

«Die Ängstlichen sind das Rückgrat der Gesellschaft»

Von *Claudia Schumacher* — Wie verändern Depressionen das Gehirn? Warum sind Kreative oft melancholisch? Wie erkennt man, ob die Suizidromantik des Kindes zu einer Musikrichtung oder zu einer Depression gehört? Psychiater Joe Hättenschwiler antwortet.

Joe Hättenschwiler empfängt im Büro des dreistöckigen Zentrums für Angst- und Depressionsbehandlung in Zürich, dessen Chefarzt er ist. Es sind weite, lichte Räumlichkeiten. Alles ist wohlgeordnet. Wenn es so im Oberstübchen aussieht, ist das vielleicht nicht falsch. «Während wir den Ängstlichen unseren Reichtum verdanken, richten insbesondere Depressionen, die zu spät erkannt werden, einen hohen wirtschaftlichen Schaden an», sagt der Psychiater.

Die Ehe zerbricht, man verliert den Job, jemand stirbt. Wie weiss man, ob man nur sehr traurig oder schon depressiv ist?

Etwa 20 bis 25 Prozent der Menschen erleben mindestens einmal eine behandlungsbedürftige Depression. Bei Frauen kommt sie häufiger vor als bei Männern: Zwei Drittel der Depressiven sind weiblich. Für die Diagnose gibt es internationale Kriterien; dabei müssen mindestens zwei Hauptsymptome und zwei Zusatzsymptome vorliegen. Die Hauptsymptome sind: depressive Verstimmung, Verlust von Interesse und Verminderung des Antriebs. Die Zusatzsymptome: Konzentrationsstörungen, mangelndes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle, Pessimismus, Suizidalität, Schlafstörungen, Appetitminderung.

Klingt auch ein wenig nach Pubertät. Wie können Eltern den gängigen Weltschmerz beim Kind von einer Depression unterscheiden?

In der Pubertät treten Stimmungsschwankungen und Ängste auf, auch Schlafstörungen sind normal. Wenn darüber hinaus die Leistungen in der Schule nachlassen, ist das ein Indikator dafür, dass die Lage vielleicht ernst ist. Besorgniserregend ist insbesondere, wenn ein Kind nicht mehr erreichbar ist und kaum noch reagiert. Und auch wenn das Kind unter dem Deckmantel der Jugendkultur eine Suizid-

romantik pflegt, sollten Eltern das Kind ansprechen und eventuell Rat bei einem Kinder- und Jugendpsychiater suchen.

Was sind die Top 3 der Depressionsauslöser?

Das kann man nicht so einfach sagen. Ausgelöst wird eine Depression zwar oft durch Verlusterlebnisse und andere Traumata, aber meistens entsteht die Krankheit aus einer Wechselwirkung von psychischen, körperlichen und äusseren Faktoren. Die Genetik spielt auch eine Rolle. Man geht davon aus, dass Menschen mit gehäuftem Auftreten von Depressionen in der Familie ein um 15 bis 18 Prozent erhöhtes Risiko haben, selber an einer Depression zu erkranken. Bei eineiigen Zwillingen ist das Risiko sogar um 50 Prozent erhöht.

Was kann man tun, um nicht depressiv zu werden?

Tatsächlich gibt es Menschen, die ein wunderbares Leben führen – und ohne äusseren Auslöser plötzlich depressiv werden. Laien sehen in der Depression gerne Selbstverschulden. Das ist ein Stigma, unter dem die Erkrankten zu Unrecht leiden. Eine Depression ist eine Krankheit, die einen auch treffen kann wie Krebs, nämlich unvorhergesehen. Was man zur Prävention sagen kann: Die Bemühung, ein gesundes Leben zu führen, schadet nicht. Übermässigen Stress und Exzesse jeglicher Art vermeiden, sich regelmässig zu bewegen, Freundschaften zu bewegen, Freundschaften zu pflegen, ein Hobby pflegen.

Es gibt das Klischee vom traurigen Clown. Steckt in jedem Scherzkeks ein Depressiver?

