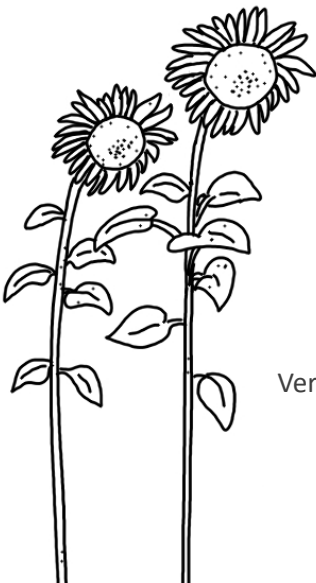


Carena Teufelhart

Mit den Sonnenblumen kommt der Herbst - und die Depressionen



Verlag Andrea Schröder



Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Buch häufig die männliche Form verwendet. Diese Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung gleichermaßen für alle Geschlechter.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter www.d-nb.de abrufbar.

Text: Carena Teufelhart

Grafik: Dunja Schnabel (www.dunjaschnabel.de)

Covergestaltung: Orlando Schnabel (www.grafixxdesign.de)

Coverfotografie: Olga Volodina (depositphotos)

ISBN 978-3-98648-023-3

1. Auflage

Verlag Andrea Schröder, Inhaber Jens Koch, Bernau

www.verlag-andreaschroeder.com

© 2023 Verlag Andrea Schröder, Inhaber Jens Koch

Mit den Sonnenblumen kommt der Herbst -
und die Depressionen

Ich danke meiner großen Familie.

Inhalt

1. Einleitung	7
2. Jeder hat sein Päckchen zu tragen	11
3. Mein steiniger Weg.....	17
3.1 Erster Stein.....	18
3.2 Zweiter Stein	22
3.3 Dritter Stein.....	25
3.4 Vierter Stein	26
3.5 Fünfter Stein	27
3.6 Lange kein Stein	28
3.7 Sechster Stein.....	32
4. Die Spirale abwärts und die Gefühlsachterbahn	33
5. Seele und Körper	43
6. Meine Depression und ICH	49
7. Krankenhäuser sind eine andere Welt	59
8. Aus Sicht der Medizin	75
9. Wenn die Uhren anders gehen.....	87
10. Der Weg, um Antworten zu finden.....	95
11. Im Wandel der Zeit	107
12. Mein halbes Jahrhundert.....	117
13. Wenn das Schicksal zuschlägt.....	127
14. ICH und meine Depression	137
15. Schlimmer geht immer	153
16. Was mir hilft	165
17. Wer hilft wem	179
18. Ich forsche, also bin ich	187
19. Quellenverzeichnis.....	195
Die Autorin	199
Buchempfehlung	201
Der Verlag.....	203

1. Einleitung

Wer dieses Buch in der Hand hält, interessiert sich für das Thema Depression (Burnout ist nicht das Gleiche, aber ähnlich). Es könnte sein, dass du selber an dieser Krankheit leidest. Vielleicht kennst du jemanden mit diesem Leiden. Oder gibt es in der Presse aktuell Berichte über eine bekannte Persönlichkeit, die Depressionen hat? Hat sich jemand deswegen sogar umgebracht?

Eine Personengruppe, über die die Medien berichteten, sind Sportler. Der Torwart Robert Enke, der Fußballspieler Andreas Biermann sowie der Skisprungweltmeister Sven Hannawald erkrankten an Depressionen.

„Am frühen Abend des 10. November 2009 nahm sich Enke an einem Bahnübergang im niedersächsischen Neustadt am Rübenberge-Eilvese, unweit seines Wohnorts Himmelreich, durch Schienensuizid das Leben. Noch zwei Tage zuvor hatte er am 12. Bundesliga-Spieltag beim 2:2 vor heimischer Kulisse gegen den Hamburger SV für Hannover 96 das Tor gehütet. In einer Pressekonferenz wurde bekanntgegeben, dass er seit 2003 mehrfach wegen Depressionen in psychiatrischer Behandlung gewesen war. In seinem Abschiedsbrief bat er Angehörige und Ärzte um Verzeihung.“ (Quelle: Robert Enke - <https://de.wikipedia.org>)

Kurze Zeit später gab es Nachrichten über den Fußballer Andreas Biermann.

