

Leistungsdruck und Zwang zur Perfektion sind Kehrseite der Depression

Wer an einer Depression leidet, hat es besonders schwer, sich zu outen. Schwäche zu zeigen, ist in einer Leistungsgesellschaft tabu. Doch es gibt vielfältige „Hilfe(n) bei Depression und Suizidgedanken“. Das zeigte ein Gesprächsabend im Gemeindehaus Lamm am Dienstag.

DOROTHEE HERMANN

Tübingen. Jede vierte Frau und jeder fünfte Mann in den westlichen Gesellschaften leidet an einer Depression, sagte Dr. Berthold Müller, Klinikchef am Zentrum für Psychiatrie in Zwiefalten vor rund 50 Interessierten; eingeladen hatten das Bündnis gegen Depression Neckar-Alb und die Stiftskirchengemeinde. Dennoch schämten sich viele Betroffene, Hilfe zu suchen. Sie fürchteten, „nicht mehr ernst genommen zu werden“, wenn bekannt wird, dass sie eine seelische Erkrankung haben.

Mit viel zu hohen Erwartungen setzten sie sich selbst unter Druck: „Erst wenn ich ganz perfekt bin, darf ich glücklich sein“, warnte Müller. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie rät stattdessen, „sich kleine Ziele zu setzen“, Dinge zu tun, die man gut kann, und sich Hilfe zu holen. „Depressionen sind behandelbar“, betonte Müller.

Der Tübinger Klinikseelsorger Christoph Schuler beleuchtete die über Jahrhunderte „unglückselige Rolle“ der Kirchen im Hinblick auf Suizide. So genannte Selbstmörder „wurden außerhalb der Friedhöfe bestattet“. Inzwischen habe sich die Haltung der beiden großen Kirchen grundsätzlich gewandelt. Sie setzten sich „als Christen dafür ein, dass Menschen nicht unter Leistungsdruck – selbst erzeugtem oder fremdem – zerbrechen“, sagte Schuler. Auch die Bibel verurteile den Suizid nicht. Gerade in einer extremen Leistungsgesellschaft sei es entscheidend, sich eigene Schwächen einzugestehen und gesellschaftliche Zwänge zu berücksichtigen.

Die Ärztin Ute Schindler riet Angehörigen, Freunden und Kollegen, es offen anzusprechen, wenn sie vermuten, jemand befinde sich in einer tiefen Krise. Nach einem Suizidversuch könne ein professioneller Helfer, ein Therapeut, Hausarzt oder Pfarrer, zunächst zur Bezugsperson werden.

Die Therapeutin Carola Schnurr vom Arbeitskreis Leben bestätigte das. „Menschen in Krisen brauchen ein Gegenüber.“ Vor allem Suizidgefährdete benötigten eine Möglichkeit, wieder aus ihrer Isolation hervorzutreten. Im Fall von Nationaltorhüter Robert Enke sei die zerstörerische Dynamik von Leistungsdruck und Konkurrenz, die nur die Alternative „Held oder Versager“ zulasse, besonders deutlich geworden.

Der Tübinger Psychiater Prof. Gerhard Eschweiler kritisierte, der Suizid Enkes sei so sehr als Medien-Ereignis stilisiert worden, dass er Nachahmungstaten herausfordern könne. TAGBLATT-Redakteurin Ute Kaiser wies das für „den seriösen Journalismus“ zurück. Nach dem Kodex des Deutschen Presserats, dem Kaiser angehört, sind Berichtersteller gehalten, die Intimsphäre zu achten. Für den Fall einer Selbsttötung gelte besondere Zurückhaltung. Ausnahmen seien nur dann zu rechtfertigen, wenn es sich „um einen Vorfall der Zeitgeschichte von öffentlichem Interesse“ handle.

Dieses öffentliche Interesse sei im Fall Enke gegeben. Aber: „Wir müssen verantwortungsvoll damit umgehen“, sagte Kaiser. Auch gesellschaftliche Hintergründe und Hilfsangebote seien zu nennen. Solche „ethischen Überlegungen“ stünden bei Mitteilungsformen wie Twitter und dem Internet, die Nachrichten ungefiltert rasend schnell verbreiteten, „eher nicht im Vordergrund“. Die Journalistin ist überzeugt, „dass es richtig und wichtig ist, über alle Fragen des Lebens aufzuklären. Dazu gehören auch Depressionen“.

Sich lieber einem Fremden anvertrauen

Die Telefonseelsorge Tübingen bekommt täglich mehr als 60 Anrufe. „Es fällt manchen Menschen leichter, sich einem Fremden anzuvertrauen“, sagte Jutta Scharffenberg, die Leiterin der Telefonseelsorge. Derzeit 62 Mitarbeiter/innen beraten anonym und kostenfrei rund um die Uhr. 35 Prozent der Anrufer leiden an einer Depression. Diese Erkrankung könne zudem der Hintergrund sein, wenn jemand über Einsamkeit und Isolation klagt. Suizidgedanken quälen weitere zwei Prozent.