

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Andrew Soloman
Saturns Schatten

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

1. Depressionen

Die Depression ist das Zerrbild der Liebe. Liebesfähig zu sein heißt, im Fall des Verlusts verzweifeln zu können, und die Verzweiflung schlägt sich in Depressionen nieder. Wenn diese uns überkommen, fühlen wir uns völlig erniedrigt und verlieren letzten Endes das Vermögen, lieben oder geliebt werden zu können. Als radikalste Vereinsamung zerstören sie sowohl die Bindungen an andere als auch die Fähigkeit, im Frieden mit uns selbst zu leben. Liebe wirkt zwar nicht vorbeugend gegen Schwermut, bettet aber die Seele weich und schützt sie vor sich selbst. Medikamente und Psychotherapie können ein Übriges tun, indem sie das Lieben und Geliebtwerden erleichtern, und gerade deshalb wirken sie ja. In gehobener Stimmung lieben wir, sei es uns selbst, andere, unsere Arbeit oder Gott, und jede dieser Emotionen kann die Vitalität und Entschlusskraft nähren, die den Gegensatz zur Depression bilden. Doch die Liebe lässt uns mitunter im Stich, und ebenso wir sie. Im depressiven Zustand liegt klar auf der Hand, dass jedes Unterfangen und jede Regung, ja das ganze Leben sinnlos ist. In dieser Lieblosigkeit empfindet man nur noch eines, nämlich dass absolut nichts von Bedeutung ist.

Sorgen belasten die Liebe: Gleichgültig, was wir tun, am Ende müssen wir sterben; wir sind, jeder für sich, in der Einsamkeit eines autonomen Körpers gefangen; die Zeit vergeht, und das Vergangene wird nie wiederkehren. Schmerz ist das erste Erleben von Hilflosigkeit, das uns dann nicht mehr loslässt. Es erblast uns, dem behaglichen Mutterleib entrissen zu werden, und kaum hat sich dieser Zorn gelegt, da löst ihn auch schon der Weltschmerz ab. Sogar wer an ein besseres Jenseits glaubt, kommt nicht um die Qualen des Diesseits herum; Jesus selbst war der Mann der Schmerzen. Wir leben jedoch in einer Zeit der Linderungsmittel, dank deren wir fast nach Belieben entscheiden können, was wir empfinden wollen und was nicht. Das Leben bereitet dem, der über sie gebietet, immer weniger unvermeidliche Misshelligkeiten. Nur lässt sich die Depression, trotz überschwänglicher Parolen der Pharmaindustrie, nicht aus der Welt schaffen, solange wir mit Selbstbewusstsein ausgestattete Wesen sind. Bestenfalls kann man sie eindämmen – und genau das streben die heutigen Depressionstherapien an.

Eine stark politisierte Debatte hat die Grenze zwischen der Depression und ihren Folgen verwischt – den Unterschied zwischen Befindlichkeit und daraus resultierendem Handeln. In dieser Willkür äußern sich nicht nur gesellschaftliche und medizinische Phänomene, sondern auch emotionale und damit einhergehend sprachliche Marotten. Vielleicht beschreibt man die Depression am besten als einen Kummer, der uns unfreiwillig befällt und sich dann verselbständigt. Sie ist aber nicht nur sehr schmerzhaft, sondern ein Übermaß an Schmerz kann sich auch zur Depression verdichten. Wenn Gram eine den Umständen angemessene Depression wäre, so wäre diese ein völlig maßloser Gram, der sich nur in Metaphern und Allegorien einfangen lässt. Als sich der heilige Antonius in der Wüste nach dem Unterschied zwischen den demütig schlicht auftretenden Engeln und den in prunkvollen Gewändern daherkommenden Teufeln fragte, da ging ihm auf, dass man erst im Nachhinein Bescheid wisse: Verließ ihn ein Engel, so fühlte er sich durch die Erscheinung gestärkt; verließ ihn jedoch ein Teufel, so verspürte er blankes Entsetzen.

Kummer ist wie ein demütiger Engel, der dich mit kraftvollen, klaren Gedanken und tiefen Gefühlen zurücklässt. Die Depression dagegen stürzt dich wie ein Dämon ins Entsetzen.

