

# „Depressionen verstehen – mit Depressionen leben!“

Der Ratgeber für Betroffene und Angehörige

*Eine Rezension von Christine Hettich*

**P**rof Dr. Ulrich Schweiger und Dr. Valerija Sipos hatten es sich mit dem 2020 im Herder Verlag erschienen Ratgeber zur Aufgabe gemacht, ein „an medizinischer Evidenz orientiertes Sachbuch“ für ein möglichst breitgefächertes Lesepublikum zu schreiben. Die beiden renommierten Autoren, ein Psychiater und eine Psychotherapeutin mit langjähriger Berufserfahrung, versuchen dem Leser in dem 222 Seiten starken Werk die durchaus sehr komplexe Fachtheorie anhand verschiedenster Geschichten von Betroffenen zu veranschaulichen. Dabei ist es den Autoren besonders wichtig, Betroffenen und deren Angehörigen nicht nur Sach- und Handlungswissen über die vielfältigen und zum Teil widersprüchlichen Facetten „der Depression“ zu vermitteln, sondern vor allem deren emotionale Seite erleb- und erfahrbar zu machen. Zudem soll das Buch insbesondere konkrete Hilfestellung für den Notfall (im Falle von Suizidalität), bei der (Selbst-)Diagnose sowie bei der Suche nach therapeutischer Unterstützung bieten.

Besonders erwähnenswert ist zunächst der Aufbau des Buches, das aus acht, zum Teil sehr unterschiedlich langen, Kapiteln besteht. Erfreulicherweise ist das Buch so gegliedert, dass es sich den dringlichsten Themen nämlich „Was ist eine Depression überhaupt?“ - und „Wann ist eine Depression ein Notfall?“ zuerst widmet. Dann beschäftigt sich das zweite Kapitel mit der komplexen Frage „Habe ich eine Depression?“. In diesem bekommt der Leser Leitsymptome und Diagnosekriterien anhand von unterschiedlichen Fallgeschichten an die Hand. Dazu gehören auch Fragen, die sich Betroffene selbst stellen können, um eine mögliche erste Abgrenzung zwischen Alltagsphänomen und pathologischen Symptomen vornehmen zu können. Am Ende des Kapitels gibt es dazu klare Handlungsanweisungen.

Im dritten Kapitel werden die vielen verschiedenen Gesichter von Depression vorgestellt. Der Leser erhält einen guten Überblick über deren Spezifikationen und Subtypen. Hier werden Schwergrade, Verlaufsformen, Sonderformen der Depression (wie z.B. die postpartale Depression) und weitere Symptome wieder anhand von anschaulichen Fallgeschichten erläutert.

Im vierten Kapitel werden die Risikofaktoren für Depressionen sehr knapp und wenig übersichtlich dargestellt – allerdings werden diese im sechsten Kapitel, dem „Kontext von Depressionen“ erneut vertieft.

Das fünfte Kapitel beschäftigt sich mit der Aufrechterhaltung von Depressionen. Hier versuchen die Autoren aktuelle psychische Störungsmodelle auch für Laien verständlich zu erklären. Dieses Kapitel ist zum einen deshalb sehr wichtig damit nachvollziehbar wird, warum Depressionen so hartnäckig sein können und um zum anderen auch verstehen zu können wo

gängige Therapien ansetzen. Wichtige Lernprinzipien wie „Verstärkerverlust“ und „entgegengesetztes Handeln“ werden an unterschiedlichen Alltagssituationen illustriert.

Im sechsten Kapitel werden, wie schon erwähnt, eigentlich die Risikofaktoren wie chronischer Stress, Einsamkeit, Traumata etc. noch einmal erweitert und durch unterschiedliche Schicksale vertieft.

Das siebte und zugleich längste Kapitel geht ausführlich auf die Wirkprinzipien von Behandlungsmethoden. Gemäß dem Prinzip des Buches: der Anleitung der Selbsthilfe, wird hier zunächst wieder mit praktischen Handlungsweisungen begonnen, die der betroffene Leser selbst versuchen kann umzusetzen. Die therapeutische Idee des Empowerments, die hier dahintersteckt, ist zunächst begrüßenswert, wenn es darum geht, Betroffenen wieder zu mehr positiver Aktivität und zur Abkehr von schädlichen Aktivitäten anzuleiten.

Die im weiteren Verlauf beschriebenen Interventionen, wie etwa den wertorientierenden Verhaltensaufbau oder die Übung interpersoneller Fähigkeiten, sind so ohne die konkrete Anleitung durch einen Therapeuten wohl nicht erfolgreich durchführbar. Trotzdem gibt das Kapitel hilfreiche Einblicke welche Themen und Übungen einen im Rahmen einer Psychotherapie erwarten. Die geschilderten Beispiele spiegeln die Schwierigkeiten von realen Patienten wider und sollen dabei helfen, eigene Therapiehemmnisse oder überzogene Erwartungen zu mildern.


