

## ENTSTEHUNG DER DEPRESSION

Ursachen und Entstehung der Depression sind sehr vielschichtig und wissenschaftlich noch nicht abschließend geklärt. Genauso wie die Beschwerden einer Depression von Mensch zu Mensch unterschiedlich sind, sind auch die Ursachen, die zu einer Depression geführt haben, bei jedem Menschen unterschiedlich. Nur sehr selten entsteht eine Depression durch eine einzelne klare Ursache. Fast immer spielen viele verschiedene Ursachen gemeinsam eine Rolle. Für die Entstehung einer Depression gibt es also nicht den einen Grund oder gar einen Schuldigen.

### URSACHEN DER DEPRESSION – WAS KANN ZUR ENTSTEHUNG BEITRAGEN?

Ursachen der Depression finden sich auf folgenden Ebenen:

- (1.) körperliche bzw. biologische Ursachen,
- (2.) psychische Ursachen (psychische Probleme),
- (3.) soziale Ursachen (belastende Umwelteinflüsse).

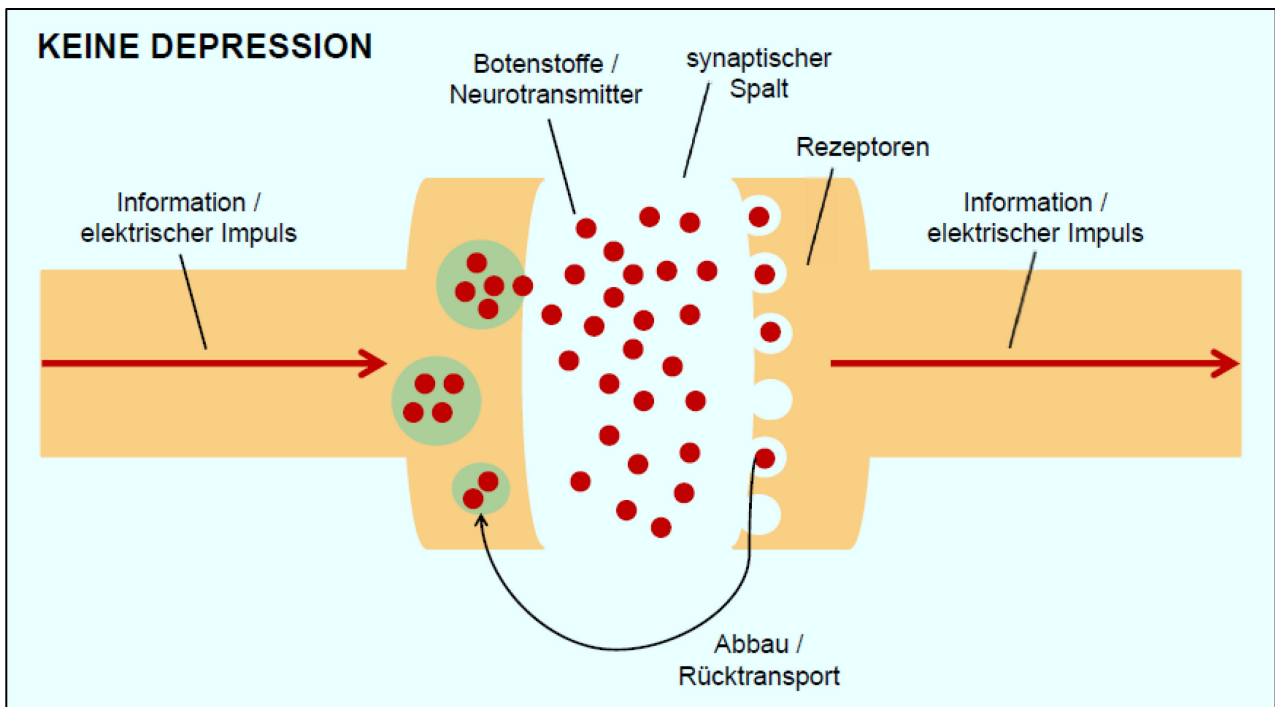
Weil diese Ursachenbereiche sich gegenseitig beeinflussen, sind sie nicht immer klar voneinander zu trennen – vor allem psychische und soziale Ursachen sind nicht immer klar zueinander abgrenzbar. Wichtig ist, dass es kein „Entweder-Oder“ zwischen körperlichen Ursachen einerseits sowie psychischen und sozialen Ursachen andererseits gibt. Fast immer spielen Ursachen aus allen diesen Bereichen in unterschiedlichem Ausmaß eine Rolle (auch „multifaktorielle Verursachung“ genannt). Auch wirken die verschiedenen Ursachenbereiche gegenseitig aufeinander ein.