Man unterscheidet grob nach leichten und schweren Depressionen. Erstere setzen allmählich ein und können Menschen auf Dauer so aushöhlen, wie Eisen rostet. Sie erwachsen aus zu viel Kummer über den geringsten Anlass, greifen schmerzhaft auf alle anderen Emotionen über und verdrängen sie. Depressionen dieser Art lähmen die Augenlider und Rückenmuskeln, peinigern Herz und Lungen, verhärten alle Reflexe. Gleich chronischen Schmerzen quälen sie einen weniger durch momentane Unerträglichkeit als durch das sichere Wissen, dass sie wiederkehren werden. Das Hier und Jetzt der leichten Depression stellt keinerlei Linderung in Aussicht. Diesen Zustand hat Virginia Woolf mit geradezu unheimlicher Klarheit beschrieben: »Jacob trat ans Fenster und stand mit den Händen in den Taschen. Dort sah er drei Griechen in Trachtenröcken; die Masten von Schiffen; müßige oder geschäftige Menschen der Unterschicht, die schlenderten oder wacker ausschritten oder sich zu Gruppen scharten und mit den Händen gestikulierten. Ihr mangelndes Interesse an ihm war nicht der Grund seiner Düsternis; sondern eine tiefere Überzeugung – es war nicht, dass er selbst zufällig einsam war, sondern dass alle Menschen es sind.« Im selben Roman, *Jacobs Zimmer*, schildert sie auch, woran das liegt. »In ihrem Gemüt machte sich seltsame Traurigkeit breit, als zeigten sich Zeit und Ewigkeit durch Röcke und Westen, und sie sah Menschen tragisch in ihr Verderben rennen. Doch,

der Himmel weiß, Julia war keine Närrin.« Dieses scharfe Bewusstsein der Vergänglichkeit und Endlichkeit liegt der leichten Depression zugrunde, mit der man sich lange Zeit einfach abfand, während Ärzte heute zunehmend versuchen, sie möglichst differenziert zu behandeln.

Schwere Depressionen gipfeln oft in Zusammenbrüchen. Wenn man sich eine eiserne Seele vorstellt, die bei Kummer anläuft und bei leichter Depressivität rostet, so stehen schwere Depressionen für den erschreckenden Zusammenbruch einer gesamten Struktur. Psychische Krankheiten lassen sich dimensional und kategorial auffassen. Im dimensionalen Modell liegen depressive Zustände auf einer Linie mit der Traurigkeit und bilden den Extremfall von Regungen, die jedermann aus eigener Erfahrung kennt; im kategorialen dagegen erscheint die Depression als etwas gänzlich Eigenständiges, das vom Normalen ebenso weit entfernt ist wie ein Darmvirus von Verdauungsstörungen. Beide Modelle treffen zu: Man bewegt sich auf der Ebene des Emotionalen und kommt plötzlich an eine Schwelle, an der alles ganz anders aussieht. Zwar dauert es sehr lange, bis ein rostendes Eisengestell zusammenbricht, aber gewiss pulverisiert der Rost unaufhörlich das harte Metall, macht dieses brüchig, um es dadurch zu zersetzen. Der Kollaps, wie abrupt er auch wirken mag, ist das Endergebnis des stetigen Verfalls – und dennoch ein hoch dramatisches plötzliches Ereignis. Vom ersten Regen bis zu sichtbaren Spuren von Rostfraß muss viel passieren. Manchmal setzt der Rost an neuralgischen Stellen an, so dass die Zerstörung total erscheint, doch häufiger bleibt sie partiell: Dieser Teil bricht zusammen, reißt jenen mit und bringt so das Ganze in drastischer Form aus dem Gleichgewicht.

Verfall ist keine angenehme Erfahrung. Man sieht sich den Verwüstungen von Dauerregen ausgesetzt und spürt die zunehmende Schwächung, so dass schon ein kleiner Sturm vieles abtragen und der Wind dann immer weniger zurücklassen wird. Manche Menschen rosten emotional schneller als andere. Die Depression beginnt schal, taucht die Tage in neblig düstere Farben, lähmt das alltägliche Handeln, bis die aufgewandte Mühe alle klaren Konturen verzerrt, hinterlässt dich müde, gelangweilt und zerquält; doch man kann dergleichen überstehen: Nicht gerade glücklich vielleicht, doch man kann es schaffen. Zwar hat bisher niemand genau bestimmen können, bei welcher Bruchstelle eine schwere Depression einsetzt, aber wenn man sie erreicht hat, so gibt es kein Vertun mehr.

