

Tages-Anzeiger: 29; 19.11.2009

## Viele wollen es besonders gut machen

Daniel Hell

*Selbstverwirklichung kann die Menschen aus Zwängen befreien. Sie kann aber auch zu Selbstausbeutung und Selbstüberforderung führen. In der Depression, der Krankheit unserer Zeit, zeigt sich dies exemplarisch.*

Wie wir die Welt denken, so denken wir uns auch selber. Für einen depressiven Nachtgänger ist nicht nur die Welt, in der er lebt, düster und leer. Er nimmt auch sich selber wie einen Schatten wahr. Wer hingegen optimistisch für sich selber hofft, stellt sich auch die Welt nicht pessimistisch vor. Diese psychologische Regel hat eine historische und kulturelle Entsprechung: Menschen- und Weltbild einer Epoche hängen zusammen. Die naturwissenschaftlich-technische Weltsicht prägt auch unser Selbstverständnis. Unser analysierendes und selbstbezogenes Denken löst auch die Welt in Puzzleteile auf, die keine Einheit mehr bilden.

Wie der depressive Mensch die Welt gemüthhaft verdunkelt, so sieht der moderne Mensch die Welt uneinheitlich und bruchstückhaft. Kaum ein Satz ist so irreführend wie das Schlagwort: «Die Welt ist zum Dorf geworden.» Das postmoderne Weltverständnis ist gerade nicht mehr dörflich geschlossen, wie es noch für einzelne Gemeinschaften und Naturvölker sein mag, die von moderner Wissenschaft unberührt sind. Unser technisch hochgerüstetes Sehen löst die Welt in kleinste Teile auf. Es ist kein Zufall, dass unsere Zeit an Gemeinschaftlichkeit eingebüsst hat und unsere Kultur nicht mehr durch gemeinsame Geschichten charakterisiert wird.

### **Das erschöpfte Selbst**

Bei psychisch Kranken zeigt sich dieses «Aufsplitten» in vermehrten biografischen Brüchen, im häufigeren Ringen um eine Identität und im vermehrten Auftreten von dissoziativen Störungen. Auch bei depressiven Menschen spielen Schwierigkeiten der Selbstfindung eine Rolle. Doch leiden sie weniger an innerer Zerrissenheit als an einer inneren Leere als Folge von Selbstüberforderung. Nicht wenige versuchen, sich selber zu verwirklichen, indem sie Verantwortung für andere in Familie und Beruf übernehmen. Scheitert dies oder löst sich ihre persönliche Welt, die sie wie Atlas tragen, auf, so besteht die Gefahr, dass sie von Trümmern ihres einstürzenden Mikrokosmos zugedeckt werden.

Ihre Grundproblematik scheint darin zu liegen, dass sie gleichsam zwei Welten angehören: der Welt traditioneller Einbindung und der Welt postmoderner Beliebigkeit. Was ist damit gemeint?

Bis zur Neuzeit war die Welt für die Menschen natürlich oder von Gott geordnet. Daher wurde auch das eigene Leben als ein Geschick, als Schicksal, empfunden, dem es zu entsprechen galt. So konnte Marc Aurel, der philosophische Römerkaiser, ausrufen: «Oh Univesum, was du willst, das will ich auch!» Noch bei Goethe findet sich ein Naturverständnis, das das persönliche Selbstverständnis auf dieses grössere Ganze ausrichtet. Auch in der Medizin wurde lange Zeit die Welt als ein grosser geordneter Kosmos aufgefasst. Konsequenterweise wurden Krankheiten als Störungen dieser Ordnung interpretiert. Sie sollten etwa durch ausgleichende Massnahmen wie Diätikuren behoben werden.

### **Das Leben bestimmen**

Dieses traditionelle Verständnis ist heute nicht einfach verschwunden. Aber es hat tiefe Risse bekommen. Statt eines Schicksals, in das wir hineingestellt sind und das wir nur beeinflussen können, wenn wir es annehmen, wird das Leben immer mehr als etwas angesehen, das wir machen und bestimmen können. Odo Marquard hat dafür den treffenden Ausdruck «Machsals» gefunden. Darin klingt an, dass es mühsam sein kann, sein Leben wie in einem Selbstexperiment immer neu bewältigen zu müssen. Es wird insbesondere dann mühsam, wenn Selbstbestimmung nicht ein Freiheitsrecht bleibt, sondern Selbstverwirklichung gesellschaftlich gefordert wird. Dann wird das Machsals zum Drangsals.

