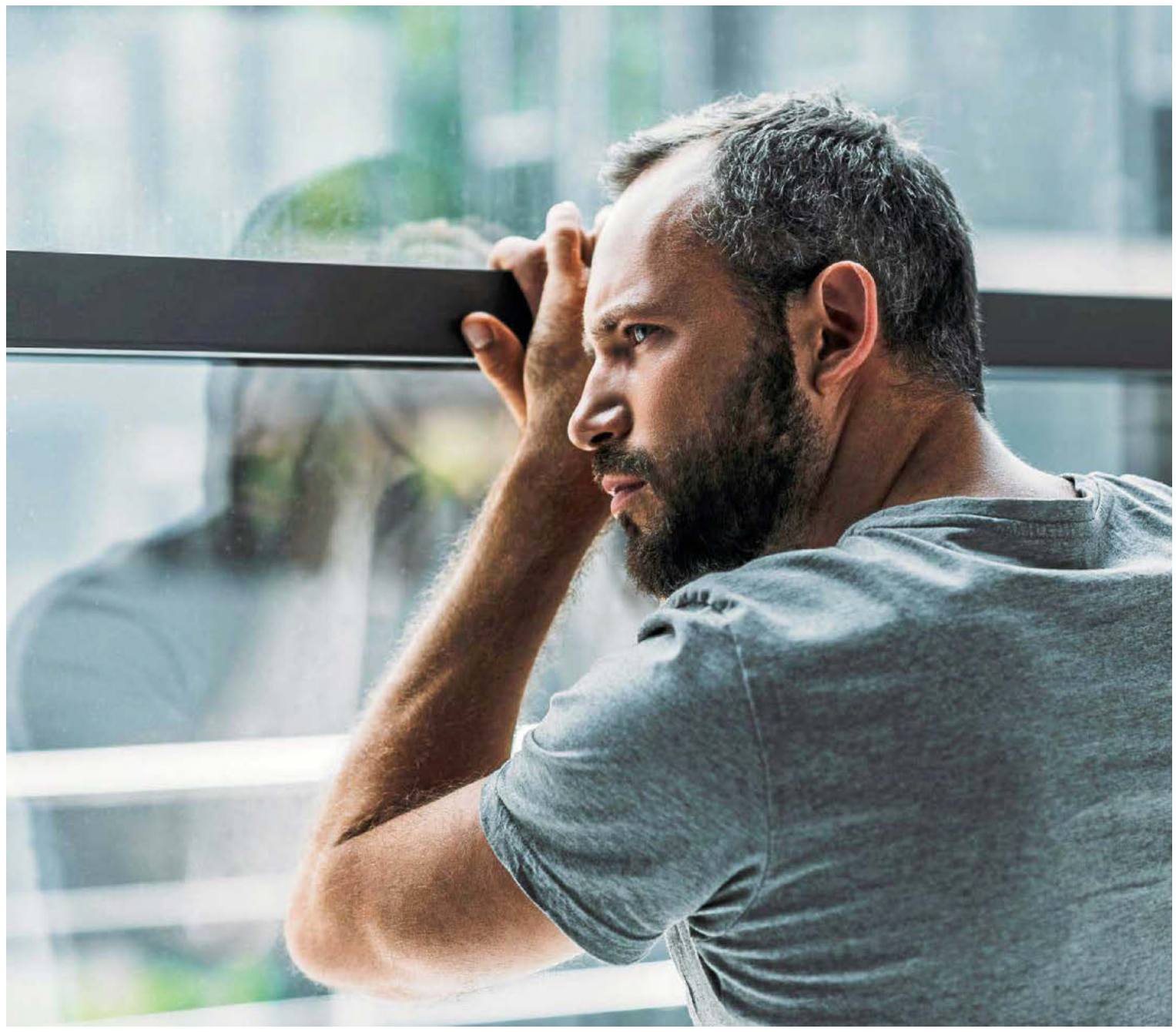
Mediziner sagt, wann Schlaflosigkeit ein Warnsignal ist

Unternehmer Wolfgang Grupp leidet unter Altersdepression, wollte nicht mehr leben. Psychiater Prof. Martin Schäfer mahnt, Frühsymptome der Krankheit ernst zu nehmen

