

Welt hinter Glas

Depression gehört auch zum schwulen Alltag. Die Selbsthilfegruppe „Vorwiegend bewölkt“ will Betroffenen helfen.

Martin ist ein großer, attraktiver Mann, freundlich und kommunikativ. 2008 wurde er sogar zum Bavarian Mr. Leather gewählt und war als kerniger Repräsentant der bayerischen Lederszene ein Jahr lang in der ganzen Welt unterwegs. Kaum zu glauben, dass einer wie er unter Depressionen leidet. „Bei mir ist es angeboren, ein genetischer Defekt, der mein Leben schon immer beeinflusste“, erzählt er. „Schon als Kind war meine bevorzugte Rolle beim Spielen, krank im Bett zu liegen.“ Vor eineinhalb Jahren hatte er seinen schwersten Anfall: Weil er mit den Nebenwirkungen seiner Medikamente (unter anderem verlor er die Lust am Sex) nicht mehr leben wollte, reduzierte er eigenmächtig die Dosis. „Nachmittags kam eine Aufregung, die immer schlimmer wurde. Abends konnte ich mich auf nichts mehr länger als zwei Sekunden konzentrieren. Mein Körper hat mir kein Signale mehr gegeben, auf nichts mehr reagiert. Das war ein Abend, wo ich fieberhaft nach einer Nummer gesucht habe, mich selbst nach Haar einzuweisen, um nicht vor einen Zug zu springen.“ Leben mit der Depression vergleicht er mit einer Au-

tofahrt, in der die Depression am Steuer sitzt und sehenden Auges auf einen Abgrund zurast. „Man selbst sitzt auf dem Beifahrersitz versucht, mit schwacher Hand ins Lenkrad zu greifen, um das Schlimmste zu verhindern.“ Am Abend seines Anfalls gelang es ihm noch einen Freund anzurufen, der ihn mit einem langen Nachtspaziergang aus dieser Krise holte. „Am nächsten Tag bin ich in die Psychiatrie, die wollten mich gleich da behalten.“ Dank einer Therapie und neuer Medikamente hat er jetzt seine Depression wieder besser im Griff.

Depression – das ist die häufigste psychische Erkrankung in den westlichen Ländern und gleichzeitig die mit der höchsten Sterblichkeitsrate. Depression bedeutet in erster Linie Antriebsverlust: Selbst zu Dingen, die man immer gern getan hat, kann man sich nicht mehr aufraffen. Der Alltag funktioniert. Noch. Doch ist man allein, legt sich eine bleierne Schwere über das Leben. Der Kontakt zu Freunden geht verloren, die Woh-

nung wird nicht mehr aufgeräumt, die Welt wie hinter Glas wahrgenommen. Und das Schlimmste: Man lernt, sich dafür zu hassen, sich selbst die Schuld zu geben, sich als klein und minderwertig zu begreifen. „Für jemanden, der das Gefühl nicht kennt, ist es schwer zu verstehen, was da passiert“, weiß Martin. Ein gut gemeintes „Reiß´ dich doch zusammen, das wird schon wieder!“ reicht eben in vielen Fällen nicht aus.

Depression ist überall und doch unsichtbar – denn man spricht nicht gern darüber. Martin will das jetzt ändern: „Vorwiegend wolkig“ heißt die von ihm initiierte Selbsthilfegruppe für schwule Männer. Auch ein Gayromeo-Club mit diesem Namen hat er gegründet. Hier stehen Austausch, Hilfe, gegenseitige Tipps, gemeinsame Unternehmungen und Expertengespräche auf dem Programm. Depression ist heilbar, doch für ihn selbst wird sie ständiger Begleiter bleiben. „Ich hoffe, dass es mir immer wieder gelingt, meiner Depression bei unserer gemeinsamen Fahrt ins Lenkrad zu fassen.“

*Vorwiegend Wolkig, ab 21. Juli, 20 Uhr
Sub-Beratungsstelle, Pestalozzistr. 6
© (089) 260 250 70*



Es kann jeden treffen

Dipl.-Psych. Christopher Knoll von der Sub-Beratungsstelle über das Phänomen Depression

Was versteht man unter einer Depression?

Eine Störung der Stoffwechselfvorgänge des Gehirns. Sie führt unter anderem dazu, dass die vitale Energie deutlich abnimmt.

Wie wird man depressiv?

Viele Menschen haben eine (oft genetisch bedingte) Disposition zur Depression. Auslöser können äußere Einflüsse wie Trennungen oder Trauersituationen sein, die man nicht bewältigt. Manchmal spielen genetische und neurobiologische Faktoren eine Rolle oder dauerhafter Stress. Es gibt zudem viele psychologische Theorien, die jedoch alle eines gemeinsam haben: Sie nähern sich dem Problem nur an, das Phänomen selbst bleibt weitgehend rätselhaft.

