



**Christiane Gelitz**  
Redaktionsleiterin  
gelitz@spektrum.de

## Die Starre lösen

Was macht eine Depression aus? Wann ist man nicht einfach nur lustlos und niedergeschlagen, sondern seelisch krank? Das fragt sich mancher, der längere Zeit in einem Stimmungstief steckt. Im Studium lernte ich die Kriterien für eine depressive Episode auswendig und meinte daraufhin zu wissen, wie sich eine Depression anfühlen würde. Schon in der ersten Woche der Psychotherapieausbildung sollte sich das ändern. In einer psychiatrischen Klinik traf ich auf eine depressive Patientin mit erstarrten, wie mumifizierten Gesichtszügen. Ihre Mimik zeigte keine menschliche Regung mehr; jegliches Leben schien aus ihr gewichen zu sein.

Natürlich steht nicht jedem das Leid derart ins Gesicht geschrieben. Seelische Schmerzen äußern sich auf ganz unterschiedliche Weise. Und auch bei einem »normalen« Tief, etwa wenn ein Angehöriger verstorben ist, benötigen wir eventuell professionelle Hilfe. Wann eine Behandlung geboten ist und welche Therapiemethoden sich bei Depressionen bewährt haben, erläutern Experten im ersten Teil dieser Ausgabe. Die Beiträge im zweiten Teil klären über Angststörungen und ihre Behandlung auf. Wie entstehen Panikattacken, und wie lässt sich die Furcht vor Spinnen oder Prüfungen überwinden?

Die Frau mit dem mumienartigen Gesicht ist mir ein Sinnbild geblieben: dafür, dass die Gefühlswelt von psychisch Kranken eine eigene Qualität haben kann, die sich auch mit Fachvokabular nicht vermitteln lässt. Sie verkörperte

außerdem ein typisches Merkmal psychischer Störungen: Das Leben der Betroffenen bleibt stehen; ihr Fühlen, Denken und Handeln erscheinen wie erstarrt.

»Wahnsinn ist, wenn man sich immer wieder gleich verhält und dabei hofft, dass das Ergebnis anders ausfällt« – diesen Spruch zitieren Therapeuten dem Sinn nach immer wieder gerne. Die Definition ist natürlich etwas weit gefasst, denn einer solchen Hoffnung erliegt jeder hin und wieder. Doch der Spruch weist auf den Kern jeder erfolgreichen Therapie: Veränderung.

Dabei helfen nicht nur Psychopharmaka und Psychotherapie. Frische Nervenzellen und neuronale Verknüpfungen entstehen auch auf andere Weise, wie Psychologen und Mediziner bei vielen alternativen Behandlungsmethoden, darunter Yoga und Meditation, beobachtet haben. Wie sie wirken, beschreibt der dritte Teil dieser Ausgabe: Sie können das Gehirn zum Umbau anregen und die Starre lösen.

Die Mimik der beschriebenen Patientin lockerte sich nach einigen Wochen Klinikaufenthalt. Als sie nach Hause entlassen wurde, spiegelten sich in ihrem Gesicht wieder Gefühle – Wehmut, Angst, aber auch Freude darauf, endlich wieder leben zu können.

Eine bewegte Lektüre wünscht Ihre

*Christiane Gelitz*

## Unsere Reihe »Ratgeber«

Diese drei Sonderausgaben bündeln die besten »Gehirn&Geist«-Artikel über psychische Störungen und ihre Therapie.



Teil 1  
**Sucht & Drogen**  
(Januar 2015)

Teil 2  
**Ängste & Depressionen**  
(Oktober 2015)

Teil 3  
**Körper & Psychotherapie**  
(erscheint im Frühjahr 2016)