Christina Wandt

Mit einem erschütternden Bekenntnis hat sich der frühere Trigema-Chef Wolfgang Grupp Mitte Juli an seine Mitarbeiter gewandt: Er leide an einer Altersdepression und habe einen Suizidversuch unternommen, den er nun sehr bedauere. Eindringlich mahnt der 83-Jährige andere Betroffene: „Lassen Sie sich helfen.“ Der Textilunternehmer sei kein Einzelfall, sagt der Essener Psychiater Prof. Dr. Martin Schäfer: „Besonders Männer geraten oft in eine tiefe Sinnkrise, wenn sie in Rente gehen.“

Grundsätzlich seien vor allem Menschen in mittleren Jahren von Depressionen betroffen. Doch das Alter halte mit dem Verlust von Arbeit, dem körperlichen Verfall, Einsamkeit und dem Tod nahestehender Menschen einige belastende Faktoren bereit, die die Entstehung einer Depression begünstigten. Für diese psychische Erkrankung gebe es oft eine gewisse Veranlagung, und ein Hauptrisikofaktor seien belastende Kindheitserfahrungen. Doch jenseits von solcher Vorbelastung könne es jeden Menschen treffen, betont Schäfer, der die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik & Suchtmedizin an den Evangelischen Kliniken Essen-Mitte (KEM) leitet.



Viele Männer merken gar nicht, wie bestimmend die Arbeit für ihr Leben ist. Ohne sie gerät mancher in eine Depression. (Symbolbild) AOK

Im depressiven Wahn sieht der Betroffene nur Düsternis

Einige Lebensphasen seien dabei mit einem erhöhten Risiko für eine Depression verbunden. Dazu zähle neben Schwangerschaft oder Familiengründung auch der Abschied aus dem Berufsleben. Gerade Menschen, die viel und mit hoher Verantwortung gearbeitet hätten, merkten oft erst im Ruhestand, wie bestimmend die Arbeit für sie war – und dass das entstandene Loch nicht einfach mit der Weltreise gefüllt werden kann. Er habe sich Gedanken gemacht, ob er überhaupt noch gebraucht werde, hat Unternehmer Wolfgang Grupp formuliert. Ein Gefühl, das auch vielen Frauen zu schaffen mache, wenn die Kinder aus dem Haus sind, sagt Prof. Schäfer.

„Man sollte nicht aus dem Berufsleben ins Nichts gehen“, rät der Psychiater. Aktiv und interessiert zu bleiben, soziale Kontakte zu pflegen, sei ohnehin ratsam, auch weil es das Risiko einer Demenz senke. Trotzdem wappne es gerade erfolgreiche Menschen nicht unbedingt gegen eine Depression. Zumal die auch ohne äußeren Auslöser und schleichend auftreten könne. „Die Betroffenen hören häufig den Satz: Bei Dir müsste doch alles super sein.“ Ihr Empfinden sei jedoch fundamental anderes: „Ein schwer depressiver Mensch kann von den tollsten Dingen umgeben sein – und sieht die Katastrophe. Er fürchtet, zu verarmen, sieht seine Firma vor der Pleite, glaubt, dass seine Familie in Gefahr ist. Ein Depressiver nimmt die Welt durch eine ganz andere Brille wahr.“

> Mit dem Versuch, so lange wie möglich weiter zu funktionieren, bekommt man eine Depression nicht in den Griff.

Prof. Dr. Martin Schäfer, Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik & Suchtmedizin an den Evangelischen Kliniken Essen-Mitte (KEM)

Er habe sich gefragt, ob er überhaupt noch gebraucht werde, sagte der frühere Trigema-Chef Wolfgang Grupp, als er seinen Suizid-Versuch öffentlich machte. BERND WEIßBROD / DPA

Mit manchen könne man noch reden, andere seien über das Gespräch gar nicht mehr erreichbar, sondern völlig überzeugt von ihrem Katastrophenszenario. „Dazu kommt die Vorstellung, dass sie selbst anderen schaden könnten oder an deren Unglück schuld sind. Im schwersten Zustand der Depression glauben sie: Allen ginge es besser ohne mich“, sagt Prof. Martin Schäfer. Das ist der Punkt, an dem viele keinen Sinn mehr in ihrem Leben sehen und über Suizid nachdenken.

