Die Unberechenbarkeit einer Krankheit

Zahlreiche Menschen leiden an Depressionen. Der Zürcher Daniel Hell, ein Kenner der Materie, hat sein lesenswertes Standardwerk neu überarbeitet.

Von **Jürg Acklin**

«In der Schweiz droht jeder vierten Frau und jedem siebten Mann die Gefahr, mindestens einmal im Leben depressiv zu erkranken.» Dies schreibt Daniel Hell, Universitätsprofessor und Direktor an der Psychiatrischen Universitätsklinik in Zürich, in seinem in der elften Auflage erschienenen Buch «Welchen Sinn macht Depression?». Der Text ist überarbeitet worden und, was die biologischen Befunde betrifft, vollständig neu geschrieben. Er gilt seit seinem ersten Erscheinen 1992 als Standardwerk. In dieser Abhandlung, verfasst in bester bleulerscher Tradition eines integrativen Ansatzes, werden das psychologische, das soziale und das biologische System jeweils für sich dargestellt, bevor sie zu einem Ganzen verknüpft werden. Der Text ist übersichtlich gegliedert und trotz komplexer Materie in einer Sprache geschrieben, die auch für interessierte Laien verständlich ist.

Versteckte Kostenfaktoren

In Zeiten wie diesen, in denen sich der psychisch Kranke fast entschuldigen muss, dass es ihn gibt, ist eine solche Darstellung nötiger denn je. Wahrscheinlich sind sich die verantwortlichen Politiker und ihre sich berufen fühlenden Einflüsterer nicht wirklich bewusst, was sie tun.

Irgendwo tauchen diese Kostenfaktoren ja wieder auf, auch wenn sie aus den Bilanzen der Krankenkassen verschwunden sind. Diese Menschen können nicht einfach über den Rand geworfen werden, die Erde ist eine Kugel, keine Scheibe. Sie erscheinen also wieder auf der anderen Seite, sei es bei der IV, bei der Fürsorge, sei es in den Alpträumen der «Gesunden».

Hell versteht depressives Leiden nicht mehr ausschliesslich als Störungsmuster oder als Defekt. Im depressiven Zustand passt sich der Mensch an besondere Umstände an. Es ist zwar immer angesagt, nach einer umschriebenen Störung zu suchen, doch darüber hinaus soll auch gefragt werden, wie jemand in einer bedrohlichen Situation als eigenständiger Organismus reagiert und wie er sich neu konstituiert. Depression ist nicht mehr nur ein destruktiver, zweck-loser Vorgang, sondern auch eine zweck-volle Organisation der Psyche, um Schlimmeres zu verhüten. Da stellt sich über diese individuelle Darstellung des depressiven Leidens hinaus die Frage, inwiefern die Zunahme dieses Krankheitsbildes etwas mit dem Zustand unserer geradezu submanischen Alltagshektik zu tun haben könnte. Vielleicht tragen die Depressiven stellvertretend etwas zur Entschleunigung bei.

> Depressionen gab es schon immer und überall. Sie sind multikulturell.

Depression gab es schon immer und überall, sie ist tatsächlich multikulturell. Zu gewissen Zeiten wurde sie idealisiert, dann wieder verteufelt, aber sie gehört ganz offensichtlich für jeden und jede als mögliche menschliche Dimension dazu. Plötzlich trifft es einen Freund, die eigene Mutter im Altersheim oder nach der Pensionierung überraschend einen selbst. Heute wird allerdings oft von «Burnout» gesprochen, das Leiden wird modisch designed umschrieben, als wäre es damit schon fast beseitigt.

Der Autor weist darauf hin, wie schwierig es ist, depressives Erleben zu definieren, da eine Depression nicht wie ein Gegenstand beschrieben oder mit den Sinnen ganz erfasst werden könne. Selbstvorwürfe und Schuldgefühle kommen im jüdisch-christlichen Abendland viel häufiger vor als in anderen Kulturkreisen. Versündigungsvorwürfe sind offenbar abhängig von der Existenz einer persönlichen Gottheit, sie gehen aber auch in den westlichen Industrienationen zurück und werden abgelöst durch Selbstvorwürfe, soziale oder ökologische Pflichten verletzt zu haben. In afrikanischen Ländern, in Südostasien und Indien falle auf, dass Menschen ihr depressives Leiden hauptsächlich körperlich zum Ausdruck bringen: Sie werden stark unruhig oder erstarren derart, dass sie wie tot erscheinen.

In einem Beispiel für depressives Erleben zitiert Held aus Rolf Lyssys autobiografischem Bericht «Swiss Paradise»: «Ich kämpfte gleichzeitig gegen das Nicht-aufstehen-Wollen wie gegen das Nicht-aufstehen-Können an. Ich lag da wie ein vegetierendes Stück Mensch ohne jegliche Willenskraft. Aufstehen bedeutete nichts anderes, als sich erneut einem völlig sinnlosen Tag auszuliefern.» Wer das gelesen hat, kann nicht mehr behaupten, Menschen, die einen Psychotherapeuten oder eine Psychotherapeutin aufsuchten, täten das aus modischen Selbstverwirklichungsgründen. Es melden sich ausschliesslich Leute in einer psychischen Notlage, die auf fremde Hilfe angewiesen sind.

Nachhaltige Therapien

In seiner Zusammenfassung am Schluss schreibt Hell: «Heute besteht ein Trend zur einseitigen medikamentösen Therapie. Gerade längerfristig angelegte Studien belegen aber, dass eine begleitende Psychotherapie die Gefahren einer ausschliesslich medikamentösen Behandlung verringern und den Therapieerfolg grösser und nachhaltiger machen kann.» Dem ist nichts hinzuzufügen.

Daniel Hell: Welchen Sinn macht Depression? Ein integrativer Ansatz. Rowohlt Taschenbuchverlag, Reinbek bei Hamburg. Elfte Auflage 2006. 272 S., 16.50 Fr.