

# „Es gibt nichts Schönes mehr im Leben“



Die Welt ist grau und feindlich, man fühlt sich müde, antriebslos, hat an nichts mehr Interesse und möchte sich am liebsten nur noch die Bettdecke über den Kopf ziehen: Eine Depression kann jeden betreffen – und manchmal kommt sie aus heiterem Himmel. Sind alle organischen Ursachen ausgeschaltet, braucht man dringend psychische Hilfe. Foto: Michael Jaspers

Das Forum Medizin von Aachener Zeitung und RWTH-Klinikum  
am 4. Mai: „**Depressionen und Angst**“. Fragen sind erwünscht.

VON UNSERER REDAKTEURIN  
SABINE ROTHER

Blauer Frühlingshimmel, blühende Blumen, Lebenslust – all das erreicht diese Menschen nicht mehr oder verstärkt sogar noch ihre Leiden: „Ich kann mich nicht mehr freuen. Es gibt nur schlechte Gefühle, alles ist trostlos, ausweglos, man resigniert. Es gibt nichts Schönes mehr im Leben“, sagt eine Betroffene. Sie leidet unter Depressionen, und mit gängigen Stimmungsschwankungen hat dieser Zustand nichts zu tun. Wer unter einer Depression leidet, wird den längst umgangssprachlich gewordenen Seufzer „Ich bin ja so depressiv“ gewiss nicht von sich geben, denn damit wird lediglich die „Schwingungsfähigkeit“ des Gefühlslebens zwischen positiver und negativer Emotion beschrieben.

Die Depression ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, die jeden betreffen kann. Nicht selten bricht sie sogar in einen bis dahin völlig intakten Alltag ein. Werden die Beschwerden vom Hausarzt richtig eingeordnet, können sie – in Kooperation mit dem Facharzt – erfolgreich behandelt werden.

„Depressionen und Angst“ lautet das Thema des Forums Medizin von Aachener Zeitung und Klinikum der RWTH Aachen am Dienstag, 4. Mai, 18 Uhr, im Großen

Hörsaal 4 (GH 4) des Universitätskrankenhauses an der Pauwelsstraße. Expertinnen und Experten sprechen über die zahlreichen Aspekte des Problems, geben Rat und Auskunft.

Es stehen diesmal zur Verfügung: Dr. Heinrich Knott, stellvertretender Ärztlicher Direktor des Alexianerkrankenhauses Aachen, Professor Dr. Frank Schneider, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Klinikum, Dr. Frank Bergmann, niedergelassener Psychiater und Neurologe in Aachen, Professor Dr. Beate Hertz-Dahlmann, Direktorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Klinikum, Dr. Nicole Kuth, Allgemeinmedizinerin Aachen, und Professor Dr. Cornelius Dienst, Chefarzt der Inneren Abteilung, St. Franziskus Krankenhaus Aachen.

Die Depression ist eine Erkrankung, deren Ausmaße nach Ansicht der Mediziner noch längst nicht bekannt sind. Die Dunkelziffer ist hoch. Jahrelang können sich diese Störungen hinter körperlichen Beschwerden „verstecken“. Hinzu kommt, dass nicht alle, die an einer Depression erkranken, unter denselben Symptomen leiden.

## Vier Millionen

Allein in Deutschland sind vier Millionen Menschen von Depressionen oder depressiven Störungen betroffen. Inzwischen ist man auch offiziell der Meinung, dass es sich hier um eine der weltweit häufigsten und zugleich am stärksten unterschätzten Erkrankungen handelt. „20 Prozent der

FORUM  
MEDIZIN



AZ

Bevölkerung erkranken irgendwann“, so Dr. Frank Bergmann. „2020 wird die Depression eine der weltweit führenden Ursachen für beeinträchtigte Lebensjahre sein.“

Die konkreten Ursachen der Depression sind noch nicht bekannt. Es besteht Forschungsbedarf, wobei inzwischen bereits ein Wandel in den Therapiekonzepten eingetreten ist. „Wir gehen von einem Verletzlichkeits-Stressmodell aus“, so Professor Dr. Frank Schneider, der sich hier intensiv engagiert. „Kommt bei diesem Modell von außen ein Auslöser hinzu, erkrankt der Mensch. Er hat quasi keinen ‚Antikörper‘ zur Verfügung.“

Gibt es Anzeichen für eine Depression? „Am Anfang steht ein Nachlassen der Kräfte, ein verschlechtertes Lebensgefühl“, hat es Professor Dr. Cornelius Dienst beobachtet.

Auffallend sind Freud- und Interessenlosigkeit des Betroffenen, eine Form von Entscheidungsunfähigkeit, Aufmerksamkeits- und Denkstörungen. In gravierenden Fällen ist ein Klinikaufenthalt nötig. „Wichtig ist, dass man zuvor alle organischen Ursachen ausschaltet und eine sorgfältige Diagnostik betreibt.“ Leistungs- und Antriebsschwächen begegnen Dienst häufig auch bei Menschen, die oft im Zuge des Alterungsprozesses Ängste und Depressionen entwickeln.