Schwere Depressionen sind Geburt und Tod zugleich: Sie erzwingen nicht nur Neues, sondern lassen auch etwas Altes endgültig verschwinden. Vor kurzem ging ich durch einen Wald und sah eine ehrwürdige

hundertjährige Eiche, in deren Schatten ich einst oft mit meinem Bruder gespielt hatte. Im Lauf von zwanzig Jahren hatte sich eine Kletterpflanze um diesen stolzen Baum gerankt und ihn fast erstickt: Man erkannte kaum noch, wo er aufhörte und wo der Parasit anfang. Seine Triebe hielten das Astwerk so fest umschlungen, dass ihre Blätter von ferne wie Eichenlaub wirkten; nur aus der Nähe sah man genau, wie wenige lebende Äste noch verblieben waren und wie ein paar verzweifelt kleine Knospen gleich Däumlingen aus dem gewaltigen Baumstamm hervorstaken.

Gerade erst von einer schweren Depression genesen, in der ich kaum imstande war, Probleme anderer Menschen wahrzunehmen, konnte ich dennoch mit diesem Baum fühlen. Die Schwermut hatte Besitz von mir ergriffen wie das Gewächs von jener Eiche, mich umschlungen und ausgelaugt, war hässlich, grotesk und stärker als ich; in ihrem Eigenleben hatte sie nach und nach alles Leben in mir abgewürgt. In der schwärzesten Phase hatte ich Stimmungen, von denen ich wusste, dass sie nicht zu mir gehörten, sondern ebenso sicher zu der Depression wie das Laub in jener Baumkrone zu der Kletterpflanze. Als ich klar darüber nachzudenken versuchte, spürte ich, dass mein Geist wie eingebunkert und blockiert war. Ich wusste zwar, dass die Sonne auf- und unterging, aber ihr Licht erreichte mich kaum. Zudem fühlte ich etwas Übermächtiges auf mir lasten; zuerst versagten mir die Knöchel, dann die Knie, später krümmte sich meine Taille, danach fielen die Schultern ein, und am Ende war ich nur noch ein fötales Häufchen Elend, ausgehöhlt von diesem Gewächs, das mich zerquetschte, ohne mir Halt zu bieten. Mit seinen Ranken drohte es, mich seelisch und moralisch zu pulverisieren, mir sämtliche Knochen zu brechen und allen Saft aus dem Körper zu ziehen. Es zehrte noch an mir, als gar nichts Nahrhaftes mehr verblieben schien.

Mir fehlte die Kraft, nicht mehr zu atmen. Da ich schon wusste, dass ich das Gewächs der Depression nie würde abschütteln können, wollte ich nur noch sterben dürfen, denn ich war zu schwach, um mich selbst zu töten, und der Parasit tat mir den Gefallen nicht. Wenn mein Torso verrottete, so ließ dieser Schmarotzer ihn doch nicht fallen: Er stützte nun, was er zerstört hatte. Im hintersten Winkel meines Bettes kauern, von etwas Unsichtbarem niedergemacht, bat ich jenen Gott, an den ich niemals ganz hatte glauben können, um Erlösung. Ich wäre gerne den qualvollsten Tod gestorben, war aber viel zu lethargisch, um an Selbstmord auch nur zu denken. Jeder Moment des Daseins schmerzte mich, doch weil dieses Gewächs mich völlig ausgedörnt hatte, konnte ich nicht einmal weinen. Sogar mein Mund war trocken. Ich hatte gemeint, im

tiefsten Elend würden die Tränen nur so fließen, aber das Schlimmste ist der dürre Schmerz, wenn man restlos darniederliegt und alle Tränen versiegt sind, wenn die Qual alle Räume verstellt, in denen man einst der Welt oder diese einem selbst begegnet war. Das ist der Zustand einer schweren Depression.

