

Anselm Grün

Wege durch die Depression

Spirituelle Impulse



FREIBURG · BASEL · WIEN



2. Auflage 2019

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2016

Lizenz Verlag Herder 2008

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal

Umschlagmotiv: © 1stGallery - iStock

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-06908-6

Inhalt

Einleitung	7
1. Sich selbst nicht ausstehen können	19
2. Seelisch und körperlich blockiert sein	31
3. Kein Auge mehr haben für die umgebende Welt	41
4. Vor der Trauer davonlaufen.	51
5. Sich selbst nicht genügen	63
6. Vor Kummer erschöpft sein	71
7. Depressiv sein angesichts von Bedrängnis	79
8. Zu sensibel für diese Welt sein	85
9. Sich ekeln vor dem Leben	91
10. Erfolgreich und dennoch depressiv sein	99
11. Im negativen inneren Zwiegespräch stecken bleiben	105
12. Aus alten Mustern nicht herausfinden	111
13. Die Schuld für alles bei sich selbst suchen	117
14. Im Leben nicht heimisch werden können.	123
15. Unerfüllten Wünschen nachhängen	129
16. Vom erlittenen Verlust innerlich gelähmt sein	137
17. Keine Ruhe finden	143
18. Enttäuscht sein, weil die Depression wiederkommt	151

19. Sehnsucht haben nach Innerlichkeit und Tiefe . . .	161
20. Unterwegs durch die „dunkle Nacht“ der Seele . . .	167
Schluss	181
Literatur	185

EINLEITUNG

Depression wird immer mehr zu einer Volkskrankheit. Sie ist heute bereits die zweithäufigste Ursache, warum Menschen vom Arbeitsplatz fern bleiben. Man schätzt, dass in Deutschland etwa 4 Millionen an einer behandlungsbedürftigen depressiven Erkrankung leiden und dass bis zu 20% der Menschen in ihrem Leben einmal depressiv werden (Vgl. Hesse 15 f.). Es ist schwer zu sagen, warum Depressionen in unserer Gesellschaft zunehmen. Das hat sicher viele Gründe: Viele fühlen sich in unserer Gesellschaft überfordert, am Arbeitsplatz, in der Familie und Kindererziehung, in der Bewältigung ihres Lebens. In einer Welt, in der alles machbar erscheint, reagiert die Seele mit Depression. Denn sie spürt, dass nicht alles von unserem Willen abhängt.

Heute spricht man von Depression vor allem im Zusammenhang mit Burn-out. Viele sagen lieber, sie hätten ein Burn-out. Eine solche Diagnose ist in der Gesellschaft anerkannt. Und mit dieser Aussage kann ich bei den Zuhörern entweder Mitleid, Bedauern oder aber Bewunderung erzeugen. Denn Burn-out zeugt davon, dass ich zu viel gearbeitet habe. Man denkt unwillkürlich: da ist ein Mensch, der sich außergewöhnlich für seine Firma einsetzt. Oder aber da ist

ein Mensch, der von seiner Firma ausgenutzt wird. Und dann bedauert man ihn, dass er in einer so unmenschlichen Firma arbeiten muss. Für die Psychologie und Psychiatrie ist die Diagnose „Burn-out“ freilich zu unklar. Psychologen und Psychiater sprechen daher lieber von Depression, oder genauer: von Erschöpfungsdepression. Doch die Diagnose „Burn-out“ ist für viele leichter zu vermitteln als die Diagnose Depression, der immer noch ein Makel anhaftet.

Ein wichtiger Grund für das Entstehen von Depressionen ist sicher die Maßlosigkeit, nicht nur die Maßlosigkeit im Konsum, sondern auch in Bezug auf unser Selbstbild. Wir können nicht immer der Beste, der Schönste, der Intelligenteste sein. Wir müssen uns mit unserer Durchschnittlichkeit versöhnen. Die Depression ist oft ein Hilfeschrei der Seele gegen maßlose Bilder, die wir von uns selbst haben, etwa das Bild, dass wir immer perfekt sein müssen, immer erfolgreich, immer cool, dass wir immer alles im Griff haben müssen. Solche Bilder überfordern uns. Die Depression lädt uns ein, unser Maß zu finden, Bilder zu finden, die unserem wahren Selbst entsprechen.

