Ursachen und Formen der Depression

Traditionell unterscheidet man der Ursache nach drei verschiedene Typen der Depression:

* die psychogene Depression (andere Ausdrücke: reaktiv, neurotisch, psychosozial bedingt, umweltbedingt)
* die organische Depression
* die endogene Depression

Wie im Folgenden deutlich wird, ist die Unterscheidung zwischen diesen Ursachen oftmals schwierig. Die psychiatrische Diagnostik hat dem insofern Rechnung getragen, als man Depressionen heute nur nach ihrer Schwere differenziert (leichte – mittelgradige – schwere depressive Episode) und die Frage nach der Ursache zunächst einmal zurückstellt.

Wodurch sind die verschiedenen Typen der Depression charakterisiert?

*Psychogene Depression*

Diese Art von Depression ist unserem Verständnis am besten zugänglich. Man versteht darunter Depressionen, die durch lebensgeschichtliche Ereignisse bedingt sind. Vor allem in der Kindheit erfahren wir wichtige Prägungen; es werden die Weichen gestellt, mit wie viel Mut, Zuversicht und Selbstvertrauen wir in die Welt gehen. Häufig findet man bei depressiven Menschen Persönlichkeitsmerkmale wie ein geringes Selbstwertgefühl, ein intensives Bedürfnis nach Bestätigung durch andere sowie ein übermäßiges Erbringen von Leistungsnormen. Im Erwachsenenleben können belastende Lebensereignisse aller Art Depressionen auslösen: Häufig sind es Verlusterlebnisse wie Tod, Trennung, Scheidung oder auch der Verlust des Arbeitsplatzes, Verluste von Geborgenheit wie Entwurzelung oder Flucht. Große Aufmerksamkeit haben in den letzten Jahren traumatische Ereignisse wie körperlicher oder sexueller Missbrauch erfahren, die – vor allem, wenn sie in der Kindheit erlebt werden – das Risiko für viele psychische Störungen, so auch jenes für Depressionen, erhöhen.

*Organische Depression*

Damit ist eine Depression gemeint, die durch eine körperliche („organische“) Erkrankung ausgelöst wird. Die Ursache ist allerdings nicht psychologischer Natur: Nicht das Wissen um die Krankheit macht depressiv (das würde man als psychogene Depression bezeichnen, weil es sich um ein lebensgeschichtliches Ereignis handelt, mit dem jemand konfrontiert ist und darauf mit einer Depression reagiert), sondern der körperliche Prozess der Erkrankung selbst verursacht die Depression. Und zwar indem er im Gehirn auf jene Zentren wirkt, die für die Regulation der Stimmung zuständig sind. Anders ausgedrückt: Die körperliche Krankheit kann mich depressiv machen, auch wenn ich gar nichts von ihr weiß.

*Endogene Depression*

"Endogen" bedeutet "von innen kommend" und stellt somit einen Gegensatz zu der beschriebenen "psychogenen" (durch Umwelteinflüsse bedingten) Depression dar. Der Ausdruck hat seinen Ursprung in der Beobachtung, dass es Menschen gibt, bei denen keinerlei lebensgeschichtliche Ursachen für eine Depression auszumachen sind. Es finden sich also keine maßgeblichen Konflikte, Verlusterlebnisse oder Traumata und dennoch haben diese Menschen eine (oft schwere) Depression. Aussagen wie: "Ich verstehe das nicht, in meinem Leben ist doch alles in Ordnung. Ich könnte der glücklichste Mensch sein und trotzdem geht’s mir so schlecht", können diese Situation veranschaulichen. Aufgrund des Fehlens äußerer Gründe wurde früher vermutet, dass es sich eben um "innere" Ursachen handelt, um Veränderungen jener Zentren im Gehirn, die für die Regulation der Stimmung zuständig sind. Genetische Faktoren spielen dabei eine wichtige Rolle, wie sich auch an der Tendenz zu einer familiären Häufung depressiver Erkrankungen zeigt. Die Begriffe "psychogen" und "endogen" beschreiben lediglich, wo der Prozess vermutlich seinen Anfang genommen hat.