Die Depression, hatte ich gesagt, ist Geburt und Tod zugleich, denn sie gebiert das Gewächs, und im Verfallsprozess des Sterbens brechen die Äste, auf denen das Elend ruht. Als Erstes verschwindet das Glück, so dass einem nichts mehr Freude macht, und das ist bekanntlich ein Hauptsymptom schwerer Depressionen. Doch bald folgen dem Glück andere Regungen: Die Traurigkeit, wie man sie kannte (und die einen erst so weit gebracht zu haben schien), der Humor, der Glaube an die Macht der Liebe. Das Innere wird derart ausgelaugt, dass man sich selbst nicht mehr erträgt. Du kannst dich selbst nicht riechen, verlierst jegliches Vertrauen, lässt dich weder berühren noch rühren. Schließlich kommst du dir einfach selbst abhanden.

Vielleicht bemächtigt sich dieses Neue ganz des Alten, und es fallen dadurch gewisse Schleier. Wie dem auch sei, du bist nicht mehr du selbst, sondern etwas Fremdem ausgeliefert. Zu oft greifen Therapien nur einen Aspekt des Problems an und konzentrieren sich allein auf das Neue oder das Alte. Nötig wäre aber, sowohl den Parasiten mit Stumpf und Stiel auszurotten als auch die Mechanismen des Wurzelns und der Fotosynthese neu zu erlernen. Medikamentöse Therapien kappen das Gewächs einfach. Man spürt, wie das Mittel wirkt und die Pflanze zu vergiften scheint, so dass sie nach und nach verwelkt, auch wie die Last abnimmt und die Äste fast wieder ihre alte natürliche Biegsamkeit zurückgewinnen. Solange du das Gewächs nicht abgeworfen hast, ist an Entlastung gar nicht zu denken; doch auch danach mag es sein, dass mit den wenigen verbliebenen Blättern und den flachen Wurzeln kein heute verfügbares Medikament dein Ich wiederherstellen kann. Wenn das Joch abgeschüttelt ist, reicht das verbliebene Laub zwar gewöhnlich noch für die Grundversorgung aus, aber das ist kein erfreulicher, kein vitaler Zustand. Nur Liebe, Einsicht, Arbeit und vor allem viel Geduld können das Ich in depressiven Zuständen und danach wieder aufbauen.

Die Diagnose ist so verwickelt wie die Krankheit selbst. Patienten fragen ihre Ärzte häufig, »Bin ich depressiv?«, als ob das mit Hilfe eines Blutbildes endgültig zu beantworten wäre. Um zu ermitteln, ob man depressiv ist, gilt es vielmehr, nach innen zu horchen und zu schauen, seinen Gefühlen zu folgen und über sie nachzudenken. Wer sich meistens grundlos elend fühlt, dürfte depressiv sein; ebenso wer sich meistens aus

bestimmten Gründen elend fühlt – doch hier könnte die Ursachen zu beheben weit mehr bewirken, als sie unverändert zu lassen und lediglich die Depression zu bekämpfen. Sofern diese absolut lähmend wirkt, handelt es sich um einen schweren Fall, während die leichte nur störend und lästig ist. Die Bibel der amerikanischen Psychiatrie – das *Diagnostic and Statistical Manual* (4. Aufl.: *DSM-IV.*) – definiert die Depression abwegigerweise als das Zusammentreffen von mindestens fünf von neun Symptomen. Das ist reine Willkür, denn es gibt keinen triftigen Grund, gerade fünf Symptome vorauszusetzen und nicht vier oder sechs. Schon ein einziges kann unangenehm genug sein. Alle neun Symptome in eher milder Form zu haben mag weniger schlimm sein als zwei schwere. Nach erfolgter Diagnose treiben die meisten Menschen Ursachenforschung, obwohl die Kenntnis der Gründe für eine Krankheit keine unmittelbar Heilkraft entfaltet.

Psychische Krankheiten sind etwas sehr Reales und können schwere körperliche Auswirkungen haben. Doch wenn jemand bei seinem Arzt über Magenkrämpfe klagt, erhält er oft die Antwort: »Nanu? Im Grunde fehlt Ihnen gar nichts, außer dass Sie depressiv sind!« Wenn Depressionen schon Magenkrämpfe auslösen können, so muss doch einiges im Argen liegen und gezielt behandelt werden. Im Fall von Atembeschwerden sagt ja auch niemand: »Nanu? Ihnen fehlt gar nichts, außer dass Sie ein Emphysem haben!« Für den Betroffenen sind psychosomatische Beschwerden so real wie Magenkrämpfe im Fall einer Lebensmittelvergiftung: Sie wurzeln im Unbewussten, und oft genug sendet das Gehirn dem Magen irreführende Botschaften, mit schmerzhaften Folgen. Die Diagnose – ob etwas im Magen, im Blinddarm oder im Gehirn kaputt ist – spielt eine maßgebliche Rolle, um über die Therapie zu entscheiden. Im Übrigen zählt das Gehirn zu den wichtigeren Organen, und seine Funktionsstörungen sind dementsprechend zwingend zu beheben.

