

Wandern im finsternen Tal

Das umfassende Werk von A. Solomon erhellte ein düsteres Thema: die Depression.

Warum hat sich Solomon, ein erfolgreicher amerikanischer Journalist und Romanautor, gerade dieses Thema gewählt? Das Thema hat *ihn* gewählt, das macht das Buch so aussergewöhnlich. Solomon, jung, erfolgreich, vermögend, sein erster Roman gerade erschienen, fiel eines Tages in des Dämons Klauen (im amerikanischen Original die titelgebende Metapher: die Depression als Dämon des Mittags); von da an wurde alles anders. Das Buch sei kein Versuch der Selbsttherapie, betont er; jedenfalls wird deutlich, dass nicht der Vorschuss des Verlages- angeblich eine Million Dollar- der Motor war. Hier hat einer ein Anliegen. Er beginnt, nach einem einleitenden Kapitel, bei sich selbst: "Ich wurde depressiv, als ich meine Probleme so ziemlich gelöst hatte... Es war der Moment, wo endlich Ordnung in mein Leben eingekehrt und alle Entschuldigungen für Verzweiflung ausgegangen waren, als die Depression sich auf Katzenpfötchen anschlich und alles zerstörte, und ich war mir schmerzlich bewusst, dass es unter diesen Umständen keine Entschuldigung gab."

Vom Persönlichen schreitet er zum Allgemeinen, kehrt aber immer wieder zum eigenen Erleben zurück, wenn es geeignet ist, ein bestimmtes Detail für den Leser verstehbar zu machen. Wir lernen weitere Betroffene kennen, Menschen, deren Schicksal Solomon jahrelang begleitet hat und von denen einige seine Freunde geworden sind. Diese Portraits- denn sie sind mehr als "Fallbeispiele"- sind vielleicht die eindringlichsten Passagen des Werkes: wir sehen Menschen, die mit unerhörtem Mut und "stählernem Optimismus" gegen Widrigkeiten ankämpfen, deren bloße Schilderung mitunter an die Grenze des Erträglichen geht. Etwa die Frau in Kambodscha, die mitansah, wie ihre 12jährige Tochter vergewaltigt und ermordet wurde, deren kleiner Sohn in ihren Armen an Hunger und Erschöpfung starb, die mißbraucht und gefoltert wurde, selbst um Haaresbreite dem Tod entging- und die im Kampf gegen die eigene Depression begann, eine Therapie für sich und ihre Leidensgenossinnen zu entwickeln. Die jetzt in Pnom Penh mit unbegreiflichem Erfolg ein grosses Zentrum für schwersttraumatisierte Frauen leitet.

Ein großes Kapitel beschäftigt sich mit den gängigen westlichen Therapien, ein weiteres, über alternativen Ansätze, gipfelt in der dramatischen Schilderung eines schamanistischen Heilungsrituals, dem sich der Autor im Senegal unterzog. Solomon nimmt Stellung zu der leidigen Leib-Seele-Diskussion und macht so deutlich wie nötig, dass die klassische analytische Auffassung der Depression als "rein seelisches Geschehen" ebenso unsinnig ist wie die klassisch biopsychiatrische als "Stoffwechselstörung im Gehirn". Die Depression, ganz gleich, was sie ausgelöst hat, verändert den ganzen Menschen, sein Denken, sein Fühlen, seine Körperwahrnehmung und natürlich auch biochemische Prozesse (nicht nur im Gehirn); letztere lassen sich am einfachsten messen, aber daraus zu schließen, sie seien die Ursache aller anderen, ist so, als wollte man behaupten, die "Ursache" dieses Textes seien die elektrischen Signale, die von den Tasten meines Computers auf die Festplatte und den Bildschirm wandern. Viele Psychotherapeuten hingegen, vor allem die Nachfolger Freuds, übersahen bei ihrer Suche nach inneren Konflikten und traumatischen Kindheitserlebnissen wie sehr genetische Veranlagung und aktuelle Lebensumstände mitentscheiden, ob jemand depressiv wird oder nicht. Für die Behandlung bedeutet das, die Frage "Medikation oder Psychotherapie" stellt sich meist nicht. Beides! Angstlindernde und stimmungsverbessernde Medikamente machen Patienten empfänglicher für hilfreiche Gespräche und andere Massnahmen,

psychotherapeutische Begleitung bewirkt unter anderem, dass Menschen bereit sind, die lästigen Pillen auch wirklich so lange wie nötig zu nehmen, nicht selten jahrelang. Eine komplexe Erkrankung wie die Depression muss auf mehreren Ebenen behandelt werden. Das klingt banal, man wähnt, es leuchte jedem sofort ein- aber so ist es nicht: auch wenn ihre Zahl vielleicht zurückgeht (und Solomons Buch dazu beitragen), gibt es immer noch viele Behandler und Patienten, die aus ideologischen Gründen nur eine der möglichen Therapien für die einzig richtige halten.