Das Verhältnis zwischen psychogener und endogener Depression lässt sich anhand des Beispiels eines Autos mit einer Panne verdeutlichen: Die Ursachen für die Panne können durch die Umwelt bedingt sein. So kann das Auto etwa liegen bleiben, weil der schlechte Zustand der Straße einen Defekt verursacht oder ein anderer Verkehrsteilnehmer das Auto beschädigt hat. Die Ursachen können aber ebenso im Inneren des Autos liegen, ohne dass irgendein Zusammenhang mit der Umwelt besteht: Der Motor streikt, die Elektronik fällt aus o.Ä. Nun ließe sich einwenden, dass bei diesem Beispiel die Unterscheidung zwischen äußeren und inneren Ursachen nicht ganz so einfach ist wie geschildert, weil sich diese ja gegenseitig bedingen können: Der Motor wird eher kaputt, wenn die äußeren Umstände ungünstig sind, und ein Unfall wird eher passieren, wenn das Fahrzeug technisch nicht in Ordnung ist. Vor dem gleichen bzw. einem noch viel komplizierteren Problem stehen Mediziner, wenn sie versuchen, die Gründe für die Depression beim Menschen auseinanderzuhalten. Die beiden Bereiche – psychogene Faktoren und endogene Faktoren – beeinflussen und verändern sich nämlich gegenseitig:

Wiederholte belastende Ereignisse (auch geringer Intensität) können zu einer immer stärkeren (depressiven) Reaktion führen, bis schließlich eine schwere depressive Episode auftritt. Später kann dann die Depression auch ohne einen klaren äußeren Anlass auftreten. Dieses Modell könnte den Übergang von einer psychogenen in eine endogene Verursachung der Depression erklären.

Körperliche Faktoren, wie zum Beispiel eine genetische Veranlagung (Disposition) zu Depression, können zu einem Verhalten führen, das wiederum die Wahrscheinlichkeit für den Eintritt belastender Lebensereignisse erhöht. Menschen mit Blutsverwandten, die an Depressionen erkrankt sind, haben ein erhöhtes Risiko, selbst an einer Depression zu erkranken – das ist seit Langem bekannt.

Allgemein lässt sich also festhalten, dass die Ursache der Depression in einem komplexen Wechselspiel innerer und äußerer Faktoren liegt.

Biologische und psychosoziale Faktoren ergeben eine Verletzlichkeit (Vulnerabilität) der Person für Depressionen. Diese Vulnerabilität kann dann unter äußeren Belastungen (bei besonders vulnerablen Menschen auch ohne diese) zum Auftreten einer Depression führen. So wie es eine angeborene oder erworbene Anfälligkeit für die Entwicklung einer Depression gibt, gibt es aber auch angeborene oder erworbene Faktoren, die den Menschen davor schützen, was als "Resilienz" bezeichnet wird. Auf diese Weise ist es zu erklären, dass manche Menschen trotz schwierigster Lebensbedingungen nicht depressiv werden und ihr Schicksal meistern können.

Autor: Univ.-Prof. Prim. Dr. Hans Rittmannsberger, Leiter der Abteilung Psychiatrie I der Landes-Nervenklinik Wagner-Jauregg Linz

Welche Schlußfolgerung läßt sich aus dem Text ziehen?

Stellen Sie zu jedem Textabschnitt eine Frage.

Wortbildung → Verb – Nominalisierung (Bilden Sie Substantive, danach finden Sie sie im Text.)

**Verb Substantiv**

beobachten →

verletzen →

eintreten →

übergehen →

regulieren →

verursachen →

verlieren →

entwurzeln →

fliehen →

bestätigen →

trennen →