Oft bemüht man die Biochemie, um die Kluft zwischen Körper und Seele zu schließen. Wenn Menschen erleichtert auf die ärztliche Erklärung reagieren, dass ihre Depression »organischer« Natur sei, so liegt das an der Fiktion eines integralen, zeitbeständigen Ichs und der radikalen Trennung zwischen völlig nachvollziehbarem und rein zufälligem Leid. Das Wort *organisch* lindert offenbar Schuldgefühle, die Menschen wegen der stressbedingten Unzufriedenheit haben, ihren Beruf nicht zu lieben, das Altern zu fürchten, bei der Liebe zu versagen, ihre Familie zu hassen. Mit der *Biochemie* geht eine erfreuliche Schuldlosigkeit einher. Wenn das Gehirn eine Veranlagung zu Depressionen hat, so braucht man sich keine Vorwürfe zu machen. Ob man nun sich selbst oder die Evolution

beschuldigt, jedenfalls lassen sich Schuld- wie übrigens auch Glücksgefühle als chemische Vorgänge begreifen. Da Chemie und Biologie jedoch nicht an das »reale« Ich heranreichen, muss die Depression zutiefst mit dem betroffenen Opfer verschmolzen sein. So behebt die Therapie keine Identitätsstörung im Sinne der Normalisierung, sondern richtet eine mannigfaltige Persönlichkeit neu aus und verändert in gewissem Maße die Identität.

Naturwissenschaftlich gesehen, besteht der Mensch aus chemischen Substanzen, und deren Erforschung sowie die ihrer Strukturen und Konfigurationen bildet den Gegenstand der Biologie. Alle Vorgänge im Gehirn haben chemische Korrelate und Ursachen. Erinnerungen an Episoden der Vergangenheit laufen über die komplizierte Chemie des Gedächtnisses. Kindheitstraumata und ihre Verarbeitung können die Gehirnc Chemie verändern. Analog sind an dem Entschluss, dieses Buch zu lesen, in die Hand zu nehmen, aufzuschlagen, das Schriftbild zu betrachten, sich einen Reim auf den Text zu machen und dann gedanklich und emotional auf diese Interpretation zu reagieren, Abertausende von chemischen Reaktionen beteiligt. Wer sich im Lauf der Zeit aus einer Depression befreit und wieder besser fühlt, macht keine spezielleren oder komplexeren chemischen Reaktionen durch als beim Einnehmen von Antidepressiva. Das Äußere determiniert das Innere im gleichen Maße, wie dieses es überhaupt erst ersinnt. Wenig reizvoll ist dabei lediglich die Vorstellung, dass neben allen anderen auch die Grenzen unseres Ichs verschwimmen. Es gibt keine Essenz des Ichs, die rein wie eine Goldader unter dem Chaos von Erfahrung und Chemie verborgen läge. Alles ist wandelbar, und wir müssen den menschlichen Organismus als eine Folge von Ich-Zuständen begreifen, die einander ablösen oder auswählen.

Wir wissen noch wenig über das Zusammenwirken der chemischen Vorgänge im Gehirn. So ist zum Beispiel schwer zu bestimmen, in welchem Umfang konkrete Erfahrungen zu spezifischen Depressionen führen; auch können wir nicht erklären, durch welche chemischen Prozesse äußere Ereignisse oder charakterliche Anlagen einen Menschen depressiv machen. Doch obwohl Boulevardpresse und Pharmaindustrie die Depression als eine monokausale Krankheit wie Diabetes darstellen, besteht dabei ein himmelweiter Unterschied. Diabetiker erzeugen zu wenig Insulin, und entsprechend behandelt man ihre Krankheit durch Anhebung und Einstellung des Blutzuckerspiegels. Die Depression ist dagegen *nicht* die Folge eines Mangels, den wir messen könnten. Erhöht man den Serotoninspiegel im Gehirn, so geht es schließlich vielen Depressiven besser, allerdings *nicht* deshalb, weil sie zuvor einen unge-

