

Einführung

Die seit Jahren zu beobachtende, stetige Zunahme seelischer Leiden einschließlich psychosomatischer Beschwerden, d. h. körperlicher Symptome, die wesentlich durch psychosoziale Stressoren mitbedingt werden, ist nicht nur Ausdruck individueller Befindlichkeitsprobleme, sondern auch Gegenstand gesundheits- und berufspolitischer Diskussionen. Die Statistiken der Krankenversicherungen verzeichnen einen kontinuierlichen Anstieg der Inanspruchnahme medizinisch-psychologischer Leistungen in den westlichen Industrieländern, der von den Kostenträgern mit Besorgnis beobachtet wird. Während der letzten 20 Jahre war in Deutschland ein Zuwachs von rund 30 % an Behandlungsfällen wegen psychischer Probleme zu beobachten, einhergehend mit einer Verdoppelung der Gesamtkosten innerhalb der letzten fünf Jahre, die derzeit um 1.6 Milliarden Euro jährlich liegen. Allein die Techniker-Krankenkasse, bei der ca. 2.7 Millionen Arbeitnehmer versichert sind, registrierte für 2008 eine Gesamtzeit an Krankschreibungen wegen psychischer Erkrankungen von über vier (!) Millionen Arbeitstagen – gegenüber dem Vorjahr eine Zunahme um 2,5 %. Auch Kinder und Jugendliche sind mit seelischen Problemen belastet; ca. ein Fünftel aller Heranwachsenden weist psychische bzw. Verhaltensstörungen auf.

Dieser unverkennbare Trend, der die Volkswirtschaft durch die ansteigenden Gesundheitskosten spürbar belastet, wird sicherlich mitbedingt durch den gesellschaftlichen Wandel, d. h. veränderte Lebensbedingungen und -gewohnheiten mit gestiegenen, bisweilen unrealistischen Ansprüchen an die eigene Lebensqualität und Fitness. Noch mehr allerdings dürften die wachsenden Anforderungen an Einsatz, Leistungsfähigkeit und Verfügbarkeit in der modernen Arbeitswelt die Ressourcen an Belastbarkeit und emotionaler Stabilität überfordern. In welchem Ausmaß die Vervielfachung der therapeutischen Angebote während der letzten zehn Jahre einerseits und ein Abbau der Hemmschwelle gegenüber solchen Einrichtungen andererseits inzwischen den Weg zur psychiatrischen und/oder psychologischen Praxis erleichtern, mag dahingestellt bleiben. Wie auch immer: Jeder, der wegen seelischer Beeinträchtigungen professionelle Hilfe sucht, kommt in der Hoffnung auf eine Linderung seiner Beschwerden. Diese können von vorübergehenden Einschränkungen an Lebensfreude und Leistungsfähigkeit bis hin zu Verzweiflung und Lebensüberdruß reichen.

Auf den vorderen Plätzen der Häufigkeitsverteilung psychischer Störungen rangieren Depressionen, gefolgt von Angstkrankheiten und somatoformen (psychosomatischen) Beschwerden, wobei sich die verschiedenen Störungsbilder oft überschneiden – fachlich spricht man hier von „Komorbidität“. In Deutschland leiden derzeit schätzungsweise vier Millionen Menschen (bei hoher Dunkelziffer) unter depressiven Symptomen verschiedenster Art. Sie werden oft spät erkannt, manchmal wegen ihrer Maskierung sogar verkannt oder falsch eingeschätzt – mit fatalen Folgen bis hin zum Suizid: Depressionen gehören zu den hauptsächlichen Risikofaktoren dafür, ein quälendes, unerträglich gewordenes Leben zu beenden. Glücklicherweise sind sie unter konsequenter, fachgerechter Behandlung beherrschbar und klingen meistens ohne bleibende Folgen wieder ab.