„Am 20. November 2009 teilte Biermann in einer Pressekonferenz mit, dass er im Oktober desselben Jahres einen Suizidversuch unternommen und sich daraufhin wegen Depressio-

nen in stationäre Behandlung begeben habe. Der Suizid des Nationaltorwarts Robert Enke habe ihn zum Schritt an die Öffentlichkeit bewogen. Er gab dabei außerdem an, beinahe vom Glücksspiel abhängig geworden zu sein.“ (Quelle: Andreas Biermann (Fußballspieler, 1980) - <https://de.wikipedia.org>)

Am 18. Juli 2014 starb Biermann ebenfalls durch Suizid. Diese Zeilen machen nachdenklich. Wie konnte es soweit kommen? Die Skisprungkarriere von Sven Hannawald wurde durch seine Depression schlagartig beendet. Er spricht offen über seine Krankheit. Ihm ist es gelungen sein Leben so zu verändern, dass er sich andere neue Ziele gesetzt hat. Heute ist er im Motorsport und fährt viele Rennen. Dabei hat er Ehrgeiz, setzt sich aber nicht unter Druck. So hat er seine Depression im Griff und kann weiterhin im Sport Leistungen erbringen.

Am 24. März 2015 zerschellte ein Flugzeug der Fluggesellschaft Germanwings an den Westalpen. Es war der Flug 9525 von Barcelona nach Düsseldorf. Es ist bekannt, dass der Copilot das Flugzeug in suizidaler Absicht gegen die Berge flog. Es starben dabei 144 Flugpassagiere und sechs Besatzungsmitglieder. Keiner hat überlebt. Ein psychisch kranker Mensch zieht so viele Menschen mit in den Tod. Warum?

Es gibt Menschen, die sich offen zur Krankheit Depression bekennen. Im Gegensatz zu anderen Krankheiten sind es nicht viele. Ist doch die Depression eine psychische Krankheit, über die nicht gerne gesprochen wird. Es ist kein absolutes Tabuthema mehr, nachdem sich Menschen wie Sven Hannawald, Hartmut Engler (Pur-Sänger) und Prof. Miriam Meckel (deutsche Kommunikationswissenschaftlerin) zu dieser Krankheit bekennen. In einer Reportage von Spiegel TV im Jahr 2011 mit

dem Titel „Die gestresste Seele“ (Spiegel TV DVD Nr. 32: Die gestresste Seele - Ausgebrannt, Depression, Burnout) berichten sie über ihre Depressionen. Jeder hat sein eigenes Schicksal und berichtet, wie er damit umgeht. So haben sie sich ärztliche Hilfe geholt, ihr Leben geändert und Achtsamkeit gelernt.

Auch aus dem künstlerischen Bereich weiß man, dass der Maler Vincent van Gogh, die Schriftsteller Ernest Hemingway und Stefan Zweig (Doppelsuizid mit seiner Frau) und auch Marilyn Monroe mit Depressionen leben mussten.

Die österreichische Kaiserin Elisabeth, bekannt als Sissi, litt unter Gemütskrankheiten. So kommt es, dass man seit 1998 von einem „Sissi-Syndrom“ spricht, wenn Depressionen unter anderem mit Stimmungsschwankungen, rastlosen Aktivitäten und Sprunghaftigkeit auftreten.

Winston Churchill, ein Beispiel aus der Politik, wurde von Depressionen geplagt. Er spricht von seinem Schwarzen Hund. Das Bild vom Schwarzen Hund, der ihn sein Leben lang begleitet, dient zur Veranschaulichung seiner Krankheit. Das Buch „Mein Schwarzer Hund“ (Johnstone 2008) verbildlicht diese Ansichtsweise sehr schön.

Diese bekannten Menschen sind nur ein Bruchteil derer, die von der Diagnose einer Depression betroffen sind. Mutige Kranke haben über sich ein Buch geschrieben (Haig und Zeitz 2016; Hummels 2020; Meckel 2010; Meierhenrich 2018; Staudt und Erdorf 2014; van Violence 2018; Wendt 2016; Zingerle 2018). Diese beschreiben nicht nur die Krankheit, sondern helfen auch anderen Menschen. Da die Gefühle einer Depression mündlich sehr schwer zu formulieren sind, sind es

die geschriebenen Worte, die die Krankheit besser verstehen lassen.

Durch Berichte, Artikel und Bücher von Erkrankten fühlen sich die Betroffenen nicht mehr allein. Besser jedoch sind persönliche Kontakte mit depressiv erkrankten Personen. Sei es durch Bekannte, Selbsthilfegruppen oder Krankenhausaufenthalte. Jedes verständnisvolle Verhalten von Mitmenschen hilft, die Krankheit zu akzeptieren und gegen sie anzukämpfen. Besser noch: wer den Erkrankten zuhört, beobachtet und in Krisensituationen Beistand leistet, ist eine der Säulen zur Genesung.