Wer schon so in seinem depressiven Wahn gefangen sei, den könne eine Psychotherapie nicht mehr heilen, stellt Martin Schäfer klar. „Ab einer bestimmten Krankheitsschwere mit hohem Suizidrisiko kommen die Menschen als Notfall zu uns und werden auch sofort stationär aufgenommen.“ Behandelt werden sie zuallererst medikamentös. Erst im zweiten Schritt könne man psychotherapeutisch mit ihnen arbeiten.

Kurzschlusshandlung in einer schweren psychischen Krise

Dass Wolfgang Grupp sein Leben beenden wollte, passt demnach ins Krankheitsbild: Um etwa zehn- bis 15-fach höher als in der Normalbevölkerung liege das Suizidrisiko bei Depressiven. Bei anderen psychischen Erkrankungen sei es sogar noch höher. Er wundere sich daher, dass die Diskussion über das Recht auf (assistierten) Suizid so breiten Raum einnehme, sagt Schäfer. „Unser Hauptthema ist doch, wie wir Menschen helfen können, sich *nicht* umzubringen.“ Zwar gebe es Lebenssituationen, in denen jemand in aller Klarheit darüber nachdenke, sein Leben selbstbestimmt zu beenden. „Bei den allermeisten Suiziden haben wir es aber mit Kurzschlusshandlungen in einer schweren psychischen Krise zu tun.“

Betroffene, die einen Suizidversuch überlebten, sagten oft schon einen Tag später: „Was habe ich da nur gemacht?“ Viele stellten fest, dass sie gar nicht sterben wollten, „sondern dass sie nur unter den jetzigen Bedingungen nicht leben wollten“. Ihnen gehe es wie einem Schmerzpatienten, der eine sofortige Entlastung spüre, wenn er ein wirksames Schmerzmittel bekomme.

„Depressionen kann man gut behandeln“, betont Schäfer. Medikamentös, psychotherapeutisch und mit weiteren Therapien. Weniger schwere Fällen, wenn keine Suizidalität vorliege, könne man auch ambulant behandeln. Wichtig sei, rechtzeitig professionelle Hilfe zu suchen. Wohlmeinende Tipps von Verwandten, sich zusammenzunehmen, spazieren zu gehen oder mal in Urlaub zu fahren, seien eher kontraproduktiv: Jemand, der unter Menschen unglücklich sei, leide von fröhlichen Touristen umgeben noch mehr. „Mit dem Versuch, so lange wie möglich weiter zu funktionieren, bekommt man eine Depression nicht in den Griff.“

Antriebslosigkeit, fehlender Appetit und anhaltende Schlafstörungen seien keineswegs zwangsläufige Begleiterscheinungen des Alters, sondern könnten Frühsymptome einer Depression sein. „Das ist auf jeden Fall ein Grund, zum Hausarzt zu gehen.“ Der überweise, wenn nötig, an den Psychiater.

Die breite Aufklärung zum Thema Depression, auch durch die Selbsthilfegruppen, zeige messbare Erfolge: Wo es mehr Therapien gebe, sinke die Zahl der Suizide. „Wenn die Leute aus der Behandlung kommen, fragen sie sich oft selbst, wie sie die Welt so schwarz sehen konnten.“

Falls Sie Suizid-Gedanken haben oder jemanden kennen, der Suizid-Gedanken hat, wenden Sie sich bitte an die Telefonseelsorge unter der kostenlosen Rufnummer 0800 1110111. Die Nummer ist rund um die Uhr besetzt.

Essener Bündnis

Der Verein „Essener Bündnis gegen Depression“ (EBGD) ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein für Betroffene, Angehörige und Experten. Es handelt sich um eine Initiative von Fachleuten aus Kliniken, psychosozialen Trägern und dem Gesundheitsamt, die das Thema „Depression“ verstärkt in der Öffentlichkeit bekannt machen wollen und sich für eine verbesserte Versorgung von Menschen mit Depressionen einsetzen.

Kontakt per Mail an:
info@ebgd.de

Kino

Essen

Astra und Luna
Teichstraße 2, (0201)275555
Der Salzpfad, 14.45, 17.30, 20.15 Uhr.
Elio, 14.45 Uhr.
Memoiren einer Schnecke, 20 Uhr.
Vermiglio, 17.15 Uhr.

