

# Depression verstehen

## **Sinnvoll mit Depression umgehen?**

Was sich wie ein fremder schwarzer Schatten über unser Leben legt, kann untersucht und verstanden werden. Und wer verstanden hat, wie er in depressive Zustände gerät, kann auch lernen, dies zu verhindern.

## **Hirnchemie – ist aber nicht alles!**

Jedes unserer Gefühle – wie Freude, Wut, oder eben auch Depression – entspricht einem biochemischen Gehirnzustand. Unser Gehirnzustand ändert sich, wenn sich unsere Gefühlslage ändert.

Entscheidende dabei ist aber: Was genau macht uns Freude, wütend – oder eben depressiv?

## **Genetik – wir haben was geerbt!**

Wir Menschen haben die meisten Bestandteile unseres Körpers und unsere wesentlichen Verhaltensweisen mit unseren Verwandten aus der Tierwelt gemeinsam. Die größten Übereinstimmungen bestehen mit anderen Primaten. So zeigt z.B. die grüne Meerkatze – eine Affenart – unter bestimmten Bedingungen Verhaltensweisen, die der Depression beim Menschen entsprechen. Diese Reaktionen werden sowohl bei Affen als auch bei uns Menschen durch das Serotoninsystem im Gehirn vermittelt.

Die entscheidende Frage ist auch hier: Wodurch genau werden diese depressiven Zustände ausgelöst, und welchem Zweck dienen sie?

# Depression verhindern

# Depression verstehen

## Depressive Zustände bei Primaten

Wir Menschen zählen zu den Primaten und hier – z.B. mit den Schimpansen und den Orang-Utans – zu den „Trockennasenaffen“. Zustände, die der Depression entsprechen, werden bei den jeweiligen Primatenarten biochemisch durch das Serotoninsystem vermittelt und äußern sich durch:

- Rückzug
- Hemmung, Verminderung von Antrieb/Erkundungsverhalten
- defensives Sozialverhalten/vermindertes Dominanzverhalten
- „Grübeln“.

Auslöser solcher Zustände sind große Anstrengungen, den eigenen Rang zu erhalten bzw. zu verbessern. Die Tiere investieren hier viel Energie und laufen Gefahr, sich völlig zu verausgaben und sich selbst und damit die gesamte Gruppe zu schädigen. Wird das Verhältnis von Investition und erwartbarem Erfolg zu ungünstig, wird das Serotoninsystem heruntergefahren. Dadurch wird das betroffene Tier von weiteren sinnlosen und selbstschädigenden Investitionen abgehalten: Es zieht sich zurück, zeigt kein Dominanzverhalten mehr, erkundet die Umgebung nicht mehr; z.T. erhält es mehr Zuwendung von seinen Artgenossen.

### Notbremse

Das Herunterfahren des Serotoninsystems entspricht also einer „Notbremsung“, die vor selbstschädigenden Investitionen in sinnlos gewordene Unternehmungen schützen soll.

# Depression verhindern

# Depression verstehen

## Depressive Zustände beim Menschen

Auch beim Menschen entstehen depressive Zustände häufig dann, wenn durch übermäßige Verausgabung gesundheitliche Schäden drohen.

Meist geht es um verzweifelte Anstrengungen, die unseren sozialen Status erhalten oder verbessern sollen (Verbleib in einer Beziehung, Gemochtwerden/Anerkennung, Sicherung des Arbeitsplatzes, Investition in Kinder, Investition in Bildung/Karriere oder in Statussymbole wie Immobilie/Auto/Titel usf.):

- Wir haben entweder sehr viel **Leistung** erbracht: (körperliche, geistige oder seelische Anstrengungen, Arbeit, Zeit, Sorge, Kümern, Zuhören, Dasein für andere, etc.).
- Oder wir haben zu lange **Verzicht** geübt: („Auftanken“, Anerkennung, Ruhe, Entlohnung, Erholung, Zeit für sich selbst, „Abschalten“, „Herunterfahren“).

### „leerer Tank“

Schließlich ist unser „Tank“ völlig leer – wie bei einem Auto, das wir sehr viel gefahren, aber nicht ausreichend aufgetankt haben.

### Schutzmechanismus

Auch beim Menschen ist die Depression ein Schutz vor weiterer gesundheitsgefährdender Verausgabung. Sie greift meist dann ein, wenn wir schon lange und gewohnheitsmäßig „über unsere Kräfte“ gelebt haben.

# Depression verhindern

# Depression verstehen

## Depression als „Schutzreflex“

Wer erkannt hat, dass Depression eine Folge übermäßiger Verausgabung ist, kann auch lernen, gegenzusteuern. Zunächst freilich sind die genauen Ursachen herauszufinden:

### Zu viel Anstrengung

Vielleicht haben wir unsere Kräfte einfach aufgebraucht, z.B. :

- Anstrengungen für Beruf, Schule, Ausbildung oder Haushalt
- Aufopferung für Kinder, Partner oder andere Menschen
- finanzielle Verpflichtungen, z.B. Eigenheim
- ehrenamtliche Tätigkeiten
- extrem belastende Lebensumstände

### Zu viel Verzicht

Oder wir haben auf notwendiges „Auftanken“ verzichtet, z.B.:

- Anerkennung für Geleistetes
- Befriedigung wichtiger Bedürfnisse
- Auszeiten, Ruhe, Erholung, Urlaub, Zeit für uns selbst
- Hobbies, Abwechslung, Kultur
- Pflege von Freundschaften
- Gesundheitspflege, Selbstfürsorge.

### Schrauben locker!

Haben wir erst das zugrundeliegende Ungleichgewicht verstanden, können wir beginnen, die entscheidenden „Schräubchen“ zu lockern. Es ist nicht ganz leicht und gelingt nicht ganz schnell. Aber ein Anfang ist gemacht!

# Depression verhindern