

Der Landbote, 21.11.2011

«Die Depression vermittelt eine Botschaft, die es zu hören gilt»

Der bekannte Psychiater und Depressionsforscher Daniel Hell erklärt, wie es ist, wenn die Seele an einer Depression erkrankt. Gestern Montag sprach er im Zentrum Obertor vor ausverkauften Reihen über den Begriff der Seele.

Interview: Monika Schubarth

Sie befassen sich seit gut vierzig Jahren mit dem Thema Depression. Was gefällt Ihnen so daran?

Depressiven Menschen vertieft begegnen zu können, ist für mich ein Gewinn. Viele depressive Menschen haben kreative Seiten. Andere sind gewissenhaft und sensibel oder haben andere Begabungen. Es ist etwas schönes und wichtiges, wenn man einem verzweifelten Menschen Hoffnung vermitteln kann. Bei meinen Patienten hat es eigentlich immer einen Weg aus dem grössten Leiden gegeben. Das macht mir Freude.

Die Depression gilt als weit verbreitete Volkskrankheit. Wie viele Menschen sind effektiv von ihr betroffen?

Man geht heute davon aus, dass in der Schweiz pro Jahr gegen zehn Prozent der Erwachsenen eine depressive Episode durchlebt.

Man trifft aber sehr wenige Menschen, die von ihren Depressionen erzählen. Kann man denn heute immer noch nicht zu dieser Krankheit stehen?

Das ist ein eigentümliches Phänomen. Auf der einen Seite kann man heute leichter zur Depression stehen, als früher. Die gut verlaufende Depression wird besser akzeptiert. Gleichzeitig stehen die Patienten aber unter grösserem Druck: Die Depression soll möglichst schnell überwunden werden. Denn sie behindert genau das, was heute gesellschaftlich am meisten verlangt wird: Flexibel, effektiv und schnell zu sein. In dieser Situation spricht es sich einfach nicht so leicht über das Thema.

Raten Sie Ihren Patienten zu einem offenen Umgang mit der Krankheit?

Ich persönlich bin überhaupt nicht fürs Hausieren. Depressive Menschen fühlen sich verletztlich. Da macht es Sinn, zurückhaltend zu kommunizieren. Dazu kommt, dass nicht alle Menschen mit depressiven Personen umgehen können.

Wie muss man sich das Leiden von Depressiven vorstellen?

Bei der Depression sind die Gefühle wie eingefroren. Ich greife zur Darstellung der Depression häufig zum Bild des Winters. Im Winter kann ein Baum auch keine Blätter und Früchte treiben. Depressive Menschen sind so bedrückt, dass sie oft nicht einmal mehr traurig sein können. Ihnen fehlen der Antrieb, die Lebensfreude und auch die körperliche Kraft.

Wodurch wird sie ausgelöst?

Es gibt jeweils nicht nur eine Ursache. Man geht davon aus, dass meist ein Wechselspiel zwischen persönlichen Problemstellungen, biologisch oder biografisch bedingter Verletzlichkeit und Umwelteinflüssen zur Depression führt.

Gibt es Menschen, die besonders gefährdet sind?

Ich denke, dass grundsätzlich wohl alle Menschen depressiv reagieren können, aber die einen mehr und die anderen weniger.

Wenn jeder reinrutschen kann, kann auch jeder wieder herauskommen?

Grundsätzlich kann jeder reinrutschen und auch wieder herauskommen, ja. Depressive sind nach ihrer Krankheit auch wieder normal belastbar. Allerdings besteht eine Rückfallgefahr.

Auch ganz schwer Depressive können wieder ganz gesund werden?

Unbedingt. Gerade aus den schwersten Depressionsformen kommt man in der Regel wieder heraus. Bei weniger schweren Verlaufsformen gibt es eher Zustände, die länger anhalten oder gar lebenslang vorhanden sind.

Kann man sich vor Depressionen schützen?

Im Leben können Ihnen Sachen passieren, die Ihnen komplett den Boden unter den Füßen wegziehen. Sie haben das nicht in der Hand. Man kann eine Depression nicht einfach ausschliessen. Aber man kann die eigene Verletzlichkeit akzeptieren und sich besser davor schützen lernen. Jemand, der sich ständig überfordert, kann lernen, sich etwas zurück zu nehmen. Vielfach vermittelt die Depression eine Botschaft, die es zu hören gilt.

Wie geht man sinnvollerweise mit einer Depression um?

Man sollte akzeptieren, wenn es einem schlecht geht und nicht immer so tun, als wäre alles in Ordnung. Einer Depression muss man sich stellen, so schwer es ist. Die Anerkennung von dem, was ist, ist die Voraussetzung dafür, dass man besser damit umgehen kann. Meine Erfahrung ist, dass Patienten, die nach den Voraussetzungen und der Ursache der Krankheit fragen und ihre Gewohnheiten nach der Erkrankung etwas verändern oder sich medikamentös schützen, eine bessere Prognose haben. Diejenigen, die nach der Depression so tun, als wäre nichts gewesen und das Erlebte verdrängen, sehe ich häufiger in schlechtem Zustand wieder.

Stimmt es, dass im November die Zahl der Erkrankungen zunimmt?

Es gibt tatsächlich eine Zunahme der Erkrankungen im Herbst und Winter. Der Grund dafür ist fehlendes Licht. Wahrscheinlich leiden wir alle ein bisschen an Lichtmangel. Aber etwa zwei Prozent der Bevölkerung reagieren so stark darauf, dass sie eine richtige Depression entwickeln. Regelmässige Spaziergänge sind ein gutes Mittel dagegen, denn dann kommen Sie zu Licht und zu Bewegung.

Wie wirkt Bewegung?

Bewegung wirkt wie das Licht antidepressiv. Wer regelmässig Sport macht, der bekommt wahrscheinlich so viel Botenstoffe zugeführt, wie wenn er ein leichtes Antidepressivum nehmen würde.

Was raten Sie den Angehörigen von Depressiven?

Ich rate ihnen, die Depression ernst zu nehmen, aber den betroffenen Menschen als Persönlichkeit nicht danach zu beurteilen. So können sie die Würde der erkrankten Person hochhalten. Dann finde ich es wichtig, dass Angehörige ihren eigenen Rhythmus, ihre eigenen Freundschaften und Hobbys weiterpflegen und nicht in der Betreuung des Patienten völlig aufgehen. Sie sollen ihr eigenes Leben gestalten und nicht denken, dass sie allein für den Kranken verantwortlich sind. Wenn die Krankheit länger dauert, rate ich erschöpften Angehörigen dazu, sich selber Hilfe zu holen, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe oder bei einem Therapeuten.