

Leonardo - Wissenschaft und mehr
Sendedatum: 12. November 2009

Depressionen - wie man sie erklärt und zu behandeln versucht

von Ruth Schulz

Depressionen bekommt man nicht so einfach – Menschen haben eine Veranlagung dazu oder auch nicht. Ein „DepressionsGen“ hat man noch nicht gefunden, aber man weiß, dass im Gehirn kranker Menschen andere biochemische Prozesse ablaufen als im Gehirn Gesunder.

Ein krankes Gehirn kann zum Beispiel Botenstoffe zwischen den Nervenzellen nicht so gut weiterleiten. Es werden mehr bestimmte Hormone oder einzelne Eiweiße produziert. Diese Prozesse können Tabletten, die sogenannten Psychopharmaka, wieder ins Gleichgewicht bringen. Das geht nicht sofort – so wie eine Schmerztablette wirkt. Es kann 4-6 Wochen dauern, bis es den Menschen wirklich besser geht. Und manchmal wirken die Medikamente leider nicht. Man hofft, dass es bald gelingt, Wirkstoffe zu entwickeln, die schneller wirken und wenig Nebenwirkungen haben.

Die Veranlagung für eine Depression kann vererbt sein. Leiden Vater oder Mutter daran, ist die Wahrscheinlichkeit größer, auch krank zu werden. Sie liegt aber nur bei etwa 10 Prozent.

Immer spielt auch die Umwelt eine wichtige Rolle. Das, was man erlebt und erlitten hat. Wie die Familie mit kritischen Situationen umging, als man Kind war.

Stimmungen und auch Lösungswege können vorgelebt und gelernt werden. Oft merkt man das erst nach vielen Jahren und erinnert sich an den traurigen Großvater, der seine Kriegserlebnisse nie wirklich los wurde. Und wenn ein Familienmitglied Suizid begangen hat – dann kann es für jemanden, der an Depressionen leidet, vielleicht auch ein gangbarer Weg sein?

Amerikanische Wissenschaftler haben Mäuse kurz nach der Geburt von der Mutter getrennt - ein Trauma. Die Tiere verhielten sich ganz auffällig. Sie schliefen kaum, wirkten antriebslos und ihr Hormonhaushalt war durcheinander. Sie wirkten wie depressive Menschen. Man weiß heute, dass traumatische Erfahrungen, genau so wie dauernder Leistungsdruck und Stress, zu Depressionen führen können. Sie müssen aber nicht. Viele Menschen kommen nach einer gewissen Zeit über den Tod eines nahestehenden Menschen hinweg – andere stürzen in eine tiefe Depression.

Fast jeder Mensch in unserem Kulturkreis erlebt im Laufe seines Lebens jedoch kritische oder auch depressive Phasen. Aus Liebeskummer oder wenn die Ausbildung misslingt, wenn die Ehe kaputtgeht, wenn man arbeitslos wird oder sich im Alter überflüssig und nutzlos fühlt.

Dann ist man mehr als „nur schlecht drauf“ und ziemlich matt.

Hört diese Stimmung nicht auf – kommen Zukunftsängste dazu, ein Gefühl von Hoffnungslosigkeit, kann man sich selbst nicht leiden - und dass über eine längere Zeit – dann sollte man sich unbedingt professionelle Hilfe suchen.

Nur 3 Prozent der Menschen, die unter Depressionen leiden, sind in therapeutischer Behandlung, schätzen Fachleute.

Man redet lieber über seinen Diabetes oder seine Schilddrüsenprobleme.

Depressionen können gut behandelt werden. Mehrere psychotherapeutische Verfahren haben sich bewährt. Bei mittelschweren und schweren Erkrankungen helfen zusätzlich Medikamente. Psychotherapeuten können 4 von 5 Menschen mit Depressionen helfen. Sie überwinden die Krankheit, lernen vielleicht mit Krisen anders umzugehen und sich selbst mehr zu schätzen. Sie bekommen wieder Lebensenergie.

Aber manchmal gelingt es leider nicht.

So gesehen sind Depressionen auch eine Krankheit wie jede andere.