Ein anderer Grund für die Zunahme der Depressionen ist die Pathologisierung menschlichen Leids. Wenn Leid und Traurigkeit nicht mehr zum Leben gehören dürfen, dann reagieren wir mit Depression. So schreibt Ursula Nuber: „Wenn Leid nicht mehr sein darf in einer Gesellschaft, die so sehr ins Gelingen und den Erfolg verliebt ist, dann besteht das hohe Risiko, dass wir bald in einer depressiven Gesellschaft leben werden. Einer Gesellschaft, in der jeder Mensch, wenn er leidet, als depressiv oder ‚psychisch angeknackst‘ be-

zeichnet wird.“ (Nuber 14) Die heute festzustellenden Fakten wie Leidvermeidung, Zunahme des Ausgebranntseins, Leiden an Vereinsamung und Nicht-mehr-Zurechtkommen mit der maßlosen Freiheit, aber auch mit der Konkurrenz um einen herum führen zu einer depressiven Grundstimmung unserer Gesellschaft. Der Basler Psychiater Paul Kielholz sieht auch im Zerfall der Traditionen eine Ursache, warum die Depressionen zunehmen: „Der Zerfall der Familie ist eine wesentliche Ursache für Depressionen, ebenso wie der Verlust religiöser Bindungen.“ (zit. bei Nuber 20) Für den Schweizer Psychiater und Depressionsforscher Daniel Hell ist es die auch immer größere Mobilität, die den Menschen überfordert und ihn von den Wurzeln seiner Vergangenheit abschneidet. Oft ist die depressive Reaktion dann ein Hilfeschrei der Seele gegen die Entwurzelung und gegen die Überforderung durch die immer schneller um sich greifenden Veränderungen.

Obwohl die Depressionen in unserer Gesellschaft überhandnehmen, ist es vielfach immer noch tabu, offen darüber zu reden. Sie gelten als etwas, das man am besten verschweigt. Sonst läuft man Gefahr, dass die andern über einen reden. Lieber spricht man über sein Magengeschwür oder die ewigen Kopfschmerzen als über die Depressionen, die einen heimsuchen. Ja, selbst über eine Krebserkrankung zu sprechen fällt uns womöglich leichter als über unsere depressiven Verstimmungen, die uns unerwartet überfallen. Ein Manager erzählte mir von seinem Bekannten, der sein Leben bis vor einiger Zeit mit Bravour gemeistert hatte. Bei einer Autofahrt zu einem wichtigen Termin bekam er dann auf einmal einen Schweißausbruch und konnte nicht mehr wei-

terfahren. Die Diagnose des Arztes, den er daraufhin aufsuchte, lautete „Depression“. Sie traf diesen Manager, ebenso wie seine Freunde, völlig überraschend. Sie waren fassungslos, dass ausgerechnet ein so starker und erfolgreicher Mann just an dieser Erkrankung leiden sollte. Aber eine Depression kann jeden betreffen. Daher ist es wichtig, offen darüber zu sprechen und nach Wegen zu suchen, angemessen mit ihr umzugehen.

