



Phänomenologie einer Volkskrankheit¹

Franz Sedlak

Depression hat viele Gesichter. Burnout kann z.B. depressive Verstimmungen auslösen. Eng damit verbunden ist auch das Konzept der Erschöpfungsdepression. Ein zu lange währender Stress überstrapaziert die Kompensationsfähigkeiten, es kommt zum Zusammenbruch (Dekompensation). Eine andere Ursache für Depressionen sind (plötzliche) Verluste, wobei in erster Linie nicht materielle Verluste gemeint sind, Tod, Scheidung, Übersiedlung, Auflösung des sozialen Netzes. Depressionen können aufgrund intensiver Leidenszustände, Hoffnungslosigkeit in Bezug auf die Möglichkeit einer Heilung entstehen. Die Pathogenität der frühen familiären Atmosphäre, daraus resultierend das Gefühl der Hilflosigkeit, ist bekannt. Die Anlage spielt auch mit: Es gibt von Natur aus schwerblütige Menschen. Die Chemie spielt auch eine wichtige Rolle: Ein gestörter Mineralhaushalt kann depressive Inaktivität bewirken. Auch die Umwelt zeigt Einfluss, bekannt ist z.B. die Herbst- oder Winterdepression. Negative Lebensereignisse, Enttäuschungen können depressiv machen, insbesondere wenn überhöhte idealistische Ansprüche an das Leben gestellt werden.

Depressionen bilden das Hauptkontingent seelischen Leidens. Viele therapeutische Ansätze wurden gesucht und gefunden. Man kann die oben dargestellten Ursachen direkt bekämpfen: Erholung und Beachtung der Grenzen der Belastbarkeit, Stressabbau, Suche nach sozialen Netzen (z.B. auch in Form von Selbsthilfegruppen), Schmerzbekämpfung, richtige Ernährung, sich viel Licht und Luft aussetzen, die Realität von Ansprüchen und Erwartungen kritisch prüfen und Vorhaben so wählen, dass die Erfolgchancen viel größer sind als Misserfolge.

¹ Siehe dazu den Beitrag „Depression hat viele Ursachen und Gesichter“ in Lhotsky und Stelljes „Aufbruch aus der Dunkelheit“ Ibero und Molden Verlag 1997.