

## Depression oder Flow?

**Definition der klinischen „Depression“** = Das (unbewusste) Herabsetzen von *Lebensfreude, Antrieb* und *Selbstwert* als **SELBSTSCHUTZ** infolge von

- anhaltender Starre (evolutionsbiologisch: sich Tod stellen, wie ein Käfer auf dem Rücken, abwarten, bis die Gefahr vorüber ist).
- Resignation nach erfolgloser Anstrengung, Kapitulation nach erfolglosem Kampf.
- blockiertem Flow (= Altes, nicht mehr Benötigtes kann nicht gehen, Neues kann nicht ins Leben treten; Stagnation).
- unbewussten Ängsten, die wir nicht erkennen und daher nicht überwinden können.

**Ähnlichkeit zwischen depressivem Erleben und dem Bremsvorgang beim Autofahren:**

1. Ich nehme den Fuß vom Gas (*Freudlosigkeit, gedrückte Stimmung*),
2. trete auf die Bremse (*Antriebshemmung, Trägheit*),
3. kuppel aus und nehme den Gang heraus (*Selbstwertverlust, Niedergeschlagenheit*),
4. danach bleibe ich wie gelähmt auf der Bremse stehen (*Erstarrung, Hoffnungs- und Perspektivlosigkeit, Grübelzwang*)
5. und würge vielleicht sogar den Motor ab (*Suizid*),
6. **um eine Katastrophe, einen Unfall o. ä. zu verhindern...** z. B. vor einen Baum zu fahren!

→ Die einzelnen Komponenten können jeweils unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Diagnostisch wird zwischen **leichten, mittelgradigen und schweren** und auch wiederkehrenden (rezidivierenden) depressiven Episoden unterschieden.

### Wozu dient dieser Selbstschutz?

Die psychisch verursachten Depressionsformen schützen uns vor unbewussten **Gefahren**, die uns bei fortgeführter, aktiver, nicht-depressiver Lebensführung bedrohen würden (z.B. die Angst vor Trennung, Verlust, Kränkung, totaler Erschöpfung, Zusammenbruch, Fehlentscheidungen, etc.). Sie erscheinen daher kurzfristig sinnvoll, führen aber langfristig aufgrund der Vermeidung des Lebens zu Rückzug, Stillstand, d.h. zu **chronischem Unglücklichsein**.

Ein Beispiel: „Ich setze meine Lebensenergie (unbewusst) herab, um nicht meine Angst vor dem Alleinsein nach einer Trennung zu spüren. Also bleibe ich in unglücklichen, unbefriedigenden, einsam Lebensumständen, weil ich mich dieser Angst nicht stellen kann/ will.“

**Um eine Depression erfolgreich zu behandeln, sollte also auch die befürchtete Gefahr erkannt und aufgelöst werden. Dann kann die nötige Wiederbelebung und Aktivierung wirkungsvoller voran getrieben werden.**

**Exkurs:** Können Diagnosen wegen der Gefahr einer Identifikation mit der Diagnose, Besitzergreifung, Selbstbeschämung, zur Entschuldigung oder als Waffe hinderlich sein?:

- „Ich *bin* depressiv. Ich *bin* Borderliner/ Alkoholiker.“ **Gefahr:** Festhalten an einer schädlichen Identität, die mangels positiver Alternative nicht oder nur schwer aufgegeben werden kann.
- „Ich *habe* Depressionen.“ **Gefahr:** Eigener, aktiver Anteil am Unglück wird verleugnet, die Erkrankung erscheint „zufällig“ und nicht beeinflussbar.
- „Ich *schäme* mich für meine Diagnose/ Krankheit.“ **Gefahr:** Keine Hilfe aufsuchen, nicht darüber reden, Selbstwertgefühl sinkt noch weiter.
- „Sorry, aber ich *kann nicht anders*, ich bin...“ **Gefahr:** Erkrankung wird als Entschuldigung genutzt, um Vorteile/ Schonung, etc. zu erlangen. Geringe Veränderungsmotivation.
- „Bist du etwa depressiv?!“ oder „Du bist doch depressiv!“ **Gefahr:** Die Diagnose wird als Vorwurf oder Waffe eingesetzt.

