

## Rezensionen

Mark Galliker

### Josef Giger-Bütler: Was ist Depression wirklich? Plädoyer für ein neues Verständnis.

Ostfildern: Patmos Verlag, 2023, 160 Seiten, ISBN: 978-3843613743. EUR (D) 18,50 / EUR (A) 19,00 / CHF 27,90.

In seinem neuen Buch stellt sich Josef Giger-Bütler die Frage, was depressive Störungen in Wirklichkeit sind, was zu ihnen führt und wie sie überwunden werden können. Der auf die Therapie von Depressionen spezialisierte personenzentrierte Psychotherapeut hat eine Praxis in Luzern und ist Autor diverser Bücher zur Therapie depressiver Menschen.

In Schweizer Apotheken liegt ein Gratis-Hochglanzheft *Wissenswertes über Depressionen* von Sandoz<sup>1</sup> aus, in dem gleich auf der ersten Seite Depression fraglos als psychische *Krankheit* dargestellt wird. Die Depression gehöre zu den häufigsten psychopathologischen Störungen weltweit. Beispielsweise in der Schweiz würden 9 Prozent der Bevölkerung unter schweren Depressionen leiden (S. 6 f.). Zwar werden Depressionen auf ein „Zusammenspiel“ aus der genetischen Veranlagung, der Persönlichkeit und leidvollen Umweltereignissen zurückgeführt, doch wird festgehalten, dass nicht jede Person bei einem einschneidenden Ereignis eine Depression entwickelt, wenngleich eine genetische Veranlagung das Risiko einer depressiven Erkrankung deutlich erhöhe (S. 20 f.). Allerdings könne auch das Aufwachsen mit einem depressiven Elternteil an sich die Depression ausprägen (S. 17). Insbesondere bei einem schweren Verlauf der Depression seien Medikamente indes unumgänglich (S. 26). Auch Psychotherapien könnten Nebenwirkungen haben (S. 25).

Ohne es selbst zu explizieren, widerspricht Giger-Bütler in einigen Punkten diesem „gesicherten psychopathologischen Wissen“, das jedoch bereits vor mehr als einem halben Jahrhundert angehenden Psychiatern und Psychologen an den Universitäten vermittelt wurde. Nach dem Autor sind Depressionen nicht primär Krankheiten, die medikamentös zu behandeln sind. Im Zentrum seines Ansatzes steht die Ontogenese. Die Kindheit depressiver Menschen sei von der Bemühung geprägt, immer für andere präsent zu sein, um wenigstens auf diese Weise ein wenig Sicherheit zu erhalten. „Alles, von dem die

Kinder glauben, dass die Eltern es brauchen, dass sie es gern haben, dass sie es von ihnen fordern können, wird in ihr Verhalten aufgenommen, und sie sind der Überzeugung, dass man es von ihnen auch so erwartet“ (S. 65).

Laut dem Autor gelten für später depressive Personen schon in der Kindheit folgende Maximen: hilfreich und lieb, groß und erwachsen zu sein, so, dass man die Eltern zeitlich, arbeitsmäßig, emotional und hinsichtlich eigener Schuldgefühle nicht belastet. Doch wenn ein junger Mensch, ein Kind, sich dermaßen zurücknimmt, seine eigenen Bedürfnisse und Interessen sowie die entsprechenden Gefühle unterdrückt, führt dies fast zwangsläufig zur Selbstentfremdung und zum Selbstverlust. Sie sehen in ihren Eltern nicht Menschen, die ihnen helfen können, sondern sie betrachten sich selbst in erster Linie als Menschen, die ihren Eltern helfen.

Wenn Kinder nicht das bekommen, was sie brauchen, gewöhnen sie es sich mit der Zeit ab, überhaupt etwas für sich zu beanspruchen oder auch nur das Bedürfnis danach zu haben. Sie werden „Selbstversorger“, die alles mit sich selbst ausmachen und/oder sie verhalten sich fortan wie „kleine Erwachsene“, die überaus vernünftig sind. Sie passen sich überall an, nehmen sich selbst zurück, um es schließlich allen Menschen möglichst leicht zu machen.