Dieses Buch soll über die unterschiedlichen Depressionsarten und -formen aufklären. Im Folgenden werden daher die typischen Krankheitsbilder unter Einbeziehung von zwei Falldarstellungen demonstriert und beschrieben, verbunden mit Hinweisen auf Anfangssymptome, Erläuterungen der fachlichen Untersuchungsmethoden, die zur Diagnose führen, und Angaben über den üblicherweise zu erwartenden, weiteren Verlauf. Im diesem Zusammenhang werden die gängigen, aktuellen Hypothesen zu den Entstehungsrisiken und -ursachen skizziert bzw. die mehrdimensionalen Krankheitsmodelle reflektiert. Deutlich wird, wie breit das Spektrum des im Volksmund treffend **Gemütskrankheit** genannten Leidens ist, das ebenso als vorübergehende, allenfalls wochenlange Episode in Erscheinung treten, wie als schier endlose Bürde das Leben beschweren kann. Schließlich wird das Repertoire der modernen, allgemein-medizinischen, psychiatrischen und psychotherapeutischen bzw. psychologischen Behandlungs- und Betreuungsmaßnahmen erläutert und begründet. Auch die Besonderheiten der Depressionen im Kindes- und Jugendalter werden einbezogen.

Alles in allem sollen entsprechende Kenntnisse zu einem besseren Verständnis für das vielgestaltige Krankheitsbild Depression verhelfen, um zu einem angemessenen, vielleicht auch versöhnlicheren Umgang damit zu finden. Das Wissen um diese Krankheit soll Mut machen vor den hohen Anforderungen an Geduld und Leidensfähigkeit, die eine Depression an alle unmittelbar Betroffenen und mittelbar Beteiligten stellt, Mut, nicht zu kapitulieren, sondern die veränderte Lebenssituation so erträglich wie möglich zu gestalten.

Den Interessen angehender Ärzte und Psychologen, Therapeuten und Sozialarbeiter dürften eher die fachbezogenen, zusammenfassenden

den Informationen gerecht werden. Da die Erforschung von Krankheiten immer neue Erkenntnisse zutage fördert, ist der aktuelle Wissensstand wichtig, um Fortschritte in der Erkennung und Behandlung nutzen zu können. Andererseits sind nicht alle Ratschläge, Empfehlungen und Tipps, die samt neuen „Wundermitteln“ auf den Markt gebracht werden, von Vorteil; hier gilt es, die Spreu vom Weizen zu trennen und sich nicht von leeren Versprechungen blenden zu lassen.

Merksatz

Der Begriff Depression entstammt dem lateinischen Wort „depressus“ und bedeutet „niedergedrückt“. Er kennzeichnet einen schwer beschreibbaren, quälenden Verlust an Lebensfreude, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Die häufig verwendete Bezeichnung **depressive Störung** kann insofern zu Missverständnissen führen, als sie nahelegt, es handele sich dabei um einen abgrenzbaren „Störfall“, etwa vergleichbar mit einer Blinddarmentzündung oder einem Magengeschwür. Tatsächlich berührt eine Depression als Ausdruck von „**Leere und Stillstand**“ jedoch als Erkrankung der gesamten Person fundamentale Bereiche menschlicher Existenz. Sie erfasst wie eine psychische Lähmung den ganzen Menschen, der unter einem durchdringenden, unerklärlichen Gefühl von Antriebsmangel, innerer Leere, Freudlosigkeit, Angst, Selbstunsicherheit, Pessimismus und Hoffnungslosigkeit leidet. Zudem stellen sich meist auch vielfältige körperliche Beschwerden ein, die keiner bestimmten Organkrankheit zuzuordnen sind. Der holländische Psychiater Piet Cornelis Kuiper beschrieb seine eigene, sich unter Schwankungen über drei Jahre hinziehende, schwere Depression 1991 überaus treffend als „Seelenfinsternis“. In Kunst und Literatur finden sich zahlreiche ähnliche Selbstschilderungen Betroffener – weit entfernt von jeder Heroisierung.

Merksatz

Depressionen sind verbreitete Krankheiten. Sie sind keine isolierte Funktionsstörung, sondern betreffen den ganzen Menschen, indem sie sich auf alle geistig-seelischen und körperlichen Funktionen, Fähigkeiten und Leistungen auswirken.