

Ohne das ganze Heft gelesen zu haben sollen die einführenden Worte Chefredakteurin Ursula Nuber der Zeitschrift

PSYCHOLOGIE HEUTE compact

hier notiert sein.

* * *

Liebe Leserin, lieber Leser,

Die „Karriere“ der Depression ist erschreckend: Schon heute gilt sie als „Mutter aller Zivilisationskrankheiten“, im Jahr 2020 wird sie nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation die zweithäufigste Erkrankung weltweit sein, nur noch übertroffen von den Herz-Kreislauf-Störungen. Was sind die Gründe, warum werden immer mehr Menschen depressiv? Die Antworten auf diese Frage fallen unterschiedlich aus. Manche Experten meinen, nicht die Zahl der Betroffenen habe sich verändert, sondern Diagnostik und Information seien besser geworden. Andere verweisen auf die modernen Lebensbedingungen: Stress, Existenzsorgen, Zwang zur permanenten Selbstdarstellung und viele Faktoren mehr vergrößern das Risiko für den Einzelnen. Auch belastende Erfahrungen wie Jobverlust, Arbeitsdruck, Trennung vom Partner oder Krankheit können an Grenzen führen. Der Betroffene fühlt sich hilflos, ausgegrenzt, todmüde, inkompetent. Die Depression ist dann ein Zeichen dafür, dass bisherige Bewältigungsmechanismen nicht mehr greifen und der Erkrankte von seiner Lebenssituation überfordert ist. Körper und Seele diktieren Ruhe und Rückzug.

„Du überforderst dich!“ Hört ein erschöpfter Mensch auf diese Botschaft der Depression und nimmt er sie ernst, dann könnte sein depressives Erleben eine völlig normale Erfahrung bleiben und müsste wahrscheinlich keinen gefährlichen Verlauf nehmen. Doch der Rückzug aus dem Hamsterrad ist nicht einfach – während sich ein Grippekranker selbstverständlich krankmeldet und auskuriert, versuchen depressive Menschen oft viel zu lange, die Fassade zu wahren und weiter zu funktionieren. Selbst die hohe Zahl der Erkrankungen hat die Depression bislang noch nicht von ihrem Stigma befreit. Betroffene schämen sich für ihre „Schwäche“. Die weiter steigende Zahl der Depressionsfälle ist also möglicherweise auch darauf zurückzuführen, dass depressive Reaktionen auf Überforderung und Überlastung „übersehen“ werden.

Hinzu kommt: Nach wie vor gibt es in der Versorgung depressiv Erkrankter erhebliche diagnostische und therapeutische Defizite. Nur etwa zehn Prozent der depressiven Patienten erhalten eine adäquate Behandlung. Wobei inzwischen zur Diskussion steht, welche Methoden im Kampf gegen die Depression überhaupt „adäquat“ sind. So haben beispielsweise die einst so vielgerühmten Psychopharmaka die in sie gesetzten hohen Erwartungen enttäuscht. Auch gegenüber der weitverbreiteten verhaltenstherapeutischen Kurzzeitbehandlung wächst die Skepsis. Die Psychoanalytikerin Marianne Leuzinger-Bohleber, Direktorin des Frankfurter Sigmund-Freud-Instituts, verweist auf erste Ergebnisse von Langzeitstudien, die belegen, dass „nur längere“ Psychotherapien zu einer stabilen Verbesserung führen.

Ganz sicher gibt es nicht „die“ Methode zur Behandlung von Depressionen. Wichtig aber ist, „die richtige Therapie für den jeweiligen Patienten zu finden“, wie Marianne Leuzinger-Bohleber betont. Die aktuelle Diskussion, welche die Depression nicht in jedem Fall als krankhaftes Geschehen betrachtet, sowie die interdisziplinäre Auseinandersetzung um effektive Behandlungsmethoden geben Hoffnung: Wenn Menschen, die vor den täglichen Herausforderungen kapitulieren, rechtzeitig aufgefangen werden und die für sie geeignete Behandlung erhalten, kann der Anstieg der Depressionszahlen möglicherweise gestoppt werden.

Ursula Nuber