

Ursachen

An einer Depression ist niemand „schuld“. Doch weil Körper und Seele beteiligt sind und sich gegenseitig beeinflussen, ist es nicht immer einfach, die genaue Ursache für den Ausbruch der Erkrankung zu finden. Oft spielen mehrere Faktoren eine Rolle.

- Die Ursachen einer Depression liegen meistens in Körper und Seele begründet.
- Auslöser können Krisensituationen und Erlebnisse sein (psychosoziale Faktoren) und/oder körperliche Veränderungen (neurobiologische Faktoren).
- Auch bestimmte Krankheiten oder Medikamente kommen als Ursache in Frage.

„Reiß‘ Dich doch mal zusammen!“ Wer an einer Depression erkrankt, hört unter Umständen häufig Sätze wie diese. Kein Wunder also, wenn Betroffene das Gefühl bekommen, an ihrer Situation selbst schuld zu sein und noch mehr grübeln. Dabei sind Schuldgefühle und ständiges Grübeln Anzeichen der Erkrankung – aber nicht ihre Ursache.

Meistens sind Körper und Seele betroffen.

Die Auslöser einer Depression lassen sich grob in zwei Kategorien einteilen. Zum einen in sogenannte „psychosoziale Faktoren“, also alles, was die Beziehung zu anderen Menschen betrifft. Wie eine akute Belastungssituation: Vielleicht müssen Sie einen schweren Schicksalsschlag verkraften, den Verlust eines geliebten Menschen, einen Unfall, eine Beziehungskrise, Trennung, Probleme in der Familie oder Arbeitslosigkeit. Auch früher Erlebtes oder ein traumatisches Ereignis in der Kindheit ist manchmal verantwortlich, wenn belastende Situationen in Depressionen umschlagen.

Zum anderen gibt es körperliche Ursachen. So haben Sie, wenn Sie an Rheuma oder Migräne leiden, unter Umständen ein höheres Risiko als andere Menschen, zusätzlich eine Depression zu bekommen. Auch bestimmte Medikamente wie Betablocker können diese Tendenz verstärken. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, sollten Sie das Gefühl haben, dass dies die Ursache für Ihre Depression sein könnte. Der Grund liegt darin, dass unsere Nervenzellen zwar mit elektrischen Impulsen arbeiten, aber durch chemische Botenstoffe aufeinander reagieren. Diese sorgen für das Zusammenspiel von Rezeptoren, den Kontaktstellen der Zelle, und den Synapsen, die die Zellen verbinden. Auch die sogenannte „Winterdepression“ lässt sich so erklären: Hier ist es das fehlende Licht, das die neurobiologischen Prozesse verändert.

Wenn alles zusammenkommt.

In den meisten Fällen spielen psychosoziale und neurobiologische Faktoren zusammen. Wenn Sie ständig unter Stress stehen und dies

als sehr belastend empfinden, verändert sich die Zusammensetzung Ihrer Stresshormone. Das wiederum kann zu einem Ungleichgewicht bestimmter Botenstoffe im Gehirn führen, sodass Ihr Körper anders reagiert und vielleicht sogar die Symptome einer Depression entwickelt. Ähnliches passiert in akuten Krisensituationen. Natürlich ist nicht jede Traurigkeit oder Verstimmung gleich eine Depression. Bei einem Schicksalsschlag braucht jeder Mensch Zeit, um das Erlebte zu verarbeiten. Kritisch wird es erst, wenn dieser Zustand über längere Zeit anhält und gar keine Besserung oder sogar eine Verschlechterung des Befindens eintritt.

Es trifft nicht alle gleich.

Aber warum werden nicht alle Menschen in bestimmten Krisen depressiv? Ob wir erkranken, scheint einerseits erblich bedingt zu sein. Andererseits ist jeder auch durch seine Biografie und seine Erziehung geprägt. Fachleute sprechen hier von angeborener oder erworbener Verletzlichkeit. Je nachdem, wie unsere Voraussetzungen sind, reagieren wir also einfach unterschiedlich auf Belastungen – so unterschiedlich, wie Menschen eben sind.

<https://depression-behandeln-natuerlich.de/de/SSL/ursachen.php>