Auf Ebene der **körperlichen bzw. biologischen Ursachen** können bspw. körperliche Erkrankungen, eine Störung des Gehirnstoffwechsels sowie eine vererbte Anfälligkeit für Depression (auch „genetische Prädisposition“ genannt) zur Entstehung beitragen.

Bzgl. der „**genetischen Prädisposition**“ ist es wichtig zu wissen, dass eine Depression keine Erbkrankheit ist. Es wird lediglich eine Anfälligkeit bzw. ein erhöhtes Erkrankungsrisiko vererbt. Das heißt, dass wenn mehrere Personen in einer Familie unter Depression leiden, für die nachfolgende Generation ein erhöhtes Erkrankungsrisiko besteht. Allerdings bedeutet das nicht, dass wenn bspw. ein Elternteil erkrankt ist, automatisch auch dessen Kinder eine Depression bekommen. Es wird davon ausgegangen, dass es von der vererbten Anfälligkeit unabhängige Einflüsse gibt, die vor einer Erkrankung schützen, wie bspw. wirksame Strategien mit Problemen umzugehen oder die Fähigkeit sich einen Freundeskreis aufzubauen.

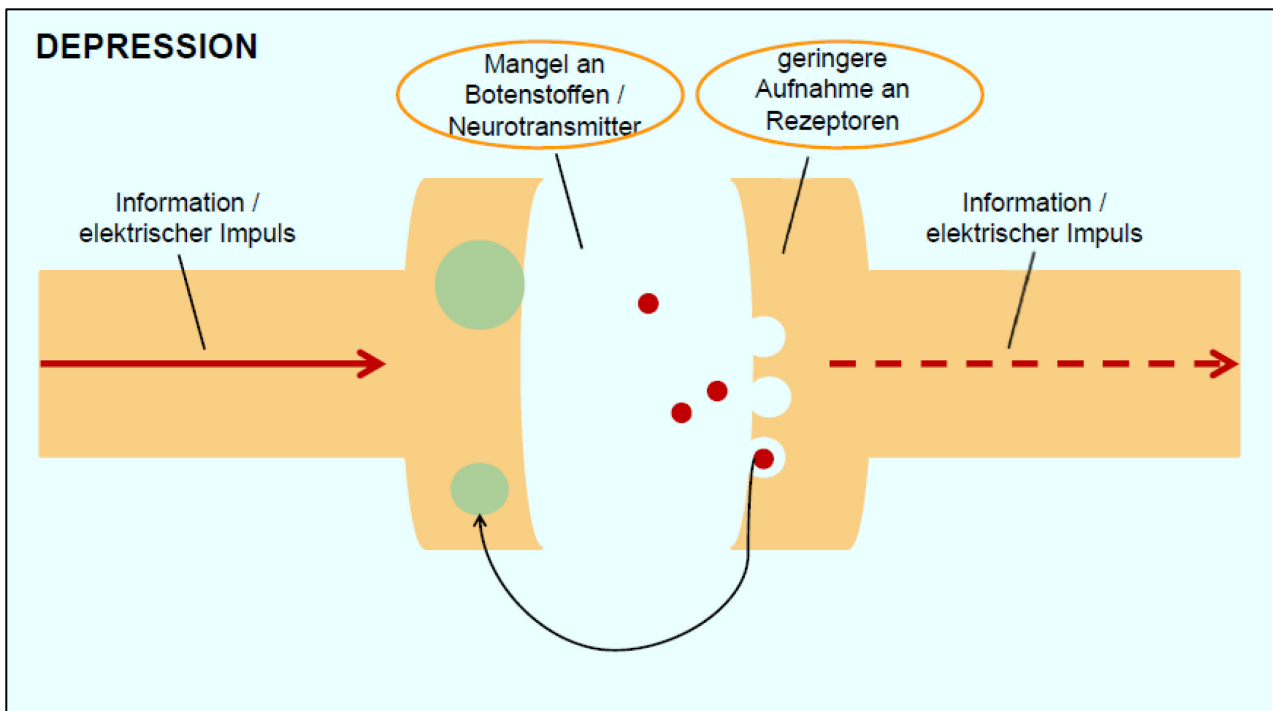
Bei einer Depression liegt eine **Störung des Gehirnstoffwechsels** vor. Das Gehirn besteht aus vielen Nervenzellen, die Informationen weiterleiten und verarbeiten. Wenn jemand zum Beispiel einen Menschen sieht, den er gerne mag, muss diese visuelle Information in eine Empfindung umgewandelt werden. Hierzu muss die Information über eine