CinemaxX Essen
Berliner Platz 4 - 5, (040)80806969
28 Years later, 23.15 Uhr.
Der Salzpfad, 19.15 Uhr.
Die nackte Kanone, 13.45, 16.45, 19.45, 22.45 Uhr.
Die Schlümpfe: Der große Kinofilm, 13, 13.15, 17.15 Uhr.
Drachenzähmen leicht gemacht, 13.15, 17, 18.15 Uhr.
Elio, 13.30 Uhr.
F1, 14.30, 16.15, 19, 22.30 Uhr.
Final Destination: Bloodlines, 23 Uhr.
Grand Prix of Europe, 13, 16.45 Uhr.
Ich weiß, was du letzten Sommer getan hast, 20, 22.45 Uhr.
Jujutsu Kaisen: Hidden Inventory / Premature Death - The Movie, 19.45 Uhr.
Jurassic World: Die Wiedergeburt, 13.15, 16, 19.15, 23 Uhr.
Jurassic World: Die Wiedergeburt (OV), 20 Uhr.
Karate Kid: Legends, 13.30 Uhr.
Lilo & Stitch, 13.15, 16.30 Uhr.
Mission: Impossible - The Final Reckoning, 22.15 Uhr.
Saiyaara (OmU), 22.30 Uhr.
Superman, 13, 16.45, 19.15, 22.30 Uhr.
Thalaivan Thalaivii (OmU), 22 Uhr.
The Fantastic Four: First Steps, 13.30, 14.15, 16, 17, 19.30, 20, 22.45, 23.15 Uhr.
The Fantastic Four: First Steps (OV), 20.15 Uhr.
The Life of Chuck, 16.15 Uhr.
Together - Unzertrennlich, 16.30, 19.30, 23.15 Uhr.

Drive In Autokino Essen
Sulterkamp 70, (0201)668669
Die nackte Kanone, 22 Uhr.
Ich weiß, was du letzten Sommer getan hast, 0.15 Uhr.

Eulenspiegel
Steeler Str. 208 - 212, (0201)275755
Die guten und die besseren Tage, 17.30 Uhr.
The Life of Chuck, 14.45, 20 Uhr.

Filmstudio Glückauf
Rüttenscheider Str. 2, (0201)43936633
Leonora im Morgenlicht, 17.30 Uhr.
Wilma will mehr, 20 Uhr.

Galerie Cinema
Julienstr. 73, (0201)275755
#SchwarzeSchafe, 18 Uhr.
Rave on, 20.30 Uhr.

Lichtburg Open Air Filmnächte am Dom
An St. Quintin
Wunderschöner, 21.15 Uhr.

Lichtburg und Sabu
Kettwiger Straße 36, (0201)231023
Jurassic World: Die Wiedergeburt, 14.45 Uhr.
Superman, 17.30 Uhr.
The Fantastic Four: First Steps, 14.45, 17.30, 20.15 Uhr.
Together - Unzertrennlich, 20.30 Uhr.
Wunderschöner, 21.15 Uhr.

Mülheim

CinemaxX Mülheim
Parkplatz 5, (040)80806969
Der Salzpfad, 17.45, 19.45 Uhr.
Die nackte Kanone, 15, 17.45, 20.15, 23 Uhr.
Die Schlümpfe: Der große Kinofilm, 13.30, 16.30 Uhr.
Drachenzähmen leicht gemacht, 14, 17.45 Uhr.
Elio, 13.30 Uhr.
F1, 16.15, 19, 22.30 Uhr.
From the World of John Wick: Ballerina, 22.45 Uhr.
Grand Prix of Europe, 14.45, 17.15 Uhr.
Ich weiß, was du letzten Sommer getan hast, 21, 23.15 Uhr.
Jurassic World: Die Wiedergeburt, 14, 17.15, 19, 19.15, 22.15 Uhr.
Lilo & Stitch, 14.30 Uhr.
Peppa und das neue Baby - Das Kino-Erlebnis, 13.45 Uhr.
Superman, 15.45, 19.45, 23 Uhr.
The Fantastic Four: First Steps, 13.30, 16, 16.30, 19.30, 20.30, 23 Uhr.
The Fantastic Four: First Steps (OV), 21 Uhr.
The Life of Chuck, 14.45 Uhr.
Together - Unzertrennlich, 17.15, 20.30, 23.15 Uhr.