

Rezension

Margarethe Letzel

Josef Giger-Bütler: „Sie haben es doch gut gemeint“. Depression und Familie

Beltz Verlag, Weinheim, 2003, ISBN 3-407-85788-8, 244 Seiten, € 17,90

Depressionen sind ein weit verbreitetes Leiden – und doch wissen auch Fachleute bisher noch wenig Erhellendes darüber. In den letzten Jahren wurden nicht zuletzt auch deshalb mehr und mehr biologische Erklärungen gesucht. Der Wunsch, zu verstehen, was da eigentlich passiert, wenn Betroffenen das Leben zur bleiernen Qual wird, ist groß. Schleichend oder schlagartig kommen solche Zustände – und können sich hartnäckig festsetzen. Erkrankte, Angehörige und nicht zuletzt auch Helfende sind oftmals ratlos und tappen im Nebel. Diesen Nebel etwas aufzuhellen, dieses Unterfangen hat Josef Giger nun unternommen. Der langjährige Psychotherapeut schreibt von seinen Erfahrungen und Schlussfolgerungen, die er aus der Arbeit mit depressiven Klienten gezogen hat. Entstanden ist ein lebendiges, tiefgreifendes Buch zu einer so schwierigen, oft lähmenden Thematik. Mit seiner klaren, erlebensnahen Sprache ist es ein Buch, das sich zunächst an Betroffene und ihr Umfeld richtet, bietet jedoch zugleich von seinen fachlichen Schlussfolgerungen her auch für Fachleute eine neue Perspektive. Dem Autor ist es gelungen, offen hinzuschauen und hinzuhören, was depressive Menschen erleben und wie sie ihr Leben leben und leiden. Das klingt unspektakulär. Es ist jedoch genau dieses präzise, unverstellte Hinschauen, anhand dessen er verblüffend einleuchtend entwickelt, welches einerseits die Faktoren sind, die zum depressiven Erleben führen und was andererseits den Ansatzpunkt eröffnet, um aus diesem Leiden auszusteigen.

Doch der Reihe nach: Nimmt man das Buch als Fachperson in die Hand, so ist man zunächst ein Stück irritiert. Jedenfalls war für mich durch den mysteriösen Titel zunächst nicht so klar ersichtlich, was der Autor will. Betreibt er Ursachenforschung, wie der Untertitel „Depression und Familie“ suggerieren könnte? Lange Auflistungen im Inhaltsverzeichnis zu verschiedenen Familienkonstellationen, die depressionsfördernd sind, verstärken den Eindruck zunächst, dass es hier vor allem um Kausalkonstruktionen gehe, nach dem Motto: Wenn das und das gegeben, dann folgt die Depression. Das wäre eine Form der Theoriebildung, die andernorts oft nicht recht überzeugt und vor dem Hintergrund neuerer systemtheoretischer

Ansätze immer weniger tragfähig wirkt. Doch um diese Art Ursachenforschung geht es Josef Giger-Bütler nicht. Solches würde auch nicht unbedingt zum neugierigen Weiterlesen reizen. Stutzen lassen vielmehr Kapitelüberschriften wie „Depression und Überforderung – eine unheilvolle Allianz“ oder neue Kategoriebildungen (und verblüffenderweise Gigers-Bütlers einzige zum Phänomen der Depression!) wie „die latente und die manifeste Depression“, weiter Zwischentitelsätze wie „Das Kind ist ,da und doch nicht da‘: Anpassung um jeden Preis“ oder Formulierungen wie „Das Erkennen (die Diagnose) der depressiven Lebensstrategie“.

Und tatsächlich: Die Lektüre zeigt, dass der Autor mit dem vorliegenden Buch aus der phänomenologischen Beschreibung heraus einen eigenständigen Ansatz zu einer Theorie der Depression entwickelt hat. Es ist dabei nicht sein Anspruch, vorausgehend die gängigen übrigen psychologischen Theorien zu depressiven Erkrankungen zu referieren. Ein Umstand, der sowohl das Buch für eine breitere Leserschaft zugänglich hält, aber auch der praxisorientierten Fachperson, die sich nicht durch einen Wust bisheriger Theoriebildung durchbeissen will, sicher nicht ungelegen kommt. Das Buch ist stark untergliedert, lesefreundlich aufgemacht, indem etwa zusammenfassende Abschnitte farblich abgehoben präsentiert sind. Eine Variation von Schrifttypen sowie eine klare graphische Gestaltung von Listen tragen zusätzlich zur Überschaubarkeit bei. Für Fachleute allerdings, die vielleicht gern schneller zur fachlichen Quintessenz des neu Entwickelten gelangen möchten, können die sehr vielen Beispiele und detaillierten Darstellungen von Variationen starrer kognitiver Konstrukte depressiver Menschen eventuell auch etwas langatmig werden. Fachpersonen, die sich davon jedoch nicht abhalten lassen, stoßen auf einen anregenden Fundus kreativer Gedanken zu einem sehr schwierigen psychopathologischen Thema. Mit Sicherheit ist es dem Autor aus seiner psychotherapeutischen Erfahrung mit dem Erleben depressiver Klienten zum einen gelungen, überaus respektvoll dieses Erleben Depressiver zu beschreiben. Das Lesen wird Betroffenen viele Aha-Erlebnisse eröffnen, Momente, in denen sie sich erkannt fühlen und mit dem