Reihe von Nervenzellen weitergeleitet werden. Informationen werden im Gehirn allgemein weitergeleitet, indem zunächst in einer Nervenzelle ein elektrischer Impuls freigesetzt wird (s. Abbildung 1). Am Ende der Nervenzelle werden durch diesen elektrischen Impuls dann die sogenannten Botenstoffe (auch „Neurotransmitter“ genannt) Noradrenalin und Serotonin freigesetzt. Diese Botenstoffe überbrücken dann die Lücke zwischen der ersten und der zweiten Nervenzelle (auch „synaptischer Spalt“ genannt) und setzen sich in der zweiten Nervenzelle in sogenannten Rezeptoren fest. Hierdurch wird in der zweiten Nervenzelle wiederum ein elektrischer Impuls zur Informationsweitergabe ausgelöst. Die Botenstoffe werden dann an den Rezeptoren der zweiten Nervenzelle abgebaut oder zurück in die erste Nervenzelle transportiert. Ist die Information in einem bestimmten Bereich im Gehirn angekommen, wird eine Reaktion, zum Beispiel ein positives Gefühl ausgelöst.



**Abbildung 1:** Informationsweitergabe zwischen den Nervenzellen bei Menschen ohne Depression

Bei Menschen, die eine Depression haben, ist die beschriebene Informationsweitergabe zwischen den Nervenzellen im Gehirn gestört (s. Abbildung 2). Wenn ein Mensch eine Depression hat, verfügt er zum einen über zu wenige Botenstoffe in der abgebenden Nervenzelle und in der Lücke zwischen zwei Nervenzellen. Zum anderen können die Rezeptoren an der zweiten Nervenzelle auch weniger Botenstoffe aufnehmen. Hierdurch wird die Fähigkeit vermindert, positive Empfindungen zu verspüren, und negative Gefühlswahrnehmungen werden verstärkt. Anzumerken ist, dass es sich bei dieser Beschreibung um ein vereinfachtes Modell sehr komplexer Zusammenhänge handelt, deren Mechanismen noch nicht vollständig bekannt sind.



**Abbildung 2:** Informationsweitergabe zwischen den Nervenzellen bei Menschen mit Depression

Im Bereich der **psychischen Ursachen** können einschneidende Belastungen in der persönlichen Entwicklungs- und Lebensgeschichte wie bspw. Verlust-, Trennungs- oder Gewalterfahrungen in der Kindheit das Risiko steigern, an einer Depression zu erkranken. Weiterhin spielen auf dieser Ebene Faktoren eine Rolle wie bspw. eine negative Selbstsicht (z.B. sich ganz klein fühlen), mangelnde kommunikative und soziale Fertigkeiten (z.B. nicht „Nein“ sagen können), persönliche Denk- und Verhaltensmuster (z.B. nicht abschalten können, hohe Erwartungen an sich selbst) oder das Vorliegen anderer psychischer Erkrankungen (z.B. Angsterkrankung, Alkoholabhängigkeit).

