

## Depression und Burn-Out I.

Nie zuvor in der Menschheitsgeschichte waren diese psychischen Erkrankungen so verbreitet. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) schätzt, dass über 300 Millionen Menschen darunter leiden. In Deutschland sind es zurzeit rund 3 Millionen Männer und 5 Millionen Frauen.

### Ursache für die Zunahme von Depressionen:

Nach den Statistiken der Krankenkassen und Rentenversicherungen nimmt die Zahl der Krankenstandstage und Frührenten wegen Depression dramatisch zu. Als Ursachen dafür werden angenommen:

- Der Leistungsdruck, dem Menschen am Arbeitsplatz und auch im privaten Umfeld (Prestige-Denken, Kinderbetreuung, Konsumzwang, Freizeit-Streß) ausgesetzt sind, hat in den letzten Jahren stark zugenommen;
- Unsichere Wirtschaftslage; Sorge um den Arbeitsplatz und um die finanzielle Absicherung;
- Erkrankte sind eher bereit professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Daher werden Depressionen vermehrt registriert und auch statistisch berücksichtigt;
- Ärzte sind besser mit dem Krankheitsbild der Depression vertraut und anerkennen sie als Krankheit, die schwere Auswirkungen haben kann. Kopfschmerzen, chronische Rückenschmerzen, diverse Organstörungen und Energielosigkeit werden öfter als Symptome einer Depression erkannt.
- Vermehrt mangelt es an klassischen Orientierungshilfen im Leben, wie intakte Familien und Vertrauen zu religiösen Glaubensinhalten;
- Überforderungen durch sich rasch ändernde wirtschaftliche und soziale Gegebenheiten;
- Nie zuvor waren die Menschen so intensiv wie heute ungesund, schwer verdaubaren sinnlichen Eindrücken, wie sie die Medien, das Großstadtleben, der Massenverkehr und die Konsumangebote mit ihrer Werbung mit sich bringen, ausgesetzt. Speziell dazu kommen die täglichen Nachrichten über Kriege, Katastrophen und Verbrechen aus der ganzen Welt.

### Symptome der Depression

Depressionen äußern sich primär als psychische Störungen, die jedoch stets auch auf die physische Verfassung übergreifen. Merkmale einer Depression sind:

- eine gedrückte Grundstimmung, Angstgefühle und Pessimismus
- Energiemangel, Antriebsstörung und sozialer Rückzug
- die Unfähigkeit Freude zu empfinden
- Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle
- Konzentrationsstörungen und Entscheidungs-Schwierigkeiten
- das Gefühl der inneren Leere, der Hoffnungslosigkeit, Gedanken an Selbstmord
- Appetitmangel, Gewichtsprobleme und Schlafstörungen
- Kopfschmerzen, Rückenschmerzen
- Herz- Kreislauf- und Verdauungs-Beschwerden

### Ursachen für Depressionen

Von der Schulmedizin werden als Ursachen von Depressionen u. a. vermutet:

- Vererbung, Charakter und Kindheits-Traumata
- Überforderung und sonstiger Stress
- schwere persönliche oder finanzielle Verluste
- Pessimismus und Selbstzweifel

- Stoffwechsel- und hormonelle Störungen

### Das Grundübel - Unwissenheit

Die vorgenannten Faktoren spielen beim Entstehen von Depressionen zweifellos eine große Rolle. Doch sie bilden nicht das Grundübel, sondern sind nur dessen Folgen. Die Grund-Ursache jeder Depression ist der mangelnde Bezug des Menschen zu sich selbst. Der Mensch weiß nichts von seinem vollkommenen, göttlichen Ursprung. Er weiß nicht, dass tiefer Frieden, Liebe und Glückseligkeit nur in ihm selbst zu finden sind. Deshalb klammert er sich an die von ihm geliebten Personen, Besitztümer und an vorübergehende sinnliche Freuden. Er identifiziert sich mit seiner Vergangenheit, mit seinen Erfolgen und Mißerfolgen, mit seinem vergänglichen Körper, mit seinen Gedanken und Gefühlen. Wenn sodann etwas dramatisch schief läuft mit seinen Identifikationen oder mit den Personen und Dingen, an die er sich klammert, führt dies bei sensiblen Personen zu einer schweren innerlichen Erschütterung. Wo vorher vermeintliche Sicherheit gegeben war, öffnet sich ein abgrundtiefes Loch. Ohne es klar zu erkennen, zerbricht die Illusion, dass etwas Äußeres, Vergängliches Halt geben kann.