Anstatt zu sagen: „Ich habe Depressionen.“ wäre es hilfreicher zu erkennen: „**Ich mache mich oder ich reagiere depressiv, weil...“ oder „Ich schütze mich vor...“ oder „Ich bin unglücklich darüber geworden, dass ich...“**

Diese Einstellung erkennt und würdigt die Sinnhaftigkeit, die Eigenverantwortung und den Nutzen des depressiven Erlebens und Verhaltens und eröffnet dadurch Möglichkeiten der Veränderung.

### **Wichtig: Körperliche Ursachen von Depressionen nicht übersehen und mitbehandeln (lassen)<sup>1</sup>:**

- Vitalstoffmangel: Ernährungsfehler, Raubbau am eigenen Körper/ den eigenen Kraftreserven, leere Nahrungsmittel, Suchtmittelentzug (Nach Hoch kommt Tief). Beispiele: Vitamin D, Vitamin B-Komplex, Mineralien (bspw. Eisen, Zink, Kalium), Spurenelemente, Proteine (bspw. essentielle Aminosäuren), Enzyme etc.
- Darmprobleme: Unser zweites Gehirn sitzt im Darm. Es ist wichtig für die Bildung von Bauchgefühl und Neurotransmittern. Gestört werden kann es bspw.
  - durch Medikamente z. B. nach Antibiotikagabe
  - Leaky-Gut-Syndrom: Durch eine gewisse "Durchlässigkeit" des Darms gelangen belastende (Schad)Stoffe in den Blutkreislauf.
  - Dünndarmfehlbesiedlung (SIBO): Überwucherung des Dünndarms mit Dickdarmbakterien.
- Bewegungs-, Licht-, Frischluftmangel (Yoga: „Wer halb atmet, lebt auch nur halb.“)
- Schlafmangel: Schnarchen, Schlafapnoe, Schlafplatzstörungen, Ein- und Durchschlafstörungen, Alpträume
- Hormonelle Störungen: Schilddrüsen-, Hypophysen-, Nebennierenstörungen, PMS, Östrogendominanz, Progesteronmangel, Testosteronmangel
- Nitrosativer Stress (Nitrostress), oxidativer Stress
- (Epi)genetische Veranlagung (Depressionen der Eltern/ in der Ahnenreihe)
- Körperliche Schwächungen durch
  - Schwermetallbelastungen
  - Übersäuerung, Verschlackung
  - Allergien/ Unverträglichkeiten (z.B. Fructose, Laktose, Casein, Histamin, Gluten)
  - Parasiten, Pilze: Schwächung des Organismus, Mangelzustände, „Mitesser“, Belastung durch Toxinausscheidung
  - chronische Entzündungen → Vitalstoffmangel, Immunsystem geschwächt
  - Nach schweren Infektionen (z. B. Grippe, Eppstein-Barr Virus/ Pfeiffersches Drüsenfieber, Borrelien), postvirales Erschöpfungssyndrom
  - HPU/ KPU (Stoffwechselstörung): vermehrte Ausscheidung von Zink/ Vitamin B6, tritt oft Jahre nach HWS-Verletzungen, nach chronischen Stress oder genetisch bedingt auf.

### **Aufgepasst:** Was ist Henne, was ist Ei?

Führt dies alles zu Depressionen und/ oder führen *Glaubenssätze* zu einem entsprechenden, geschwächten Körper wie z. B. „Ich darf (seit Generationen?) nicht stark/ glücklich/ erfolgreich sein.“ → Führt zu: Selbstvernachlässigung, schlapper Körper, schlechte Ernährung, Zellen erkranken, etc.

Häufig liegen auch *Kombinationen* aus organischen und (mehreren) psychischen Ursachen vor.

### **Formen der Depression:**

- **Neurotische Depression:** Partnerschaftskonflikte, Beziehungsstörung, Aggressionshemmung, Angst vor Durchsetzung/ Auslebung/ Ausdrücken eigener Wünsche und Be-