Nicht zwingend, aber gemäss Studien führt eine leichte Depression zu einer realistischeren Weltsicht. Wir Nichtdepressiven neigen zur Schönfärbung. Leicht Depressive beobachten schärfer. Daraus kann eine Art Sarkasmus oder ein Galgenhumor entstehen, der vielen besonders witzig und entlarvend erscheint, weil die Aussagen zutreffen und etwas über unsere Gesellschaft verraten. Tatsächlich kommen bipolare Erkrankungen und vermutlich auch Angststörungen bei

kreativen und herausragenden Persönlichkeiten gehäuft vor. Churchill, Marilyn Monroe, Robin Williams, Wagner und so weiter: Fast immer handelte es sich um Depressive vom Typ der bipolaren Störung II.

Was heisst das?

Bei einer bipolaren Störung folgen manische, depressive und gesunde Phasen aufeinander. Beim Typ II verlaufen manische Phasen weniger intensiv als beim Typ I, wo die Leute sich mitunter so auffällig verhalten, dass sie zu ihrem Schutz in die Klinik müssen. Mit Bipolar I bestellen sich die Leute aus einer Laune heraus fünfzig Zuger Kirschtorten oder verspekulieren sich an der Börse. Mit Bipolar II kann man oft auch unbehandelt durchs Leben gehen. Man wird vielleicht nicht für «ganz normal» gehalten, mit etwas Glück aber für besonders.

So eine Bipolar-II-Störung macht einen also irgendwie grossartig?

Eine reine Depression lähmt nur, die macht sicher nicht grossartig oder kreativ. Folgt darauf aber eine leichte manische Episode, können Erfahrungen und Erkenntnisse aus der depressiven Phase kreativ verarbeitet werden. Hinzu kommt, dass der manische Mensch dynamisch und mitreissend wirkt. Gilt es also, ein Gesetz durchzubringen oder das Geld für ein Filmprojekt an den Start zu holen, kann ein leicht manisches Auftreten hilfreich sein. Solche Leute begeben sich mitunter auch nicht gern in Behandlung, denn wer einmal eine manische Phase erlebt hat, der ist mit dem normalen Leben oft nicht mehr zufrieden.

Düstere Filmemacher wie Lars von Trier oder David Lynch möchten ihre Psyche nicht untersuchen lassen, weil sie fürchten, die Behandlung könne sie unkreativ machen. Eine berechtigte Sorge?

Man verliert sehr viel Zeit durch eine Depression und kreist dabei fast nur um sich. Wer weiss, vielleicht würden solche Künstler ohne ihre Depressionen sogar noch interessantere Filme machen? Viele glauben übrigens, Psychopharmaka verändern die Menschen. Das stimmt aber nicht. Depressionen mit ihren komplexen Auswirkungen auf Körper und Seele verändern Menschen. Die Medikamente führen sie zur gesunden Version ihrer Selbst zurück.

Es gibt mehr depressive Frauen, aber mehr Männer nehmen sich das Leben. Wie kommt das?



Mediziner Hättenschwiler.

«Der manische Mensch wirkt dynamisch und mitreissend.»



«Man kreist fast nur um sich.»

Das muss man insofern relativieren, als es mehr Frauen sind, die Suizid versuchen. Es gelingt ihnen nur seltener als Männern. Und Depressionen bleiben bei Männern oft unerkannt, denn sie sind oft weniger von Traurigkeit als von Gereiztheit und Aggressivität geprägt. Häufig kommt Alkohol dazu, um das Ganze abzufedern, und Männer suchen seltener und später Hilfe auf. Am Ende wird der Alkoholismus und nicht die Depression behandelt. Auch das verfälscht die Statistiken. Was dabei wohl schon eine Rolle spielt, ist die Sozialisierung. Vom Ideal des gutgelaunten Leistungsträgers abzuweichen und mit Kränkungen fertig zu werden, insbesondere wenn sie das Ansehen betreffen, fällt Männern schwerer.

Verändern Depressionen das Gehirn?

Ja, sie lassen vor allem den Hippocampus schrumpfen. Diese Hirnregion ist insbesondere für das Gedächtnis zuständig. Teilweise wirken schwer Depressive – auch einige Zeit nach der Heilung noch – vergesslich, und fühlen sich in ihrem Denken beeinträchtigt, wobei manche befürchten, dement zu werden. Diese Veränderungen sind aber meist umkehrbar. Die Nervenzellen wachsen wieder und bilden neue

Synapsen. Dabei helfen auch Lernspiele und Apps, die das Hirn trainieren.