Schon die alten Griechen, so erfährt man im ausführlichen historischen Abriss, wussten es besser. Dass es Depressionen gibt, seit es Menschen gibt, und dass sie schon im Altertum beschrieben wurden- den Namen "Melancholie" prägten die Griechen vor 2500 Jahren- überrascht nicht, wohl aber die modernen Überlegungen zu Ursachen und Therapie in den frühen medizinischen Schriften (unter dem Namen des legendären Hippokrates): so wurde unterschieden zwischen Depressionen als Folge von Schicksalsschlägen und solchen ohne erkennbaren Grund, also das, was man heute reaktive versus endogene Depressionen nennt. Die Behandlung bestand aus einer Kombination von Diät, pflanzlichen Medikamenten und aktiver Verbesserung der Lebensgestaltung unter Anleitung des Arztes- letzteres ein Vorläufer der Verhaltenstherapie! Das christliche Europa fiel weit hinter diese Erkenntnisse zurück, indem es die Depression ebenso wie andere psychische Störungen als Strafe Gottes interpretierte und die Kranken als Sünder aus der Gemeinschaft der Gläubigen ausschloss. Erst die Gelehrten der Renaissance sahen die Melancholie wieder positiver, fielen jedoch ins andere Extrem, indem sie sie zur Grundverfassung des genialen Menschen erklärten. Diese Tendenz lässt sich weiterverfolgen, über die Leiden des jungen Werther, den Weltschmerz eines Lord Byron bis hin zu modernen Konstrukten a la "Generation X".

Weitere Kapitel befassen sich mit ethnologischen und entwicklungs-geschichtlichen Faktoren, mit Sucht und Suizid. Vielleicht das wichtigste- in vielen Büchern über Depression sucht man es vergebens- trägt die Überschrift "Armut". Wer über Depression redet, muss über Armut reden: Armut macht depressiv, Depressionen treiben Menschen tiefer in die Armut. Schon die "Symptome" der Armut sehen denen der Depression ähnlich, doch es gibt einen Unterschied: "Praktisch alle Armen sind aus naheliegenden Gründen mit ihrer Situation unzufrieden; aber viele von ihnen sind dadurch (durch ihre Depression-M.F.) zusätzlich gelähmt, physisch ausserstande, sich Massnahmen vorzustellen oder auszuführen, die ihr Los verbessern würden" Für diese Menschen, so die schlüssige Argumentation des Autors, reichen soziale Hilfsangebote wie Bildungs- und Arbeitsprogramme nicht aus; zuallererst brauchen sie eine angemessene Behandlung. Dass dies nicht nur human sei, sondern äußerst effektiv und zudem noch vergleichsweise billig, kann Solomon mit Zahlen belegen; doch auch hier sind es die Portraits, die am meisten überzeugen: Portraits von Menschen, die dank der Behandlung ihr fremdbestimmtes Leben hinter sich ließen und die Kraft fanden, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen.

Für die Armen gilt es sowieso, teils aber auch für den Mittelstand: die richtige Therapie ist ein rares Gut. Davon ist im Kapitel "Politik" die Rede. Amerikanische Krankenkassen zahlen höchst widerwillig für die Behandlung psychischer Störungen. Solomon zeichnet das düstere Bild eines ungebremsten Kapitalismus, in dem die Schwäche und Hilflosigkeit der depressiv Erkrankten von Versicherungen skrupellos ausgenutzt wird. Folgt man dem Autor, so sind unter Schwerkranken, die zu früh entlassen wurden, weil die Kasse die Behandlungskosten verweigert hat, Selbstmorde häufig. (Dass die Patienten entlassen werden, sobald kein Geld mehr fließt, wirft zugleich ein fahles Licht auf Kliniken und Ärzte; dazu äußert sich der Autor nicht.) In Deutschland sind die Verhältnisse noch nicht so: ist eine Depression

einmal erkannt -das ist die größte Hürde- stehen die Chancen auf eine angemessene Therapie nicht schlecht. Noch. Auch hier müssen Kliniker immer öfter mit den Kassen um die nötige Verweildauer kämpfen; zugleich tun sich in Zeiten starrer Budgets die niedergelassenen Ärzte schwerer, die notwendigen, meist eher teuren Medikamente lange genug und ausreichend dosiert zu verschreiben. Man muss nicht Nostradamus sein, um weitere Kürzungen vorherzusehen, und auch Deutschlands Gesundheitssystem spart am leichtesten bei denen, die sich am wenigsten wehren: den psychisch Kranken. Der Blick nach Amerika zeigt uns, wo wir in wenigen Jahren sein können.

Fünfhundert Seiten über Depression - ein Buch der Ermutigung. Für Kranke, ihre Behandler, ihre Freunde, für jeden, der verstehen möchte, wie es sich auf der Schattenseite lebt. Im letzten Kapitel- "Hoffnung"- heisst es am Schluss: "Das Gegenteil der Depression ist nicht Glück sondern Lebenskraft, und während ich dies schreibe, ist mein Leben kraftvoll, selbst wenn ich traurig bin... Ich habe etwas entdeckt, das ich als "Seele" bezeichnen möchte, einen Teil von mir, den ich mir nie hätte vorstellen können bis zu jenem Tag vor sieben Jahren, als die Hölle beschloss, mir einen Überraschungsbesuch abzustatten. Es ist eine kostbare Entdeckung!"

Andrew Solomon: The noonday demon. An atlas of depression. Erschienen bei Scribner 2001. U.S. \$28.00.

Übersetzung: Saturns Schatten. Die dunklen Welten der Depression. Aus dem Amerikanischen von Hans Günther Holl unter Mitarbeit von Carl Freytag. S. Fischer Verlag Frankfurt/Main 2001. 575 Seiten, 48,70 DM.