



Anders dunkel

Heute ist der "Europäische Tag der Depression" – sprich, heute soll über diese Krankheit gesprochen werden. Deshalb rede auch ich jetzt davon. Denn Depression führt noch immer ein ziemliches Schattendasein, ist noch immer für viele Menschen ein Tabu, obwohl so viele davon betroffen sind. Ich glaube, es gibt niemanden, der nicht schon mit dieser Krankheit zu tun hatte – selbst oder in seinem Umfeld. Trotzdem bleibt sie ein Tabu, weil sie Angst macht, diese Krankheit. Weil sie uns aufzeigt, dass unsere Kontrollmacht begrenzt ist.

"Mit Depressionen habe ich ja keinen Vertrag" – Diesen Satz hat mir eine Kollegin vor einigen Jahren entgegengeschleudert. Ein gemeinsamer Bekannter war an einer schweren Depression erkrankt. Und meine Kollegin verschränkte die Arme und machte deutlich: Das könnte mir nicht passieren. Für sie war klar, wenn man nur mit viel Selbstdisziplin durchs Leben geht, dann ist man geschützt. "Lieber arbeiten, statt grübeln" war die Formel, die sie noch ergänzte.

Ich glaube, dass ist einer der größten Irrtümer, wenn es um Depressionen geht. Dass sie nur Menschen trifft, die sich ohnehin gerne mal hängen lassen. Vermutlich arbeiten deshalb so viele Menschen weiter, obwohl es ihnen schlecht geht. Nicht wenige arbeiten bis zum buchstäblichen Umfallen. Nicht wenige holen sich keine Hilfe, wenn sie die ersten Symptome spüren, wenn sie schlecht schlafen, viel grübeln, eine innere Unruhe spüren, Appetitlosigkeit oder Antriebschwäche. Oder manch anderes mehr, denn die Symptome unterscheiden sich durchaus.

Sich einzugestehen, dass das gerade keine kurze Phase ist, weil die Zeiten gerade stressig sind, sondern in Betracht zu ziehen, dass sich da womöglich eine Depression entwickelt, das fällt schwer.

Sich

professionelle Hilfe zu holen, das wäre der beste Weg, um gut durch die Krankheit zu kommen. Schnell Hilfe zu erfahren. Darum geht es. Und allein das kostet die Betroffenen schon unendlich viel Kraft. Auf der Seite der Depressionshilfe ist zu lesen: "Weil Hoffnungslosigkeit zur Depression gehört, wie Schnupfen zur Grippe, glauben viele Betroffene nicht, dass ihnen überhaupt geholfen werden kann."

Und deshalb brauchen sie andere, die daran glauben. Die an sie glauben und für sie hoffen. Die ihnen das sagen und womöglich nach guten Adressen googlen, damit der Gang zum Profi leichter fällt.

Natürlich: Für eine gute Therapie, braucht es Ärztinnen und Therapeuten. Aber Mut machen, das sollten wir alle immer wieder versuchen.