Angehörige, Freunde und Bekannte haben die Möglichkeit, sich über die Krankheit zu informieren. Eine positive Einstellung zu psychischen Krankheiten kann dadurch entstehen. Es gilt zu akzeptieren, dass in unserer Gesellschaft nicht nur Krankheiten wie Krebs, Herzinfarkte oder Schlaganfälle zum Tode führen können, sondern auch schwere Depressionen. In Deutschland nehmen sich zirka 10.000 Menschen pro Jahr, so berichten das jedenfalls viele Medien, das Leben. Das sind mehr als es Verkehrstote pro Jahr gibt.

(Quelle: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/318378/umfrage/anzahl-der-suizide-in-deutschland-im-vergleich-zu-ausgewaehlten-todesursachen/>)

Depression ist eine von vielen psychischen Krankheiten. Oft ist sie nicht eindeutig abzugrenzen. So kann sie einhergehen mit Angstzuständen, Magersucht oder Alkoholismus. Kommen Depression und Manie zusammen, spricht man von einer bipolaren Störung: meine Diagnose seit über 20 Jahren.

2. Jeder hat sein Päckchen zu tragen

Jeder Mensch ist einzigartig. Wäre es nicht so, würde die Welt langweilig sein. So ist jedenfalls die allgemein verbreitete Meinung, der ich mich anschließe.

Um leben zu können, bedarf es bestimmter Grundvoraussetzungen. In der Krankenpflege werden diese als ATLs (Aktivitäten des täglichen Lebens) beschrieben.

„Die Aktivitäten des täglichen Lebens (ATL, auch ATLs) sind ein Grundbegriff der Gesundheits- und Krankenpflege. Sie bezeichnen wiederkehrende Tätigkeiten zur Erfüllung der physischen und psychischen menschlichen Grundbedürfnisse, die bei Erkrankungen und im Alter Schwierigkeiten bereiten können.“

(Quelle: Aktivitäten des täglichen Lebens - <https://de.wikipedia.org>)

Die 12 Aktivitäten des alltäglichen Lebens sind:

- Atmen
- Sich bewegen
- Sich waschen und kleiden
- Essen und trinken
- Ausscheiden
- Körpertemperatur regulieren
- Für Sicherheit sorgen
- Ruhen und schlafen
- Sich beschäftigen
- Kommunizieren
- Sich als Frau oder Mann fühlen und verhalten
- Sinn finden

Um sich wohl zu fühlen, sollten diese Voraussetzungen gegeben sein. Bei jedem sind sie etwas anders ausgeprägt. Werden sie nicht erfüllt, kommt es zu Einschränkungen im Leben. Durch eine Krankheit ist mindestens eine Aktivität der Person beeinträchtigt. In der Pflege wird darauf geachtet, dass die Patienten die ATLs möglichst ausführen können.

Ein Beispiel: Ein Patient hat einen Beinbruch und kann nicht laufen. Er liegt im Krankenhaus. Die Aktivität des täglichen Lebens „Sich bewegen“ ist eingeschränkt. Es ist ein schwerer Bruch und er muss im Bett liegen bleiben. Für die ATLs muss gesorgt werden. Damit er gut atmen kann, sollte er gut gelagert sein, damit seine Atemwege nicht beeinträchtigt werden. Kissen können da gut helfen. Beim „Sich waschen und kleiden“ braucht er viel Hilfe. „Essen und Trinken“ kann er nur im Sitzen. Dafür muss sein Oberkörper aufrecht sein. Im Krankenhaus sind alle Betten verstellbar. Es ist eine Einstellung als Oberkörperlehne möglich. „Ausscheiden“ muss beobachtet werden. Wenn er nicht aufstehen kann, bleibt ihm nur die Bettpfanne. „Körpertemperatur regulieren“ betrifft nicht nur Fieber, sondern auch nicht zu schwitzen oder zu frieren. Dabei helfen eine gut eingestellte Zimmertemperatur und eine Bettdecke. „Für Sicherheit sorgen“ beinhaltet, den Patienten vor Gefahren zu schützen. Im Krankenhaus ist das unter anderem der Schutz vor Keimen. So ist eine Desinfektion der Hände des Krankenhauspersonals wichtig. Zum „Ruhens und Schlafen“ sollte es keine störenden Geräusche geben. Um Langeweile zu verhindern, gibt es heutzutage in jedem Krankenzimmer einen Fernseher. Das Bedürfnis zu sprechen betrifft die ATL „Kommunizieren“. Das Krankenhauspersonal redet mit dem Patienten. Besser sind natürlich Besucher, die sich mehr Zeit

nehmen können. „Sich als Frau oder Mann fühlen und verhalten“ betrifft unter anderem, die Intimsphäre zu schützen. Zum „Sinn finden“ können Gespräche beitragen.

