

Nichts geschieht zufällig

Weshalb entsteht eine Depression und wie kann sie therapiert werden? Magdalena Maria Berkhoff, Chefin der Psychiatrischen Klinik Zugersee, spricht im Interview über Auslöser und Therapieansätze depressiver Erkrankungen.

■ **Weshalb erkrankt jemand an einer Depression?**

Oft besteht eine erhöhte Verletzlichkeit, und wenn dann noch ein auslösendes Ereignis hinzukommt, kann dies zu einer depressiven Phase führen.

■ **Können Sie den Begriff «erhöhte Verletzlichkeit» genauer beschreiben?**

Das Erkrankungsrisiko wird durch verschiedene Faktoren erhöht. Wenn wir beispielsweise als Kleinkinder etwa Misshandlung, sexuellen Missbrauch oder den Tod eines Elternteils erleben, kann das unsere Biologie, genauer unser Stressregulationssystem beeinflussen. Auch unsere Art Beziehungen zu gestalten kann sich dadurch verändern. Nichts geschieht zufällig.

■ **Hinzu kommt dann ein auslösendes Ereignis...**

Richtig. Um dies zu veranschaulichen, hier ein Beispiel. Eine Frau Ende 30 suchte Hilfe. Sie konnte nicht gut schlafen, wusste nicht mehr weiter, sah keinen Sinn mehr im Leben. Zu diesem Zeitpunkt war sie in einer stabilen



DEPRESSIONEN werden oft missverstanden. Manchmal ist sie nur schwer von einer alltäglichen Verstimmung oder einer Lebenskrise zu unterscheiden.

PHOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Partnerschaft zu einem wesentlich älteren Mann, eine Aussenbeziehung zu einem Gleichaltrigen war kurz vor Beginn der depressiven Symptomatik auseinandergegangen.

■ **Weshalb nahm sie das Aus einer Nebenbeziehung dermassen mit?**

Die Erklärung dafür liegt in ihrer Biografie - die eine erhöhte Verletzlichkeit für Verluste naher Menschen zeigte. Sie hatte ihre Mutter sehr früh verloren und gleichzeitig als Kind das Gefühl, auch ihren Vater zu verlieren, weil dieser mit der Situation überfordert war. Die Beziehung zum väterlichen Part-

ner erfüllte ihr ausgeprägtes Bedürfnis nach Geborgenheit und Fürsorge, in der Aussenbeziehung hingegen war sie erstmals in der Rolle einer selbständigen Frau. Das Beziehungsende führte entsprechend zu einer Destabilisierung dieser fragilen Balance, und war auslösend für die Depression.

■ **Wie gut sind Depressionen behandelbar?**

Mehrheitlich gut. Leichtere Formen durch eine Psychotherapie, schwerere mittels einer Kombination von Psychotherapie und biologischem Verfahren - also beispielsweise Medikamenten.

■ **Wie muss man sich die Therapie einer leichten Depression vorstellen?**

Zu Beginn der Therapie geht es erst einmal darum, eine Beziehung aufzubauen. Erst danach kann man auch andere Ebenen gemeinsam erforschen. Bei einer interpersonellen Therapie analysiert man zunächst die auslösende Situation und definiert den Fokus der Behandlung. Bei dieser Therapie-Form arbeitet man stark in der Gegenwart.

■ **Welche Alternative gibt es für schwerere Depressionen?**

Insbesondere für chronische Depres-

sionen hat sich die «Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy» (CBASP) bewährt. Bei diesem Modell geht man davon aus, dass die Depression einer gestörten Wechselwirkung zwischen dem Erkrankten und dessen Umwelt zugrunde liegt. In der Therapie wird versucht, die Konsequenzen zwischen dem eigenen Handeln und der Reaktion der Umwelt zu verstehen.

■ **Können Sie das illustrieren?**

Der Therapeut nimmt etwa einen Moment, in dem der Betroffene verärgert oder wütend reagiert hat und analysiert diese Situation sowie das Verhalten des Erkrankten. In den meisten Psychotherapieverfahren sind solche Situationsanalysen vorwiegend ein diagnostisches Mittel, um zu erfahren, wie jemand seine Beziehung zu anderen gestaltet. Bei CBASP steht nicht nur die Diagnostik, sondern auch die Intervention im Vordergrund. Der Erkrankte überlegt sich, welche Handlungsalternativen es gibt und erprobt diese auch in Rollenspielen.

■ **Was raten Sie Menschen, die glauben an einer Depression zu leiden?**

Der erste Schritt ist die ehrliche Selbstwahrnehmung. Wer sich nicht mehr in der Lage fühlt, seinen Alltag zu bestreiten, Mühe hat am Morgen aufzustehen sollte sich Hilfe suchen. Das gilt ganz besonders, wenn Sterbewünsche auftreten, ein Alarmsignal sind in jedem Fall konkrete Suizidgedanken. Dann kann fachliche Hilfe lebensrettend sein.



Dr. med. Magdalena Maria Berkhoff ist Chefin der Psychiatrischen Klinik Zugersee

FOTO: ZVG