

## Die Sinnfrage angesichts depressiven Leidens

Daniel Hell

Depressives Leiden ist äusserst quälend. Es blockiert und scheint sinnlos zu sein. Man kann sich sogar fragen, ob Depression nicht als Krankheit des Sinnverlusts zu charakterisieren ist. So kann ein Mensch in tiefer Depression auch seinen Glauben verlieren.

Trotzdem hat die Frage nach dem Sinn der Depression die Menschen zu allen Zeiten bewegt. Philosophen und religiöse Denker, aber auch Naturwissenschaftler haben versucht, der Depression einen Sinn oder wenigstens einen Zweck abzuringen. Auch depressive Menschen lässt die Sinnfrage oft nicht los, obwohl Schwerkranke darauf in der Regel keine Antwort finden oder schon die Fragestellung sinnlos und angesichts ihres Leidens als Provokation empfinden. Anders verhält es sich, nach durchstandener Depression, wenn die Stimmung aufhellt und das Denken wieder offener und fliessender wird. Dann stellen viele Betroffene nach der Warum- auch die Wozu-Frage? Wozu dient und wohin führt das depressive Geschehen? Ist in der Depression auch eine versteckte Botschaft enthalten? Zwei meiner Patienten, Rolf Lyssy und Adrian Naef, haben sich mit dieser Frage sogar in höchst lesenswerten Büchern auseinandergesetzt. Der Schriftsteller Adrian Naef ist überzeugt, dass ihm „die Seele eine Kurskorrektur aufgezwungen hat“, ohne die er nie zu den für ihn wichtigen Einsichten und seinem Richtungswechsel im Leben gekommen wäre. Auch für den bekannten Filmregisseur Rolf Lyssy – (u.a. „Die Schweizermacher“) – hat die Depression Spuren hinterlassen, die er nicht missen möchte, auch wenn er nicht noch einmal depressiv sein möchte: „Ich habe etwas durchgemacht, das mich stärker gemacht hat. Ich habe ein Sensorium bekommen, das ich vorher nicht hatte.“

Zwar gehen wenige depressionserfahrene Menschen soweit wie Adrian Naef, in der Depression „eine Weisheit“ zu entdecken, die zum Einhalten und zur Neuorientierung zwingt. Doch sehen viele ihr Leben am anderen Ende des depressiven Tunnels mit anderen Augen an als zuvor. Dies kann es erleichtern, dass die Gewichte im Leben neu verteilt werden und nicht nur zählt, was jemand selber macht und wie viel Erfolg er hat, sondern ebenso, was er achtsam wahrnimmt und was ihm in der Natur, in Beziehungen, in der Kunst und in der Religion geschenkt wird. So habe ich manche Menschen kennengelernt, die ähnlich wie die

Mystiker durch eine „dunkle Nacht“ oder durch eine „Gottesfinsternis“ hindurch mussten, aber schliesslich ein vertieftes Vertrauen bzw. einen gewandelten Glauben gefunden haben.

Tatsächlich kann der Weg ins Schattenreich einer Depression einen Menschen zutiefst verändern. Er kann zerstören, aber er kann Menschen auch veranlassen, Altes zurückzulassen und sich Neuem zu öffnen. Viele Menschen spüren heute, dass die moderne Gleichung „Leiden = Krankheit“ nicht aufgeht. Es genügt ihnen nicht, sich nur als passive Opfer einer Krankheit – eines Ursache-Wirkungsgeschehens – zu sehen, so hilfreich es ist, in einer schweren Depression um die neurobiologische Bedingtheit der depressiven Blockade zu wissen und als Kranker behandelt und entlastet zu werden. Es geht ihnen auch darum, eine sinnstiftende Einordnung des depressiven Erlebens in das grössere Ganze ihres Lebens zu finden. Ein solches Fragen nach Bedeutung und Sinn ist auch manchen modernen Psychotherapieformen der Moderne – etwa der Logotherapie oder der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) – eigen. Es ist aber nicht neu und lässt sich historisch weit zurückverfolgen – bis in die Anfänge der verschiedensten Religionen und der Philosophiegeschichte.

Auch die Bibel kann über weite Strecken als Auseinandersetzung mit Bedrückung und Not und als Hilfsangebote im Leid gelesen werden. So kann z.B. der 143. Psalm als eine bewegende Beschreibung der depressiven Not verstanden werden. Es ist hilfreich zu wissen, dass das depressive Geschehen nicht das letzte Wort hat, sondern im besten Fall dazu führen kann, eine neue Lebensform zu finden.

Bei der Auseinandersetzung mit der Sinnfrage ist allerdings auch zu bedenken, dass noch zu viele Menschen am depressiven Geschehen zerbrechen, als dass es statthaft wäre, ihnen die Wozu-Frage aufzudrängen, wenn sie in ihrer Not vor allem Akzeptanz, Verständnis und Unterstützung im Hier und Jetzt brauchen.