

Newsletter Nr. 14

Dunkles ans Licht bringen – Normale Krisensymptome oder Depression?

Düstere Gedanken und Gefühle begleiten viele Menschen in diesen Tagen, Wochen und Monaten. Und das ist nicht weiter verwunderlich in einer Krise, die nun schon viele Monate andauert und ihre Spuren hinterlässt. Die Unberechenbarkeit von Covid-19 überschattet und erschwert sehr viele menschliche Lebensbereiche, und die Frage „wie bekommen wir die Lage dauerhaft unter Kontrolle“ ist allgegenwärtig. Auch konfrontiert das Virus uns weltweit mit der Frage nach dem Sinn und bringt uns unausweichlich damit in Beziehung, dass unser Leben im Grunde ständig durch den Tod bedroht ist. Und so scheint es so zu sein, dass unangenehme Gefühle von Zukunftsangst, Sorgen, Druck und Überforderung eng mit der Pandemie verbunden sind.

Doch was unterscheidet diese Gefühle im Fahrwasser einer Krise von einer Depression?

Für eine Krise ist typisch, dass bisherige Sicherheiten und Grundüberzeugungen zeitweise so erschüttert sind, dass für eine Zeitlang eine gewisse Orientierungslosigkeit das psychische Empfinden prägt. Gelingt es jedoch, tragfähige Handlungsoptionen zu entwickeln, kann eine Krise sogar zu persönlicher, gesellschaftlicher sowie institutioneller Weiterentwicklung führen, sofern das erlebte Dunkle genutzt werden kann, Licht bis in die verwinkelten Ecken des Problems einzulassen.

Eine Krise und eine Depression im medizinischen Sinne können ähnliche Symptome hervorbringen. Doch was ähnlich daherkommt, ist beim näheren Hinsehen absolut nicht dasselbe.

Was eine Krise von einer „echten Depression“ unterscheidet beschreibt, [Hermann Hesse](#) in poetischen Worten in seinem Gedicht, das die Überschrift „[Im Nebel](#)“ trägt:

*Seltsam, im Nebel zu wandern!
Einsam ist jeder Busch und Stein,
kein Baum sieht den andern,
jeder ist allein.*

*Voll Freunden war mir die Welt,
als noch mein Leben licht war;
Nun, da der Nebel fällt,
ist keiner mehr sichtbar.*

*Wahrlich, keiner ist weise,
der nicht das Dunkel kennt,
das unentrinnbar und leise
von allen ihn trennt.*

*Seltsam, im Nebel zu wandern!
Leben ist Einsamsein.
Kein Mensch kennt den andern,
jeder ist allein.*

Das Gedicht lässt erahnen, wie trennend sich diese innere Dunkelheit auf ein Menschenleben auswirkt.

In der Sprache der sachlichen Fakten stellt sich das Phänomen „Depression“ als medizinische Krankheitsdiagnose wie folgt dar:

- Eine Depression ist eine ernste Erkrankung, die das Denken, Fühlen und Handeln der Betroffenen beeinflusst, mit Störungen von Körperfunktionen einhergeht und erhebliches Leiden verursacht.
- Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, können sich selten von allein aus ihrer gedrückten Stimmung, Antriebslosigkeit, Interessen- oder Freudlosigkeit und ihren negativen Gedanken befreien.
- Symptome einer Depression sind u.a.: Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit, negative und pessimistische Zukunftsperspektiven, Schlafstörungen und weitere körperliche Symptome wie Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Herzbeschwerden sowie der Wunsch, der als ausweglos empfundenen Situation zu entkommen, bis hin zu dem Gedanken, sich etwas anzutun.

Fachleute sagen, dass, wenn über zwei Wochen oder länger mehrere der Symptome vorliegen, die Diagnose Depression in Betracht gezogen werden sollte.

Depressive Erkrankungen sind keineswegs selten. Das Risiko, irgendwann im Laufe des Lebens an einer Depression zu erkranken, liegt bei Frauen bei 21 % bis 23 % und bei Männern bei 11 % bis 13 %. Und das macht natürlich auch nicht vor den Toren der Einrichtungen im Gesundheitswesen, in der Alten- und Jugendhilfe halt. Das bedeutet, dass

auch hier zum Beispiel fast jede/r fünfte bis jede/r vierte KollegIn im Laufe des Lebens an einer depressiven Episode erkrankt.

Jedoch gibt es zum Glück auch Licht in dieser Art von Dunkel:

Depression ist gut behandelbar – medikamentös und/oder mit Psychotherapie!

Manche Menschen stellen sich die Frage, wie Medikamente ihnen bei einer Depression helfen sollen, besonders, wenn sie Stress oder Ärger im Beruf oder Spannungen in der Familie oder andere schwierige Lebenssituationen mit der Erkrankung in Zusammenhang bringen. Denn im Rahmen einer Depression werden solche Probleme oft als kaum zu bewältigen oder unlösbar erlebt.

Die Probleme selbst können natürlich nicht durch Medikamente beseitigt werden. Aber sie können helfen, dass depressive Symptome sich relativieren und Betroffene dadurch wieder besser in der Lage sind, aktiv nach Lösungen für ihre Probleme zu suchen und Dunkles ins Licht zu heben.

Heute weiß man, dass bei Depressionen Störungen im Stoffwechsel des Gehirns unabhängig vom konkreten Auslöser auftreten. Vereinfacht erklärt, werden durch diese Stoffwechselstörungen im Gehirn positive Gefühlssignale vermindert und negative verstärkt. Genau hier setzen antidepressive Medikamente an und tragen bei regelmäßiger und konsequenter Einnahme dazu bei, den Stoffwechsel auszugleichen.

In einer Psychotherapie, die sich insbesondere bei leichten und mittelschweren Depressionen bewährt hat, erwerben betroffene Personen Strategien, die einen anderen Umgang mit den eigenen Problemen ermöglichen. Eine Auswahl verschiedener Psychotherapieverfahren werden über die Krankenkassen bezahlt, so dass die Möglichkeit besteht, die Therapieform und den Therapeuten bzw. die Therapeutin auszuwählen, die zur jeweiligen Person passt.

Fazit: Depression ist weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal, sondern eine Erkrankung, die sich in der Regel gut behandeln lässt!

Helga Schmitt

Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching

Vielleicht hat dieser Newsletter Ihnen Anregungen und Anstöße geben können.

Wenn Sie diese im Beratungsgespräch vertiefen möchten, wenden Sie sich an das

Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching

Telefon: 0261 6408-400

Aufgrund sporadisch auftretender Störungen der Telefonanlage kontaktieren Sie uns ggf. unter der Handy-Nummer 0151 1118 9190

**E-Mail: mitarbeiterberatung@marienhaus-stiftung.de
www.institut-beratung-seelsorge-coaching.de**