

Martin Duda

Licht in der Nacht der Seele

Wie Lesen bei Depressionen hilft

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.
Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten
© 2018 Patmos Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Coverabbildung: © frankie's/Shutterstock.com
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Druck: CPI books GmbH, Leck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-1059-9

*Für Brigitte –
für all die Liebe,
die Du gibst*

Inhalt

Vorwort der Hoffnung	9
Einleitung	11
Die Heilkraft des Lesens bei der Depression	17
Abstand gewinnen	25
Sich selbst wiederfinden	33
Am Leben wieder anknüpfen	39
Was macht das Leben wirklich lebenswert?	45
Der Wert der Muße	53
Leben heißt auch schwach sein dürfen	63
Spüren, dass ich wertvoll bin	69
Authentisch sein oder: So sein dürfen, wie ich bin	77
Einsamkeit überwinden	85
Lebensmotivation in und trotz der Depression	99
Die heilsame Kraft der Liebe	117
Von der Sinnleere zum Sinnerleben	129

Licht in der Nacht der Seele	147
Danksagung	151
Zitatnachweise	153
Anmerkungen	155
Literatur	157

Vorwort der Hoffnung

*Einmal
als Abend im Rot den Tag vergaß
gründete ich auf dem Stein der Schwermut
die Zukunft*

NELLY SACHS

Das ist doch etwas Unmögliches und Unwirkliches, was NELLY SACHS am Anfang eines ihrer Gedichte schreibt: Wie soll es so etwas geben, was es gar nicht gibt und auch nicht geben kann? Wie soll man auf dem Stein der Schwermut die Zukunft gründen? Wie soll es dort, wo jedes Lebensgefühl verschwunden ist und nur noch Sinnlosigkeit und Leere gnadenlos herrschen – wie soll es dort wieder Leben geben? Und wie soll dort, wo an die Zukunft nicht zu denken, geschweige denn darauf zu hoffen ist, noch eine Zukunft möglich sein und dann noch auf dem Stein der Schwermut gegründet?

Die, die diese Zeilen schrieb, war keine utopische Träumerin oder weltfremde Fantastin, die den Bezug zur Realität verlor, sondern eine Dichterin. Sie wusste, wovon sie schreibt, denn sie selbst litt im Laufe ihres Lebens immer wieder an Depressionen. Und Schreiben war für sie eine Rettung.

Zukunft und Hoffnung gegründet auf dem Stein der Schwermut? Ja, so unmöglich es klingt – es gibt sie, es kann sie geben. Denn genauso wie es Gründe gibt für die Schwermut, für dunkle Gedanken und qualvolle Gefühle, für Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung, genauso gibt es auch Gründe, um zu leben. Manchmal müssen wir nach ihnen suchen oder lange und geduldig darauf warten, bis wir sie erkennen, aber sie sind da. Sollten wir es nicht zumindest wagen und es versuchen?

Von den vielen Bildern, die die Menschen benutzen, um die Depression zu beschreiben, haben mich ganz besonders die Vergleiche

mit der Nacht der Seele und dem Schatten des Lebens angesprochen. Beides gibt es nur, weil es auch die Gegenteile davon gibt: Es gibt die Nacht, weil es den Tag gibt, und es gibt den Schatten, weil es das Licht gibt. Diese Vergleiche sagen nicht nur etwas Grundsätzliches über das Wesen der Depression und über unser Erleben darin aus, sondern sie zeigen zugleich, dass sich in jeder Depression eine tiefe Sehnsucht nach Leben manifestiert.

Wir spüren in der Depression in besonderer Weise, dass wir in den Dualismus der Existenz hineingeworfen sind und dass es eine Spannung ist, in der wir leben müssen und die manchmal nur sehr schwer zu ertragen ist. Empfinden wir vielleicht gerade deshalb die dunklen Tage des Lebens als so belastend und bedrückend, weil es auch die anderen, schönen und glücklichen Zeiten gibt und weil wir wissen, dass das Leben auch anders, gut, erfüllt und lebenswert sein kann?

Und doch ist die Erfahrung der Depression viel mehr als nur diese oftmals so unerträgliche Spannung. Es ist eine grundsätzliche und radikale Erfahrung, die den Menschen in seiner Tiefe erschüttert. Sie nimmt ihm gleichsam die Lebensgrundlage und stellt ihn vor viele fundamentale Fragen bis dahin, ob all das, was er erlebt, überhaupt noch einen Sinn hat. Und weil sie damit das Leben selbst in Frage stellt und es bedroht, sodass die Lebenslust und der Lebenswille verloren gehen, darum ist die Depression im wahrsten Sinne des Wortes *frag-würdig* und als Thema von existentiellstem Interesse und von größter Bedeutung.

Ich lade Sie nun dazu ein, sich mit mir auf die Suche zu begeben nach dem Leben, das in der Depression in der Gefahr ist, verloren zu gehen, sowie nach der Zukunft, die es gibt, die aber depressive Menschen¹ nicht sehen.