Verstanden-Werden sich auch selbst – vielleicht erstmals – verstehen. Damit wird das Phänomen Depression, das sowohl für Betroffene, aber auch für Fachleute so oft rätselhaft und schwer fassbar ist, nachvollziehbar, verstehbar und aus diesem Verstehen heraus weniger mysteriös und damit konkreter veränderbar. So gesehen könnte das Buch für Klienten auch zur die Therapie begleitenden und vertiefenden Lektüre werden. Jedenfalls ist Giger-Bütlers psychotherapeutischer Ansatz bei der Behandlung Depressiver ganz darauf ausgerichtet, dass die Betroffenen sich selbst verstehen lernen und daraus selbst aktiv werden, neue Verhaltensweisen zu finden und zu entwickeln.

Giger-Bütler selbst stellt hierzu zunächst folgende Forderungen für eine Theorie der Depression auf (die geneigten Lesenden beachten bitte die Reihenfolge dieses Forderungskataloges): 1. Eine solche Theorie müsse für den Betroffenen evident sein. 2. Sie müsse einen Weg zur Veränderung und Heilung aufzeigen. 3. Sie müsse umsetzbar sein. 4. Ursache, Verlauf und Heilung sollten schlüssig erklärbar sein.

Damit legt Giger-Bütler selbst die Vorgaben für die Beurteilung seines Buches fest und hängt die Messlatte hoch. Bemerkenswert dabei ist: Er setzt nicht eine Theorie der Depression ins Zentrum seiner Überlegungen, sondern den depressiven Menschen mit seinem Erleben. Dass er diesen Bezugspunkt zu keinem Zeitpunkt verlässt, macht seine Überlegungen sowohl für die Betroffenen als auch für Fachleute so unmittelbar nachvollziehbar und wertvoll. Ohne explizite Bezugnahme beweist er damit, wie sehr er in der Personzentrierten Psychotherapie verankert ist.

Giger-Bütler entwickelt die These von der depressiven Lebensstrategie. Bereits der Begriff „Strategie“ impliziert etwas Aktives und setzt damit dem eigentlich passiven und ohnmächtig-ausgelieferten Erleben Depressiver etwas entgegen, das stützen lässt. Depression ist seiner Definition nach eine überlebte Überlebensstrategie, deren wesentliches Merkmal chronische Überforderung ist, die das Leben blockiert. Es ist dabei nicht einfach Überforderung im Sinne

eines „Immer-höher, Immer-schneller, Immer-effizienter“ gemeint, bei der der Erkrankte einfach nicht mehr mitkonnte. Vielmehr geht es um die grundlegende Überforderung, die es bedeutet, wenn man nicht sich selbst sein darf, sondern ständig den Erwartungen anderer entsprechen soll, eine Überforderung, die aus der chronischen psychischen Entfremdung von sich selbst resultiert. Das ist der Stoff, aus dem – wie Giger-Bütler anschaulich darstellt – aus heiter-hellem Himmel der Absturz in die Depression erfolgen kann. Seine präzise Darstellung solcher Konstellationen, die für den Betroffenen plötzlich Depression bedeuten, zeigt auf der Ebene des menschlichen Erlebens, durch welche trivialen Ereignisse es zum fast völligen Zusammenbruch sich selbst organisierender Prozesse kommen kann. Scheinbar kausale Erklärungen greifen zu kurz, die der Autor wohl aus gutem Grund auch nicht anbringt. Systemtheoretische Beschreibungen über sich selbst organisierende Prozesse würden hier den theoretischen Hintergrund liefern für die von Giger-Bütler aus der Praxis heraus klarsichtig skizzierten Vorgänge, wie es scheinbar „grundlos“ zu solch schweren Zusammenbrüchen kommen kann – womit Giger-Bütler auch systemtheoretisch arbeitenden Psychotherapieforschenden reichhaltiges Material aus der Praxis zur Verfügung stellt.

Die Depression ist seiner Auffassung nach der Kulminationspunkt der depressiven Lebensstrategie und ist zugleich weiser Ausdruck des Organismus, dass es so nicht mehr weitergeht. Die Depression wird mit dieser Auffassung zur Chance für eine grundlegende Neuorientierung. Vor diesem Hintergrund wird ersichtlich, weshalb der Autor zu äußerster Vorsicht beim Einsatz anti-depressiver Medikamente rät: Die Gefahr ist groß, dass die manifeste Depression wieder latent wird und der psychische Schaden immer größer. – Es ist ein differenzierter Fächer reicher Berufserfahrung, den Josef Giger-Bütler öffnet, und der Betroffenen, Angehörigen und auch Fachleuten fürs Verstehen und Verändern einer solch schwierigen Lebenssituation viele Anhaltspunkte bereitstellt, weshalb dem Buch eine weite Verbreitung zu wünschen wäre.