

# Die Depression

*Ein Plädoyer für mehr Wärme im Leben*

In den letzten Tagen war eine Krankheit mal wieder in den Köpfen von vielen Menschen: Die Depression und der anschließende Selbstmord des Nationaltorhüters Robert Enke.

Auf Twitter wurde es kontrovers diskutiert, aber eine richtig gute Aufarbeitung des „Falles“ hab ich bis jetzt noch nirgends gelesen. Es ist für mich sogar wieder bezeichnend, wie kalt und distanziert sich viele Leute damit beschäftigt haben und für viele stand die Frage nach der Rolle und den Gefühlen des Lokomotivführers oder der Ersthelfer an oberster Stelle. Das ist sicherlich lobenswert und auch nachvollziehbar. Für Christen ist der Selbstmord sogar ganz abzulehnen, also „verwerflich“. (aber wieder typisch für die christliche Denkweise, dass man in Schuld motiven, in Sühne und sowas denkt, aber nicht wirklich das Wohl des Menschen in den Mittelpunkt rückt.. eher so nach dem Motto „wir wissen schon, was für dich gut ist..“ ).

Ist es nicht erstaunlich, wie schnell man dabei wieder ist, einen neuen Schuldigen zu suchen und die Trauer durch Wut oder Anklage weiterzureichen? Man braucht kein Psychologe sein, um zu verstehen, dass das kein gutes Mittel ist und die Trauer nicht empfinden lässt. Es ist vielleicht sogar eine Art Abwehrhaltung auf Trauer und Schmerz.

Ich bin keine Expertin und nichts von dem was ich nun schreibe, ist medizinisch begründet oder belegt, aber ich kann die Depression und das, was ich davon empfunden habe mit meinen Worten nachvollziehen und beschreiben. Das Thema „Depression“ hatte ich sogar schon öfters im Blog und ich bin eigentlich zu faul, es nachzuschlagen- es reicht, wenn ich einen aktuellen Text schreibe (oder?).

Aus den bisherigen Erkenntnissen mit dieser Krankheit lassen

sich ganz einfache Formeln ableiten:

1. Menschen haben unterschiedliche Anfälligkeiten für Depressionen (da sie auch genetisch bedingt ist)
2. die Depression kann man durchaus als Schutzreflex der Psyche und somit als Symptom für eine Schiefelage im Leben betrachten
3. es gibt einen engen Zusammenhang zwischen der persönlichen Lebensführung (der Lebensethik) und dem körperlich-seelisch Gesamtbefinden des Menschen (also seiner Gesundheit)
4. Weiterbildung und Selbstreflektion sind meistens ein guter Ausweg aus solch bedrückenden und unfreien Situationen ( > Gute Bildung für alle sollte politisch gesehen ein Menschenrecht sein u. unbedingt gefördert werden)

Rein biologisch gesehen ist die Depression nichts unbekanntes, genauer gesagt eine Unterversorgung mit dem Botenstoff Serotonin. (jetzt alles ein wenig vereinfacht, man möge mir das verzeihen; mehr Infos wie immer im Lexikon > <http://de.wikipedia.org/wiki/Depression> )

Die Pharmaindustrie hat das erkannt und was verschreibt sie? Stoffe, die die Wiederaufnahme des Botenstoffs verzögern, damit dieser ein höheres Niveau im Blutkreislauf erreicht (und von da aus ins Hirn geht, man nennt das die Blut-Hirn Schranke). Jeder, der schonmal Alkohol getrunken hat, kennt den Effekt: Alle Stoffe, die ich zu mir nehme, können einen Einfluss auf das Gehirn haben, manche mehr, manche weniger.

Letztendlich ist es möglich, mit diesen Medikamenten in den Regelmechanismus des Gehirns einzugreifen, aber: So wie die Unterdrückung von Schmerzen mit Anti-Schmerzmitteln ist es nur eine Symptomunterdrückung.

Man könnte sogar sagen, die Depression ist die Antwort, der Schrei der Seele auf eine Situation, die nicht passt, bei der

man Unwohlsein empfindet. Um sowas dauerhaft zu lösen, braucht es mehr als eine Pille, vielleicht müssen die Grundpfeiler des Lebens neu gestellt werden. Der Job gewechselt, die Beziehung beendet oder ein Umzug absolviert werden. Umgekehrt können solchen tiefen Einschnitte auch depressiv machen, man sieht dadurch den engen Zusammenhang zwischen Leben und Seele.

