

Neue Wege – Beiträge zu Religion und Sozialismus 10: 281-282, 2012

## Depression: eine Modeerscheinung?

### 3 Fragen – 3 Antworten

Interview: Monika Stocker

1.

*Im Schlusskapitel zu Ihrem neuen Buch („Depression als Störung des Gleichgewichts“) machen Sie eine für mich überraschende Aufzählung: Sie formulieren depressive Krisen als Schicksal (Krankheit), als Machsals (Überforderung) und als Trausal (Botschaft). Wie sind diese Begriffe für uns Laien im Alltagsleben zu spüren und zu erfahren?*

Wir sind im Alltag immer wieder mit belastenden Situationen konfrontiert, die wir weder gewählt noch beeinflusst haben. Ein typisches Beispiel ist der Arbeitsverlust infolge Betriebsschliessung oder Umstrukturierung. Dann sprechen wir als Betroffene von einem harten Schicksal. Es gibt aber auch Belastungen, zu denen wir selber beigetragen haben. Diese machen uns anders zu schaffen als Schicksalsschläge, weil wir uns mitverantwortlich fühlen. Diese Belastungsarten nehmen im Zeitalter des Individualismus und Neoliberalismus zu. Das hat damit zu tun, dass wir heute vermehrt davon ausgehen, unser Leben selber gestalten zu können und uns von früheren Zwängen befreit zu haben. Der deutsche Philosoph Udo Marquard hat dafür den treffenden Begriff „Machsals“ gefunden. Seine Wortschöpfung macht deutlich, dass moderne Menschen ihr Leben weniger als Geschick (wovon sich „Schicksal“ ableitet) denn als ein Machen verstehen, also als etwas, das sie selbst in den Griff bekommen und dafür verantwortlich sind. Im Wort „Machsals“ klingt aber auch die Mühsals an, die damit verbunden sein kann, wenn Selbstermächtigung und Selbstverwirklichung zu gesellschaftlichen Normen werden.

Tatsächlich beobachte ich als Therapeut immer häufiger, dass Menschen vor allem am Scheitern ihrer Lebensvorstellungen und -erwartungen leiden. Gerade auch depressive Menschen erleben ihr Unglück oft weniger als Schicksal denn als persön-

liches Versagen. Sie schämen sich, den geltenden Wertvorstellungen eines sich selbst behauptenden Individuums nicht zu entsprechen, auch wenn sie die soziale Norm mehr ahnen, als sich ihrer bewusst sind.

In der Zeit des „Machsals“, in der die Gefahr der Selbstüberforderung und des Scheiterns gross ist, scheint mir Vertrauen als Gegengewicht besonders wichtig zu sein. Deshalb habe ich in Analogie zu „Schicksal“ und „Machsals“ den Kunstbegriff „Trausal“ geschaffen.

2.

*Unsere Gesellschaft scheint in vielem „schamlos“ geworden zu sein; dennoch bringen Sie in Ihren Publikationen immer wieder die Scham, die Beschämung, die Schuld als Themen ein. Wie ist das im Alltag zu beobachten und zu erfahren?*

Sicher hat unsere Gesellschaft schamlose Züge. So hat der Exhibitionismus in Talkshows zugenommen. Die Nacktheit ist nicht mehr tabuisiert, und auch die Sexualität hat an Schamhaftigkeit massiv verloren. Doch wäre es ein Irrtum, anzunehmen, dass die Scham generell abgenommen hat. Im Gegenteil. Es hat sich nur verändert, was Scham auslöst. Die Scham auslösenden Situationen haben sich von der Entblössung zur Stigmatisierung von Körperformen (etwa Übergewicht) verschoben, auch von sexueller Lust zu asexuellem Leiden oder von Schuldvorwürfen zu Selbstwertdefiziten.

Der Kern aller Scham ist Entwürdigung und Blossstellung. Diese haben keineswegs abgenommen. So fühlen sich heute besonders viele moderne Menschen durch Degradierungen oder Entlassungen entwertet, auch durch Prestigeverlust oder durch schlechte Benotungen im um sich greifenden Prüfungswesen, schliesslich durch Mobbing (was eigentlich nur ein anderes Wort für Beschämung ist) oder durch Blossgestelltwerden in Medien und Internet. Auch die Abwertung und Pathologisierung von Leidensformen hat in den letzten Jahren noch zugenommen. Infolgedessen fühlen sich manche depressive Menschen nach meinen Erfahrungen tiefer beschämt als früher, auch weil sie ihr Leiden weniger schicksalshaft verstehen, sondern als persönliches Scheitern, das Scham auslöst.

3.

*Trausal ist eine Wortschöpfung. Wem oder was können wir moderne Menschen denn trauen, vertrauen? Liegt hier eventuell auch eine religiöse, eine spirituelle Herausforderung?*

“Trausal“, also das Vertrauen zu sich selber, zu anderen oder zu einer göttlichen Macht, stellt eine Utopie dar, wenn damit die Haltung einer ganzen Epoche gemeint ist. Aber wie sollen wir denn in der Ära des „Machsals“ in Belastungen oder beim Scheitern bestehen können, wenn wir nicht auch Vertrauen haben? Wie sollen wir uns entscheiden können, wenn die moderne Gesellschaft immer komplexer wird, sich schneller verändert und die rationale Nutzenabwägung immer häufiger an ihre Grenzen stösst? Gerade in unübersichtlichen Situationen kann Vertrauen helfen, sich auf Basales zu besinnen, um die Komplexität zu reduzieren. Zudem sind Beziehungen und Bindungen auf die Dauer ohne Vertrauen nicht möglich. Auch die persönliche Identität benötigt die Erfahrung von Vertrauen. Das ist nicht nur eine alte Weisheit, sondern harter Befund der modernen Entwicklungspsychologie. Darüber hinaus ist gut belegt, dass der wichtigste Faktor für den psychotherapeutischen Therapieerfolg eine tragende therapeutische Beziehung ist – gerade auch in der Depressionsbehandlung.

Vertrauen hat etwas mit Glauben zu tun. Wir gehen vertrauend von etwas aus, was wir letztlich nicht wissen können. Vertrauen ist Wagnis. Insofern – da haben Sie Recht – ist Vertrauen auch eine spirituelle Herausforderung.