

Was tun, wenn mich ein Hauch von Depression umschleicht?



Eine zunehmende Zahl von Menschen fühlt sich erschöpft und ausgelaugt, betonte bei einer Veranstaltung der Katholischen Erwachsenenbildung der Stadt Augsburg e.V. am 19. Mai 2026 der Facharzt für Psychiatrie und Psychosomatik, Michael Beckenbauer, aus München. Seine gute Nachricht: Depressionen sind behandelbar und können überwunden oder minimiert werden.

WENN DIE DPRESSION KOMMT:

Die **Ursachen** für Depressionen sind vielfältig und uneinheitlich. Was den einen Menschen über die Belastungsgrenze treibt, kann ein anderer gut verarbeiten. Generell befindet sich unsere Gesellschaft auf einem erhöhten Stress-Level. Daueranspannung gehört oft zum Alltag. Belastend kann auch mangelnde Anerkennung am Arbeitsplatz sein. Stress führt zu einem erhöhten Wert von Kortisol, das im Blut nachweisbar ist. Übrigens stammt das Wort Stress aus der Physik, die damit die Anspannung und Belastbarkeit von Metall bezeichnete – und der Begriff der Resilienz benennt die Fähigkeit eines Materials, sich wieder zurück zu formen.

Erkennungsmerkmale beginnender Depression sind:

- andauernde Gefühllosigkeit,
- Interessensverlust,
- Erschöpfung,

- Unsicherheit,
- ständiges Grübeln,
- Hoffnungslosigkeit und Schlaflosigkeit.

Unipolare (einpolige) Depression,

Phasen tiefer Traurigkeit
Antriebslosigkeit,

bipolare (zweipolige) Depression,

Wechsel zwischen Stimmungstiefs mit Stimmungshoch

Bedeutsam sind auch die sogenannten **maskierten Depressionen**, die sich nach außen in **körperlichen Beschwerden** zeigen. z.B. Magen-Darm und Herz-Kreislaufbeschwerden. Es gibt einen Zusammenhang von Depression und Diabetes Mellitus. Beide Erkrankungen können sich wechselseitig befördern

Im Durchschnitt sind **Frauen** davon doppelt so oft betroffen. Das kann damit zu haben, dass **Männer** Krankheiten eher verschweigen oder weil Symptome nicht erkannt werden. Interessant ist auch, dass sich eine Depression bei Männern nicht selten in Aggression äußert oder Alkoholabhängigkeit. Wichtige Informationen dazu unter www.maennerdepression.de.

WAS TUN?

Es ist sehr wichtig bei aufkommenden Symptomen den **Hausarzt oder andere fachliche Experten persönlich** aufzusuchen. Jede Tabuisierung ist hier fehl am Platz. Offenheit ist eine Stärke und der erste Schritt zur Genesung. **Im Netz** gibt es hilfreiche Adressen, die bei der Selbsteinschätzung helfen können. Auch Selbsthilfegruppen verfügen über gute Angebote. Der **Krisendienst Bayern** hat die Rufnummer 0800/655 3000.

Gute Lebenskunst! Nicht einfach, daher hilfreich! Dazu gehört, mich mit meinen Möglichkeiten aber auch Begrenzungen anzufreunden. Die auch anstrengende Selbstfürsorge für ein stabiles und gesundes Selbstbild ist hilfreich für ein zufriedeneres Leben. Schädlich ist, sich selbst regelmäßig zu überfordern oder zu unterfordern. Beides erzeugt Stress. **Aktive Kontaktpflege mit Freunden und Familie, digital detox, kochen und gutes Essen, Wald, Wiese und Wasser (Schwimmen)**

WEITERE FAKTEN

Beachtenswert ist, dass inzwischen **jede fünfte Person** unserer Gesellschaft an einer diagnostizierten Depression leidet. Leider erhalten nur 10% der betroffenen Menschen eine angemessene medizinische Behandlung.

Eine Folge von Depressionen sind **Suizide**. Mehr als 10.000 Menschen nehmen sich jährlich in Deutschland das Leben; 75% davon sind Männer, ältere Menschen mehr als jüngere – aber: viele schon ab 14. Lebensjahren! Oftmals senden gefährdete Menschen mehr oder minder deutliche Signale, sie äußern, nicht mehr leben zu wollen oder sammeln bestimmte Medikamente. Solche Suizidanzeichen sind Hilferufe und erfordern unverzügliches Handeln: „Hast du Gedanken, dein Leben aufzugeben.“ „Bist du noch handlungsfähig?“ Fachliche Beratungen und Hausarzt benachrichtigen und aufsuchen.

Vom Heiligen Benedikt stammt die wertvolle Einsicht, **das richtige Maß zu finden**. Wer ständig zu viel will, läuft Gefahr, krank zu werden.

Verzicht, Auswahl: Das ist Eleganz!

Die Chance: **Das Gehirn lernt ein Leben lang!**

Also: Laufen – Lernen – Lachen!

Thomas Seibert, Pastoralreferent der Pfarreiengemeinschaft Göggingen-Inningen & Christoph Wessel, Geschäftsführer der Katholischen Erwachsenenbildung Stadt Augsburg e.V.