Eine solche Verkehrung beschreibt Alain Ehrenberg in seiner soziologischen Untersuchung «Das erschöpfte Selbst». Nach seiner These hat sich das Projekt der Moderne, das den Menschen aus traditionellen Verpflichtungen und Zwängen befreien wollte, in paradoxer Weise umgekehrt. Je mehr das autonome Selbstsein zur Produktionskraft einer marktorientierten Gesellschaft proklamiert worden sei, desto häufiger würden sich Menschen überfordern. Aus der Selbstverwirklichung werde Selbstausbeutung. Gerade bei depressiven Menschen lässt sich eine solche Verkehrung der Selbstverwirklichung nicht nur theoretisch postulieren. Sie lässt sich in der ärztlichen Praxis insbesondere dann beobachten, wenn Menschen Mühe haben, sich im Alltag und im Berufsleben ständig neuen Situationen anzupassen. Viele Depressive wollen, was sie machen, besonders gut und nachhaltig machen. Finden sie aber für ihr Bedürfnis keine Nische und geben sie unter den gegebenen Verhältnissen der Forderung nach kurzfristiger Effizienz und Flexibilität nach, so wird ihre daraus folgende Selbstüberforderung oft erst durch Burnout und Depression gestoppt.

### **Jeder ein Goldgräber**

Diese Verhältnisse müssten zu denken geben. Es ist dabei auch zu bedenken, dass das moderne Selbstbild nicht einfach – wie häufig angenommen – eine Folge des wissenschaftlichen Fortschrittes ist. Denn die Vorstellung von einem autonomen Selbst ist dem objektivierenden Ansatz der Naturwissenschaften fremd: Kausales Denken kennt keine subjektive oder persönliche Wahl, die für ein autonomes Handeln Voraussetzung ist. Erst die Nutzung naturwissenschaftlicher Erkenntnisse verwandelt die Welt in Territorien, wo jeder sein eigener Goldgräber ist. Naturwissenschaft schliesst auch ein kosmisch zusammenhängendes Weltverständnis nicht aus. Eindrücklich ist mir dies von dem bekannten Verhaltensforscher Hans Kummer auf einer Wanderung im Engadin nahegebracht worden. Für ihn war alles miteinander verbunden: Tierwelt, Buschwerk, Wetter und Bodenbeschaffenheit – das Tal als Mikrokosmos. Wo aber naturwissenschaftliche Erkenntnisse gleichsam als Rezepte zur Beherrschung der Natur gebraucht werden, verliert die Welt durch den Eingriff der Menschen an Geschlossenheit – der Mensch wird zum Macher.

Ist dies das Ende der Geschichte? Wohl kaum. Gerade der Wunsch der meisten Menschen nach Lebensfülle, Authentizität und Würde weist in eine andere Richtung. Handelt es sich doch dabei um Begriffe, die auf die Sinnfrage eingehen und von der Naturwissenschaft nicht zu beantworten sind. Kritisches Hinterfragen wird zwar auch in Zukunft nötig sein. Ebenso gilt, dass das Zusammenleben und die menschliche Entwicklung Vertrauen brauchen: ohne Sicherheit gebendes Vertrauen der Eltern keine günstige Selbstentwicklung des Kindes, ohne erlebtes Zutrauen erwachsener Menschen keine tragfähigen Altersfreundschaften.

### **Im Multiversum der Moderne**

Vertrauen hat beim Siegeszug von Wissenschaft und Technik nicht an Bedeutung verloren. Wahrscheinlich ist Vertrauen in einer unübersichtlichen und scheinbar beliebigen Welt sogar noch wichtiger geworden. Deshalb scheint es mir angebracht, nicht nur von einem «Schicksal» (das uns geschickt wird) und von einem «Machsal» (das wir machen), sondern auch von einem «Trausal» (dem wir vertrauen) zu reden. Vielleicht hat die Zeit des Trausals begonnen, ohne dass wir es merken. So ganz unwahrscheinlich ist das nicht. Je offener und flexibler gerade jüngere Menschen ihr Leben im Multiversum der Moderne einzurichten haben – auch weil ihre Lebensbedingungen sich immer schneller verändern –, desto wichtiger werden ihnen vertraute Beziehungen im privaten Umfeld. Und je vielschichtiger die Psychiatrie – als moderne Medizin der Psyche – wird, desto mehr erweist sich, wie grundlegend eine tragende therapeutische Beziehung für den Therapieerfolg ist – gerade in der Depressionsbehandlung.