---

<sup>1</sup> mit freundlicher Unterstützung von Marie Luise Schuldt, Ärztin

- dürfnisse, Überanpassung, Abhängigkeit, mangelnde Selbstverteidigung/ Eigenverantwortung, übermäßige Verzichts- und Kompromissbereitschaft, Unterwerfungsneigung, Opferhaltung („Ein neurotisch Depressiver kommt selten allein! Wen schützt er?“ → Paardynamik beachten und mitbehandeln).
- Lebensgefühl: „Ich bin in meinen zwischenmenschlichen Beziehungen sehr unglücklich, kann daran aber nichts ändern.“
  - **Einsamkeitsdepression:** Isolation, Abgetrenntheit, Haltlosigkeit, „Robinson Crusoe-Syndrom“, „Lost in Space“, Fremdheitsgefühle.
    - Lebensgefühl: „Ich bin (sogar unter Menschen) völlig einsam und alleine. Ich habe überhaupt keinen Halt im Leben.“
  - **Saisonale (Winter)Depression:** Licht-, Vitalstoff-, Bewegungs-, Frischluftmangel (Vitamin D, Eisen, etc.).
    - Lebensgefühl: „Jedes Jahr das gleiche: Immer wenn die Sonne weg ist, geht es mir schlecht.“
  - **Somatische (larvierte (=maskierte), versteckte) Depression:** Körperliche Symptome werden in den Vordergrund gestellt, dahinter steht aber ein psychisches Leiden.
    - Lebensgefühl: „Ich bin völlig verzweifelt: Mein Körper spielt verrückt und keiner findet die Ursache.“
  - **Erschöpfungs-/ Überlastungsdepression:** Überforderung, Überverantwortung, Überheblichkeit, Energielieferant für Manipulatoren/ Energievampire sein → Ausgebrannt-Sein bis auf Zellebene (Akkus sind leer).
    - Lebensgefühl: „Ich bin total erschöpft. Nichts geht mehr. Lasst mich alle in Ruhe.“
  - **Reizüberflutung:** Vorwiegend bei hochsensitiven Menschen (HSP), die mit der Verarbeitung von Eindrücken nicht nachkommen. Das Nervensystem schaltet ab, um sich abzuschirmen und in die innere Verarbeitung zu kommen.
    - Lebensgefühl: „Mir ist alles zu viel geworden. Ich bin absolut voll und muss für mich sein.“
  - **Agitierte, hektische Depression:** Innere Unruhe, Getriebensein, Zappeligkeit, der Aktivismus verdeckt Trauer/ Depression.
    - Lebensgefühl: „Ich fühle mich wie getrieben, komme einfach nicht zur Ruhe. Und wenn ich mal zur Ruhe kommen würde, käme ich wahrscheinlich nie wieder in Gang.“
  - **Verlustdepression (pathologische Trauer):** Nach Trennung, Tod, Enttäuschung/ Verlust von scheinbar überlebensnotwendigen Idealisierungen.
    - Lebensgefühl: „Ich komme über den Verlust/ die Trennung/ den Tod nicht hinweg. Ich fühle mich leer und ausgelöscht. Es ist, als wäre *ich* innerlich gestorben.“
    - Wunsch: „Ich brauche etwas ganz *Ideales*, woran ich mich orientieren kann, was mir Sinn stiftet, womit ich mich identifizieren und wodurch ich mich wertvoll fühlen kann. Das ging mir verloren, jetzt ist alles aus.“
  - **Liebeskummer („feeling blue“):** Nach Liebesverlust. Herzschmerz. Sich ungeliebt fühlen. Nicht liebenswürdig sein. Das Herz verschließen, weil Liebe nicht erwidert wird oder verloren ging.
    - Lebensgefühl: „Ich habe so geliebt und es hat mir das Herz zerrissen. So sehr werde ich nie wieder lieben können/ wollen.“. „Ich brauche die Liebe anderer, aber niemand liebt mich. Ich bin unattraktiv, nicht liebenswürdig.“
  - **Folgedepressionen (reaktive Depression) nach körperlicher oder seelischer Erkrankung/ Traumatisierung:** Nach Schlaganfall, Herzinfarkt, Krebs, Traumatisierung (misstrauisch-ängstlicher Rückzug, Verlust von Seelanteilen), Schizophrenie, Suchterkrankung, Unfällen, etc.
    - Lebensgefühl: „Das hat mich total umgehauen. Jetzt liege ich am Boden und komme nicht mehr hoch.“
  - **Sinnloskeitsdepression:** Kein Sinnerleben/ Richtung/ Durchblick. Inneres Chaos.
    - Lebensgefühl: „Keine Ahnung...! Was soll ich hier? Wozu bin ich hier? Was ist der

Sinn des/ meines Lebens/ des großen Ganzen? Wo komme ich her, wo gehe ich hin? Was möchte ich in diesem Leben erfahren? Was soll das alles? Was soll der Mist hier?“