Vor einiger Zeit kam mir die Inspiration, ein Buch über den spirituellen Umgang mit Depressionen zu schreiben. Ich hatte auch schon konkrete Ideen, wie ich das Thema anpacken könnte. Die Vielzahl der zum Thema „Depression“ bereits erschienenen Bücher verunsicherte mich freilich auch. Und dennoch wurde mir klar: Der spirituelle Umgang mit Depressionen hat bislang nicht in demselben Maß Beachtung gefunden wie die psychologisch-psychiatrische Seite der Erkrankung. Und so wage ich also, mein Vorhaben in die Tat umzusetzen. Dabei möchte ich von der Bibel ausgehen, aber auch die Tradition der frühen Mönche berücksichtigen, für die im 4. Jahrhundert das Thema der Traurigkeit und Lustlosigkeit sehr wichtig war. Die Mönche des vierten Jahrhunderts lebten als Einsiedler in der Wüste und haben sehr genau ihre Gedanken und Gefühle beobachtet. Dabei stießen sie schon damals auf depressive Stimmungen, die den Mönch am Leben hindern und ihn vom Gebet abhalten. Es ist also nicht verwunderlich, dass der Depressionsforscher Daniel Hell ein Buch über die Mönchsväter des 4. Jahrhunderts geschrieben hat: „Die Sprache der Seele verstehen. Die Wüstenväter als Therapeuten“ (Herder Spektrum 2013, 4. Auflage). Hell erkennt in ihnen Therapeuten für die Nöte

der Menschen und gerade auch für die depressiven Verstimmungen, an denen heute so viele leiden. Die Einsichten und Erfahrungen der frühen Wüstenväter können also auch heute noch fruchtbar sein für die spirituelle Arbeit mit Depressionen.

Das vorliegende Buch soll also das, was über die Depression schon geschrieben wurde, nicht einfach wiederholen. Vielmehr soll das, was man bisher weiß, den Hintergrund bilden, auf dem ich mich bewusst der Bibel und der geistlichen Tradition zuwende. Die Psychologen haben mir mit ihren Möglichkeiten, mit der Depression umzugehen, Anregungen gegeben, in der Bibel und in der geistlichen Tradition nach Wegen zu suchen, wie wir uns ihr auf einer anderen Ebene, nämlich spirituell annähern können. Psychologie und Psychiatrie haben wichtige Erkenntnisse über die Depression gewonnen, die jeder, der mit depressiven Menschen arbeitet, berücksichtigen muss. In der Vergangenheit trennte man sehr klar zwischen sogenannten „endogenen“ Depressionen einerseits und „exogenen“ oder „reaktiven“ Depressionen andererseits. Die endogenen Depressionen, so die Annahme, seien körperlich bedingt, die reaktiven seien eine Antwort auf Verlusterfahrungen, auf Überforderung oder auf Verweigerung wichtiger Lebensschritte. Als typische reaktive Depressionen galten die Erschöpfungsdepression, die Depression nach dem Scheitern einer Ehe, nach dem Tod geliebter Menschen, die Depression der Lebensmitte und die Altersdepression. Heute ist man mit dieser Einteilung nach inneren und äußeren Ursachen der Erkrankung vorsichtiger geworden. Man denkt nicht mehr in den Kategorien des „entweder - oder“. Die Frage, ob eine Depres-

sion entweder körperlich oder seelisch bedingt ist, ist in sich schon falsch gestellt. Die Erkrankung hat immer zwei Seiten, die körperliche und die seelische. Daher sprechen wir heute eher von leichter, mittelschwerer und schwerer Depression.

Folgerichtig denkt man auch in der Therapie nicht mehr in Alternativen: entweder Medikamente oder aber Psychotherapie. Therapeuten reagierten in der Vergangenheit auf Antidepressiva eher ablehnend. Psychiater wiederum setzten primär auf medikamentöse Lösungen. Heute arbeiten beide Hand in Hand. Das ist sicher eine gute Entwicklung.

