

Buchbesprechung:



Depression als Störung des Gleichgewichts

Wie eine personbezogene Depressionstherapie gelingen kann

(Erstauflage: 2012)

Stuttgart: Kohlhammer; 2., überarbeitete und erweiterte Auflage, 2013

Jörg Berger

in: P&S - Magazin für Psychotherapie und Seelsorge 02/12, S. 57

Depression als Vertrauenskrise

„Niemand kann nachfühlen, wie ein Leben ohne Hoffnung und Wille geht, auch der zurückgekehrte Nachtgänger nicht mehr, ist er wieder zum Taggänger geworden.“ Mit Betroffenenberichten wie diesem führt Daniel Hell den Leser an die unzugängliche Welt heran, in der schwer Depressive gefangen sind. Daniel Hell, emeritierter Professor für klinische Psychiatrie, war ärztlicher Direktor der psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Heute leitet er ein Kompetenzzentrum für Depression und Angst in Zürich. Hell versteht Depression als Gleichgewichtsstörung. Verluste, Konflikte oder andauernde Belastungen verursachen eine motorische und geistige Hemmung, die Betroffene ausbremst und das Lebenstempo bis zum Stillstand verlangsamen kann. Im Idealfall könnte dieser leib-seelische Stillstand zu einer Zeit der Erholung und Neuorientierung werden. Doch oft gelingt es nicht so schnell, ein neues Gleichgewicht zu finden, stattdessen gerät das Leben aus den Fugen. Betroffene geraten angesichts ihrer Deprimiertheit in Angst, scheitern an ihren alltäglichen Verpflichtungen, zweifeln an sich selbst. Hier setzt Hells personbezogene Depressionstherapie an. Mit ihr stellt er keine neue Behandlungsmethode vor, sondern vor allem eine Haltung: ein kritischer Abstand zu Forschungsergebnissen und Behandlungsrichtlinien, dafür aber eine einfühlsame Nähe zum leidenden Menschen. Depressive Menschen sollen nicht zum Objekt einer Therapie werden, sollen nicht vorschnell kategorisiert werden, sondern in ihrer einzigartigen Geschichte, mit Blick auf ihre gesunden Seiten und ihrer Suche nach Sinn angesprochen werden. In dieser Haltung führt Hell den Leser durch die Kapitel. Wo heute beklagt wird, dass zwar das Anwendungswissen wächst, zugleich aber das Orientierungswissen schrumpft, bil-

det das Buch einen hilfreichen Gegenpol. Kapitel für Kapitel öffnet sich ein Blick für die physiologische, seelische, zwischenmenschliche und existentielle Ausgangslage, in der es zu einer therapeutischen Begegnung und schliesslich zur Anwendung von Hilfestellungen kommt. Vor allem dieses Orientierungswissen wird den erfahrenen Praktiker genauso bereichern wie den, der sich erstmals ausführlicher mit Depression beschäftigt. Dennoch fehlen weder ausführliche Fallbeispiele noch praktische Hinweise zur Therapie. Sprachlich richtet sich das Buch an Fachleute, die mit der psychiatrischen und psychotherapeutischen Fachsprache vertraut sind. Auch der Inhalt überschreitet den Rahmen eines Fachbuches nicht. Andernorts bringt Hell fachliche Fragen mit dem christlichen Glauben ins Gespräch. In dem besprochenen Buch bleibt es bei Fragen, die zu einer geistlichen Suche anregen können – zum Beispiel dort, wo Hell die Depression als existentielle Vertrauenskrise deutet, die nach einem neuen Grundvertrauen verlangt.