„Der Hausarzt kann bereits feststellen, dass sich das Verhalten seines Patienten verändert hat“,

meint Dr. Nicole Kuth. „Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen lassen mich aufhorchen.“ Viele Patienten erzählen auch, dass sie oft früh aufwachen und dann ins Grübeln geraten. „Die Behandlung ist wichtig, aber auch die Kooperation mit dem Facharzt, zu dem man

**„Ich kann mich nicht mehr freuen. Es gibt nur schlechte Gefühle, alles ist trostlos, ausweglos, man resigniert.“**

**MARIA M., DIE AN EINER DEPRESSION ERKRANKT IST.**

den Betroffenen überwiesen hat.“ Entscheidend in jedem Falle: „Die Beschwerden niemals bagatellisieren. Stets Hoffnung machen, dass es besser wird.“

Und manchmal gibt ja sogar die Familiengeschichte, das private Schicksal einen Hinweis auf die Ursache der Erkrankung. „Häufig sind die Lebensumstände ein Auslöser“, weiß Dr. Frank Bergmann. „Arbeitsplatzverlust führt oft zu Sinnverlust und zu mangelndem Selbstwertgefühl.“ Noch immer ist die Rate der Selbsttötungen in Folge von Depressionen erschreckend hoch – allein 2001 waren es 11 156 Suizide.

„Menschen mit schwerer Depression haben wahnhaft Vorstellungen oder sogar einen Nichtigkeitswahn“, beschreibt Dr. Heinrich Knott. „Diese Patienten. Angst und Panikattacken können unabhängig von Depressionen, aber zugleich in ihrem Gefolge auftreten. Depressionen sind dabei nicht etwa die Domäne der

Erwachsenen. „Selbst Kinder leiden schon darunter“, erläutert Professor Dr. Beate Herpertz-Dahlmann. „Wir assoziieren bei Kindheit stets Fröhlichkeit und Unbekümmertheit. Lange hat man geglaubt, dass es Depressionen bei Kindern nicht gibt, unter anderem, weil wir selbst uns positiv an unsere Kindheit erinnern wollen. Aber das stimmt nicht.“

## Auch Kinder

Im Kinder- und Jugendalter äußert sich die Depression nicht unbedingt im Rückzug. „Die Kinder sind eher aggressiv, unaufmerksam. Sie klagen über Kopf- und Bauchschmerz.“ Wo Eltern und Lehrer reagieren sollten: „Wenn Kinder ihren Alltag nicht mehr schaffen, CDs nicht mehr mögen, für die sie geschwärmt haben, keine Lust mehr auf ihre Hobbys und Freunde haben.“

Nur schätzungsweise 50 Prozent aller Depressionen bei jungen Menschen werden diagnostiziert. Nicht zu knapp ist das Leiden aufgrund von Ängsten: „Schulangst, es gibt Kinder, die reale Beschwerden entwickeln, zittern, erbrechen.“ Mancher Jugendliche hat massive Trennungsängste von zu Hause, Angst vor Lehrern und vor quälenden, brutalen Mitschülern. Diese und andere Probleme wird das Forum Medizin ansprechen.

Betroffene können zudem am Donnerstag, 6. Mai, 10 bis 20 Uhr, einen Telefonservice des Klinikums in Anspruch nehmen. Die Rufnummer wird während der Veranstaltung und in unserer Zeitungsausgabe am 6. Mai bekannt gegeben.

## KURZ NOTIERT

### Wichtige Aktionen gegen die Krankheit

**Kompetenz:** Das so genannte „Nürnberger Bündnis gegen Depression“ hat erstmals in der Geschichte der Bundesrepublik versucht, in einer deutschen Großstadt die Zahl der Suizide und Suizidversuche deutlich zu senken. Ein hochkarätiges Team von Psychiatern, Ärzten, Medienexperten und Psychologen aus der ganzen Bundesrepublik und dem Raum Nürnberg startete eine erfolgreiche Aufklärungskampagne mit Plakaten und zahlreichen Kontaktmöglichkeiten

@ Infos im Internet:  
[www.buendnis-depression.de](http://www.buendnis-depression.de)

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung pflegt zudem das „Kompetenznetz Depression, Suizidalität“, an dem auch die RWTH Aachen beteiligt ist, um die Versorgungsqualität zu verbessern und ein „umfassendes ambulantes Qualitätsmanagement“ zu schaffen.

