

# PSYCHOLOGIE HEUTE

compact

Nr. 74

Das Beste aus  
Psychologie Heute zu  
einem Thema

Test:  
Sind meine  
Tiefs noch  
normal?



## Depressionen bewältigen

Wo die Ursachen liegen  
Was hilft | Was uns schützt





Titel: Danil Nevsky/Stocksy, S. 2/3: Alba Vittu/Stocksy, S. 3: Andreas Reeg

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Draußen scheint warm die Herbstsonne, aber man möchte liegenbleiben, nur den Hund mal leicht am Hals kraulen und dann zurückkehren in seinen Kosmos der Niedergeschlagenheit.

Die Zahl der Menschen, die wegen Depressionen krankgeschrieben sind, steigt, so sagen Studien. Das zeigt aber auch, dass die Erkrankung kein Tabu mehr ist. Und dass Menschen, die früher geschwiegen haben und deren Rückzug vielleicht nur von einem geliebten Haustier gesehen wurde, heute mit anderen darüber sprechen und sich Hilfe holen.

Uns war es wichtig, in dieser *Compact*-Ausgabe viele verschiedene Blickwinkel auf die komplexe Erkrankung zu werfen: Wie kann man sie – möglichst frühzeitig – erkennen, wie zeigt sie sich bei Kindern und wie in ihrer bipolaren Form, welche Behandlungen gibt es, welche Bücher informieren seriös über das Thema und was hat Betroffenen im Alltag geholfen? Wir hoffen, dass Wissen Verständnis fördert und niemand allein bleibt. Mit den besten Wünschen



Dorothea Siegle,  
Chefredakteurin

A handwritten signature in black ink, reading 'dorothea siegle'.

Studie: [bit.ly/PH\\_Arbeitsunfaehigkeit](https://bit.ly/PH_Arbeitsunfaehigkeit)

# Aus der Redaktion



Irgendwann hatte es der Schwarze Hund geschafft, mein Leben voll und ganz zu beherrschen. Er zwang mich in die Knie. Mein Lebenswille hatte mich verlassen.



Um diese Zeit suchte ich professionelle Hilfe, und meine Krankheit wurde diagnostiziert.

Das war der erste Schritt zur Heilung, und es war ein wichtiger Wendepunkt in meinem Leben.

In der Bildergeschichte *Mein schwarzer Hund* erzählt der australische Autor und Illustrator Matthew Johnstone einprägsam, wie er seine Depression „an die Leine legte“ (Kunstmann). Im englischen Sprachraum ist der schwarze Hund – *the black dog* – eine geläufige Metapher für die Depression. Bekanntgemacht hatte den Ausdruck Winston Churchill, der sein Leiden einmal so bezeichnete. Der schwarze Hund steht jedoch schon seit Jahrtausenden für etwas Bedrohliches oder mit dem Tod Verbundenes, wie etwa der dreiköpfige Höllenhund, der in der griechischen Mythologie die Pforten zur Unterwelt bewacht. Im Deutschen gibt es kein vergleichbar einprägsames Bild für die Krankheit – am ehesten noch das der dunklen Wolke, die über einem aufzieht. In diesem Heft finden Sie den schwarzen Hund an mehreren Stellen, zum Beispiel gleich vorne im Editorial oder auf den Seiten 6, 8 und 15 – sehr schön gezeichnet von der Illustratorin Rahel Messerli



## Brauchen Sie Hilfe?

Sind Sie depressiv, kreisen Ihre Gedanken um Suizid? Sprechen Sie mit jemandem darüber. Die

Telefonseelsorge bietet eine anonyme Beratung, telefonisch, online oder persönlich. Sie erreichen sie unter den kostenlosen Telefonnummern 0800/1110111 und 0800/1110222 sowie online unter [telefonseelsorge.de](http://telefonseelsorge.de)

## Das ist PSYCHOLOGIE HEUTE compact

In unserer Reihe *Psychologie Heute compact* versammeln wir für Sie das Beste aus unseren Monatsheften zu einem bestimmten Thema, ergänzt durch exklusive Artikel. Die Zeitschrift erscheint viermal im Jahr, eine Übersicht finden Sie hier: [psychologie-heute.de/compact](http://psychologie-heute.de/compact)

# Inhalt

## 1

### Depression verstehen

---

**Graue Tage, helle Tage**  
Wie wir schlechte Stimmung von echter Krankheit unterscheiden

12

**Test**

Bin ich depressiv?

