

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Die erschöpfte Seele

Wolfgang Schmidbauer beschreibt in seinem Buch „Die erschöpfte Seele“ unsere ständige Überforderung

VON MICHAEL BRODA

 10. JAN 2018

Für den renommierten Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer ist die Depression eine Reaktion auf die ständige Überforderung durch gesellschaftliches Leistungsdenken, Perfektionismus und ökologischen Raubbau. Seine These untermauert der Autor in seinem lesenswerten Band, in dem er kaum einen Lebensbereich der heutigen beschleunigten Industriegesellschaft unerwähnt lässt. Dabei führt er das Konstrukt der „manischen Abwehr“ ein, die quasi als ein „Mehr desselben“ eine andauernde Leugnung der permanenten Überforderung darstellt.

In einer Welt, deren Credo aus einem ständigen Wachstum bestehe, müssten die Kränkungen, die aus dem Erfahren eigener Grenzen resultieren, depressiv verarbeitet werden, so Schmidbauer. Passend dazu entwickle die moderne Gesellschaft neue Diagnosen dieser Phänomene

wie „Burnout“ oder „Mobbing“ und verabreiche als Reparaturversuch Medikamente, die den Botenstoff Serotonin als Ursache der psychischen Erschöpfung ansehen.

Die beispiellose Marktentwicklung der Antidepressiva in den letzten Jahrzehnten zielt zunehmend auch auf normale psychische Einschränkungen und habe dabei seit Beginn der pharmakologischen Wende in der Psychiatrie die Anzahl psychisch Erkrankter nicht verringert, sondern anwachsen lassen. Dieser Reparaturversuch macht nach Ansicht des Autors etwa so viel Sinn, wie der Versuch, eine wegen Ölmanagements nachlassende Motorleistung durch Vollgas auszugleichen. Dass auch manche Psychotherapiemethoden von dem Grundgedanken der Reparatur und des schnellen Wiederherstellens der Leistungsfähigkeit geleitet sind, wird ebenso kritisch beleuchtet wie die Digitalisierung unserer Kommunikation und die elektronische Verbildlichung unserer Welt.

Plädoyer für Nachhaltigkeit

Die Lösung liegt für Schmidbauer in politischen Entscheidungen mit Regeln für ein nachhaltiges Wirtschaften – eine Forderung, die angesichts von Populismus, Bankenkrise und Dieselskandal momentan in weiter Ferne zu liegen scheint. Ökoroutine und kurze Vollzeit sind Stichworte, anhand derer der Autor mögliche Auswege aus unserem Dilemma sieht.

Zu Zeiten der Diskussion über Biomarker, angesichts eines mancherorts ungebrochenen Glaubens an die Neurowissenschaften bei fortführender Individualisierung psychischer Störungen ist dies ein wohltuend anderer Blickwinkel – manchmal zornig, manchmal radikal, aber immer auf die gesellschaftlich-politische Mitverantwortung für eine Entwicklung gerichtet, an deren Endpunkt die psychische Erschöpfung – die Depression – steht. Klar könnte man einwenden, dass die Analyse des Problems in diesem Buch weit mehr Platz einnimmt als die

Lösungsvorschläge, dass das Hohelied der Psychoanalyse andere Therapieformen in den Hintergrund drängt und dabei verblassen lässt. Insgesamt ist das Buch jedoch ein Weckruf, der uns wieder auf unser eigentliches Ziel einer bio-psycho-sozialen (politischen) Betrachtung psychischer Störung orientieren möchte.

Wolfgang Schmidbauer: Raubbau an der Seele. Psychogramm einer überforderten Gesellschaft. Oekom, München 2017, 247 S., € 22,-

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.