Nicht nur dramatische Ereignisse, sondern auch anhaltende, oft unerklärliche Gefühle von Unlust, Minderwertigkeit, von Sich- nicht- geliebt- Fühlen, von Orientierungslosigkeit, Machtlosigkeit oder Sinnlosigkeit können nach und nach in die Depression führen.

Dass letztlich nicht äußere Lebensumstände für Depressionen verantwortlich sind, zeigt das häufige Schicksal vieler berühmter und gefeierter Stars. Sie haben scheinbar alles erreicht, alle Lebensträume verwirklicht und müssen erfahren, wie wertlos für ihre Seele, Erfolg, Ruhm und Reichtum sind. Ernest Hemingway, Marilyn Monroe, Elvis Presley, Michael Jackson, Whitney Houston - um nur einige Beispiele zu nennen - litten unter Depressionen, griffen zu Drogen und verloren dadurch vorzeitig ihren Körper.

Ein Beispiel aus jüngster Zeit ist die US Ski-Rennläuferin Lindsey Vonn. Ein junges, bildhübsches Mädchen, ein gefeierter „Superstar“, spricht in einem Zeitungs-Interview offen über ihre jahrelang anhaltenden und immer wieder akuten Depressionen. Sie beschreibt die für eine Depression typischen Symptome: *„Es hat dann eine Phase gegeben, in der ich nicht mehr aus dem Bett gekommen bin. Ich fühlte mich hoffnungslos, leer, wie ein Zombie. Ich konnte nicht einmal mehr weinen.“*

### Der Krankheitsverlauf – Die Spirale nach unten

Der Verlauf einer Depression zeigt meist eine verhängnisvolle Spiraldrehung nach unten. So wie fast alle Erkrankungen entsteht auch eine Depression nicht plötzlich aus heiterem Himmel, sondern hat ihre Vorgeschichte. Veranlagung, Erziehung, unverdaute Schicksalsschläge sind der Boden auf dem sich Depressionen entfalten. Sieht man genauer hin, sind es negative Bewertungen der Umwelt und der eigenen Person, die entweder nach und nach oder auch überraschend schnell, eine pessimistisch trübe und schmerzvolle Grundstimmung verursachen. Negative Gedanken verursachen Angst und Stress. Sie münden schließlich in Verzweiflung und Antriebslosigkeit. Pessimistische Gedanken stören den Stoffwechsel und den Hormonhaushalt. Was wiederum Rückwirkungen auf die Psyche hat.

Wer schwermütige Gedanken unkontrolliert wirken läßt, der hat keinen Mut, Herausforderungen bei den Hörnern zu packen. Er leidet oft lange still dahin, doch meist aus Unwissenheit unternimmt er nichts Wirkungsvolles um seine Situation zu verändern. Auf diese Weise macht er kaum positive Erfahrungen. Der Kranke beurteilt sich in der Folge als Versager, sein Selbstwertgefühl wird immer schwächer. Auch die Angst Fehler zu machen und die Sorge vor andern nicht gut da zu stehen, hat entsprechende Auswirkungen. Der Depressive sieht die Dinge immer schwarz und schwärzer und zieht so unbewusst das Übel an.

Schmerzhafte, negative Gefühle wirken sich nachteilig auf alle Körperzellen aus. Entsprechende Beschwerden, insbesondere in Regionen wie Rücken, Kopfbereich, Stoffwechselorgane, die psychische Erkrankungen widerspiegeln, sind die Folge. Oft versucht der Erkrankte durch viel Essen, Alkohol, Nikotin oder sonstige Drogen sich zu beruhigen und übt so zusätzlich negativen Einfluss auf seine Gesundheit aus. Manche Kranke wiederum haben keinen Appetit, essen zu wenig, was ebenfalls die Gesundheit und den Nervenzustand schädigt.

Antriebslosigkeit wirkt sich auf mangelnde Körperbewegung aus, was den Energiehaushalt beeinträchtigt. Dazu kommen Streß-Gefühle und Schlaflosigkeit. Die Talfahrt ins Bodenlose gerät so ungebremst in Fahrt.