Ist der Patient mit seinem gebrochenen Bein entlassen, wird er auf seine Aktivitäten des täglichen Lebens automatisch selber achten. Damit er sich trotzdem besser fortbewegen kann, gibt es Hilfsmittel. Das können Krücken, andere Gehhilfen oder ein Rollstuhl sein. Trotz seiner Einschränkung ist es ihm damit ermöglicht, sich fortzubewegen. Es bestehen weitere Einschränkungen. Er wird nicht lange stehen können. Sitzgelegenheiten und ein Stuhl zum Auflegen des Beines sollten bereitstehen.

In Krankenhäusern und Altersheimen ist das Pflegepersonal für die Einhaltung der Grundbedürfnisse verantwortlich. Auch in der ambulanten Krankenpflege wird auf diese Bedürfnisse geachtet.

Jede Krankheit, ob orthopädisch, neurologisch, dermatologisch, gynäkologisch, geriatrisch etc. führt zur Verminderung der Aktivitäten des täglichen Lebens. In der Psychiatrie werden Patienten mit seelischen Leiden behandelt. Dazu gehören unter anderem Krankheiten wie Depressionen, Psychosen, Anorexie, Bulimie oder Borderline-Syndrom. Auch Hypochondrien werden in der Psychiatrie behandelt.

Depressionen haben einen Einfluss auf die Aktivitäten des täglichen Lebens. Häufig ist am Anfang das „Ruhens und Schlafen“ gestört. Die Betroffenen können von ihrem Alltag und ihren Problemen nicht abschalten. Unruhe und das Kreisen von Gedanken (Kopfkino) führen dazu, dass sie schlecht einschlafen können. Auch nachts stören die Gedanken den Schlaf. Morgens viel früher aufzuwachen als gewöhnlich ist ebenfalls

belastend. Anstatt aufzustehen und den Tag zu beginnen, bleibt der depressive Mensch im Bett liegen. Er grübelt weiter. So beginnt die Spirale abwärts. Die Symptome häufen sich. Die Aktivitäten des täglichen Lebens kommen aus dem Gleichgewicht. Es kann so schlecht werden, dass der Betroffene nicht mehr aufsteht, sich nicht mehr wäscht, sich nicht mehr anzieht, kaum isst, sich nicht mehr beschäftigt und sich von allen Menschen zurückzieht. Beim Grübeln fängt er irgendwann an, sich nach dem Sinn des Lebens zu fragen. Er möchte das Leid nicht mehr ertragen. Alles scheint hoffnungslos. „Das Licht am Ende des Tunnels“ ist nicht mehr zu sehen. Ihm tut körperlich nichts weh. Er hat keine körperlichen Schmerzen, aber er ist sehr krank.

Was ist Krankheit, was ist Gesundheit?

Die wohl bekannteste Definition von Gesundheit wurde durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschrieben: „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“ (Quelle: <https://www.aerzteblatt.de/forum/116500>)

Diese Beschreibung beinhaltet, dass es eine absolute Gesundheit nicht gibt. Schon als Brillenträger, Allergiker oder mit Kniebeschwerden ist man nicht völlig gesund. Dies heißt aber nicht, dass man im allgemeinen Sprachgebrauch krank ist.

„Krankheit, teils synonym mit Gebrechen, ist ein Zustand verminderter Leistungsfähigkeit, der auf Funktionsstörungen von einem oder mehreren Organen, der Psyche oder des gesamten Organismus beruht. Diese Störungen werden ihrerseits wahrscheinlich immer durch strukturelle Veränderungen

gen von Zellen und Geweben hervorgerufen.“ (Quelle: Krankheit - <https://de.wikipedia.org>)

„Jeder hat sein Päckchen zu tragen.“ Krankheit, persönliche Probleme und vielleicht Sorgen begleiten das Leben. Sorgen kann man sich beispielsweise über die Gesundheit, die Zukunft oder Mitmenschen machen. Die Sorge ist ein Gefühl, das schwer zu beschreiben ist. Sie lastet auf der Seele. Eine Bedrohung der Existenz durch finanzielle Probleme oder der Verlust des Arbeitsplatzes kann belastend sein. Sorgen dauern meist lange an. Persönliche Probleme sind greifbarer und lassen sich eventuell lösen.