Beim erfolgreichen Fußballer kann das z.B. der Leistungsdruck sein oder wie in der Öffentlichkeit mit seiner Krankheit umgegangen wird (der Fall Sebastian Deisler war/ist da ganz ähnlich). Es ist traurig, wenn sich durch mangelnde Toleranz und Anteilnahme die Angst des Spielers vor einem Outing derartig erhöht, dass das ganze in Selbstötung mündet. Für eine Gesellschaft als Ganzes kein gutes Zeichen, eher ein Armutszeugnis.

Zuerst erwächst aus der Intelligenz und der Empfindungsfähigkeit des Menschen (und ich schätze solche Menschen als sehr sensibel und intelligent ein, ganz und gar nicht krank oder unnormal, wie manche vielleicht noch behaupten) die Einsicht, dass etwas anders laufen muss. Der Impuls mag mehr aus dem Unbewussten kommen und ist nicht wirklich zugänglich, eben mehr ein Gefühl.

Mit dem Gehirn zwingt man sich vielleicht noch zu „funktionieren“ (das Wort funktionieren sollte schon als Warnung verstanden werden, denn dies ist eine rein mechanische Sicht der eigenen Arbeit und Rolle im Leben), aber der Körper und die Seele fangen an zu streiken. Die Schiefelage zwischen beiden Dingen ist die Depression. (das Körper- Geist- Seele – Gleichgewicht kommt aus dem Ruder)

Es sind meistens kleine Blockaden, die darauf aufmerksam machen: Man wird vielleicht unkonzentrierter, vergisst Dinge schnell (ein typisches Zeichen bei Serotoninmangel). Die dunkle Jahreszeit verstärkt den ganzen Effekt, weil durch den Sonnenlichtmangel weniger von dem Botenstoff gebildet wird, die Folge ist der typische Herbst- oder Winterblues.

Müdigkeit, Antriebsschwäche, Launenhaftigkeit und keine Freude an Hobbies und Bekannten mehr.

Man sieht: Alles ganz normale Reaktionen, nur die Menschen und Gesellschaft machen daraus „etwas Schlimmes“. Klar, jeder möchte funktionieren, aber die Erkenntnis sollte in den Köpfen ankommen, dass es den perfekt funktionierenden Menschen einfach nicht gibt. Es gibt ja auch keine Blume, die immer blüht, im Herbst fallen halt die Blätter und im Winter vergeht ein Großteil des so bunten Lebens wieder.

Jeder hat Erwartungen an den anderen, von früh auf werden wir auf Jugendlichkeit, Leistungsdruck und Rollenerfüllung getrimmt. Jedes weitere Korsett, das uns andere aufzwingen, ist ein Schritt in die Unfreiheit und das Unglücklichsein. Jeder Zwang ist ein Balken mehr, der auf unseren Schultern lastet. Daher ist das sich lösen von Zwängen, Erwartungen und unnötigen Pflichten so wichtig.

Freiheit macht glücklich, Zu viele Zwänge machen unglücklich. Kein Mensch will im Leben eingesperrt sein, weder gedanklich, noch real.

Mich wundert es nicht, dass es hin und wieder zu solchen schlimmen Folgen kommt, wie im Fall Enke.

Man sollte daraus lernen, es nicht auch so machen und auch, andere nicht derart unter Druck zu setzen. Eltern können damit der richtigen Erziehung viele Weichen stellen.

Wenn ihr betroffen seid, dann nehmt die Depression ernst, lernt aus ihr, aber verteufelt sie nicht. Sie ist ein Geschenk und wird euch (wenn richtig beachtet) dahin bringen, wo das Glück auf euch wartet. Ein bisschen selbsterfüllter zu sein, ein bisschen weiser.

Seht die Depression nicht als Feind- seht sie als Freund. Sie zeigt euch, dass ihr noch ein Mensch seid, dass ihr noch nicht ganz stumpf seid.

„Cool sein“ hilft in diesem Falle nicht.. Aber was ist das Gegenteil von „cool“ ? Depressiv?