

Leben mit Depression – eine Selbstanalyse- man kann es auch Autobiografie nennen.

Wenn es etwas gibt, womit ich mich auskenne, dann sind das Depressionen, Angstzustände, Panikattacken.

Die begleiten mich praktisch ein Leben lang. Meine Geschichte ist nicht besonders spektakulär, eher langweilig.

Und wirklich fachmännisch auskennen, tu ich mich auch nicht. Dafür ist das Thema einfach zu komplex.

Das einzige was ich tun kann ist, aufzuschreiben wann ich was erlebt, „durch litt“ habe,

und ein paar mehr oder weniger hilfreiche Links, die ich im Laufe meiner (Internet-) Jahre entdeckt habe.

Ob das Ganze, dann nur dazu dient, mir alles von der Seele zu schreiben, oder ob irgendwann doch mal ein Schuh, bzw. ein Buch draus wird, keine Ahnung.

Ich weiß nicht, ob es eine teuflischere und quälendere Krankheit gibt als die Depression.

Vermutlich denkt ein jeder Krebskranke genauso. Aber dem wird wenigstens zu gestanden dass er krank ist.

Der Depressionskranke hat ja nur Depressionen, ist als eigentlich gar nicht wirklich krank.

Zwar sind psychische Erkrankungen in den letzten Jahren gesellschaftsfähiger geworden, vor allem wenn sie unter Burn Out laufen.

Burn Out darf man haben. Denn das hat man, wenn man tüchtig war, etwas zu tüchtig.

Aber wer einfach so Depressionen hat, der ist faul, vielleicht sogar raffiniert.

In jedem Fall nicht gesellschaftsfähig. Dir fehlt doch nichts höre ich immer wieder.

Ich versuche es erst gar nicht mehr zu erklären.

Schwindle mich dann mit Schwindel durchs Leben.

Aber wie soll man es auch erklären, diese Trostlosigkeit, diese Hoffnungslosigkeit die mich überfällt.

Diese Unfähigkeit überhaupt etwas zu tun. Es ist nicht nur Sand im Getriebe, es sind Betonbrocken.

Der Körper hat einen Kolbenfresser. Wie wenn der Motor total überhitzt ist.

Aber wie kann ein Motor überhitzen, der seit Jahren auf Sparflamme läuft?

Das frage ich mich auch jedes Mal, wenn es wieder so weit ist.

Nach wie vor gilt der Satz, den ich auf der Seite der [Caritas Erding](#) entdeckt habe: Körperlich krank sein darf man, psychisch krank sein nicht.

Dabei ist das total widersinnig. Lässt man mal alle spirituellen und psychischen Aspekte der

Erkrankung bei Seite, dann ist eine psychische Erkrankung eine Erkrankung des Gehirns.

Ohne Spiritualität und Psychologie, ist das Gehirn, einfach ein Organ.

Ein Organ wie Lebe, Herz und Niere, nur eben zehnmal, vielleicht tausendmal komplexer und komplizierter.

Warum sollte genau dieses komplexe und komplizierte Organ nicht erkranken?

Nimmt man dann noch die Spiritualität, die Seele und die Psychologie hinzu wird das Thema,

psychische Erkrankung, Depression noch umfangreicher.

Psyche kommt im Übrigen aus dem griechischen, und heißt Seele.

Also sind im Grunde Spiritualität und Psychologie ganz eng miteinander verwoben.

Heute in unserer materiellen und säkularen Welt versteht man unter psychischer Erkrankung

aber wohl mehr eine Erkrankung des Gehirns als eine Erkrankung der Seele.

Richtig ist wohl beides, aber zur Seele, zur Spiritualität, oder zu Unterbewusstsein komme ich später.

Unterbewusst sein wird wohl als Synonym für Seele verwendet. Für den Teil im Gehirn, das man

logisch nicht erfassen kann.

Laut [wikipedia](#) ist Depression eine [psychische Störung](#) mit Zuständen psychischer Niedergeschlagenheit als Leitsymptom. Der Begriff leitet sich von [lateinisch deprimere](#) „niederdrücken“ ab. In der [Psychiatrie](#) wird die Depression den [affektiven Störungen](#) zugeordnet. Im gegenwärtig verwendeten Klassifikationssystem psychischer und anderer Erkrankungen ([ICD 10](#)) lautet die Krankheitsbezeichnung der häufigsten Formen der Depression: *depressive Episode* oder *rezidivierende (wiederkehrende) depressive Störung*. Die [Diagnose](#) wird nach [Symptomen](#) und [Verlauf](#) gestellt.

Zur Behandlung **depressiver Störungen** werden nach [Aufklärung](#) über die Ursachen und den Verlauf der Erkrankung [Antidepressiva](#) eingesetzt, aber je nach Schweregrad auch reine [Psychotherapie](#) ohne Medikation, wie beispielsweise [kognitive verhaltenstherapeutische](#) oder [tiefenpsychologisch](#) fundierte Verfahren.

Obgleich im alltäglichen Sprachgebrauch der Begriff *depressiv* beispielsweise für eine Verstimmung häufig Verwendung findet, handelt es sich bei der Depression im psychiatrischen Sinne um eine ernste Behandlungsbedürftige Erkrankung, deren Symptome sich der Beeinflussung durch reine Willenskraft entziehen.

Tja, und da geht es auch schon los. Wie sich an Hand der vielen Links in der Definition von Depression unschwer erkennen kann, ist allein schon die Definition der Erkrankung eine Wissenschaft für sich. Komplizier wird das Ganze wohl auch dadurch, dass Depressionen oder depressive Episoden, bei jedem Einzelnen zwar ähnlich sein mögen, aber doch so ganz unterschiedlich.

