

Bleischwer und freudlos

Fast jeder Mensch kennt übellaunige Tage, an denen er mutlos und **traurig** ist. Normalerweise gibt es jedoch auch Momente, in denen man Freude spürt. Ist dies gar nicht mehr der Fall, könnte eine Depression vorliegen.



© DREIDREIENS Foto / stock.adobe.com

Traurigkeit ist zunächst ein ganz normales Gefühl, das jeden heimsuchen kann und das jeder Mensch schon einmal erlebt hat. Ein trauriger Mensch zieht sich von anderen zurück, ist ruhig oder lethargisch. Die Emotion kann durch ein besonderes Ereignis hervorgerufen werden, wie durch den Tod nahestehender Personen, durch Krankheiten, unerfüllte Liebe, nichterfüllte Erwartungen, soziale Ablehnung oder durch Erfolglosigkeit. Traurigkeit hält meist länger an als andere Gefühle. Emotionen wie Überraschung, Langeweile oder Ärger verfliegen in der Regel schneller.

Definition Laut Pierer's Universallexikon stellt Traurigkeit „das allgemeine, lebhaft, wenn auch nicht durch eine bestimmte, im Augenblick eben vorhandene Ursache erregte Schmerzgefühl“ dar. Die Emotion zeige sich „im Äußern durch erschlaffte Züge, gesenkte, matte, oft tränenvolle Augen, herabgezogene Mundwinkel, Blässe des Gesichts, kraftlose, langsame Sprache, Seufzen, gebeugte Haltung des Körpers“.

Zweck von Traurigkeit Der Psychologe Joseph Paul Forgas von der Universität in New South Wales in Australien erforschte die Frage nach dem Nutzen von trauriger Stimmung. Durch seine 2008 erschienene Studie belegte er, dass Menschen leichtgläubiger und unkritischer werden, wenn sie sich in guter Stimmung befinden. In negativer Stimmung sind Betroffene skeptischer, außerdem scheint sich die Gefühlslage auf die Gedächtnisleistung positiv auszuwirken. Eine weitere Feststellung: Wer eine leichte Traurigkeit verspürt, kommuniziert besser mit seinen Mitmenschen.

Eine Studie von Kawakami et al. von der Tokio Universität der Künste und des RIKEN Brain Science Institut in Japan legte dar, dass Menschen es genießen, traurige Musik zu hören. Die Erklärung dafür ist, dass die Klänge auch als romantisch wahrgenommen werden.

Sie helfen dabei, Emotionen zu bewältigen, möglicherweise, weil sie keine Bedrohung für die Sicherheit darstellen.

Tipps für die Beratung Berichten Kunden, dass sie sich traurig fühlen, sollten PTA und Apotheker sensibel im Gespräch vorgehen. Informieren Sie Betroffene am besten darüber, dass Traurigkeit eine ganz natürliche Reaktion und nicht das Ende der Welt ist. Die als negativ erlebte Situation ist eine Chance, gestärkt daraus hervorzugehen und ein neues Leben zu beginnen. Machen Sie traurigen Kunden außerdem klar, dass es völlig in Ordnung ist, sich Zeit zu nehmen. Ist die Trauer schließlich überwunden, werden sie sich nach und nach wieder in das Leben integrieren. Manchmal ist es hilfreich, die Gedanken auf schöne Dinge zu fokussieren, damit die Traurigkeit verschwindet.

Besteht jedoch der Verdacht, dass Kunden unter einer Depression leiden, sind eine ärztliche Behandlung und/oder eine Psychotherapie notwendig. PTA und Apotheker sollten daher ganz genau nachfragen, wie lange das Gefühl schon besteht und ob ein offensichtlicher Auslöser vorliegt.

Bad Mood Die Melancholie bezeichnet eine durch Schwermut oder Nachdenklichkeit geprägte Gemütsstimmung, die ohne spezielle Ursache entsteht. Im 20. Jahrhundert ist diese durch den Begriff der Depression ersetzt worden. Bei letzterer handelt es sich um eine Erkrankung mit großem Einfluss auf die Emotionen. Im Gegensatz zur Traurigkeit gibt es keine offensichtliche Ursache – Betroffene haben häufig ein völlig intaktes Leben und sind dennoch schwer depressiv. Die Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und die innere Leere treiben Erkrankte im Extremfall in den Suizid.

Einfluss der Neurotransmitter Der Botenstoff Serotonin ist an zahlreichen Steuerungsprozessen für physiologische und psychische Reaktionen beteiligt.

Er wird aus der Aminosäure L-Tryptophan hergestellt und gehört zur Gruppe der Monoamine, ebenso wie Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin. Serotonin beeinflusst unter anderem die Stimmungslage, ein Mangel kann zu depressiven Symptomen führen. Jedoch sind auch andere Regulationssysteme (wie das noradrenerge oder das dopaminerge System) an der Entstehung von Depressionen beteiligt.

Abgrenzung zur Traurigkeit Zu den typischen Symptomen einer Depression gehören laut ICD-10 der Verlust von Interesse und Freude, Niedergeschlagenheit, eine erhöhte Ermüdbarkeit sowie Antriebsmangel. Eine besonders schwere Form stellt die Major Depression dar. Betroffene empfinden anhaltende Traurigkeit und Mutlosigkeit, fühlen sich leer und haben die Freude am Leben vollkommen verloren. Das Interesse an Dingen, die ihnen zuvor wichtig waren, ist stark reduziert. Hinzu kommen Störungen der Konzentrationsfähigkeit, Energielosigkeit oder Schlafstörungen. Viele Patienten verlieren an Gewicht, erleben Schuldgefühle und denken über den eigenen Tod oder über einen Suizid nach. Wie oben bereits erwähnt, gehören depressive Personen in ärztliche Behandlung. Zur medikamentösen Therapie werden Arzneimittel wie trizyklische Antidepressiva, Serotonin-, Noradrenalin- oder Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer eingesetzt. Psychotherapeutische Verfahren wie die kognitive Verhaltenstherapie bestehen aus intensiven Gesprächen und Verhaltensübungen. Ihr Ziel besteht darin, problematische Verhaltensmuster (bei einer Depression sind dies oft negative Denkmuster wie Schuldgefühle oder Selbstzweifel) zu erkennen und sie zu modifizieren. ■

*Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin*