

grund, Ohne festen Boden, Angekettet, Ins grundlose Wasser versunken usw. Im Verlaufe der Therapie tauchen auch hoffnungsvolle Bilder auf: Kleine Schwester Hoffnung, Aufbruch, Durchbruch von Kraft aus der Tiefe, Einbruch des Wunders... Diese Bilder lassen erahnen, was die positive Botschaft vieler Depressionen ist, nämlich «der Auftrag zur Wandlung» [Dürckheim in 6/8].

Ein umfassender Zugang zum Wesen der Depression ist unter anderem über die Sprache möglich. Der deutsche Ausdruck «deprimiert» stammt vom lateinischen *deprimere*, was übersetzt niederdrücken heisst. Der Gegensatzbegriff von Depression ist Expression: ausdrücken, nach aussen gehen. Die Depression als Kehrseite der Expression ist in dieser Lesart «ein Nach-innen-Wenden, Ausdruck ungelebten Lebens in der Form nicht zugelassener, nicht nach aussen gewendeter Lebens-Äusserung» [L. Juchli, 6/35].

Depressive sitzen in der Regel unbewusst auf einer gehörigen Portion Aggression. «Depression als nach innen gerichtete Aggression ist einer der Gründe, warum depressive Menschen nicht lieben können, weder sich selbst noch andere», sagt Liliane Juchli [6/35]. Depressionen bewegen sich, ganzheitlich verstanden, um zentrale Themen des Menschseins herum. Der Theologe *Romano Guardini* deutet denn auch Schwermut als «Sehnsucht nach Liebe» [14/44]. Für ihn liegt «die Herzkraft der Schwermut im Eros», im meist vergeblichen Verlangen und Suchen nach Liebe und Schönheit.

## Depressive «Gestalt» in Raum und Zeit

Professor *Daniel Hell*, ärztlicher Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (Burghölzli), versucht neben den genannten psychiatrischen

Einzelerscheinungen die «ganzheitliche Gestalt» der Depression im Auge zu behalten. Wesentlich scheint ihm, dass dabei die Wahrnehmung in körperlicher und zeitlicher Hinsicht verändert ist: «Der depressive Mensch fühlt sich räumlich in sich selbst eingeschlossen und er fühlt sich zeitlich in seiner Entfaltung gehindert» [7/61]. Alles wird



Das Licht –  
gefangen in der Depression –

kann den Panzer  
nicht durchdringen.  
«Hier eingeschlossen,  
wird es verlöschen.»

(Patientin)

dem Depressiven zur auch körperlichen erlebten Last, die Dinge, die Mitmenschen, schliesslich das eigene Dasein. Die körperliche und psychische Schwere führt zu einer Beschränkung des Lebensraumes, worin sich zudem nicht mehr alles in Ordnung halten lässt. Dinge liegen lassen zu müssen: Dies wird besonders von ordnungsliebenden Depressiven

als äusserst bedrohlich erlebt [7/51].

Die zu Beginn zitierte Patientin Frau E. empfand das Eingeschlossensein dann besonders stark, wenn sie nach einem Spitalaufenthalt wieder in ihre chaotische Wohnung entlassen wurde. Sie schämte sich entsetzlich, jemanden einzulassen und versuchte ganz allein, aufzuräumen: «Ich habe geknorzt und gekrampft – aber es war hoffnungslos», gestand sie ihrer

Nichte. Und so sass sie wieder wie gelähmt an ihrem Küchentisch...

Parallel zum veränderten Raumerleben ist auch das Erleben der Zeit gehemmt und verlangsamt. Depressive betonen mit zunehmender Erkrankungstiefe immer wieder, «wie langsam die Zeit verstreicht». «Ich habe kein Zeitgefühl mehr», sagte ein Patient von Daniel Hell. «In allem, was ich tue, komme ich nicht voran, dabei habe ich so viel zu tun. Aber ich bin wie gelähmt. Ich bleibe hinter meinen Pflichten zurück. Ich stehle Zeit.» [7/52] Nichts wird deshalb so sehr beklagt wie die Abnahme der geistigen Fähigkeiten, des Könnens, des eigenen Wertes und die wachsende Einbusse an Kraft und Gesundheit [7/55].

## Kernbereich: Schwere und Verlangsamung

Über alle Kulturen hinweg finden sich Störungen der Vitalsphäre, der Erstarrung und des Gefühlsverlustes [7/170]; ausserdem, so Daniel Hell, «ein Gefühl der Hemmung oder