wöhnlich niedrigen Serotoninspiegel gehabt hätten. Außerdem schafft das Serotonin nicht sofort Abhilfe: Man könnte es literweise ins Gehirn von Depressiven pumpen, ohne dass diese sich momentan einen Deut besser fühlten. Eine langfristige Anhebung des Serotoninspiegels kann jedoch lindernd auf depressive Symptome wirken. »Ich bin depressiv, aber das ist nur die Chemie« ist eine ähnliche Aussage wie »Ich bin intelligent, aber das ist nur die Chemie«. Wenn man auf diesen Bahnen denken möchte, ist alles am Menschen nur Chemie. »Du kannst sagen, es ist ›nur Chemie‹«, schreibt Maggie Robbins, die unter der manisch-depressiven Erkrankung leidet. »Ich hingegen sage, nichts ist ›nur‹ Chemie.« Die Sonne strahlt, und auch das ist Chemie, ebenso dass Felsen hart und Meere salzig sind, dass gewisse Frühlingsnachmittage eine Art Wehmut in ihrer sanften Brise tragen, die das Herz zu Sehnsüchten und Phantasien anregt, nachdem diese lange unter dem Winterschnee geschlummert hatten. »Der Rummel um das Serotonin«, meint David McDowell von der Columbia University, »ist Teil eines modernen Neuromythos.« Ein kraftvolles Märchen.

Die innere und die äußere Realität bilden ein Kontinuum. Was geschieht, wie man dies auffasst und wie man darauf reagiert, hängt gewöhnlich zusammen, allerdings nicht ursächlich. Wenn Realität ihrerseits meist etwas Relatives und das Ich stets im Wandel begriffen ist, so müssen die Übergänge von gemäßigten zu extremen Stimmungen in aller Regel gleitend erfolgen. Krankheiten bildeten demnach extremere Gefühlszustände, und man dürfte das Emotionale durchaus als leicht krankhaft bezeichnen. Wer sich immerzu obenauf und groß fühlte (ohne einem manischen Selbstbetrug aufzusitzen), könnte viel schaffen und vielleicht auf Erden glücklich sein, aber trotzdem ist diese Vorstellung furchterregend (obwohl wir in diesem Zustand gewiss nichts mehr von Furcht oder gar Gruseln wüssten).

Grippe ist etwas Eindeutiges: Am Tag X hat man das betreffende Virus nicht in seinem System; am Tag Y liegt es vor. HIV überträgt sich in einem genau bestimmbaren Sekundenbruchteil von Mensch zu Mensch. Und die Depression? Es ist, als wolle man klinische Parameter des Hungers angeben, der uns alle mehrmals täglich befällt, aber im Extremfall eine Tragödie ist und seine Opfer tötet. Manche Menschen brauchen besonders viele Kalorien; andere können noch bei starker Unterernährung arbeiten; wieder andere bauen rapide ab und brechen dann plötzlich zusammen. So ähnlich schlagen Depressionen auf ganz unterschiedliche Weise zu: Während manche die Veranlagung haben, ihnen zu trotzen oder die Stirn zu bieten, sind andere dem Übel hilflos ausgeliefert. Hals-

starrige und stolze Menschen mögen gegen Depressionen ankommen, die Menschen mit einem schwachen oder nachgiebigeren Charakter glatt niederstrecken würden.

Denn die Depression steht in einem inneren Zusammenhang mit dem Charakter. Da auch dieser selbst ein Zufallselement und eine verwickelte Chemie aufweist, könnte man alles auf die Genetik schieben, doch das wäre zu wohlfeil. »So etwas wie Stimmungsgene gibt es nicht«, sagt Steven Hyman, der Direktor des National Institute of Mental Health. »Sie sind lediglich Kürzel für hoch komplexe Wechselwirkungen zwischen Genom und Umwelt.« Wie jedermann unter gewissen Umständen mehr oder weniger starke Depressionen bekommen kann, so kann er auch dagegen ankämpfen. Oft läuft der Kampf darauf hinaus, sich die besten Behandlungsmethoden auszusuchen, solange man noch stark genug dafür ist. Dazu gehört, die Phasen zwischen den schlimmsten Schüben nach Kräften zu nutzen. Einige Menschen bringen es trotz entsetzlicher Symptome im Leben zu etwas; andere sind schon bei den leichtesten Anflügen der Krankheit völlig am Boden zerstört.