Die letzten Unterkapitel nehmen sich den unterschiedlichen Therapieformen und -settings an. Wobei hier ein Ungleichgewicht hinsichtlich der unterschiedlichen Therapieverfahren auftritt: Tiefenpsychologische und analytische Verfahren werden nur kurz erwähnt, aber dann verhaltenstherapeutische Behandlungsformen unverhältnismäßig ausführlich erläutert. Dass das Thema Medikation hier relativ weit hinten auf der Liste der Behandlungsmethoden auftaucht, finde ich allerdings sehr umsichtig, da dies auch dem Stellenwert entspricht, den die Medikation haben sollte: Denn wenn möglich sollten erst andere Behandlungsmethoden ausprobiert werden; ansonsten sollte man sich bestenfalls einer Kombinationsbehandlung aus Psychotherapie und Medikation unterziehen.

**Fazit:** Mit der Absicht „das gesamte Spektrum der Depression mit seinen vielfältigen Erscheinungsbildern“ darstellen so darstellen zu wollen, dass Angehörige und Betroffene diese

**Depressionen verstehen - mit Depressionen leben**  
Der Ratgeber für Betroffene und Angehörige  
von *Ulrich Schweiger und Valerija Sipos*

Taschenbuch. Auch als ebook erhältlich, entweder von Amazon-Kindle oder im epub-Format, lesbar z.B. auf Geräten der Tolino-Familie (Thalia, Buecher.de usw.) ohne Kopierschutz!

Verlag: Herder  
1. Auflage: 16.11.2020, 224 S.  
Print: 20,00 €; ebook: kindle oder epub-Format: 15,99 €  
ISBN (print): 978-3451600401



psychische Störung erkennen, einordnen und behandeln (lassen) können, haben sich die Autoren sehr viel vorgenommen. Das führt zwangsläufig dazu, dass sie an der ein oder anderen Stelle Kompromisse eingehen mussten und ihrem Anspruch, auf fachlich hohem Niveau informativ zu sein und zugleich eine Anleitung zur Selbsthilfe zu geben, nur teilweise gerecht wurden.

In der Gesamtschau erscheint das Buch so leider etwas unausbalanciert: Da gibt es Stellen, an denen ist die Sprache sehr lebendig, anschaulich und bildhaft, so dass Zusammenhänge und Fachbegriffe auch für Laien gut nachvollziehbar erklärt werden. Dann sind da aber auch jene Bereiche, wo das weniger gut gelungen ist und die verwendete Fachsprache, dem damit weniger bewanderten Leser, wohl deutlich überfordert. Kognitiv überfordert dürften sich damit vor allem die fühlen, die gerade selbst in einer akuten psychischen Krise stecken, also eben jene Betroffene, an die sich das Buch ja besonders auch richten möchte. Das scheint das grundlegende Dilemma dieses Sachbuches zu sein: für Betroffene und Angehörige mag das Buch stellenweise sehr herausfordernd sein; für Fachleute hingegen bietet es wenig neue Erkenntnisse.

Trotz all dieser Schwächen gelingt es dem Autorenteam, die Komplexität des Alltagsbegriffes und des Volksleidens Nummer Eins differenziert und anschaulich darzustellen und man bekommt in diesem Buch fundierte und verlässliche Informationen gemäß den Leitlinien für Psychotherapie. Die vielen Fallgeschichten und beschriebenen Therapiesituationen bauen hoffentlich Hemmnisse Betroffener ab und geben ihnen die Hoffnung auf Besserung. Das ist meines Erachtens der große Pluspunkt dieses Buches: Die Autoren bemühen sich immer, die Perspektive der betroffenen Leser im Blick zu haben und thematisieren Probleme, Hindernisse und Befürchtungen deutlich, aber auch mit dem nötigen Feingefühl.

Wer allerdings Informationen über Depressionen bei Kindern- und Jugendlichen sucht, wird in diesem Buch nicht fündig werden, denn diese Altersspanne klammern die Autoren konsequent aus. Ein Umstand, der bei der Vita der Co-Autorin Sipos etwas verwunderlich erscheint, da sie nicht nur eine Psychotherapeutin für Erwachsene, sondern auch für Kinder- und Jugendliche ist.



---

### Über die Autorin

Christine Hettich (\*1979), Lehrkraft für Berufliche Schulen und Diplomb Berufspädagogin (Univ.), seit 13 Jahren Lehrerin an einer Fachakademie für Sozialpädagogik sowie seit fünf Jahren in berufs begleitender Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (VT).

**Kontakt:**  
tinipj@gmx.de