- **Identitätsdepression:** Durch Identitätsverlust oder mangelnder Ausbildung einer positiven Identität.
  - Lebensgefühl: „Lauter offene Fragen: Wer war ich? Wer bin ich? Wer will ich sein?“
- **Fortschrittsdepression:** blockierter Flow/ Stagnation (auf der Stelle treten): Ich weiß genau, was ich will, aber ich schaffe es aus **Angst** vor (Veränderung, Verlust, Beschämung, Verstoßung, etc.) oder aus Trägheit, Zeitmangel, falsch gesetzten Prioritäten/ Werten, Pakten/ Schwüren/ Eiden/ Gelöbnissen (aus früheren Leben?) nicht, es umzusetzen.
  - Lebensgefühl: „Ich habe Angst vor der Zukunft, Angst mich zu entfalten und in meine wahre Größe zu finden. Also lasse ich alles so (unglücklich), wie es ist.“
- **Schwangerschaftsdepression:** Hormonelles Ungleichgewicht, Selbstunsicherheit/ Ablehnung der Mutterrolle, Probleme mit der eigenen Weiblichkeit/ Mütterlichkeit, Zukunftsängste, Verlustängste.
  - Lebensgefühl: „Ich zweifle: Werde ich das alles schaffen? Kann ich eine gute Mutter sein? Will ich das alles überhaupt?“
- **Postpartale Depression:** Wochenbettdepression, 10-15%, direkt nach der Geburt: Hormonelles Ungleichgewicht, Eigenes Geburtstrauma?, Überforderungsgefühle, Blutverlust.
  - Lebensgefühl: Ähnlich wie Schwangerschaftsdepression, dazu: „Die Geburt war zu viel für mich. Mein Körper spielt verrückt, erst ging es mir sehr gut, jetzt der totale Absturz.“
- **Anaklitische Depression:** Tritt bei vernachlässigten Säuglingen und Kleinkindern auf: Achtung Spätfolgen: depressive Vulnerabilität!
  - Lebensgefühl: „Es ist niemand da, der sich um mich kümmert, mit dem ich kommunizieren kann. Ich habe Angst um mein (Über)leben!“
- **Existenzielle Depression:** Nein zum Leben/ der eigenen Existenz bzw. nein zu den Anderen. Todessehnsucht. Verbitterung. Unverzeihlichkeit. Festhalten an Rache. Ungeduld mit dem zu langsamen Tempo des Lebens. Mangelndes Urvertrauen. Hader/ Groll gegen das Schicksal/ Armut/ die eigene Vergangenheit/ Ungerechtigkeit/ Gott. Nichtakzeptanz der Lebensaufgabe/ des Seelenplans.
  - Lebensgefühl: „Ich bin völlig falsch hier auf dem Planeten. Ich will hier nicht sein. Ich will euch nicht. Das Leben ist Scheiße.“
- **Narzisstische Krise:** Selbstwertkrise nach Kränkung, Kündigung, Entehrung, Degradierung, Misserfolg, Verlassenwerden, in Folge von Alterung, Einschränkungen/ Behinderungen nach Krankheit/ Unfall, Potenzverlust, Selbstwert-/ Verstärkerverlust.
  - Lebensgefühl: „Erst war ich großartig und erfolgreich, dann bin ich völlig abgestürzt. Das verkrafte ich nicht und verzeihe ich mir nie.“ Vorsicht: hohes Suizidrisiko!
- **Schamdepression:** Ablehnung der eigenen Person/ Existenz, totales Minderwertigkeits- oder sogar Wertlosigkeitserleben.
  - Lebensgefühl: „Ich war nie wertvoll und werde es auch nie sein. Ich genüge nicht. Ich bin falsch. Besser, es gäbe mich nicht (lieber im Loch verschwinden). Ich bin eine Last für Andere.“ Vorsicht: hohes Suizidrisiko!
- **Schuld-/ Gewissensdepression:** Bezieht sich weniger auf die Person, als auf die eigenen Taten. Erlernt durch Erziehung, Schule, Kirche, etc.
  - Lebensgefühl: „Ich habe etwas falsch gemacht und muss dafür büßen, darf mir nichts Gutes tun, habe es nicht verdient, muss es wiedergutmachen, muss mich dafür bestrafen (lassen).“
- **Ziellosigkeitsdepression:** Sich treiben lassen, Opfer spielen, „wunschlos unglücklich sein“. Gleichgültigkeit.
  - Lebensgefühl: „Ich habe keine Perspektive/ Ziele im Leben. Ich weiß auch nicht, ob

ich welche möchte. Wohin soll ich mich entwickeln?“ Oder: „Ich habe alle Ziele in meinem Leben erreicht. Und jetzt?“ (häufig in der „Midlife-Krise“).