Leichte Depressionen ohne Medikamente zu überstehen bietet gewisse Vorteile, gibt es einem doch das Gefühl, Störungen des chemischen Gleichgewichts aus eigener Willenskraft beheben zu können. Wer über glühende Kohlen zu laufen lernt, erringt einen Sieg des Gehirns über die scheinbar unerbittliche Körperchemie des Schmerzes und hat dabei das prickelnde Gefühl, die schiere Kraft des Geistes zu entdecken. Depressionen »aus eigener Kraft« zu überwinden kann auch dazu beitragen, den sozialen Misslichkeiten auszuweichen, die mit der psychiatrischen Medikation einhergehen. Außerdem dürfte es bedeuten, sich uneingeschränkt so anzunehmen, wie man ist, mithin allein vermöge innerer Kraftquellen und ohne fremde Hilfe sich wiederherzustellen. Die allmähliche Befreiung aus den Qualen gibt auch dem Elend selbst einen Sinn.

Die inneren Kraftquellen sind indes widerspenstig und oft unzureichend. Oft zerstören Depressionen die Herrschaft des Geistes über das Gemüt. Häufig kommt die verwickelte Chemie des Leidens durch den Verlust eines geliebten Menschen in Gang, was direkt in depressive Zustände münden kann. Auch mag die Chemie der Liebe ganz von außen bestimmt sein oder Wege einschlagen, die immer das Geheimnis des Herzens bleiben. Vielleicht müssen wir uns damit abfinden, dass Gefühle gerne verrücktspielen. So scheint es verrückt, wenn Jugendliche gegen Eltern wüten, die ihr Bestes gegeben haben, aber dies ist ein derart verbreiteter Wahnsinn, dass wir ihn relativ fraglos hinnehmen können. Manchmal setzen die gleichen chemischen Vorgänge aus äußeren Grün-

den ein, die normalerweise nicht ausreichen würden, um die Verzweiflung zu erklären: Jemand rempelt dich in einem überfüllten Bus an, und du brichst in Tränen aus, oder du liest etwas über das starke Wachstum der Weltbevölkerung und findest das eigene Leben unerträglich. Jeder erlebt gelegentlich unangemessene Gefühlsausbrüche wegen Kleinigkeiten oder hat Regungen, deren Wurzeln dunkel und unerfindlich bleiben. Manchmal laufen Prozesse ohne erkennbaren äußeren Anlass ab. Die meisten Menschen kennen Anflüge unerklärlicher Verzweiflung, oft mitten in der Nacht oder am frühen Morgen, kurz bevor der Wecker läutet. Wenn solche Zustände zehn Minuten dauern, sind sie seltsame, flüchtige Stimmungen; dauern sie zehn Stunden, so erinnern sie an einen lästigen Fieberwahn; dauern sie jedoch zehn Jahre, so sind sie krankhaft und lähmend.

Beim Glück spürt man oft in jedem Moment die Vergänglichkeit, wohingegen sich Depressionen als etwas schier Unvergängliches darstellen. Auch wenn man weiß, dass Stimmungen wechseln und man morgen anders empfinden wird als heute, lässt das Glück nicht im gleichen Umfang Entspannung zu wie die Traurigkeit: Sie war und ist in meinen Augen immer das stärkere Gefühl, und sofern andere das nicht ähnlich empfinden, birgt sie vielleicht die Saat der Depression. Zwar hasste ich depressive Zustände, lernte in ihnen aber auch meine Grenzen und den Horizont meiner Seele kennen. Glück lenkt mich in der Regel etwas ab, so als ließe es einen wichtigen Teil meines Geistes und Gehirns ungenutzt. Dagegen bin ich mit Depressionen vollauf beschäftigt. Momente des Verlusts schärfen meinen Blick: Erst wenn ein Kristallglas zu Boden fällt, erkenne ich klar seine ganze Schönheit. »Unsere Empfindlichkeit für den Schmerz ist fast unendlich, die für den Genuss hat enge Grenzen«, schreibt Schopenhauer. »Hiezu stimmt auch Dies, dass wir, in der Regel, die Freuden weit unter, die Schmerzen weit über unsere Erwartung finden. ... Sogar bedarf Jeder allzeit eines gewissen Quantums Sorge, oder Schmerz, oder Noth, wie das Schiff des Ballasts, um fest und gerade zu gehen.«

