudel der depressiven Stimmung zu rutschen. Das wäre nicht ungewöhnlich, denn die Symptome verstärken sich gegenseitig:

## Depression: ein Teufelskreis





Dieser Teufelskreis führt dazu, dass du dich immer mehr erschöpft fühlst. Dadurch kommt es in der Regel immer mehr dazu, dass du dich zurückziehst und immer mehr ins Grübeln rutschst. Dies wiederum verstärkt die negative Sicht auf alles und deine Traurigkeit steigert sich weiter.

### **Aber ist das wirklich eine Depression?**

Bitte vermeide alle „Dr. Google-Recherchen zusammen mit Küchentisch-Psychologen“. Unter Umständen handelt es sich nämlich gar nicht um eine Depression, sondern um eine Anpassungsstörung (wenn wir an dieser Stelle einmal die Möglichkeit der körperlichen Erkrankung außen vor lassen). Dies sollte unbedingt eine Expertin oder ein Fachmann prüfen. Mehr zur Anpassungsstörung stelle ich dir in einem anderen Text zur Verfügung.

Menschen mit Depressionen finden manchmal gar nicht so recht Worte für das, was sie spüren. Wenn dir das ähnlich geht, dann lade ich dich ein, einen kurzen Film zu schauen: Matthew Johnstone war selbst an Depression erkrankt und hat sein Erleben in einem kleinen Buch bzw. Film festgehalten. Das Video kannst du [hier](#) auf deutsch sehen. Solltest du dich da auch nur ansatzweise wiedererkennen, lohnt es sich wirklich für dich, zumindest mal ein Gespräch mit deinem Hausarzt oder ein Erstgespräch in einer psychotherapeutischen Praxis zu führen.

### **Depression: Ursachen**

Warum rutscht man in eine Depression? Nun, die Ursachen können vielfältig sein. Weit verbreitet ist heute die sogenannte Erschöpfungsdepression. Das ist ein umgangssprachlicher Begriff, der auf die Entstehungsursache verweist: Depression aufgrund von Erschöpfung. Diese Erschöpfung kann durch das Zusammenspiel verschiedener Lebensereignisse schleichend entstehen. Sie manifestiert sich teilweise erst nach vielen Monaten der permanenten Überlastung.

Bei dieser Depression ist quasi „die Luft raus“. Die betroffene Person hat sich so verausgabt, dass kaum noch Kraft vorhanden ist. Antriebslosigkeit ist die logische Folge. Aber nicht jede Antriebslosigkeit bedeutet automatisch, dass du depressiv bist! Bei einer Depression kommen weitere Symptome hinzu (siehe oben). Alle Symptome sind über einen längeren Zeitraum zu spüren.

Ein anderer Auslöser für eine Depression kann eine Schwangerschaft sein: Sowohl vor als auch nach der Geburt ist es möglich, dass die Frau in eine Depression entwickelt, weil sie

- alle körperlichen Veränderungen durch die Schwangerschaft
- die sozialen Veränderungen (Mutterrolle, Elternschaft, partnerschaftliche Veränderungen)
- ihre psychischen Veränderungen (Selbstzweifel, Überforderungsgefühle)

als massiv belastend erlebt.

Häufig kann man bei Menschen mit Depression aber noch weitere Ursachen ermitteln: Es kann zum einen sein, dass die betroffene Person eher anfällig ist für die Entwicklung einer



Depression, da sie zum Beispiel früh traumatische Erfahrungen machen musste. Das muss nicht gleich Missbrauch oder Krieg sein. Ein traumatisches Erlebnis ist für ein Kind bereits die längere und unvermutete Trennung von der Mutter/ den Eltern. Außerdem sind oft körperliche Phänomene beim Entstehen einer Depression zu beobachten: Hier denke ich an genetische und hormonelle Faktoren.

### **Psychotherapie bei Depression**

Der Ablauf einer Psychotherapie zur Behandlung einer Depression ergibt sich aus der Therapieform und dem dazugehörigen Behandlungsplan. Ich persönlich schätze hier sehr die Akzeptanz- und Commitment Therapie sowie die Hypnotherapie – gerne auch in Kombination. In der Therapie sollte es darum gehen, die Ich-Stärkung und Ressourcenaktivierung nebst Entlastung gerade bei Schuldgefühlen im ersten Schritt durchzuführen und daneben ein Achtsamkeits- bzw. Akzeptanztraining durchzuführen.

Letzteres ist wunderbar auch in Form von „Hausaufgaben“ zwischen den Terminen machbar. Elemente aus der Verhaltenstherapie trainieren zusätzlich neues, hilfreiches Verhalten (und Denken), um alte, unerwünschte Automatismen in ihrer Bedeutung zu dämpfen.

### **Dauer einer Psychotherapie bei Depression**

Diese Frage wird mir häufig und zurecht im Erstgespräch gestellt. Leider kann niemand sagen, wie lange es am Ende wirklich dauert. Denn es kommt immer auf den tief angesiedelten Entwicklungswunsch (deine Motivation) und deine Beharrlichkeit an. Auch ist Neugierde und Offenheit für das Ausprobieren neuer Wege hilfreich. Je motivierter, beharrlicher und neugieriger du bist, umso zügiger wirst du voranschreiten.