Ein Päckchen kann klein oder groß sein, leicht oder schwer. Haben zwei Pakete die gleiche Größe und sind voll mit Federn oder Steinen gefüllt, ist das Paket mit Federn leicht, das mit Steinen schwer. Pakete mit dem gleichen Gewicht von Federn und Steinen wären unterschiedlich groß.

Wie lässt sich eine Krankheit als Päckchen beschreiben?

Das Päckchen selbst ist die Krankheit. Sie kann einen kurzen Verlauf haben. Dann ist das Päckchen klein mit kurzen Seitenlängen. Der lange Krankheitsverlauf ist vergleichbar mit einem großen Päckchen mit langen Seitenlängen. Genau genommen wird es zu einem Paket.

Das Päckchen kann leicht oder schwer sein. Eine Krankheit kann mit leichten Krankheitszeichen vorkommen. Sie kann aber auch mit schweren Symptomen auftreten.

Ein kleines leichtes Päckchen ist zum Beispiel eine Erkältung. Sie dauert nicht lange und bereitet wenig Schmerzen.

Ein größeres und schwereres Päckchen könnte ein Knochenbruch sein. Die Heilung eines Bruches dauert Wochen und

Monate. Dabei können leichte bis starke Schmerzen auftreten.

Menschen mit chronischen Krankheiten wie Diabetes, Rheuma oder Nierenversagen lassen sich mit einem großen Paket beschreiben. Bei starken Symptomen wie Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen ist es ein schweres Paket.

Eine Depression kann schnell vorüber gehen oder lange dauern. Sie kann mit leichten oder schweren Symptomen einhergehen. Leichte Symptome können Schlafstörungen, Erschöpfungsgefühl oder gedrückte Stimmung sein. Zu starken Symptomen gehören Traurigsein, Tränen, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen, extrem schlechte Gefühle und Suizidalität.

Eine Depression kann akut oder chronisch sein. Sie kann wehtun oder schmerzfrei sein. Das Paket kann also alle Größen haben und unterschiedlich schwer sein.

Ein kleines, leichtes „Depressionspäckchen“ erlebt jeder im Laufe seines Lebens. Es gibt Situationen, in denen man sich schlecht und traurig fühlt. Diese Krise geht vorüber.

3. Mein steiniger Weg

Mir kommt es vor, als habe ich ein ganz großes Paket mit sehr vielen Steinen zu tragen. Meine größten Steine sehe ich in den Situationen, in denen meine psychische Krankheit Krankenhausaufenthalte notwendig macht.

Ich habe die Diagnose einer bipolaren affektiven Störung. Was beinhaltet bipolar? Es ist eine Erkrankung sowohl mit depressiven als auch manischen Phasen.

„Bipolare Störungen sind schwere chronisch verlaufende psychische Erkrankungen, die durch manische und depressive Stimmungsschwankungen charakterisiert sind. Die Manie stellt sich als übersteigertes Hochgefühl dar, und die Betroffenen sind gleichzeitig meist überaktiv, euphorisch oder gereizt.“ (Quelle: Was ist eine Bipolare Erkrankung? - www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org)

Die Autorin

Carena Teufelhart, geboren am 03.03.1969, ist im Rhein-Main-Gebiet aufgewachsen.

Nach dem Abitur machte sie eine Ausbildung zur Kinderkrankenschwester in Frankfurt und studierte anschließend Biologie in Mainz. Mit ihrem zukünftigen Ehemann zog sie 1996 nach Berlin, wo ihre Krankengeschichte mit schweren Depressionen begann. Vor der Geburt ihres Sohnes hatte sie ihren ersten stationären Aufenthalt in einer Psychiatrie. Weitere Krankenhausaufenthalte folgten. Trotzdem hat sie es geschafft, ein weitgehend normales Leben zu führen und beruflich im biotechnologischen Bereich zu arbeiten.

Der Verlag

Unsere Bücher, Projekte und Veranstaltungen sind da, um Mut zu machen, Hoffnung zu spenden, Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, Kinder zu fördern und die Welt ein klein bisschen schöner zu machen.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.verlag-andreaschroeder.com>

**Verlag
Andrea Schröder**



**Wir machen die Welt
ein klein bisschen schöner.**