- **Kompromissdepression:** Faule Kompromisse eingehen, dadurch Verzichtserleben und Frustration.
  - Lebensgefühl: „Ich gehe zu viele Kompromisse ein, gebe zu viel nach und lebe an meinen wahren Bedürfnissen/ Zielen/ Lebensaufgabe vorbei.“ „Besser einen Spatz in der Hand als eine Taube auf dem Dach.“
- **Drogeninduzierte Depression:** Nach dem High-Sein oder der Euphorie kommt der Absturz.
  - Lebensgefühl: „Die Realität befriedigt mir nicht oder ist schrecklich. Ich möchte daraus entfliehen in eine bessere Welt.“
- **Suchtfolgedepression:** Nach längerem Alkohol-/ Drogen-/ Medikamentenkonsum. Durch hirnhysiologische/ -organische Veränderungen vermindert sich die Fähigkeit zur Lebensfreude.
  - Lebensgefühl: „Jetzt habe ich schon so lange versucht, mir mit Alkohol, Drogen oder Medikamenten zu helfen und es wurde nicht besser oder sogar noch schlimmer.“
- **Getragene Depression:** Stammt aus der Familie, Freundeskreis, Partnerschaft, Gesellschaft. Die Lebensfreude ist schon in der Umgebung gedeckelt. Ein Ausbruch daraus ist oft mit Schuldgefühlen verbunden.
  - Lebensgefühl: „Es geht mir auch nicht besser, als allen anderen. Das war schon immer bei uns so. Aber ich komme da nicht heraus.“
- **Erlernete Hilflosigkeit:** Durch schmerzhaft Erfahrungen erlernte Verzweiflung, Resignation, Kapitulation, Selbstaufgabe
  - Lebensgefühl „Egal, was ich tue oder wie ich mich entscheide – es ist immer falsch und/ oder tut weh. Also mache und entscheide ich nichts.“. „Ich habe nur die Wahl zwischen Cholera oder Pest.“
- **Persönlichkeitsdepression:** Neurotische Persönlichkeits-/ Interaktionsmuster führen zur Nichterfüllung des Lebensplans → Folge: chronische Lebensunzufriedenheit.
  - Lebensgefühl: „Ich war schon immer irgendwie anders oder seltsam, zumindest sagen mir das andere auch manchmal. Dadurch komme ich nicht zu dem, was ich mir eigentlich wünsche.“. „Ich stehe mir immer selbst im Weg.“
- **Dauerdepression (Dysthymie):** Andauernd gedrückte (nicht voll depressive), missmutige Stimmung, Antriebslosigkeit („bad mood“, Blues).
  - Lebensgefühl: „Es geht mir schon länger nicht richtig gut aber auch nicht richtig schlecht. Irgendwas könnte fehlen, aber ich bin mir nicht sicher.“
- **Wiederkehrende (sog. rezidivierende) Depressionen:** Oft kombiniert mit Persönlichkeitsdepression und/ oder unverarbeiteten Traumata.
  - Lebensgefühl: „Wie aus dem Nichts kann ich wieder abstürzen. Das kenne ich schon und macht mir Angst.“. „So richtig gut ging es mir nie/ selten.“
- **Double Depression:** Beides zusammen: Dysthymie und rezidivierende Depression. Dient diagnostischen Zwecken.
- **Bipolare Depression:** Früher „manisch-depressiv“, Angst vor Depressivität/ Melancholie/ vor unaushaltbaren Gefühlen. Depression wird vermutlich durch Manie abgewehrt. Vermutlich hoher genetischer Anteil an der Ursache.
  - Lebensgefühl (vermutlich): „Ich weiß, dass ich ganz plötzlich in ein riesiges, schwarzes Loch stürzen kann. Das ist absolut furchtbar! Deshalb gehe ich allen unangenehmen Gefühlen sofort aus dem Weg. Sobald es mir wieder besser geht, drehe ich total über, damit ich die Kontrolle behalte und da nicht wieder hineinfalle.“