Eine russische Redensart lautet: Wenn du aufwachst und keine Schmerzen hast, weißt du, dass du tot bist. Während das Leben nicht nur aus Schmerz besteht, gehört dieser in seiner besonderen Intensität zu den sichersten Anzeichen des *elan vital*. Dazu erneut Schopenhauer: »Man versetze dies Geschlecht in ein *Schlaraffenland*, wo Alles von selbst wüchse und die Tauben gebraten herumflögen, auch jeder seine Heiß-Geliebte alsbald fände, und ohne Schwierigkeiten erhielte. – Da werden die Menschen zum Theil vor Langerweile sterben, oder sich aufhängen,

zum Theil aber einander bekriegen, würgen und morden, und sich mehr Leiden verursachen als jetzt die Natur ihnen aufliegt«, denn Langeweile sei das »Gegengewicht dazu, auf der Seite der Leiden«.

Meiner Überzeugung nach sind einige der alarmierendsten Statistiken über die Depression realistisch. Auch wenn man Zahlen nicht mit der Wahrheit verwechseln darf, lassen sie oft tief blicken. Neueren Forschungen zufolge leiden etwa drei Prozent aller Amerikaner – etwa neunzehn Millionen – unter chronischen Depressionen, und mehr als zwei Millionen davon sind Kinder. Die aus Hochs und Tiefs bestehende und deshalb als »bipolar« bezeichnete manisch-depressive Erkrankung hat etwa 2,3 Millionen Opfer und ist bei jungen Frauen die zweit-, bei jungen Männern die dritthäufigste Todesursache. Das *DSM-IV* stuft die Depression weltweit bei Personen im Alter über fünf Jahren als die Hauptursache der Behinderung ein; sie sei, gemessen an den Parametern Sterblichkeit und Invalidität, die international (einschließlich der Entwicklungsländer) nach den Herzleiden am weitesten verbreitete Krankheit und koste die Menschheit mehr Lebensjahre als Kriege, Krebs und Aids zusammengenommen. Wenn man bedenkt, dass andere Symptome, wie Alkoholismus oder Herzbeschwerden, die Depression als Ursache maskieren können, so dürfte sie der übelste Killer auf Erden sein.

Heute mehren sich zwar die Depressionstherapien, aber nur die Hälfte der Amerikaner mit schweren Depressionen suchen überhaupt irgendeine Hilfe – nicht einmal bei Geistlichen oder Therapeuten. Ungefähr fünfundneunzig Prozent davon gehen zu Hausärzten, die meist wenig von Psychiatrie verstehen. Nur bei vierzig Prozent der erwachsenen Amerikaner mit Depressionen kommt es zur richtigen Diagnose; gleichwohl nehmen rund achtundzwanzig Millionen, also knapp ein Zehntel der Gesamtbevölkerung, selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer ein (jene SSRIs, zu denen auch Prozac gehört), und auch andere Präparate sind weit verbreitet. Weniger als die Hälfte der richtig Diagnostizierten erhalten eine fachkundige Therapie. Auf nicht behandelte Depressionen entfällt eine Sterberate zwischen zehn und zwanzig Prozent. Vor zwanzig Jahren litten etwa 1,5 Prozent der Bevölkerung unter krankhaften Depressionen; heute sind es schon fünf Prozent, und nicht weniger als ein Zehntel aller Bürger müssen mit schweren depressiven Schüben, etwa die Hälfte mit leichteren Symptomen rechnen. Die klinischen Probleme haben zugenommen, die Therapien indes noch viel mehr. Zwar befindet sich die Diagnostik auf dem Vormarsch, aber das erklärt nicht die Ausmaße des Problems, denn besonders bei Kindern nehmen die Depressionen in allen Industrieländern zu. Auch ist das Durchschnittsalter

bei Erkrankung binnen einer Generation um zehn auf sechsundzwanzig Jahre gesunken; die bipolare oder manisch-depressive Variante setzt sogar noch früher ein. Die Lage spitzt sich zu.