### Faktor Sensibilität

Die Menschen bezeichnen ihre psychische Erkrankung viel lieber als „*Burn-Out*“, als zu sagen „ich leide unter einer Depression“. Der Begriff *Burn-Out* (*Ausgebrannt-Sein*) taucht erst in den 1970er Jahren in den USA auf. Er wird für Depressionen verwendet, die durch berufliche oder sonstige Überlastung ausgelöst werden. Psychischen Störungen haftet in der Gesellschaft ein schlechter Beigeschmack an. Depressiv Kranke fühlen sich ohnedies meist schwach und hilfsbedürftig, ohne sich ihre Krankheit erklären zu können. Sie befürchten, von anderen als labil, untüchtig und nicht ganz „richtig im Oberstübchen“ beurteilt zu werden. Deshalb fühlen sich Menschen mit solchen Erkrankungen häufig als minderwertig.

Eine Depression ist keine Schande. Sie ist eine häufige „normale“ Erkrankung mit besonderen Eigenheiten. Es besteht jedenfalls kein Grund, sich wegen einer Depression zu genieren. Kaum ein Mensch bleibt im Laufe seines Lebens von leichten bis mittelschweren depressiven Stimmungen verschont. Bis auf wenige Ausnahmen sind alle Menschen vom „*Grundübel*“ der Depression, wie ich es zuvor beschrieben habe, betroffen. Das hängt mit der allgemeinen Bewusstseins-Entwicklung der Menschheit (von der Einheit zur Trennung und Individualität), wie ich sie in anderen Essaybriefen und in meinen Büchern beschrieben habe, zusammen. Jetzt könnte jemand fragen: „*Weshalb leiden dann nicht alle Menschen an erheblichen Depressionen?*“

Es ist besonders der Faktor der Sensibilität, welcher die Anfälligkeit für eine Depressionserkrankung bestimmt. Sensible Menschen sind meist seelisch-geistig fortgeschritten (siehe den Essaybrief „*Hypersensibel*“). Sie leiden besonders unter dem Verlust ihrer Mitte, unter dem Verlust der Verbindung zu ihrem wahren Wesenskern. Hochsensible Menschen nehmen mehr Reize auf als andere und reagieren intensiver auf sie. Sie sind wenig stressresistent. Sie nehmen sich ihre eigenen Schwächen und auch das Verhalten anderer oft schwer zu Herzen. Noch stärker als „normale“ Bürger neigen sie dazu, ihre Gedanken rastlos im Gehirn kreisen zu lassen. Durch sogenanntes „Grübeln“ versuchen sie Probleme zu lösen und verstricken sich dabei immer mehr in die von ihnen selbst gewebten Spinnennetze.

Höhere Sensibilität dürfte auch eine der Ursachen dafür sein, dass Frauen - wie die Statistik meldet - fast doppelt so häufig an Depressionen leiden wie Männer. Dazu kommt, dass Frauen in unserer Gesellschaft durch Beruf, Hausarbeit, Kindererziehung, Betreuung von älteren Verwandten, häufig mehr dem Streßfaktor der Überforderung ausgesetzt sind wie Männer.

Die Statistik könnte allerdings insoweit verfälscht sein, als Männer eher dazu neigen, ihre depressiven Symptome zu ignorieren oder zu verheimlichen, weil sie nicht als schwach gelten wollen. Frauen hingegen sind eher bereit ihre Gefühle zu beachten und über sie zu sprechen.

### Die Botschaft der Depression

Die Depression ist, aus höherer Warte betrachtet, eine besonders intelligente Krankheit. Durch die auftretende charakteristische Antriebslähmung, Energielosigkeit und Entscheidungsunfähigkeit wird der betroffene Mensch vom Schicksal massiv „*eingeladen*“ das zu tun, was er schon längst tun hätte sollen: Innehalten, Loslassen, still werden, das Jagen nach Glück und Erfolg beenden und heimzukehren zu sich selbst. Das große, bodenlose Loch in dem sich der Depressive wiederfindet, zeigt ihm den beschränkten und vergänglichen Wert aller Dinge, an die er sich bislang mit seinem „Ego-Bewusstsein“ geklammert hat.

Im nächsten Essaybrief werden wir uns ausführlich über die Therapie zur Depressions-Heilung aus geistiger Sicht unterhalten.

Bis dahin wünsche ich euch viel Freude und eine gute Zeit  
Mit herzlichem Gruß - Bernd