

# Was ist eine „Depression“?

Katrin Marquardt klärt in der Psychosprechstunde auf

„Vier Millionen Deutsche leiden an Depressionen und das kann nicht nur am Fernsehprogramm liegen“, sagt Harald Schmidt, der Schirmherr der Stiftung der Depressionshilfe. Tatsächlich gehen Experten davon aus, dass jeder Zweite in irgendeiner Form betroffen ist. Die Geesthachter Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coaching und Hypnose, Katrin Marquardt, klärt über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten auf.

Die Depression zeigt sich in verschiedenen Schweregraden. Je nach Schweregrad ist die Symptomatik unterschiedlich. Wie der Begriff „Depression“, der vom lateinischen Wort „deprimere“ abgeleitet, sagt, geht Depression in der Regel mit einer „niedergedrückten“ Stimmung, aber auch mit Antriebsarmut einher. Das sind die Leitsymptome. Das Leben wird zur Last, der Alltag lässt sich immer schwerer bewältigen.

Dann kommen häufig Symptome vegetativer Art wie Schlafstörungen, Appetitlosigkeit und Libidoverlust hinzu. Psychisch fühlen sich Betroffene oft ängstlich, hilflos, ohnmächtig, minderwertig und es wird unablässig gegrübelt. Es fehlt oft eine Zukunftsperspektive. In schweren Fäl-



**Katrin Marquardt** Foto: privat

len entsteht Hoffnungslosigkeit, weil sich Betroffene nicht mehr vorstellen können, jemals einen Weg aus dieser Einöde zu finden. Hierdurch ist die Suizidgefahr bei Depressionen enorm hoch.

Es gibt geschlechtsspezifische Unterschiede. Während Frauen häufig ins Grübeln verfallen, können Männer durch Reizbarkeit und Aggression auffallen. Bleibt die sich nach unten bewegende Spirale der Gefühle unbehandelt, verschlimmern sich meist die Symptome und der Leidensdruck erhöht sich. Durch Suchtmittel wie Alkohol dies ausbremsen zu wollen ist groß. Die vorhandenen Symptome entziehen sich der Beeinflussung durch die reine Willenskraft, was die ohnehin schon

vorhandene Hilflosigkeit nur noch verstärkt. Eine Depression kann jeden treffen. Sie kann neurotischen Ursprungs sein, mit Ursprung in der Kindheit, oder über belastende Lebensumstände entstehen. Als schwere Form gilt die endogene Psychose. Dann gehören Betroffene unbedingt in psychiatrische Behandlung.

Leichte Formen der Depression lassen sich gut mit phytotherapeutischen Mitteln wie Johanneskraut oder Lavendel behandeln. Hierbei ist aber zu beachten, dass eine therapeutische Menge zum Einsatz kommt, bei Johanneskraut wenigstens 900 Milligramm täglich. Mittelgradig und schwere Episoden gehören in die Hände von Fachärzten. Auch hier gibt es dann eine Reihe von Medikamenten, die hilfreich sein können, wie Antidepressiva.

Auch therapeutisch ist die Depression behandelbar. Zur Anwendung kommen dann eine Verhaltenstherapie, die Hypnosetherapie oder tiefenpsychologisch fundierte Verfahren. Auch Selbsthilfegruppen und Institutionen wie die Stiftung der Depressionshilfe unterstützen Betroffene, für die es häufig wegen ihres Antriebsmangels sehr schwer ist, sich überhaupt Hilfe zu holen.