

Macht Depression Sinn?

Daniel Hell

Depressives Leiden ist äusserst quälend. Nach seinem Sinn zu fragen erscheint vielen Betroffenen provokativ und unangebracht, macht ihnen in der Depression doch gerade Sinnverlust zu schaffen. Auch die naturwissenschaftlich geprägte Medizin hat Mühe mit der Sinnfrage. Sie passt nicht in ihr Denkmodell. Trotzdem fragen sich viele depressive Patientinnen und Patienten, wenn es ihnen wieder besser geht, wie sie die durchgestandene Depression sinnvoll in ihr Leben einordnen können. Manche sehen im depressiven Geschehen eine Botschaft, die es zu hören gilt. So kann die durchgemachte Depression etwa auf eine überfordernde Belastung hinweisen, die es in Zukunft zu vermeiden gilt. Besondere Aktualität bekommt diese Interpretation durch die weite Verbreitung von Burnout und der damit zusammenhängenden Erschöpfungsdepression. Depressive Symptome werden oft als Mahnung verstanden, die eigene Lebensführung zu überdenken und sich nicht weiter selber zu überfordern (oder sich überfordern zu lassen).

Auch Denker früherer Zeiten haben versucht, der Depression einen Sinn abzurufen. So hat man Depressivität immer wieder in Zusammenhang mit Kreativität und Sensibilität gebracht. Moderne Evolutionsbiologen vermuten in der depressiven Reaktion ein Bremsmanöver – eine sog. Bewahrungsreaktion. Wenn in einer Konflikt- oder Belastungssituation jegliches Angreifen oder Flüchten den Schaden vergrössern würde, mache ein unwillkürliches Stillhalten – eine Art abgeschwächter Totstellreflex – Sinn. Dadurch könnten unüberlegte Schritte vermieden und Zeit für spätere Lösungen gewonnen werden.

Persönlich habe ich ein Depressionskonzept entwickelt, das diese körperlich verankerte Bewahrungsreaktion berücksichtigt, das depressive Geschehen aber nicht allein damit identifiziert, sondern als krankhafte Komplikation versteht. Dabei bleibt offen, wie weit der Problematik ein Sinn zugesprochen wird, worüber nur der Betroffene selber entscheiden kann. Denn Sinnfindung ist immer höchst persönlich. Es gilt auch zu bedenken, dass noch zu viele Menschen am depressiven Geschehen zerbrechen, als dass es statthaft wäre, ihnen die Sinnfrage aufzudrängen, wenn sie in ihrer Not vor allem Akzeptanz und Verständnis im Hier und Jetzt brauchen.