

Ursachen von Depressionen

Ziel: Auseinandersetzung mit dem Störungsbild Depression

Gründe dafür: Aufklärung und Psychoedukation

Was können die Ursachen von Depressionen sein?

Eine Depression entsteht in der Regel aus dem Zusammenwirken mehrerer Faktoren. Welche Rolle erbliche, neurobiologische und umweltbedingte Faktoren spielen, ist individuell unterschiedlich und im Einzelfall nicht leicht zu beantworten. Eine genetische Veranlagung, Störungen des Gehirnstoffwechsels sowie bestimmte lebensgeschichtliche, psychosoziale, interpersonelle und Persönlichkeits-Faktoren können alleine oder in Kombination entscheidend zu einer depressiven Erkrankung beitragen.

Genetische Veranlagung

Eine erbliche Vorbelastung trägt nach dem heutigen wissenschaftlichen Erkenntnisstand zu der Entstehung einer Depression wesentlich bei. Denn Depressionen treten familiär gehäuft auf. Sind Verwandte ersten Grades betroffen, liegt die Gefahr, selbst eine Depression zu entwickeln, bei etwa 15%. Bei eineiigen Zwillingen steigert sich das Risiko, dass beide an einer Depression erkranken auf mindestens 50%. Dies belegt, dass ein genetischer Faktor vorhanden sein muss. Genetische Faktoren können darüber hinaus die Empfindlichkeit (Vulnerabilität) gegenüber psychosozialen Belastungen erhöhen.

Stoffwechsel- und Funktionsstörungen im Gehirn

Viele Untersuchungen deuten darauf hin, dass Depressionen u.a. durch eine Stoffwechselstörung im Gehirn hervorgerufen werden. Dabei scheinen zwei bestimmte Überträgersubstanzen (sogenannte Neurotransmitter wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, Acetylcholin, Gamma-Aminobuttersäure) aus dem Gleichgewicht geraten zu sein. Depressive Patienten weisen im Vergleich zu Gesunden oft eine erniedrigte Konzentration dieser Botenstoffe auf, wobei das Ausmaß der betroffenen Neurotransmitter-Systeme individuell unterschiedlich sein kann. Diese Annahme wird durch den generellen Wirkmechanismus einer bestimmten Medikamentengruppe, den so genannten „Antidepressiva“ gestützt. Diese Wirkstoffe sorgen für eine Erhöhung bestimmter Botenstoffe im neuronalen System und helfen, die Symptome einer Depression zu mindern bzw. sie zu unterdrücken. Antidepressiva sind jedoch nicht bei allen Patienten wirksam, vermutlich gibt es individuelle Unterschiede in der Ausprägung der Neurotransmitter-Störungen.

Lebensgeschichtliche und Persönlichkeits-Faktoren

Ein weiterer Faktor, der zur Entstehung einer Depression beitragen kann, beruht auf einer fehlgeleiteten Entwicklung in der Kindheit. Auch der frühe Verlust eines Elternteils, eine Störung der Mutter-Kind-Beziehung sowie das Fehlen eines Selbstwertgefühls seit frühester Kindheit können zu einer besonderen Verletzlichkeit gegenüber Enttäuschungen führen. Unzureichend verarbeitete Verlusterlebnisse bzw. Traumata (z.B. sexueller Missbrauch, Erlebnis von Katastrophen) können bei erneuten Krisensituationen (z.B. Trennung vom

Partner) den Ausbruch einer Depression fördern. Ein ängstlich-überfürsorglicher Erziehungsstil und eine daraus resultierende „erlernte Hilflosigkeit“ sowie mangelnde Stressbewältigungsmöglichkeiten der Betroffenen können ein Risikofaktor für die Entwicklung einer Depression sein. Dabei können diese Faktoren allerdings nicht nur Ursache, sondern auch Resultat der Erkrankung eines Familienmitgliedes sein. So kann ein überbehütender Umgang dadurch erklärt werden, dass Eltern frühzeitig die psychische Verletzlichkeit und Erkrankungsbereitschaft des Kindes wahrnehmen und entsprechend schützend reagieren.

Interpersoneller und psychosozialer Kontext

Bei vielen Depressionen tritt die Erkrankung nach kritischen, belastenden oder negativen Ereignissen auf, z.B. dem Verlust eines Partners bzw. Angehörigen oder Probleme mit nahen Bezugspersonen, Scheidung/Trennung oder einfach nur Veränderungen der gewohnten Lebensweise, wie z.B. durch Berentung. Es ist nachgewiesen, dass belastende Lebensereignisse zu neurobiologischen Reaktionen, wie z.B. vermehrter Ausschüttung des Stresshormons Cortisol führen, welches auch bei Depression in erhöhter Konzentration im Blut gefunden wird. Häufig spielen auch körperliche Erkrankungen (z.B. chronische Schmerzen, Krebs-, Herz-Kreislauf- und Demenz-Erkrankungen) und bestimmte Medikamente bei der Auslösung einer Depression eine Rolle.