

## Warum gerade ich?

**Die Frage nach dem Warum ist bei einer tiefgehenden Erkrankung wie Depression nur verständlich. Doch weil es selten nur eine Ursache gibt, lässt sich auch die eine Antwort darauf kaum finden. Besser ist vor allem zu Beginn der Therapie der Blick nach vorne: sich darauf zu konzentrieren, wie Sie bald wieder gesund werden können.**

---

- Eine Depression hat oft mehr als eine Ursache.
- Bestimmte Menschen haben ein höheres Risiko, an einer Depression zu erkranken als andere.
- Gerade am Anfang der Erkrankung oder Therapie sollte eher die Behandlung selbst im Mittelpunkt stehen.

So unterschiedlich Menschen sind, so verschieden sind auch die Gründe, an einer Depression zu erkranken. Wenn Sie gerade etwas Schlimmes erlebt haben, kommt dieses akute Ereignis sicher als Ursache in Betracht. Andere, die Ähnliches durchlebt haben, bleiben verschont oder werden, wie es scheint, einfacher damit fertig. Doch viele Menschen trifft eine Depression auch scheinbar ohne erkennbaren Auslöser.

### **Mehr als ein Grund.**

Eine Erklärung, warum jemand in einer bestimmten Situation eine Depression erleidet und ein anderer nicht, ist die unterschiedliche angeborene oder erworbene Verletzlichkeit. Weil Depression in manchen Familien häufiger vorkommt, ist auch ein vererbtes Risiko wahrscheinlich.

Darüber hinaus kommen körperliche Veränderungen in Frage, sogenannte neurobiologische Faktoren. Meistens geraten Botenstoffe im Gehirn durcheinander, so dass Nervenzellen nicht so reagieren, wie sie sollten. Wenn Sie aufgrund einer anderen Erkrankung Medikamente nehmen müssen, kann eine Depression durchaus zu deren Nebenwirkungen zählen.

Auch bei bestimmten Krankheiten ist bekannt, dass sie das Risiko für eine Depression erhöhen. Ähnliches gilt für Lebensphasen, in denen sich Hormone umstellen, wie Schwangerschaft oder Wechseljahre. Und eine Winterdepression bedeutet, dass fehlendes Licht die Botenstoffe aus dem Gleichgewicht bringen.

### **Es kann jeden treffen.**

Welche Faktoren konkret bei Ihnen die Depression ausgelöst haben, lässt sich oft nicht so schnell herausfinden. Auch kann die Suche nach Gründen gerade anfangs eher belasten als helfen. Machen Sie sich klar, dass Sie nicht „schuld“ an Ihrer Erkrankung sind. Es ist eine Erkrankung wie andere auch und sie kann buchstäblich jeden treffen. Prominente wie der Politiker Willy Brand, die Schauspielerin Gwyneth Paltrow oder der Fußballspieler Sebastian Deisler, sie alle waren oder

sind betroffen. Sie zeigen aber auch, dass man mit Depressionen leben beziehungsweise sie durch eine geeignete Therapie überwinden kann.

<https://depression-behandeln-natuerlich.de/de/SSL/warum-gerade-ich.php>