Der Schweizer Journalist Ruedi Josuran, der sich öffentlich zu seinen Depressionen bekannte, schreibt von seiner eigenen Erfahrung mit Medikamenten: „Medikamentöse Hilfe anzunehmen war etwas, was ich lange Zeit ablehnte, da es mein Weltbild durcheinanderbrachte. Mir passte es ganz und gar nicht, dass ein paar Milligramm von einer bestimmten Substanz irgendwelche Ungleichgewichte im Hirn zu rechtrücken können. Heute muss ich sagen, dass die Medikamente wirkliche Fortschritte brachten. Sie bedeuten eine gewaltige Erleichterung für sehr viele Menschen und deren Angehörige und für mich einen ganz entscheidenden Durchbruch. Ich bin froh, dass ich, egal wie es weitergeht, jederzeit auf Medikamente zurückgreifen kann, und zwar im Wissen, dass sie mich stabilisieren und aus den Löchern holen.“ (Josuran 70 f.) Josuran kennt den Einwand, dass man mit Medikamenten die wirklichen Probleme verdecke und den Kranken hindere, daran zu arbeiten. Darauf antwortet er: „Das können allerdings nur Menschen so unbedarft hinausposaunen, die selbst nie von Depression heimgesucht

wurden. Wenn ich sehe, wie jemand am Ertrinken ist, würde ich ihm sofort einen Rettungsring zuwerfen und nicht zuerst analysieren, warum er ins Wasser fiel.“ (Ebd 72)

Sicher braucht es in dieser Frage ein gutes Gespür. Es gibt Menschen, die meinen, alles mit Medikamenten lösen zu können – und solche, die zu stolz sind Medikamente zu nehmen. Sie glauben, alles aus eigener Kraft bewältigen zu können. Oder sie nehmen zwar ein Antidepressivum ein, setzen es aber zu früh ab und fallen daraufhin erneut in ein „schwarzes Loch“. Wer als Seelsorger oder psychotherapeutisch mit depressiven Menschen zu tun hat, muss die Demut aufbringen, sich einzugestehen, dass nicht alles allein durch seelsorgliche oder therapeutische Gespräche zu heilen ist. Er muss wissen, wann er den depressiven Klienten zu einem Facharzt schicken soll. Wenn ich vom spirituellen Umgang mit Depressionen schreibe, dann bin ich davon überzeugt, dass die Depression eine spirituelle Herausforderung ist und dass der spirituelle Weg helfen kann, mit der Depression umzugehen. Das Gebet hat durchaus heilende Kraft. Manche meinen jedoch, sie bräuchten nur zu beten, dann würden sie ihre Depression loswerden. Doch oft genug werden sie enttäuscht und fallen dann noch tiefer in ein Loch. Der spirituelle Weg muss immer auch die psychische und körperliche Situation berücksichtigen und die psychiatrischen und psychologischen Hilfen dankbar annehmen. Wer meint, er könne sich durch Gebet über die depressive Krankheit hinwegsetzen und jede therapeutische Hilfe ablehnen, verkennt das, was die frühen Mönche „Demut“ nannten. Demut ist der Mut, hinabzusteigen in meine de-

pressive Stimmung und sie Gott hinzuhalten. Aber Demut bedeutet auch das Eingeständnis, dass ich trotz aller göttlichen Hilfe auch Menschen brauche, die mich fachmännisch behandeln.

Wichtiger und aussagekräftiger als die Klassifizierung der Depressionen ist das Beschreiben des depressiven Erlebens. „Das depressive Erleben ist: freudlos, interesse- und ernerziellos, mut- und ratlos, gefühls- und beziehungslos.“ (Hell, in Josuran 26) Depressive Menschen beschreiben ihre Erfahrung der Depression in Bildern wie: Leere, Abwesenheit jeglichen Lebens, Stillstand des Lebens, Hemmung des Daseins, lebendig Totsein, Eingefrorensein, als seelische Lähmung oder als dunkle Nacht. Daniel Hell macht auf zwei Gefahren im Umgang mit der Depression aufmerksam. Die erste Gefahr liegt darin, jede Depression auf eine vergangene Ursache zu reduzieren und die Vergangenheit aufarbeiten zu wollen. Doch da depressive Menschen ihre Vergangenheit nur negativ erleben, „wird durch eine zu früh einsetzende Bearbeitung der Vergangenheit der bisherige Lebensweg verdunkelt und in eine Perspektive von Schuld und Scham gerückt“. (Hell, in Josuran 27). Die andere Gefahr liegt darin, die Depression nur von ihren Symptomen wie Schlaf- und Appetitstörung, Denk- und Konzentrationshemmung her zu sehen. Oft wird sie auf diese Weise verdinglicht und ihr Botschaftscharakter wird übersehen. Gegenüber diesen beiden Gefahren komme es, so Hell, darauf an, das depressive Erleben anzuschauen, seinen Sinn zu erkennen und es in das eigene Leben zu integrieren. Wir wollen die depressiven Symptome vor allem loswerden. Wir versuchen „das depressive Erleben abzuschütteln, wie man Schmutz oder poten-

