

Depression, Dunkel trotz Licht

Wenn die Gefühlswelt Kopf steht

Der Herbst präsentiert sich mit bunten Farben in Wäldern und auf Feldern. Das ist die schöne Seite der durch die Natur vorgelebten Vergänglichkeit. Es folgt leichter und immer stärker werdender Nebel, der Landschaften in einem teils sehr schönen verschwommenen Bild darstellt. Der Sommer zieht sich schrittweise zurück, die Tage werden kürzer, dunkler und kälter. Die Natur erinnert jährlich daran, dass Sterben zum Leben gehört. Herbst und Winter, die beiden Jahreszeiten, die eher negativ geprägte Menschen sehr herausfordern. Die Zeit der vermehrten Depressionen ist wieder da.

Depression: die Krankheit mit vielen Gesichtern

Depressionen widerlegen jede noch so klare Logik. Für Betroffene mag alles Äusserliche noch so schön sein, wenn es im Innenleben dunkel ist, so wird auch alles andere trist und ohne Lichtschimmer empfunden. Der Blickwinkel wird automatisch auf Dämmerung gestellt. Folge: Die Kraft lässt nach, Worte fallen schwer, jede Handlung wird zur Herausforderung, kleine Arbeiten werden zu unüberwindbaren Bergen – es scheint wie im Roulette: „Rien ne va plus“ oder auf deutsch „nichts geht mehr“.

Der Kampf mit dem eigenen Ich, der Sinnlosigkeit und der in der Depression sehr extremen „Erdanziehungskraft“ reduziert das Leben auf einen täglichen Überlebenskampf. Die Symptome kommen schleichend: Kraftlosigkeit sogar bei bisher leichten Aufgaben, fehlende Motivation und Emotionen, Gleichgültigkeit. Die Leistung reicht nur noch für weniger als das Nötigste...

Wenn Anzeichen für eine Depression auftauchen, sollte unbedingt ärztliche Hilfe oder professionelle Lebensberatung aufgesucht werden. Im Zusammenhang mit diesen Fachpersonen kann ein persönliches Programm für den Umgang und die Behandlung erstellt werden (Tipp: [Berater Verzeichnis](#)).

Depression fordert auch Angehörige

Für Angehörige ist der Umgang mit depressiven Menschen ebenfalls sehr schwierig. Die Krankheit hinterlässt ihre Spuren, im Haushalt, am Arbeitsplatz und in der persönlichen Beziehung. Als Angehöriger sollte man auf folgende Punkte achten:

- Depressionen sollen durch fachmännische Hilfe behandelt werden!
- Wer depressiv ist, sieht und erlebt die Dinge einfach anders. Es bringt nichts, das Gegenteil beweisen zu wollen.
- Negative Äusserungen von depressiven Menschen sollten nicht persönlich genommen werden.
- Insbesondere schwere Depressionen brauchen lange und können bei schweren Lebenssituationen immer wieder ausbrechen.
- Das soziale Umfeld ist eine Art Sicherheit, dass das Leben trotzdem weitergeht. Handeln statt reden. Man kann sich mit Freunden organisieren und allfällige Arbeiten eines Betroffenen für eine bestimmte Zeit übernehmen.
- Sich selbst soll man auch wichtig nehmen. Weil Depression eine grosse Herausforderung ist, braucht man genügend Zeit für Hobby und Freunde, Dinge und Beziehungen, durch die man selbst auftanken kann.

Die aufgeführten Informationen erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und sollen bewusst niemanden verurteilen. Depression ist ein Thema mit vielen unbeantworteten Fragen und mit Betroffenen, die sich ziemlich hilflos fühlen.

Depression, Dunkel trotz Licht



Radiosendung: Radio Lifechannel, Suizid trotz Erfolg - Depression kann jeden treffen

Auch erfolgreiche Menschen können unter Depressionen leiden. Ein Beispiel war Robert Enke, der Torhüter der deutschen Fussball-Nationalmannschaft. Er hat ebenfalls unter Depressionen gelitten und deshalb den Freitod gewählt.

Der bekannte Radio- und TV-Moderator Ruedi Josuran kennt diese Krankheit und beschreibt im Gespräch mit Radio Life Channel was diese Nachricht bei ihm auslöst. (Archivsendung)

Lifechannel.ch/suizid-depression



Depression: Teufelskreis ohne Ausweg?

Wen immer wieder Depressionen überfallen, der scheint ihnen machtlos ausgeliefert zu sein. Gibt es Auswege aus dem dunklen Loch? Was kann Erleichterung schaffen und was sicher nicht?

Eine depressive Frau und ein ehemals depressiver Mann erzählen im FENSTER ZUM SONNTAG Talk auf SF zwei und SF info (Archivsendung).

tv.erf.ch/depression

Die aufgeführten Informationen erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzen auf keinen Fall den Arztbesuch!

