

reformiert., März 2017, S. 13

«Die Akzeptanz der Beschämten ist wichtig»

Menschen mit der Diagnose Burnout oder Depression sehen ihren Selbstwert in Frage gestellt, sagt der Psychiater und Psychotherapeut Daniel Hell. Am 28. März hält er einen Vortrag in der Petrus-Veranstaltungsreihe «Rechtfertigung heute. Der gnädige Gott und die Leistungszwänge der Menschen».

Interview: Karin Meier

Herr Hell, macht uns die Leistungsgesellschaft krank?

Burnout-Symptome kennt man schon seit dem 19. Jahrhundert. Damals sprach man zwar von Neurasthenie und meinte darin eine Art elektrische Erschöpfung des Nervensystems zu erkennen, die man mit Stromstößen behandelte. Das Phänomen der Erschöpfung an sich ist also nicht neu. Es wird aber heute neu verstanden, nämlich als berufsbedingte Erschöpfung. Wir konstatieren auch eine Zunahme von Burnout-Erkrankungen und Depressionen. Dazu tragen soziokulturelle Einflüsse bei: Neben wirtschaftlichem Druck auch unser Bild des eigenverantwortlichen Menschen, der sich selbst verwirklichen soll. Dieses moderne Menschenbild hatte zunächst emanzipatorischen Charakter. Es diente seit der Aufklärung dazu, den Feudalismus zu bekämpfen und die Demokratie zu stützen. Heute wird es aber auch als Druckmittel benutzt, um Menschen wirtschaftlich anzutreiben. Das führt vermehrt zu beruflichen Überforderungen. Betroffen sind insbesondere perfektionistische Menschen mit einem starken Anspruch daran, alles im Griff zu haben.

Was belastet Menschen mit Depression oder Burnout am meisten?

Die Betroffenen leiden sehr oft an mangelndem Selbstwertgefühl. Sie stellen sich in Frage und fühlen sich nicht mehr so viel wert wie vor der Erkrankung, weil sie dieses oder jenes nicht erreicht haben. Hinzu kommt ein Gefühl der Kränkung und Beschämung, denn viele können infolge Erschöpfung und Antriebsstörung nicht mehr das tun, was sie tun möchten. Vor vierzig Jahren, als ich Oberarzt war, sah die Situation noch anders aus. Damals litten viele depressive Menschen an Schuldgefühlen, weil sie der Meinung waren, sie hätten etwas falsch gemacht oder sich versündigt. Auch die kirchliche Lehre versteht in der Rechtfertigung

des Menschen durch Gott noch immer primär eine Rechtfertigung von Schuld. So geht sie oft an den Problemen der heutigen Menschen vorbei, die vor allem mit Beschämungen zu kämpfen haben. Dabei ist bereits die Passionsgeschichte, obwohl man sie meist in Zusammenhang mit Schuld bringt, eine Beschämungsgeschichte.

Wie meinen Sie das?

Das Leben von Jesus war eine ständige Konfrontation mit Schande und Entehrung. Zeitlebens hat er sich zu den Beschämten gestellt, zu den Stigmatisierten. Er hat sie anerkannt und dadurch entschämt. In der Passion wurde er selbst extrem beschämt. Erst wurde er von Judas verraten und von Petrus verleugnet, später von römischen Soldaten verspottet, geschlagen und bespuckt. Schliesslich hatte er den schändlichsten Weg in den Tod zu gehen, den man sich denken kann. Doch selbst dann blieb Jesus sich treu und in gewisser Weise aufrecht. Genau diese Akzeptanz der Beschämten, die Jesus vorgelebt hat, ist heute wichtig, auch für Menschen mit Burnout oder Depression.