tielle Eindringlinge loszuwerden sucht“. (Ebd 29) Die depressiven Symptome werden zu einem Fremdkörper, den man bekämpft. Aber man vergibt sich damit die Chance, all das, was man im Zustand der Depression erlebt, zu verstehen und in sein Lebenskonzept zu integrieren. Die Depression will uns immer auch etwas sagen. Sie hat eine Botschaft für uns. Sie will uns einladen, unsere Maßstäbe infrage zu stellen und das Geheimnis des Lebens mit neuen Augen zu sehen.

Bei aller gebotenen Vorsicht gegenüber einer Klassifizierung von Depressionen sind doch ein paar Begriffserklärungen hilfreich. Man spricht in der klinischen Terminologie von „unipolarer Depression“ und von „bipolarer Depression“. Letzteres meint eine manisch-depressive Erkrankung, in der depressive Phasen mit manischen wechseln, während derer man kein Maß in seinen Aktivitäten mehr kennt und kaum noch Schlaf benötigt. Bei den unipolaren Depressionen unterscheidet man die „gehemmte Depression“, in der man sich innerlich gelähmt fühlt und sich zu nichts mehr aufraffen kann. Das ist die übliche Form der Depression. Man fühlt sich gelähmt, wie in einem Loch. Man kann morgens kaum aufstehen. Dann gibt es die „agitierte Depression“, die sich in großer Unruhe und leerem Aktivismus zeigt. Menschen, die an einer agitierten Depression leiden, sieht man ihre Krankheit meistens nicht an. Denn sie sind ja sehr aktiv, manchmal hyperaktiv. Manchmal zeigt dann erst ein Suizid, dass dieser erfolgreiche Mensch an einer Depression gelitten hat. Und es gibt noch die „larvierte Depression“, die sich oft hinter körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Appetitverlust und Schwindelgefühlen

verbirgt. (Vgl. Althaus 2006, 20 f.) In der geistlichen Tradition gibt es das Phänomen der dunklen Nacht, in die die Menschen auf ihrem spirituellen Weg geraten. So möchte ich auch über die Beziehung der dunklen Nacht zur Depression sprechen.

Im Folgenden möchte ich von Bildern der Depression ausgehen, die ich in der Bibel und in der geistlichen Tradition, vor allem bei den Wüstenvätern des 4. Jahrhunderts, gefunden habe. Ich habe Bilder ausgesucht, die depressive Stimmungen und Krankheitssymptome beschreiben. In den einzelnen Kapiteln möchte ich diese depressiven Zustandsbeschreibungen jeweils mit einer biblischen Geschichte oder mit einer spirituellen Methode aus der geistlichen Tradition zusammen bringen. Dabei soll sichtbar werden, dass wir unsere depressiven Erkrankungen in unseren spirituellen Weg integrieren und sie nicht geistlich überspringen sollen. Und ich möchte in den Lesern und Leserinnen die Hoffnung stärken, dass Gebet und Meditation und all die spirituellen Praktiken, die uns die geistliche Tradition anbietet, gute Wege sind, depressive Verstimmungen zu lindern und manchmal sogar zu heilen.