Zum Bereich der **sozialen Ursachen** können von außen kommende Belastungen oder Veränderungen der Lebensumstände gezählt werden. Von außen kommende Belastungen können bspw. lang anhaltender Stress in Beruf oder Familie sein. Ereignisse, welche die Lebensumstände verändern, können negative Ereignisse wie bspw. Verlust des Partners oder Arbeitslosigkeit sein. Aber auch positive Ereignisse, welche die Lebensumstände verändern, wie bspw. ein Umzug, eine Beförderung oder eine Heirat, können zur Entstehung einer Depression beitragen. Was und wie stark etwas als Belastung wahrgenommen wird, ist bei jedem Menschen unterschiedlich.

Ein wichtiges Modell zur Erklärung der Entstehung und Aufrechterhaltung einer Depression ist das sogenannte „**Verstärker-Verlust-Modell**“. In einem Zusammenspiel von psychischen und sozialen Ursachen wird hier eine Abwärtsspirale der Depression beschrieben. Grundannahme dieses Modells ist, dass bei einem Menschen wichtige positive Erlebnisse (Verstärker) ausbleiben. Dies beeinträchtigt die Stimmung. Als Folge zieht sich die Person zurück und ist weniger aktiv. Durch den Rückzug nehmen aber auch positive Erlebnisse ab, was wiederum die Stimmung beeinträchtigt und einen weiteren Rückzug be-

günstigt. Eine Abwärtsspirale kommt in Gang. Umgekehrt kann aber auch eine Aufwärtsspirale initiiert werden, indem nach und nach wieder Möglichkeiten positiver Verstärkung gewonnen, sozialer Rückzug minimiert und eigene Aktivitäten aktiviert werden.

## VERLETZLICHKEIT UND AUSLÖSER – WIE UND WARUM WIRD JEMAND KRANK?

Einzelne belastende Ereignisse, psychische Probleme oder eine vererbte Anfälligkeit alleine können noch keine Depression auslösen. Bei der Entstehung einer Depression kommt immer eine sogenannte innere Verletzlichkeit (auch „Vulnerabilität“ genannt) mit äußeren belastenden Umständen (Auslöser; Stress) zusammen (s. Abbildung 3).

Die **innere Verletzlichkeit** beschreibt, welche Empfindlichkeit für eine Depression bei einem Menschen besteht. Diese innere Verletzlichkeit war bereits vor der Depression vorhanden. Sie entsteht durch ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren auf der körperlichen und psychischen Ebene (z.B. vererbte Anfälligkeit, geringe Problemlösekompetenzen, unsicherer Arbeitsplatz). Abhängig von der Ausprägung und dem Zusammenspiel verschiedener körperlicher, psychischer und sozialer Einflüsse ist die innere Verletzlichkeit bei manchen Menschen eher niedrig und bei manchen Menschen eher hoch (s. Abbildung 3). Je höher die innere Verletzlichkeit, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit eine Depression zu entwickeln. Liegt eine hohe innere Verletzlichkeit vor, erklärt das alleine aber die Entstehung einer Depression noch nicht.

Neben der inneren Verletzlichkeit sind auch **äußere belastende Umstände** (Auslöser; Stress) für die Entstehung einer Depression verantwortlich. Äußere belastende Umstände können auf der körperlichen und sozialen Ursachenebene gefunden werden (z.B. Erkrankung, Arbeitsstress). Je nach Stärke und Dauer dieser äußeren belastenden Umstände kann dann im Zusammenspiel mit der inneren Verletzlichkeit eine **kritische Belastungsgrenze** überschritten werden, was die Entstehung einer Depression wahrscheinlich werden lässt (s. Abbildung 3). Häufig sind konkrete Auslöser aber nur schwer oder gar nicht identifizierbar.

