

Tages-Anzeiger, 14. 4. 2007

«Die Ungewissheit ist grösser»

Immer mehr Menschen leiden an Depressionen. Der Psychiater Daniel Hell sieht im schnellen Wandel der Arbeitswelt einen wesentlichen Grund dafür.

Mit Daniel Hell sprach Daniela Kuhn

Die Fälle von Invalidität auf Grund psychischer Erkrankung haben sich seit 1990 fast verdoppelt. Hängt dies mit der Flexibilisierung der Arbeitswelt zusammen?

In der früheren Arbeitswelt wurden Treue, Routine, Stabilität und Verlässlichkeit als hohe Werte angesehen. Heute wechseln die Arbeitsanforderungen ständig. Statt Routine wird kreative Anpassung erwartet. Ein Mensch, der ab und zu leicht depressiv ist, auch unsicher und darauf angewiesen, dass er in einer gewissen Ordnung kontinuierlich arbeiten kann, konnte in den früheren Verhältnissen leichter Halt finden. Heute fühlt er sich oft überfordert. Verunsichert, strengt er sich immer mehr an. Er stösst an seine Grenzen und ist nicht mehr in der Lage, sich ständig den neuen Umstrukturierungen anzupassen. Eines Tages wird er schwerer depressiv und lässt sich behandeln. Das ist für mich der klassische Fall der letzten Jahre bei einer bestimmten Gruppe von Menschen.

Auf dem Sorgenbarometer 2006 stand die Angst vor Arbeitslosigkeit an erster Stelle der Schweizer. Was bedeutet dies?

Die Ungewissheit, wie es übermorgen weitergeht, ist grösser geworden. Um eine gute Leistung zu erbringen, müsste man im Grunde ja ein gewisses Vertrauen in sich selber, aber auch in die Zukunft haben können. Das ist heute geschwunden, und das erzeugt Stress. Studien zeigen, dass die mentalen und emotionalen Anforderungen der heutigen Arbeitsverhältnisse gestiegen sind. Gleichzeitig nimmt die Erholungsfähigkeit nach Arbeitsschluss ab. Das zeigt sich zum Beispiel an der Adrenalinausschüttung. Am Ende des Arbeitstages sollte sie wieder absinken. Bei einem grossen Teil der untersuchten Personen bleibt dieser Adrenalinwert erhöht, sie können sich nicht erholen. Das ist heikel und führt zu vermehrten Stresserkrankungen, insbesondere zu Depressionen. Besonders betroffen davon sind Frauen, die oft Zusatzbelastungen ausgesetzt sind.

Ist in dieser Schilderung auch der Begriff Burnout enthalten?

Burnout und Depression lassen sich nicht scharf abgrenzen. Beim Burnout sagt man, die Belastung hat zur Krankheit geführt. Es sind natürlich häufig Männer, die in diese Diagnose ausweichen, weil sie Depression als mangelnde Leistung, als feminine Schwäche betrachten. Im Grunde aber haben sie dasselbe Problem.

Verunsicherung, Angst vor Nutzlosigkeit und Ohnmacht: Was der amerikanische Soziologe Richard Sennett 1998 in seinem Buch «Der flexible Mensch» aufzeigte, spiegelt sich also auch in der Psychiatrie?

Für mich war dieses Buch ein Augenöffner. Ja, die Entwicklung weg von Kontinuität, Konstanz und Loyalität hin zu Anpassungsfähigkeit, momentaner Effizienz und Mobilität krepelt tatsächlich ein Stück weit die Probleme in der Psychiatrie um: In den letzten 15 Jahren haben wir an der Psychiatrischen Universitätsklinik die Behandlung von Depressionen vervierfacht. Das hat nicht nur, aber weit gehend mit den eben genannten Problemen zu tun. Heute lässt man sich beispielsweise schneller behandeln, das Ausfallen am Arbeitsplatz wird ja auch bestraft.

Die allgemeine Unsicherheit ist kein zufälliges, sondern ein durchaus gewolltes psychologisches Element der New Economy.