Wie macht sich eine Depression bemerkbar?

Klassischer Weise in Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit. Gerade bei Männern zeigt sie sich auch durch Ruhelosigkeit, Reizbarkeit und Hektik. Durch viel Aktion über die Depression hinwegzutäuschen ist eine typisch männliche Reaktionsweise - und völlig nutzlos.

Sind Lesben und Schwule besonders gefährdet?

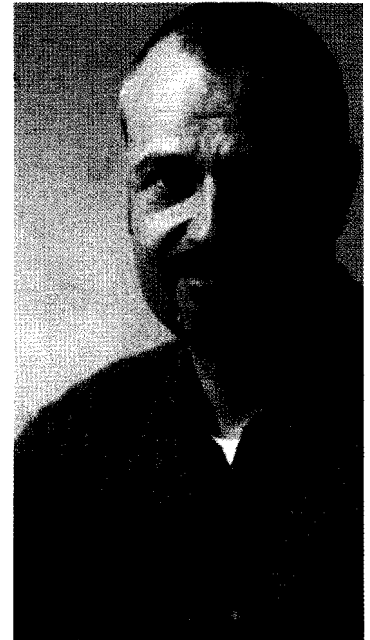
Die meisten Untersuchungen zeigen, dass bei ihnen so genannte affektive Störungen, zu denen auch die Depression gehört, vermehrt vorkommen. Das ist mit der erhöhten Belastung durch das Coming-out oder Verletzungen durch mangelnde soziale Einbindung glaubwürdig begründbar.

Wie kann man Depression erkennen?

Depressionen gehen oft mit körperlichen Symptomen einher wie Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Gewichtsveränderung, Schmerzen oder Konzentrationsmangel. Die Betroffenen werden leicht reizbar oder ängstlich und geraten generell in negative oder niedergeschlagene Stimmung.

Was kann man dagegen tun?

Vor allem gut beraten lassen, denn gegen Depressionen kann man einiges unternehmen. Ausdauersport hat übrigens eine antidepressive Wirkung: drei Mal die Woche mindestens 20 Minuten den Puls auf 130-150 Schläge zu bringen, ist oftmals effektiver als jedes Medikament.

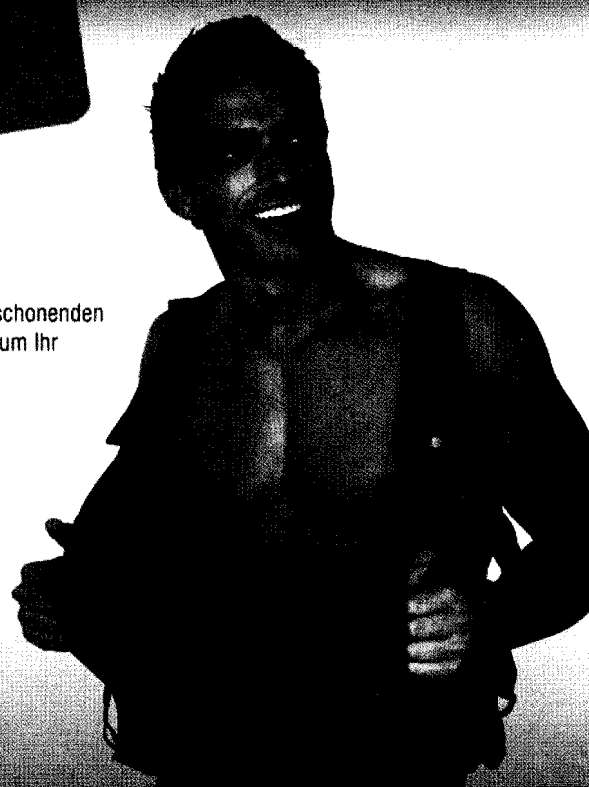


MÜNCHEN

EMS

*Die Genialität
des Neuen!*

Traumbody in Rekordzeit

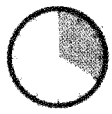


Erleben Sie ein einzigartiges Körpergefühl

Elektrische Muskel Stimulation (EMS) ist Fitnessstraining der nächsten Generation. Mit EMS werden über 90 % der Muskelfasern synchron aktiviert. Auch schwer trainierbare, tieferliegende Muskeln werden so erreicht. Das schafft kein anderes Training!

Ihre Zeit ist wertvoll

20 Minuten des hocheffizienten, gelenkschonenden Ganzkörpertrainings reichen pro Woche um Ihr Trainingsziel in Rekordzeit zu erreichen.



Jetzt informieren!
089 - 599 97 599

Bayerstraße 25
80335 München
Eingang Ecke Schillerstraße