Und zugleich rate ich dir, dich auf eine Taktik der kleinen Schritte einzulassen. Denn je sanfter und langsamer du im Entwicklungsprozess voranschreitest, umso besser können sich neue Muster in dir etablieren. Druckbetankung ist dagegen gar nicht hilfreich, so meine Erfahrung. Mein konkreter Rat: Gib dir Zeit, lass dich auf die Idee ein, es dauert einige Monate. Und wenn es dann doch rascher geht, freu dich.

### **Muss ich Medikamente nehmen bei einer Depression?**

Eine Aussage wie „Wer depressiv ist, muss Antidepressiva nehmen.“ wäre absolut unseriös. Niemand ist gezwungen, Medikamente zu nehmen. Ich bin kein Fan von Medikamenten und trotzdem ist es manchmal richtig, in Zusammenarbeit mit einem Arzt eine Medikation einzuleiten. Warum kann dieser Schritt wichtig werden?

Wenn ein Mensch mit Depression unter anhaltenden Schlafstörungen leidet und/oder sein inneres Balance-Gefühl massiv gestört ist, dann ist es wichtig dafür zu sorgen, dass die Kraft zurückkommt. Denn nur wenn genügend Energie vorhanden ist, kann auch eine Psychotherapie klappen. Mit einem Antidepressivum kann künstlich hervorgerufenen Gleichgewicht dafür sorgen, dass die Person genügend Kraft hat, um an sich und den Prozessen zu arbeiten, die in die Depression geführt haben. Und natürlich sollte es auch nicht das Zeit sein, für immer Antidepressiva zu nehmen.



## Fakten zu Antidepressiva

Leider erlebe ich es immer wieder, dass Ärzte nur oberflächlich oder unverständlich über Antidepressiva aufklären. Deshalb stelle ich dir hier grundlegende Infos zur Verfügung:

1. Antidepressiva machen nicht abhängig (im Gegensatz zu Beruhigungsmitteln, die einen hohen Suchtfaktor aufweisen).
2. Antidepressiva wirken auf unterschiedliche Weise antriebsnormalisierend:
  - a. beruhigend/ dämpfend
  - b. stimmungsaufhellend
3. Die Wirkung der Antidepressiva setzt nicht sofort ein, wie du es von einer Kopfschmerztablette kennst. Du musst ca. 14 Tage dein Antidepressivum nehmen, bevor du eine Wirkung spürst. Die Dosierung des Präparates sollte immer einschleichend geschehen. Genauso sollte ein späteres Absetzen ausgeschlichen werden.
4. In den zuvor genannten 14 Tagen kann es auch zu unerwünschten Wirkungen kommen, denn der Körper muss sich erst mal an den Stoff gewöhnen. Diese unerwünschten Wirkungen verschwinden in der Regel wieder.
5. Auch Nebenwirkungen sind möglich. Jeder Mensch reagiert ganz individuell auf ein Präparat. Die Nebenwirkungen können beeinflusst werden, indem zum Beispiel die Dosierung – in Absprache mit dem Arzt! – verändert wird. Oder aber ein anderes Antidepressivum kommt zu Einsatz.

Ja, die „lieben“ Nebenwirkungen...

... gibt es je nach Wirkstoff. Hier will ich dir in loser Folge und losgelöst von den Wirkstoffen verschiedene typische Nebenwirkungen nennen – nicht um dir Angst zu machen, sondern damit du noch besser abschätzen kannst, was das kleinere Übel ist: deine Depression oder die Nebenwirkungen.

Typische und gängige Nebenwirkungen von Antidepressiva sind:

- Mundtrockenheit, Schwitzen, Tremor (Muskelzittern), Schwindel, niedriger Blutdruck, schneller Puls, Unruhe oder Müdigkeit, gesteigerter Appetit (mit Gewichtszunahme), Übelkeit, sexuelle Unlust, Verstopfung etc.

Wichtig: Nicht jeder Mensch erlebt Nebenwirkungen und es müssen auch nicht alle auftreten. Wann immer du Antidepressiva nimmst und Nebenwirkungen bemerkst: Sprich mit deinem Arzt darüber!

Achtung, Johanniskraut!

Viele wissen es: Es gibt auch freiverkäufliche Antidepressiva in der Apotheke. Das sind in der Regel Johanniskraut-Präparate. Bitte vermeide alle Selbstexperimente! Auch Johanniskrautpräparate sind Medikamente, die Neben- oder Wechselwirkungen haben können. Wenn du bereits andere Medikamente nehmen musst, dann besprich unbedingt mit deinem Arzt deine Idee, dass du ein Johanniskrautpräparat einnehmen willst.

Denn Johanniskraut reduziert zum Beispiel die Wirkung der Kontrazeptiva. Heißt: Du könntest schwanger werden, weil dein Verhütungsmittel nicht mehr wirkt. Auch macht



Johanniskraut die Haut lichtanfälliger. Im Sommer gilt es also vorsichtig zu sein in der Sonne und einen hohen Lichtschutzfaktor aufzulegen.

### **Psychotherapie bei Depression hilft!**

Depression ist eine Krankheit, gegen die du etwas tun kannst. Auch wenn sich gerade alles ganz schwer anfühlt: Vertrau dich jemandem an, suche dir bitte professionelle Hilfe. Es gibt einen Weg raus aus dem schwarzen Loch.