

## Depressionen ...

... sind im Vormarsch.

Einerseits gibt es viele gute und reale Gründe für verschiedentlich auftretende Ängste, wenn man sich die Welt von heute mit Krieg, Klimakrise, Überbevölkerung und anderem mit all dem damit verbundenen Schrecken auf sich wirken lässt bzw. zu Herzen nimmt.

Andererseits gibt es ja Menschen, deren Lebensumstände wirklich schwierig sind, die aber keineswegs an einer Depression leiden.

Warum reagieren Menschen so unterschiedlich auf Probleme? Ist es eine genetische Veranlagung? Sind es durchlebte Traumata, die nicht verarbeitet wurden? Ist es neurotisch?

Die Ursachenforschung ist das Eine - das Andere ist die Hilfestellung. Um die geht es mir an dieser Stelle.

## Hilfestellung

Wer eine Depression hat, betritt eine andere Welt - eine gefährliche.

Man kann sich Hilfe holen. Da gibt es wirklich gute Organisationen, z.B. die Telefonseelsorge oder die Deutsche Depressionshilfe  
<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>

Bei solchen Organisationen wird Anonymität im Allgemeinen groß geschrieben. Weil es oft unangenehm ist, darüber zu sprechen. Es ist immer noch ein Tabu-Thema.

Viele Betroffene leiden still und hegen oftmals Suizid-Gedanken.

Pro Jahr werden in Deutschland zwischen geschätzten 100.000 bis 150.000 Selbstmordversuche vermutet. Die tatsächliche Todeszahl beläuft sich im Jahr 2020 auf 9.000 Menschenleben pro Jahr.

Quelle: <https://www.frnd.de/infos/zahlen-fakten/>

Waren 1980 noch ca. 18.000 Tote zu beklagen, so ist im Jahr 2020 die Zahl auf die Hälfte zurück gegangen. Viel hat dazu beigetragen, dass man heute vorurteilsfreier und offener mit dem Thema umgeht. Ich erinnere dabei an den spektakulären Fall des Profi-Fußballers Robert Enke im Jahr 2009

Quelle: <https://www.fr.de/sport/fussball/robert-enke-suizid-seine-frau-theresa-damit-umgeht-torwart-hinterlaesst-zr-13201329.html>

Es gibt eine gute wissenschaftliche Erklärung für die immer noch hohe Rate. Geschrieben hat sie Prof. Dr. med. Konrad Michel

Kurz von mir zusammengefasst lautet sie so:

- Die Depression ist ein Zustand, in dem das emotionale Hirn überaktiv ist, während das Stirnhirn, also der Teil des Gehirns, den wir brauchen, um überlegt zu handeln, in seiner Funktion stark reduziert ist.

Quelle: <https://www.konradmichel.ch/Suizidalitaet.html>

## **Gespräche sind wichtig**

Ich selbst habe zwei gute Freunde durch Selbstmord nach einem Depressions-Schub verloren; hier mache ich mir Vorwürfe, dass ich es nicht früh genug erkannt habe. Vielleicht hätte ich es verhindern können.

Es geht meistens darum, aus dem Teufelskreis der Panik bei gleichzeitiger Vereinsamung heraus zu kommen. Eine der besten Möglichkeiten, wenn nicht gar die Einzige, aus dieser Situation heraus zu kommen besteht darin ...

„sich einem fremden Menschen anzuvertrauen“

... der weiß, was Depressionen sind und was sie mit einem machen.