Nach dem Autor sind Menschen, die sich so verhalten, bereits implizit depressiv; entsprechend sind sie sich dessen nicht bewusst. „In der Phase der *Latenzdepression* zeigen sich Betroffene häufig nach außen dennoch ausgeglichen und voller Kraft, innerlich aber fühlen sie sich meist unsicher, schlecht, kraftlos und häufig leer“ (S. 83; Hervorhebung durch Giger-Bütler). Indessen können die jahrelange Überforderung und die immer wieder neue zwischenzeitliche Erschöpfung durch ihre unaufhörliche Aufopferung schließlich zum Zusammenbruch führen. Meistens unerwartet ist das Abwehr- und Immunsystem plötzlich signifikant geschwächt – mit allen Konsequenzen. „Dann ist die Angst zu groß, der Druck zu stark, und es fehlt die Kraft, sich immer wieder neu zu motivieren und sich zu überwinden [...]. Dann spreche ich von der *manifesten, der*

1 Online verfügbar unter: [Patientenbroschüre\\_Depression\\_2023\\_DE.pdf](#) (sandoz-pharmaceuticals.ch) [4.1.2024]

*sichtbaren Depression*, dann sprechen wir von der Depression als einer Krankheit“ (S. 84 f.; Hervorhebung von Giger-Bütler).

Die Argumentation des Autors ist weitgehend überzeugend. Doch könnte man sich nicht auch fragen, ob neben dem vernachlässigenden Verhalten verwöhnendes Verhalten u. U. ebenfalls zu einer Depression führen könnte? Ist die Mutter überfürsorglich, bleibt beispielsweise der Sohn überlang abhängig und vermag keine eigene Initiative zu ergreifen. Bei einer überprotektiven Mutter, die dem Sohn oder der Tochter eine Art Luxusleben garantiert, ohne Gegenleistungen zu ermöglichen, zuzulassen und/oder einzufordern, kann der/die Heranwachsende wenig Eigenes entwickeln und wird infolgedessen außerhalb des Elternhauses anderen Menschen nicht viel bieten können. Der Junge oder das Mädchen wird kaum Anschluss an eine Peergroup finden, welche erste Schritte der Loslösung von der primären Bezugsperson und damit in die Selbständigkeit einleiten könnte.

Allerdings ist zu bedenken, dass verwöhnende Mütter oder Väter nicht zufällig verwöhnend sind. Die jungen Menschen werden weiterhin an sie und/oder ihn gebunden und bleiben so das Objekt fremder Bedürfnisse. Doch sie sind nicht das Eigentum der Eltern, weder in der Adoleszenz noch in ihrer Zeit als Kleinkind, als sie vielleicht gerade von solchen Eltern für deren eigene Bedürfnisse missbraucht wurden. Möglicherweise wird nun der Sohn oder die Tochter verwöhnt, um frühere Ereignisse oder Unterlassungen ungeschehen zu machen.

In einer Warengesellschaft kann sich ein seelisches Gleichgewicht nur dann herausbilden, wenn auch das Tauschprinzip nicht unbeachtet bleibt. Natürlich spielt es beim Kleinkind noch kaum eine Rolle, doch in der späteren Kindheit und in der Adoleszenz kommt ihm zunehmend Bedeutung zu. Allerdings wäre eine strikte Befolgung auch nicht angezeigt, doch eine diesbezügliche Ignoranz kann sich für Jugendliche und junge Erwachsene ebenfalls negativ auswirken.

Entscheidend ist meiner Meinung nach, dass Giger-Bütlers Buch wie die Antithese zur Sandoz-Broschüre gelesen werden kann, in der es letztlich um die Favorisierung der medikamentösen Behandlung geht. Auch der genetischen Weitergabe des Leidens scheint beim Innerschweizer Gesprächspsychotherapeuten Giger-Bütler keine Relevanz mehr zuzukommen.

Giger-Bütler eröffnet in diesem ebenso mutigen wie interessanten Buch in einer klaren, anschaulichen und leicht verständlichen Sprache jenseits der weit verbreiteten Vorurteile gegenüber Personen, die als depressiv attribuiert werden, einen Dialog und den Betroffenen selbst eine innovative Perspektive mit vielen praxisrelevanten Hinweisen, die ihnen einen neuen Weg zur Befreiung von ihrem Leiden aufzeigen.

**Mark Galliker**, Univ.-Prof. em. Dr., Personenzentrierter Psychotherapeut (pca.acp./FSP)

Aktuelle Publikation: *Sozioökonomie und Psychotherapie* (2022). Lengerich/Westfalen: Pabst Science Publishers