19

**„Die Stimme der Depression lügt“**

Der Schriftsteller Matt Haig über seine eigene schwere Zeit

20

**Kleine Menschen, große Traurigkeit**

Depression bei Kindern und Jugendlichen

26

**Das Schweigen der Männer**

Ein Therapeut über die Besonderheiten der Behandlung bei Männern

30

**Gefangen zwischen Hochs und Tiefs**

Die bipolare Störung

32

**Meldungen**

38

## 2

### Depression im Alltag

---

**Ein Kranker, zwei Leidende**  
Depression bei Paaren

42

**Praxis-Tipp**

Mit einem depressiven Partner leben

49

**An der Gesellschaft arbeiten – nicht nur an sich selbst**

Eine Soziologin über die Privatisierung des Leidens

50

**Schreiben mit Vierteldampfkraft**

Theodor Fontane und die Depression

58

**Meldungen**

64

**In jedem Heft**

03 Editorial / 06 Worum geht es?

85 Impressum / 90 Bücher

96 Mehr Psychologie Heute

97 Vorschau / 98 Mein wichtigster Satz

## 3

### Was gegen Depressionen hilft

---

**Dem schwarzen Hund entfliehen**  
Welche Therapie bringt etwas?

68

**Praxis-Tipp**

Hilfreiche Bücher

75

**„Wenn ich nicht so müde wäre, würde ich...“**

Ein Gespräch mit der Poesietherapeutin Silke Heimes

76

**Nur zweite Wahl**

Der Psychiater Tim Kendall über Antidepressiva und Alternativen

78

**Zwei Verfahren, ein Ergebnis**

Psychoanalyse versus Verhaltenstherapie

82

**Per Trip zur Heilung**

Helfen halluzinogene Drogen in der Behandlung?

84

**Meldungen**

88

# Depressionen bewältigen: Worum geht es?

Auf den folgenden Seiten erklärt Compact-Redakteurin Anke Bruder wichtige Begriffe rund um das Thema

Text: Anke Bruder Illustrationen: Rahel Messerli



# Graue Tage, helle Tage

Schlecht drauf ist jeder Mensch ab und zu. Doch wer dauerhaft niedergeschlagen ist, sollte sich Hilfe suchen. Was ist noch normal, wann handelt es sich um eine ernsthafte Erkrankung? Das ist für Betroffene schwer zu erkennen