Es geht mir also nicht um eine systematische Darstellung über Wesen und Therapie von Depressionen. Die biblischen Bilder sind auch nicht immer eindeutig dieser oder jener Form von Depression zuzuordnen. Und vor allem wollen die therapeutischen Schritte, die uns die Bibel zeigt, nicht suggerieren, dass wir keine Medikamente oder keine Therapie mehr benötigen. Ein depressiv erkrankter Mensch soll die

medizinischen, psychiatrischen und psychologischen Hilfen in Anspruch nehmen, die ihm guttun. Aber darüber hinaus kann auch die spirituelle Dimension den Heilungsprozess unterstützen. Die Bilder von Depression und die therapeutischen Schritte, die mir in der Bibel begegnen, zeigen Wege auf, wie wir auch auf spirituelle Weise auf die Depression reagieren können. Der spirituelle Umgang mit der Depression kann uns helfen, sie in einem anderen Licht zu sehen, sie als Chance auf dem spirituellen Weg zu erkennen, sie in unseren geistlichen Weg zu integrieren. So betrachtet, ist die Depression auch nicht notwendigerweise mehr etwas, was unser gesamtes Leben beherrscht.

Dazu braucht es Demut – auf Seiten des Therapeuten und Seelsorgers ebenso wie auf Seiten des depressiv erkrankten Menschen. Heilung kann bei einer Depression manchmal das Verschwinden der Krankheit bedeuten. Oft aber heißt Heilung nicht, dass wir mit der Depression nichts mehr zu tun hätten, sondern dass wir auf andere, menschlichere Weise mit ihr umgehen lernen. Und manchmal braucht es das Eingeständnis, dass die Depression eine Lebensaufgabe bleiben wird: Nicht an ihr vorbei führt der Weg zu Gott, sondern durch sie hindurch. Wir möchten die Depression gerne loswerden. Es wäre schon viel, wenn wir sie loslassen könnten. Loslassen kann man aber nur, was man angenommen hat. Daher ist der erste Schritt, sich mit der Depression vertraut zu machen und sich mit ihr auszusöhnen. Dann verliert sie ihre Macht. Und vielleicht wird sie zu einer Begleiterin, die mich immer wieder daran erinnert, authentisch zu leben, aus tieferen Wurzeln meine Kraft zu beziehen und mich letztlich in Gottes Liebe hinein zu ergeben.

Ich möchte mit einigen Heilungsgeschichten beginnen, in denen Jesus von Kranken um Hilfe gebeten wird. Ihre Krankheiten können verstanden werden als Ausdruck von Depression. In den Heilungsgeschichten, die uns die Bibel überliefert, geht es nie ausdrücklich um die Heilung von Depressionen. Doch wenn wir berücksichtigen, dass Depressionen sich oft hinter körperlichen Symptomen verstecken, können wir die Art und Weise, wie Jesus mit den Kranken umgeht, und die Beobachtung, welche „Therapiemethoden“ er anwendet, auch im Hinblick auf die Depression betrachten. Wir tun dies in einer bestimmten Perspektive: Die Heilungsgeschichten laden uns ein, uns mit unseren depressiven Verstimmungen Jesus hinzuhalten und ihn zu bitten, auch unsere Krankheit zu heilen und unsere Stimmung zu verwandeln. Jesus tritt in den Heilungsgeschichten nie als Zauberer auf, der die Kranken möglichst schmerzfrei von ihrer Krankheit befreit. Die Heilung geschieht vielmehr immer in der Begegnung. Und in der Begegnung mit Jesus begegnen die Kranken ihrer eigenen Wahrheit. Jesus konfrontiert sie mit ihrer Wahrheit, die hinter ihren Krankheits-symptomen steckt. Diese Wahrheit anzuschauen ist oft schmerzlich genug. Die Art und Weise, wie Jesus auf die Kranken zugeht, sie behandelt und heilt, kann uns also Möglichkeiten des Umgangs mit unserer eigenen Depression zeigen. Therapeuten und Seelsorger können darin erkennen, wie sie auf depressive Klienten reagieren sollen. Die therapeutischen Schritte, die Jesus mit den Kranken geht, sind Schritte auf dem Weg der Heilung – auch für uns selbst.