Depressive haben zwei grosse Ängste: dass sie durch die Krankheit die Arbeit verlieren – und den Partner. Berechtigte Sorgen?

Die Trennungsrate ist generell hoch. Natürlich werden auch Depressive verlassen. Die Akzeptanz ist bei den Partnern aber in der Regel höher, wenn der Partner informiert ist und wenn sich der Depressive in Behandlung begibt. Eine unbehandelte Depression dauert länger und plagt das Umfeld stärker. Die Gefahr, den Job zu verlieren, ist je nach Branche und auch individuell unterschiedlich. Erfolgreichen Junganwälten beispielsweise rate ich eher, vorsichtig zu sein. Leider ist die Krankheit nach wie vor stigmatisiert, und wer sie hatte, wird oft für weniger leistungsfähig gehalten und folglich eher nicht befördert.

Liegen Arbeitgeber, die so denken, ganz falsch?

Ein Teil der Depressiven findet tatsächlich nicht zur vollen Leistungsfähigkeit zurück. Workaholics, die über mehrere Jahre in eine Erschöpfungsdepression hineingeglitten sind, lassen sich besonders schwer therapieren. Da ist die Psyche dem Körper nicht unähnlich: Frühes Erkennen lohnt. Was ins

Chronische kippt, ist verdammt zäh zu behandeln. Und Depressionen haben grosse Auswirkungen auf die Wirtschaft. In einer Studie konnten wir nachweisen, dass Depressionen in der Schweiz zu einem wirtschaftlichen Schaden von über 10 Milliarden Franken pro Jahr führen. 46 Prozent der Kosten entfallen auf die Behandlung, 54 Prozent sind indirekte Kosten durch Arbeitsausfälle. Die Früherkennung ist also nicht nur für den Einzelnen, sondern für die gesamte Gesellschaft wichtig.

Ist Depression ein Wohlstandsphänomen?

Das ist ein Mythos. Zum einen ist die Depressionshäufigkeit sowohl im Ländervergleich als auch historisch betrachtet ziemlich stabil. Und wenn sich kleine Schwankungen im Hinblick auf den Wohlstand ergeben, dann umgekehrt: Die Schweiz ist ein Musterbeispiel für Wohlstand, und die Suizidrate hat hier abgenommen. Simbabwe als armes Gegenbeispiel hat eine höhere Suizidrate.

Vor der Depression steht oft die Angst. Wie kann man sich vor ihr schützen?

Wir sollten uns überhaupt nicht vor ihr schützen. Angst ist eine lebensnotwendige Emotion, eine Art Lebensversicherung. Sie hilft uns, Gefahren zu erkennen. Und viele bringen erst in der Angst den Mut zur Veränderung auf.

Ist Angst in einer Zeit ohne Bedrohung durch Mammuts wirklich noch nötig?

Absolut. Wenn das Konto gegen null geht, lohnt sich ja auch ein bisschen Angst. Die Bedrohungen sind heute einfach abstrakter geworden. Evolutiv hat der Ängstliche immer einen Vorteil gehabt: Er überlebt, weil er Sorge trägt, dass die Dinge gut ausgehen. Der Hang zur Ängstlichkeit hat sich von Überlebendem zu Überlebendem weitervererbt – und ist darum im Menschen tief verankert.

Mit lauter Defensivspielern gewinnt man aber keinen Fussballmatch.

Das mag sein, aber nur die wenigsten von uns haben einen Fussballmatch zu gewinnen. Die Ängstlichen sind das Rückgrat der Gesellschaft. Sie bilden den starken Mittelstand, der die Wirtschaft trägt. Von den Menschen, die weniger Angst haben, die risikofreudiger und impulsiver sind, braucht es nur wenige.

Ab wann macht die Angst krank?

Wenn sie übermässig stark oder irrational ist, also in keinem gesunden Verhältnis zu einer realen Bedrohung steht, und wenn es zu Vermeidungsverhalten kommt. Nehmen wir die Angst vor Terrorismus: Die Wahrscheinlichkeit, das nächste Terroropfer zu werden, beträgt 1 zu 27 Millionen. So gesehen, wäre es völlig unvernünftig, einen Grossanlass aus Angst vor Terrorismus zu meiden. Sie sterben sehr viel eher beim Sex.