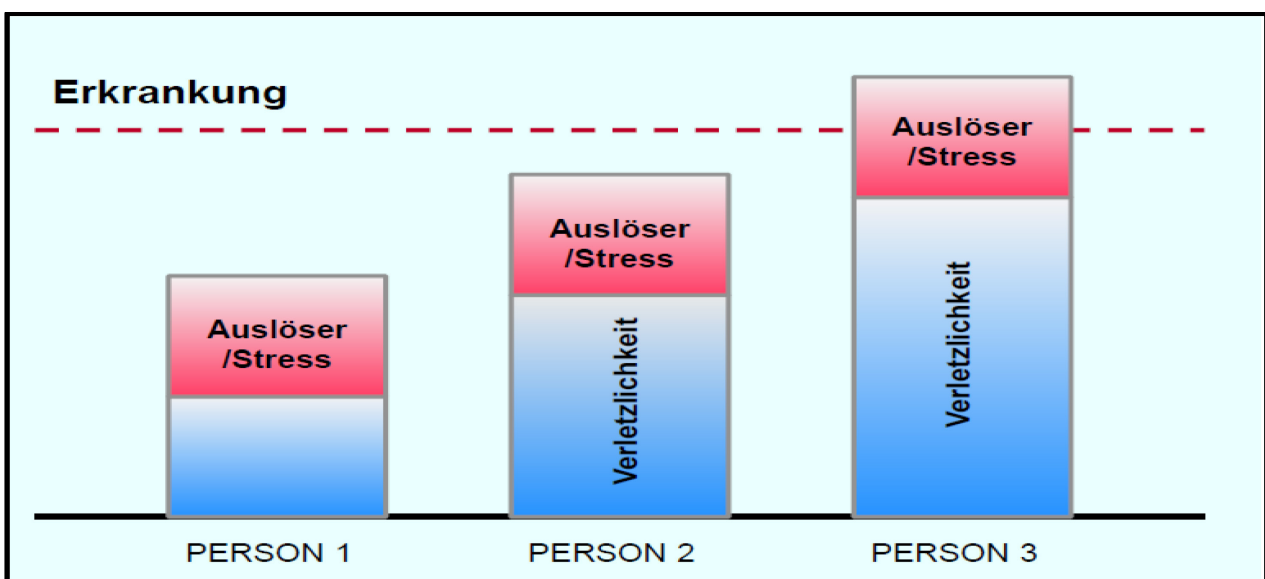


Abbildung 3: Verletzlichkeit und Auslöser

Dieses Modell der Depressionsentstehung (auch „Vulnerabilitäts-Stress-Modell“ genannt) kann man sich als ein mit Wasser gefülltes Fass vorstellen. Der anfängliche Wasserstand im Fass beschreibt die individuelle Verletzlichkeit eines Menschen. Belastungen bzw. Auslöser (Stress) stellen eine zusätzliche Wassermenge dar, welche in das Fass gegeben wird und dieses – je nach ursprünglichem Wasserstand und zusätzlicher Wassermenge – gegebenenfalls zum Überlaufen bringen kann. In einer Therapie würde demnach ein „Überlaufschutz“ entwickelt oder der Wasserstand verringert, indem der Zufluss verringert oder Wasser abgelassen würde.

Eine Depression entsteht also im Zusammenspiel von einer erhöhten inneren Verletzlichkeit mit akuten Auslösern (Stress). Wie hoch die innere Verletzlichkeit ist und was als Belastung wahrgenommen wird, unterscheidet sich dabei bei jedem Menschen. Wie sich eine Depression nach Überschreiten der Belastungsgrenzen entwickelt, kann auch unterschiedlich sein. Häufig entwickelt sich eine Depression langsam. Dann merken viele Menschen zuerst oft nicht, dass sie depressiv sind. Es kann aber auch sein, dass die Krankheit ganz plötzlich und unerwartet auftritt.

## **WEITERE INFORMATIONSMÖGLICHKEITEN**

Im Folgenden finden Sie noch einige Tipps, wo Sie weitere verlässliche Informationen über Ursachen und Entstehung der Depression finden können:

### **Bücher:**

- Deutsches Bündnis gegen Depression e.V. (2011). Mehr wissen, gesünder leben – Eine Broschüre für Patienten und Angehörige zum Thema Depression. Leipzig: Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.
- Hautzinger M. (2006). Ratgeber Depression – Informationen für Betroffene und Angehörige. Göttingen: Hogrefe

### **Internet:**

- Patientenleitlinie zur Nationalen Versorgungsleitlinie unipolare Depression: [www.versorgungsleitlinien.de/patienten/pdf/nvl-depression-patienten.pdf](http://www.versorgungsleitlinien.de/patienten/pdf/nvl-depression-patienten.pdf)