@ Infos im Internet:  
[www.kompetenznetz-depressiv.de](http://www.kompetenznetz-depressiv.de)

### Heiterkeit im falschen Moment

**Manische Phasen:** Im Rahmen einer Depression ist es möglich, dass „manische Phasen“ auftreten. Das geschieht bei etwa zehn Prozent der Menschen, die betroffen sind. In solch einer Phase ist der Erkrankte sehr erregt, überschätzt sich und seine Möglichkeiten, verhält sich gereizt bis aggressiv, besonders bei Widerspruch. Er kann durch extreme und unangebrachte Heiterkeit auffallen. Der Rededrang ist groß. Die Symptome der Manie stellen fast das Gegenteil der sonstigen Anzeichen der Depression dar.

## Frührenten und Krankheitstage

**Kosten:** In Deutschland liegen die Kosten in Folge depressionsbedingter Frühverrentungen bei rund 1,5 Milliarden Euro. An Arbeitsunfähigkeit werden nach Angaben des Gesundheitsministeriums pro Jahr elf Millionen Tage durch über 300 000 depressive Erkrankungsfälle verursacht.

## Licht oder der Entzug von Schlaf

**Verlust:** Die saisonale Depression (SAD) wird von Licht beeinflusst und tritt hauptsächlich im Herbst und Winter (sonnenlichtarme Monate) auf. Vorbeugen kann man, indem man jeden Tag mindestens eine Stunde im Freien verbringt – bei jedem Wetter. Auch bei bedecktem Himmel reicht das Licht oft noch aus, um einer Winterdepression vorzubeugen. Eine begleitende Lichttherapie kann sinnvoll sein. Sogar Schlafentzug ist beim depressiven Syndrom ein Weg. Auf eigene Faust darf man damit nicht beginnen.



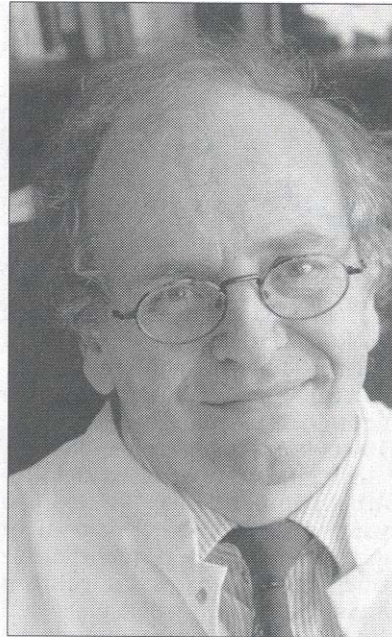
Dr. Nicole Kuth, niedergelassene Allgemeinmedizinerin, Lehrbeauftragte an der RWTH. Foto: Piltzner



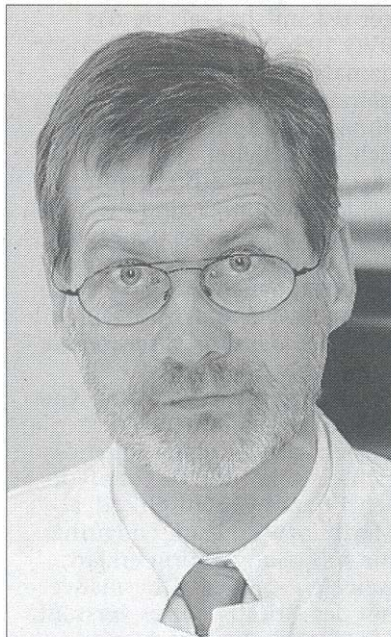
Dr. Heinrich Knott, stellv. Ärztlicher Direktor des Alexianerkrankenhauses Aachen. Foto: Röger



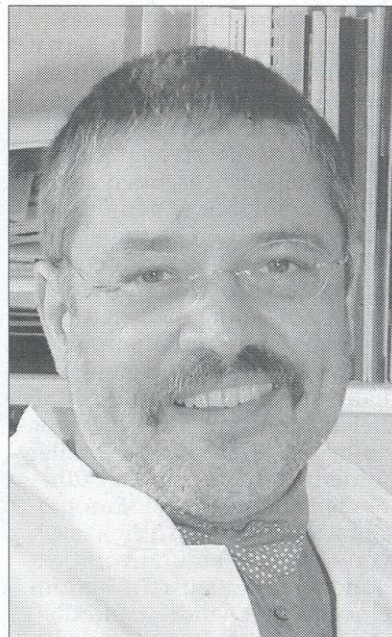
Prof. Dr. Beate Herpertz-Dahlmann,  
Klinik für Kinder- und Jugendpsy-  
chiatry, RWTH Foto: Pnitzner



Prof. Dr. Cornelius Dienst, Chefarzt  
Innere Abteilung, St. Franziskus  
Krankenhaus Aachen. Foto: Pnitzner



Prof. Dr. Dr. Frank Schneider, Direk-  
tor Klinik für Psychiatrie und Psy-  
chotherapie, Klinikum. Foto: Pnitzner



Dr. Frank Bergmann, Facharzt für  
Neurologie, Psychiatrie und Psy-  
chotherapie. Foto: Bauer