»Wer sucht, der findet«, so heißt es, und dies gilt ganz besonders für große und existentiell wichtige Dinge. Denn wenn irgendwann die Gründe zum Leben verloren gehen, müssen sie auch irgendwo wiederzufinden sein, und weil sie mehr als lebenswichtig sind, ist es auch wert, nach ihnen zu suchen. Vielleicht kann uns die Literatur bei dieser Suche ein Stück weiterhelfen und ein wenig Licht in die geheimnisvolle Dunkelheit der Depression bringen.

Einleitung

*Die Schwermut ist etwas zu Schmerzliches,
und sie reicht zu tief in die Wurzeln
unseres menschliches Daseins hinab,
als dass wir sie den Psychiatern überlassen dürften.*

ROMANO GUARDINI

In der großen und weiten Welt der Literatur, in der sich der Mensch, das Leben und die Welt in unzähligen Variationen widerspiegeln, ist die Depression ein immer wiederkehrendes Thema. Viele Dichter und Schriftsteller kennen das Phänomen aus eigenem Erleben. Sie sind – anders als die Wissenschaftler oder die Mediziner – näher an der Realität des Lebens und haben einen unmittelbaren und ganzheitlichen Zugang zum Menschen und zu menschlichen Erfahrungen. Dieser Zugang ermöglicht ihnen und damit auch den Lesern eine andere, breitere und umfassendere Sicht auf die Depression und ein besseres Verstehen des geheimnisvollen Schattens, der sich zuweilen auf die Seele des Menschen legt. Zugleich finden sich in vielen Werken der Weltliteratur wertvolle und therapeutisch relevante Texte, die bei der Bewältigung und beim Umgang mit der Depression hilfreich sein können.

Da die Depression den ganzen Menschen in einen Ausnahmezustand versetzt und sein Leben und Erleben fundamental verändert und stört, sollte sie nicht nur ganzheitlich betrachtet und erforscht, sondern auch auf diese Weise behandelt und geheilt werden. Das bedeutet nicht, die klassischen Wege aus der Depression außer Acht zu lassen. Im Gegenteil, medikamentöse Therapie und Psychotherapie oder die Kombination der beiden etablierten Therapieformen haben sich bei vielen Depressionen gut bewährt.

Aber das ist leider nicht die Regel. Denn immer noch kommt in vielen Fällen allein die medikamentöse Therapie zur Anwendung, entweder weil lange Wartezeiten auf psychotherapeutische Be-

handlung überbrückt werden müssen oder weil keine geeignete Psychotherapie zur Verfügung steht. Die modernen Antidepressiva sind zwar in ihrer Wirkung erheblich verbessert, doch sie wirken nicht immer so, wie man es von ihnen erwartet, oder haben beträchtliche Nebenwirkungen, die manchmal sogar schlimmer sein können als die Symptome der Depression.

Ganzheitlich behandeln bedeutet für mich, das Therapiespektrum zu erweitern und mehrere therapeutische Möglichkeiten sinnvoll zu verbinden und zu nutzen. Weil die Not so groß und die Depression eine so riesige Herausforderung ist, ist es nur verständlich und mehr als legitim, auch aus vielen anderen Heilquellen zu schöpfen. Denn die Erfahrung zeigt, dass allein die medikamentöse Behandlung oft nicht ausreicht und das Rückfallrisiko relativ hoch ist, wenn sich die Bedingungen, die zur Depression geführt haben, nicht ändern oder Gründe und Ursachen weiter bestehen oder nicht richtig aufgearbeitet werden. Außerdem bestätigen Studien und Untersuchungen, dass sich beispielsweise durch die Änderung der Lebensweise, durch mehr Bewegung und Sport, aber auch durch die Einbeziehung kreativer Methoden wie Musik, Malen oder Lesen und Schreiben die Chancen signifikant erhöhen, Depressionen dauerhaft zu heilen.

Ganzheitlich behandeln heißt aber auch, den Menschen als ein dreidimensionales Wesen und als eine Einheit aus Leib, Seele und Geist zu betrachten. Wenn Leib und Seele betroffen sind und unter den Auswirkungen der Depression leiden, kann die dritte, geistige Dimension heilsam auf die psychische und somatische Ebene einwirken. Sie ist die eigentliche Dimension des Menschen und kann nicht nur bestimmte therapeutisch relevante Fähigkeiten und Phänomene initiieren und mobilisieren, sondern ist eine Quelle der Kraft, die bei der Bewältigung der Depression eine entscheidende Rolle spielen kann.

Diese therapeutischen Möglichkeiten, die in der geistigen Dimension ihren Ursprung haben oder, besser gesagt, ihre Inspiration finden, können wirksame Mittel sein, um aus der Ausweglosigkeit der Depression herauszuführen. Gerade die Literatur kann viele dieser therapeutischen Elemente *buchstäblich* in die Wege leiten, sie

hat aber auch noch andere heilsame Wirkungen und Funktionen, die von Bedeutung sein können.

Am Anfang dieses Buches möchte ich Sie in das Thema Heilkraft des Lesens bei der Depression einführen sowie der Frage nachgehen, wie Lesen therapeutisch und vor allem praktisch als Methode angewendet werden kann. In den darauf folgenden Kapiteln werden Wege und Auswege aufgezeigt, die aus der Depression herausführen können und die in dem großen Universum der Weltliteratur verborgen sind. Da gibt es Bücher, Geschichten und Gedichte, die heilsam wirken, weil sie Themen berühren, die der Depression zugrunde liegen oder im depressiven Geschehen bedeutsam sind, und weil sie wichtige therapeutische Funktionen erfüllen oder unterstützen. Sie können so den therapeutischen Prozess fördern, wertvolle Impulse geben oder vielleicht sogar eine entscheidende Wende in der Depression herbeiführen und damit zur Heilung beitragen.

Neben wichtigen Erkenntnissen der Existenzanalyse und Logotherapie VIKTOR E. FRANKLs kann ich bei diesem Thema auf meine vielfältigen Erfahrungen mit der Bibliothherapie zurückgreifen, mit der ich mich seit vielen Jahren intensiv und mit Leidenschaft beschäftige und von der ich selbst sowie vor allem meine Klienten und die Teilnehmer meiner Seminare in vielerlei Hinsicht profitieren.

Bibliothherapie befasst sich mit der Nutzbarmachung und der Anwendung des Lesens zu therapeutischen Zwecken und wird als begleitende Methode in der Psychotherapie und in der Beratung eingesetzt. Gezielt und sorgsam ausgewählte Texte können Menschen, die beispielsweise in einer psychischen Krise stecken, bei deren Bewältigung helfen, weil sie ein großes heilsames Potential besitzen. Die therapeutische, aber auch die prophylaktische und psychohygienische Wirkung des Lesens und die therapeutischen Funktionen, die sich daraus ergeben, sind für den Menschen und seine seelische Gesundheit von enormer Bedeutung und können auch in der Behandlung der Depression wertvolle Hilfe leisten.²

Weil die Bibliothherapie immer noch relativ unbekannt ist und es außerdem häufig zu Missverständnissen und Verwechslungen mit

anderen Methoden kommt, benutze ich lieber den Begriff Therapeutisches Lesen. Zum einen ist dieser Begriff aus sich selbst verständlich und verzichtet auf die schwierige Vorsilbe »Biblio-«, die bei vielen Menschen sofort zu der Assoziation mit der Bibel führt. Zum anderen sagt Therapeutisches Lesen klar und deutlich, dass es eine heilsame Form des Lesens gibt.

Dieses Buch kann und will nicht echte Psychotherapie oder psychologische Beratung ersetzen, sondern sie ergänzen und unterstützen und außerdem Hilfe zur Selbsthilfe anbieten, die gerade in der Depression sehr wertvoll sein kann. Es ist auch kein Ratgeber zum Thema Depression und will und soll auch nicht so verstanden werden. Denn was depressive Menschen am wenigsten brauchen, sind gute oder gut gemeinte Ratschläge oder Tipps. Wer einsam und verloren in der Wüste und dazu noch in Dunkelheit und im dichten Nebel umherirrt und nicht mehr weiß, wohin er gehen, und vor allem nicht, wozu er weitergehen soll, der braucht eine andere Art von Hilfe und Unterstützung. Sie sollte von grundsätzlicher Natur sein und tiefer wirken und im besten Fall zum »Heil von Grund auf« (S. KIERKEGAARD) führen.

Doch vor allem will dieses Buch Betroffene und Angehörige durch die schwere Zeit der Depression begleiten und auf die heilsame Kraft der Literatur aufmerksam machen. Die Heilkraft des Wortes und des Lesens, die seit alters her bekannt ist und heute wiederentdeckt wird, kann im Sinne der ganzheitlichen Behandlung auch in der Depression von großem Nutzen sein.

Von daher glaube ich, nicht zuletzt aufgrund eigener heilsamer Leseerfahrungen, dass der Titel des Buches treffend ist und durchaus der Realität entspricht: Lesen kann helfen, Depressionen zu überwinden und zu heilen. Es gibt Texte, die antidepressiv wirken und die in der dunklen Nacht der Seele Licht verbreiten und vor der totalen Verzweiflung und Resignation schützen und bewahren können. Besonders dann, wenn kein anderer Mensch an der Seite ist und jede andere Hilfe fern und unerreichbar erscheint, sind sie von unschätzbarem Wert.

Auch wenn hier vielleicht nicht für jeden Depressiven und nicht für jede Depression etwas Heilsames zu finden ist, so ist doch in

der Literatur eine großartige und beinahe unerschöpfliche Heilquelle verborgen, die jedem, der lesen kann, zur Verfügung steht. Sogar Menschen, die des Lesens nicht mächtig sind, können daraus schöpfen, wenn andere ihnen vorlesen oder ihnen erzählen, was sie gelesen haben. Ich hoffe zutiefst, dass viele betroffene Leserinnen und Leser in diesem Buch solche Texte finden und ihre heilsame Wirkung erfahren können.