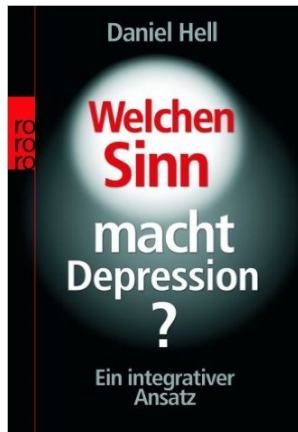


Buchbesprechung:



Welchen Sinn macht Depression?

Ein integrativer Ansatz

(Erstauflage: 1992)

Hamburg: Rowohlt; 6. Neuauflage der 2006 überarbeiteten

11. Auflage, 2014

Dieses Buch wurde ins Russische, Dänische, Portugiesische und Polnische übersetzt.

Sabine Richebächer

in: NZZ 301: 18, 28.12.1992

Daniel Hell ist Chefarzt an der Psychiatrischen Universitätsklinik Burghölzli in Zürich. Er hat sich u.a. mit den Interaktionsweisen depressiver Menschen auseinandergesetzt. Sein neues Buch „Welchen Sinn macht Depression? Ein integrativer Ansatz“ darf Fachleuten wie Laien gleichermassen empfohlen werden. Depressionen, so Hell, stellen eine den meisten Menschen offenstehende Möglichkeit dar, auf belastende Situationen zu reagieren. In unserem Kulturkreis dürften 10 bis 15 Prozent der Männer und um die 20 bis 30 Prozent der Frauen einmal in ihrem Leben an einer mehrwöchigen Depression leiden. Doch Hell interessiert sich nicht für die Frage nach dem Warum, die sich hier so rasch anbietet. Vielmehr fragt er nach dem Sinn: „Wozu braucht dieser Mensch jetzt seine Depression?“ Von einer derart veränderten Fragestellung gelangt er zu neuen Ansichten der Depression sowie zu einem sorgfältig an den Bedürfnissen des Betroffenen abgestimmten Therapiemodell. In den ersten Kapiteln trägt Hell grundlegende Befunde von Psychologie, Kommunikationslehre und biologischer Psychiatrie zu einer Art Landkarte der Depression zusammen. Den roten Faden durch diese Systematisierungen bildet das subjektive Erleben der Depressiven, bilden aber auch die gefühlsmässigen Reaktionen, welche beim Partner oder Betreuer durch die Begegnung mit einem depressiven Menschen ausgelöst werden. Kernstück des evolutionär-integrativen Depressionskonzepts bildet eine Theorie der Affekte, insbesondere eine sorgfältige Unterscheidung von Trauer und Depression. Die Grundthematik der Depression ist das Abschiednehmenmüssen, ohne das die eingetretene Enttäuschung oder der Verlust – etwa eines geliebten Menschen oder von beruflichen oder inneren Wertvorstellungen – emotional schon angenommen werden kann. Während in der Trauer die Sehnsucht aufgegeben und das Ver-

lorene mit Angst und Wut „verschmerzt“ werden kann, bleibt der Depressive innerlich an das Verlorene gebunden. Der Depressive blockiert, weil er ohne das Verlorene noch nicht leben könnte. Das depressive Reaktionsmuster kann also eine Überlebens- und Integrationsfunktion angesichts einer überwältigenden Notsituation haben. So geht es denn in der Therapie nicht einfach um Beseitigung der Depression, sondern es muss dem Betroffenen geduldig geholfen werden, den erlittenen Verlust allmählich zu akzeptieren und in einem Trauerprozess zu verarbeiten. So wird der Weg für neue Erfahrungen und neue Bindungen freigesetzt.