Wie es mir die letzten Jahre in einer starken Depression gefühlt habe, hab ich bereits in einem der vorigen [Abschnitte](#) beschrieben.

Während meiner letzten tief depressiven Phase habe ich unter [index.html](#)

versucht mein Fühlen und Denken in Bildern aus zudrücken.

Ein Bild sagt zwar mehr als tausend Worte. Trotzdem habe ich das Ganze mit Text ergänzt.

Früher, ab der Pubertät, hatten meine Depressionen, bzw. meine depressiven Verstimmungen

gute Gründe. Ich hatte fast permanenten Liebeskummer. Meine Sehnsucht nach dem weiblichen Geschlecht,

hatte im nach hinein betrachtet bereits Pathologische Züge und hätte bereit behandelt werden müssen.

Aber damals hatten psychische Erkrankungen so gar keine Anerkennung.

Zum anderen war ich bis ca. 22, das ideale Ziel für Hänseleien.

Ich war schwer untergewichtet, 53 Kilo bei einer Größe von 174.

Außerdem wurde ich sofort rot, wenn sich mir eine Frau die mir gefiel auch nur näherte,

bzw. wenn in einer Gruppe das Thema Sex oder Frauen angesprochen wurde.

Also das ideale Objekt, wenn sich einer innerhalb einer Gruppe profilieren wollte.

Darüber hinaus gab es ständige Konflikte im Elternhaus, aber dazu später.

Bereits Anfang Zwanzig nahm ich relativ regelmäßig Tranquilizer,
eigentlich ohne es zu wissen, dass es Tranquilizer waren.

Es gab zwar dem einen oder anderen Hinweis auf die Suchtgefahr.

Da sich aber mein Konsum in Grenzen hielt, wurde es relativ problemlos verordnet.

Meine Minderwertigkeitskomplexe konnte ich während meiner Jugendzeit, nicht zuletzt,

mit Hilfe von Alkohol kompensieren.

Ich spielte Tennis, machte Kampfsport und zog ein Elektrotechnikstudium durch.

Zwischendurch hatte ich sogar mal eine meiner „Traumfrauen“ als Freundin.

Während des Studiums wurde ich aber auch von massiven Existenzängsten geplagt.

Erst als ich 1984, im Alter von 29, endlich mein Diplom hatte, einen damals für mich interessanten

und bewältig baren Job hatte wurde es zunächst besser. Die Zeit zwischen 1984 und 88 war wohl die

beste Zeit meines Lebens. Aber selbst da gab es jede Menge Konflikte.

Als ich dann aber im Mai 1988 heiratete, weil ein Kind unterwegs war, war es wieder vorbei mit Freiheit und relativ sorglosem Leben. Im November 88 wurde meine ältere Tochter geboren.

Ende 89 war ich mit den Nerven fertig. Ab Mai 1990 machte ich meine erste ambulante Psychotherapie.

Als dann meine Frau Ende 1997 unsere Ehe für gescheitert erklärte, fiel ich in ein so tiefes Loch,

dass ich seither trotz Früh Verrentung (seit 2005) nie mehr wirklich auf die Beine gekommen bin.

Heute 2014, mit fast Sechzig, muss ich erkennen, dass sich meine Erkrankung so drastisch chronifiziert hat,
dass ich damit rechnen muss nie mehr ganz gesund zu werden, und ich in regelmäßigen Abständen eine schwere Depression durch machen muss.

So, das war erstmal ein kurzer Überblick über mein Leben voller Krisen und Depressionen.

Bevor ich mein verpfuschtes und dennoch erfülltes Leben detaillierter unter die Lupe nehme,
möchte ich wieder auf die wissenschaftliche Sicht der Depression zurück kommen.

Laut [deutscher Depressionshilfe](#) gehört Depression zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen.

Jeder fünfte Bundesbürger erkrankt einmal im Leben an einer Depression. Insgesamt leiden in Deutschland derzeit ca. 4 Millionen Menschen an einer Behandlungsbedürftigen Depression.

Depression kann jeden treffen.

Der mit Depressionen einhergehende hohe Leidensdruck dokumentiert sich eindeutig darin, dass die große Mehrheit der jährlich 10.000 Suizide und ca. 150.000 Suizidversuche in Deutschland auf dem Boden einer nicht optimal behandelten Depression erfolgen. Die bei depressiv Erkrankten deutlich erhöhte Mortalität ergibt sich zusätzlich durch in den letzten Jahrzehnten nachgewiesene massive negative Einflüsse auf andere Erkrankungen, wie Herzerkrankungen oder Diabetes mellitus.

Depression ist eine lebensbedrohliche Krankheit.

Mehr zum Thema auf der Seite der [deutschen Depressionshilfe](#)

Zum Thema Depression gibt es Internetseite und Bücher wie Sand am Meer.

Deshalb möchte ich hier im Weiteren von meinen eigenen Erfahrungen berichten und für die wissenschaftliche Betrachtung auf die entsprechenden Internetseiten und Literatur verweisen.

Lebensgeschichte:

Kindheit:

12 bis 16 Realschule und Pubertät

16 bis 19 Berufsausbildung und Jugend

19 bis 21 BOS

21 bis 29 Studium

29 bis 33 Beruf und

33 bis 43 Ehe und Kinder

43 bis heute: Scheidung, Depression

Links zum Thema:

<http://www.youtube.com/watch?v=7SvEFfu7Pu4>

<http://www.youtube.com/watch?v=CqDiOr3pdRk>

http://www.youtube.com/watch?v=RHuKur8Lc_o

<http://www.deutsche-depressionshilfe.de/stiftung/wissen.php>

<http://www.buendnis-depression.de/index.php>

Buchtipps: