

sorgerlich besser umgehen wollen und die seelsorgerliche Hilfe für sich selbst unbefangener suchen und annehmen wollen" (S. 5).

Viele Beispiele aus der Praxis und der Verzicht auf psychologische Fachausdrücke machen dieses Buch gut lesbar. Es wäre zu wünschen, daß sich viele durch die Lektüre dieses Buches zur Seelsorge ermutigen lassen.

Annerose Schlaudraff

---

Frank B. Minirth, Paul D. Meier: *Endlich wieder Freude am Leben! Ursachen, Symptome und Heilung von Depressionen*. 1. Auflage. ABlar: Schulte und Gerth, 1990. 220 S., DM 24,80.

---

Wenn man weiß, daß weltweit drei bis fünf Prozent der Bevölkerung (das sind ca. 150-200 Mio. Menschen) ständig von Depressionen betroffen sind und daß in der Bundesrepublik 15.000 Menschen jährlich Selbstmord begehen, wovon die meisten Depressionen hatten, wird deutlich, welches Problem sich dahinter verbirgt. So greift man gespannt zu dem Buch "Endlich wieder Freude am Leben" von F.B. Minirth und P.D. Meier. Der Untertitel "Ursachen, Symptome und Heilung von Depressionen" gibt die einzelnen Abschnitte des Buches an.

Im Vorwort beschreibt P.D. Meier das Ziel des Buches. Es ist ein zweifaches: Sie wollen den Leser überzeugen, 1. seine "Depressionen aufzugeben und das Glück zu wählen", und ihn 2. überzeugen "mit seinem Leben den richtigen Weg einzuschlagen, um innere Liebe, Glück und Frieden zu erlangen" (S. 14). Sie sind überzeugt davon, "daß alle Menschen in der Lage sind, diese Freude und diesen inneren Frieden zu erfahren, wenn sie sie nur wählen und dem richtigen Weg folgen, um sie zu erlangen" (S. 12).

Im ersten Teil des Buches werden zunächst die verschiedenen Arten von Depressionen und ihre Symptome beschrieben. Da Depressionen die häufigste Ursache für Selbstmorde sind, gehen die Autoren in I.3. auf die Frage "Ist Selbstmord Sünde?" ein. Selbstmord ist Sünde, denn auch für ihn trifft das Gebot "Du sollst nicht töten" zu. Ein weiteres Thema, das im Zusammenhang von Depressionen steht, ist die Trauer. Sie ist nicht gleichzusetzen mit einer klinischen Depression, kann sich aber in eine solche verwandeln (S. 32), wenn die verschiedenen Phasen der Trauer nicht durchlaufen werden. Die Autoren kommen zu dem Schluß: "Auf lange Sicht wird er (der Trauernde) sich für das Glück entscheiden. Man kann das Glück wählen!" (S. 38) In Teil II wird auf die Frage nach der

Entstehung von Depressionen eingegangen. Zunächst werden die genetischen Fakten über Depressionen beschrieben. Sie mögen allenfalls für eine Prädisposition ausreichen, aber im Grunde sind die meisten Depressionen "die Folge unseres eigenen unverantwortlichen Umgangs mit Zorn und Schuld" (S. 40). So reichen die Wurzeln einer Depression bis in die Kindheit zurück; z.B. unterdrückter Zorn des dreijährigen Kindes kann im Erwachsenenalter zu Depressionen führen (S. 46/47). Phil 4,13 gibt die Richtung an, wie diese Programmierung eines Verhaltensmusters geändert werden kann (S. 48).

Neben unterdrücktem Zorn gibt es noch drei weitere Ursachen für seelischen Schmerz: 1. Mangel an Selbstwertgefühl, 2. Mangel an menschlicher Nähe, 3. Mangel an Nähe zu Gott. Es sind insbesondere zwei Persönlichkeitstypen, die häufiger zu Depressionen neigen: da ist zum einen der Perfektionist bzw. die zwanghafte Persönlichkeit; zum anderen die hysterische Persönlichkeit; im Grunde gänzlich entgegengesetzte Typen. Bei beiden reichen die Wurzeln der Depression bis in die Kindheit zurück, deshalb werden beide Erziehungsmodelle beschrieben. Da besonders der Perfektionist unter Schuldgefühlen leidet, folgt ein Exkurs über echte und falsche Schuldgefühle.

Depressionen werden häufig durch außergewöhnliche Belastungen ausgelöst. In II.6. werden solche möglichen Belastungen beschrieben. Es sind u.a. Verlust, Schuld, Anpassungsschwierigkeiten, falsche Prioritäten ... Daneben gibt es noch verschiedene psychologische und biologische Mechanismen, die für Depressionen anfällig machen. Dazu zählen depressive Verhaltensmuster in der Familie, Manipulation, Unterfunktion der Schilddrüse, hormonelle Störungen u.a.m. Neben den o.g. auslösenden Faktoren nennen die Autoren unterdrückten Zorn als Hauptursache für Depressionen (S. 108, 115). Auf die Beschreibung verschiedener Klassifizierungsmuster von Depressionen - die Autoren führen die Unterscheidung zwischen geistlichem oder psychologischem Ursprung der Depression ein -, folgt Teil III, der Wege aus der Depression beschreibt. Es beginnt mit "Sieben Richtlinien für ein glückliches Leben" aufgrund von Mk 12,29-31. Lebt ein Mensch nach diesen Richtlinien, "dann wird er nach unserer Überzeugung durchs Leben gehen, ohne jemals an irgendwelchen depressiven Beschwerden zu leiden. Dies gelingt allerdings nur in einem lebendigen Glauben an Christus.

Die 3. Richtlinie "Machen Sie sich täglich frei von Ihrem Groll" wird in einem Extrakapitel "Wege aus dem Zorn" wieder aufgenommen. Das Buch schließt ab mit dem Kapitel "Der Weg zu lebenslangem Glück"; einer Liste von Ratschlägen aus dem psychologischen (z.B. Verstehen

Sie Ihre Gefühle, aber konzentrieren Sie sich auf das Verhalten; Fassen Sie klare, praktische Entschlüsse ...) und geistlichen Bereich (Machen Sie Gebrauch von der Kraftquelle des Gebets, ...).

Der Autor P.D. Meier schreibt in seinem Vorwort: "Alles, was ich tun kann, ist, den Leser zu überzeugen, daß er das Glück wählen sollte, und ihn auf das hinzuweisen, was ich für den richtigen Weg halte, das Glück zu erlangen. Danach liegt es an ihm, seine Wahl zu treffen und diesem Weg zu folgen" (S. 15). Es bleibt zu fragen, ob diese Zielsetzung erreicht wird. Zwar entspricht die psychologische Beschreibung von Depressionen den bekannten Forschungsergebnissen; aber einige genauere Erklärungen mancher Sachverhalte wären wünschenswert (vgl. S. 12), jedenfalls läßt die theologische Grundlegung und Begrifflichkeit etliche Fragen offen. Was heißt "geistliche Einsicht, Glück"? Phil 4,13 wird an verschiedenen Stellen (S. 48, 106, 178, 200) mit ganz unterschiedlicher Zielsetzung zitiert. Zwar bestreiten die Verfasser nicht, "daß der Mensch gerecht wird ohne des Gesetzes Werke" (Röm 3,28) und Heil durch Gottes Gnade im Glauben an Christus geschenkt wird; doch solche und ähnliche Sätze wie "Wir wiederholen es noch einmal: Das Glück kann man wählen" (S. 107) oder "Depressionen sind ebenso wie Selbstmord oder Glücklichkeit ein selbst gewählter Weg" (S. 54) legen den Schluß nahe, daß Menschen sich aus eigener Kraft ihr Glück wählen können bzw. sich aus jeder Depression herausarbeiten und diese beherrschen können (S. 159). Gerade weil Depressionen in Seelsorgegesprächen so häufig thematisiert werden, sind gewisse Kenntnisse für den Seelsorger nötig.

Angesichts der vielfältigen sozialen, physischen und psychologischen Zusammenhänge, in denen Depressionen entstehen, erscheint es vereinfacht, "Rezepte" zur sicheren Überwindung anzugeben. Schließlich könnte eine Depression auch eine lebensfördernde Krise sein, die den Menschen zum Innehalten zwingt und mithin in dieser "Schwäche" sich Gottes Stärke erweist (2 Kor 12,9).

Seelsorge beruht im Grunde darauf, was Jesus Christus heute noch tut und tun kann; hier liegt der Grund der Freude. Es mag dann oft schwer sein, diese Tatsache des neuen Lebens wahrzunehmen angesichts des Leidens an der eigenen Seele, und manchmal begegnen wir angesichts der Tiefe unserer Seele nur dem verborgenen Gott. Diese Aspekte des Leidens fehlen im angezeigten Buch.

*Annerose Schlaudraff*