1

Sich selbst nicht ausstehen können

Depressive Menschen ziehen sich oft von den Mitmenschen zurück. „Denn die Begegnung mit Mitmenschen wird für sie zur Gefahr, ihr Selbstgefühl zu verlieren.“ (Hell 56) Sie haben Angst, von anderen abgelehnt zu werden und dabei sich selbst völlig zu verlieren. Depressive Menschen tun sich schwer damit, sich selbst anzunehmen. Folgerichtig fühlen sie sich von allen anderen abgelehnt. Sie haben ein geringes Selbstwertgefühl, meinen vielfach, von anderen entwertet und nicht ernst genommen zu werden. Oft entsteht dabei ein Teufelskreis. Wer sich selbst nicht annehmen kann, hat übertriebene Erwartungen an die Wertschätzung von Seiten anderer. Mit ihrer unersättlichen Gier nach Anerkennung vertreiben solche Menschen aber alle, die sich Mühe geben, sie zu akzeptieren. Denn die bekommen Angst, ausgesaugt oder vereinnahmt zu werden. Angehörige von depressiven Menschen haben oft den Eindruck, dass ihnen alle Kraft genommen wird. Also ziehen sie sich zurück. Oder sie möchten sich auf den depressiven Ehemann, die depressive Ehefrau einlassen. Aber er oder sie bekommt Angst vor Nähe und zieht sich zurück. Mit dem Rückzug zwingt ein depressiver Mensch seinen Partner, sich ständig um ihn zu kümmern. Doch je mehr der Partner sich kümmert, desto mehr zieht

der Depressive sich in seine Depression zurück. Das verunsichert die Angehörigen. Und es macht sie entweder aggressiv oder aber manchmal ebenfalls depressiv. Man könnte meinen, die Angehörigen spürten in der Depression des Kranken die unterdrückte Aggression und übernahmen dann die Aggression, die der Depressive verdrängt hat.

Oft ist die Depression ein Schutzmechanismus. Weil man Angst hat vor anderen, muss man sich hinter den Schutzmauern der Depression verstecken. Häufig empfinden depressive Menschen eine tiefe Entfremdung gegenüber ihren Verwandten. Sie erreichen die Freunde und auch ihre Familie nicht mehr. Eine depressive Frau schildert das so: „Man rennt mit dem Kopf gegen eine Wand, um die Beziehung herzustellen, aber es geht nicht. Der Besuch der Meinen, das ist ein Nachtspuk, schemenhaft, die Kinder so blass – so wunschlos von meiner Seite. Die Leere füllt den Zwischenraum zwischen mir und meinem Mann, so dass ich nicht hinüberkomme.“ (Hell 58 f.) Depressive Menschen können sich über nichts freuen, über keinen Besuch, über kein Lob. Alles geht an ihnen vorbei. In der Begleitung geht es mir dann so, dass ich oft mit besonderer Freundlichkeit und Aufmerksamkeit versuche, auf den depressiven Klienten einzugehen. Doch wenn gar keine Reaktion kommt, bin ich enttäuscht. Ganz von selbst werde ich mich dann beim nächsten Gespräch eher schonen, um nicht das Gefühl haben zu müssen mit meinen Bemühungen ins Leere zu laufen.

Der Evangelist Markus berichtet uns, wie ein Aussätziger auf Jesus zuläuft und ihn um Hilfe bittet. Er fällt vor ihm auf die Knie und fleht Jesus an: „Wenn du willst, kannst du machen, dass ich rein werde.“ (Mk 1,40) Als Aussätziger ist dieser