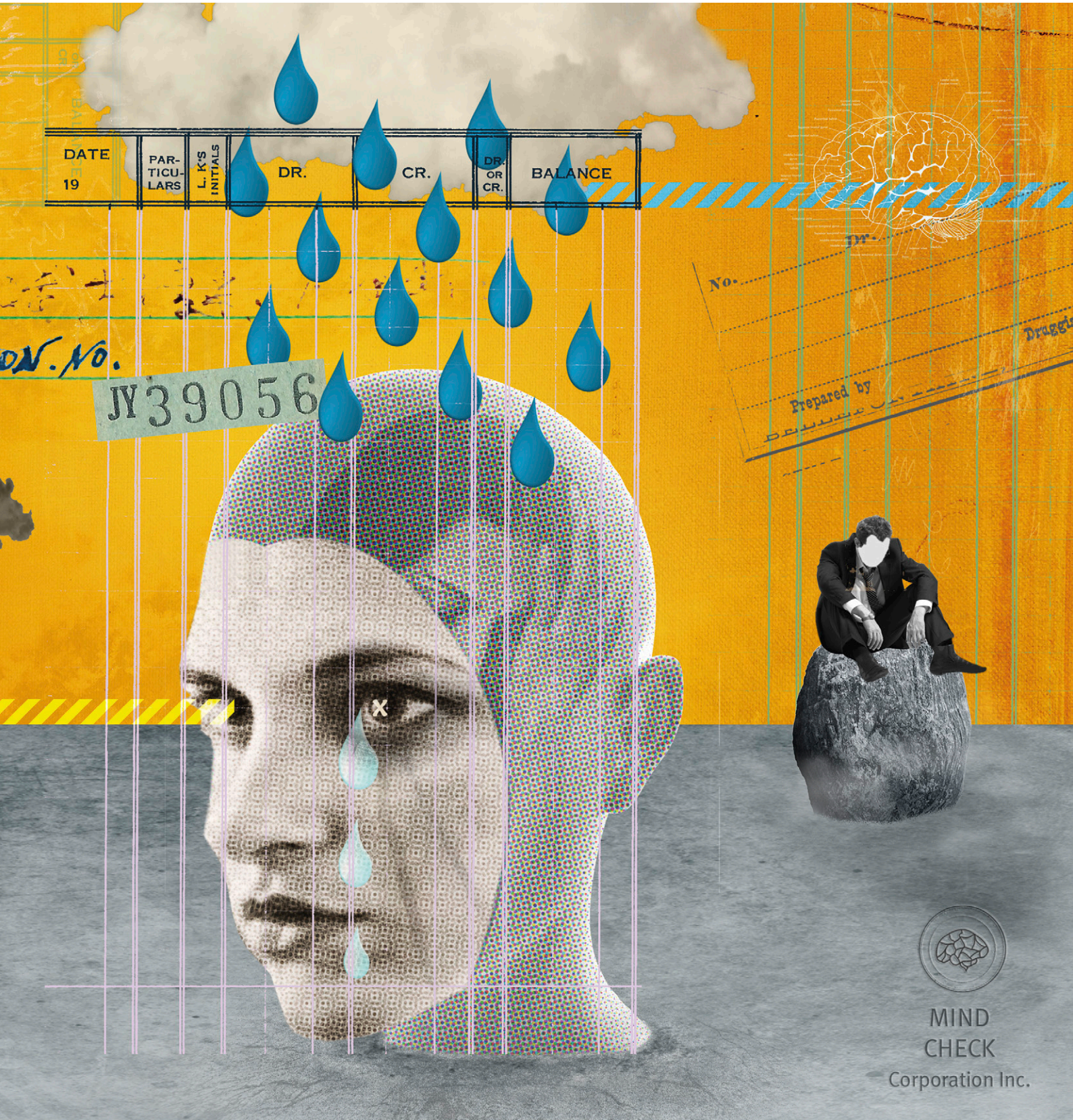
Text: Anne-Ev Ustorf Illustrationen: Daniel Balzer

**S**arah Wagner machte sich Sorgen. Um sich selbst. Schon länger war die Lehrerin reizbar und schlecht drauf, stritt mit ihren Söhnen und ärgerte sich über ihre Schülerinnen und Schüler. Nachts schlief sie unruhig, lag viel wach und grübelte über den kommenden Tag, ihre finanzielle Situation, über die ein Jahr zurückliegende Trennung von ihrem Mann.

Wie würde sie die große Autoreparatur bezahlen? Und wieso waren zwei Schülerinnen ihrer achten Klasse gerade so nervtötend? Ihr Nacken war verspannt, manchmal hatte die 39-Jährige morgens keine Lust mehr aufzustehen. Es war alles nur noch anstrengend. „Pass auf dich auf“, sagte eine Kollegin, „nicht, dass du noch depressiv wirst!“

Steckte Sarah Wagner nur in einer schwierigen und sorgenvollen Lebensphase? Oder war sie wirklich schon depressiv? Manchmal ist die Grenze schwer zu ziehen. Schlechte Stimmung allein ist natürlich noch kein Grund zur Sorge. „Depressiv“ im Sinne von niedergeschlagen oder pessimistisch fühlen wir uns alle mal.





MIND  
CHECK  
Corporation Inc.