Es gibt ein Zusammenspiel von Psychologie und Wirtschaft. Im 20. Jahrhundert sang die psychodynamisch orientierte Psychologie das Hohe Lied der Selbstverwirklichung und Selbstverantwortung. Die Wirtschaft hat das aufgenommen und gesehen, dass man die Leistung so steigern kann. Heute sind wir an die Grenze der Selbstverwirklichung gelangt, denn der Mensch ist ein soziales Lebewesen: Sobald wir ein Problem haben, beispielsweise körperlich erkranken oder depressiv sind, werden wir abhängig von Drittpersonen. Doch abgesehen davon: In der Regel geht es einem Menschen besser, wenn er in einer Beziehung gut gehalten ist. Wer sehr hohe Ansprüche an sich stellt, läuft eher Gefahr, an einer Depression zu erkranken: Er wehrt sich vehement gegen die auftretende Erschöpfung und wird irgendwann schwerer depressiv. Dieser Zirkel lässt sich oft beobachten.

Mit der Flexibilisierung geht auch das Phänomen der Individualisierung einher. Gibt es da nicht auch positive Aspekte?

Ein Stück weit bedeutet Individualisierung mehr Freiheit. Interessant ist aber, dass man heute sagt: Solange der Mensch stark ist, soll er seine Produktivität möglichst frei ausleben. Den wirtschaftlich Starken werden kaum Grenzen gesetzt. Rechtliche oder andere Beschränkungen sind verpönt. Gleichzeitig sagt man bei den Hilfsbedürftigen und Kranken:

Die Hilfestellung soll administrativ kontrolliert und eingeschränkt werden. Hier propagiert vor allem der rechte politische Flügel bürokratische Hürden, die sonst abgelehnt werden.

Zur neuen administrativen Kontrolle aus Spargründen gehört die seit Anfang Jahr geltende Regelung für Psychotherapie.

Ja, aber ob man damit wirklich spart, sei dahingestellt. Prima vista gibt man jetzt erst mal viel Geld für das Controlling aus. Die Psychotherapie kann dem Menschen einen inneren Raum verschaffen, ihn sozusagen in sich selber verwurzeln. Die Stärkung dieses inneren Raumes, auch mit psychotherapeutischen Mitteln, ist für die moderne Lebensbewältigung wichtig.

Dennoch: Effizienzkontrolle, das Verhältnis zwischen Kosten und Nutzen, ist ein wichtiges Stichwort in der Psychotherapie.

Ja, das passt natürlich zu unserer Zeit. Die Kosten müssen im Verhältnis zum Nutzen stehen. Eine Therapie mit nachhaltiger Wirkung zahlt sich aber oft erst längerfristig aus - analog zum Umweltschutz.

Sehen Sie angesichts der Flexibilisierung auch Grenzen bei herkömmlichen Formen der Psychotherapie?

Ich bin überhaupt nicht der Meinung, dass man die sozialen Probleme alleine mit Psychotherapie lösen kann. Wichtig wäre mehr Freiheit für die Entwicklung von sozialer Hilfestellung. Denn es stehen ganz entscheidende soziale Fragen an. Und ich glaube nicht, und warne sogar davor, zu meinen, dass diese mit Technik alleine lösbar sind. Die zwischenmenschlichen Beziehungen sind zentral.

Technik in der Psychiatrie bedeutet heute Neurologie.

Ja, Liberalismus und Neurowissenschaft tun sich in gewisser Hinsicht zusammen. Man könnte fast von einem Neuroliberalismus sprechen, um ein neues Wort zu schöpfen. Was es braucht, sind differenzierte und realistische Alternativen, etwa die Förderung des Zwischenmenschlichen, des Dialogischen und die Unterstützung von Selbsthilfe-Bewegungen.

Um nochmals auf den «inneren Raum» zu kommen: Viele Menschen suchen diesen in der Esoterik, in spirituellen Bewegungen.

Dem Wunsch, das eigene Selbst in etwas Umfassendes zu überhöhen, stehe ich verständnisvoll, aber auch sehr kritisch gegenüber. Die inflationäre Selbstüberhöhung kann

gefährlich sein. In einer Welt, die voller technischer Möglichkeiten ist, und die Veräusserlichung des Menschen fördert, halte ich es aber für bedeutsam, sich selber bewusst zu spüren. In diesem Sinne ist ein Weg der Verinnerlichung heute wichtig. Natürlich kann das auch in einem religiösen Kontext geschehen.

* Prof. Dr. med. Daniel Hell ist Klinischer Direktor an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Die 11. Auflage seines Standardwerks «Welchen Sinn macht Depression?» ist 2006 beim Rowohlt-Verlag erschienen.

© Daniela Kuhn, Publikation in: Tages-Anzeiger, 14.4.2007