

Zeitschrift: Neue Wege : Beiträge zu Religion und Sozialismus
Herausgeber: Vereinigung Freundinnen und Freunde der Neuen Wege
Band: 106 (2012)
Heft: 10

Artikel: Depression : eine Modeerscheinung?
Autor: Hell, Daniel / Stocker, Monika
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-390376>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Depression sei die «Volkskrankheit Nummer 1» sagen die einen, andere sehen darin eine «Modeerscheinung», wieder andere «Veranlagung». «Depression als Störung des Gleichgewichts», so lautet der Titel des neuen Fachbuches von Daniel Hell.

Daniel Hell leitete als ärztlicher Direktor die psychiatrische Universitätsklinik Burghölzli in Zürich und seit 2009 das Kompetenzzentrum Depression und Angst an der Privatklinik Hohenegg in Meilen. Er ist auch ein bekannter Autor, der für Laien verständlich schreibt. So ist sein Buch «Die Sprache der Seele verstehen, die Wüstenväter als Therapeuten» für viele Menschen, Fachleute wie Laien, zu einer bemerkenswerten Entdeckung geworden: nämlich dass Depression auch verstanden werden kann als eine spirituelle Erfahrung. Monika Stocker fragt nach:

1.

Im Schlusskapitel zu Ihrem neuen Buch machen Sie eine für mich überraschende Aufzählung: Sie formulieren depressive Krisen als Schicksal (Krankheit), als Machsal (Überforderung) und als Trausal (Botschaft). Wie sind diese Begriffe für uns Laien im Alltagsleben zu spüren und zu erfahren?

Wir sind im Alltag immer wieder mit belastenden Situationen konfrontiert, die wir weder gewählt noch beeinflusst haben. Ein typisches Beispiel ist der Arbeitsverlust infolge Betriebsschliessung oder Umstrukturierung. Dann sprechen wir als Betroffene von einem harten Schicksal. Es gibt aber auch Belastungen, zu denen wir selber beigetragen haben. Diese machen uns anders zu schaffen als Schicksalsschläge, weil wir uns mitverantwortlich fühlen. Diese Belastungsarten nehmen im Zeitalter des Individualismus und des Neoliberalismus zu. Das hat damit zu tun, dass wir heute vermehrt davon ausgehen, unser Leben selber gestalten zu können und uns von

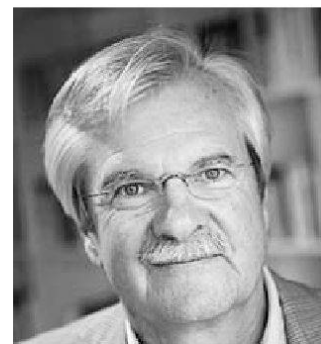
Daniel Hell
und Monika Stocker

Depression: eine Mode- erscheinung?

früheren Zwängen befreit zu haben. Der deutsche Philosoph Udo Marquard hat dafür den treffenden Begriff «Machsal» gefunden. Seine Wortschöpfung macht deutlich, dass moderne Menschen ihr Leben weniger als Geschick (wovon sich «Schicksal» ableitet) denn als ein Machen verstehen, also als etwas, das sie selbst in den Griff bekommen und dafür verantwortlich sind. Im Wort «Machsal» klingt aber auch die Mühsal an, die damit verbunden sein kann, wenn Selbstermächtigung und Selbstverwirklichung zu gesellschaftlichen Normen werden.

Tatsächlich beobachte ich als Therapeut immer häufiger, dass Menschen vor allem am Scheitern ihrer Lebensvorstellungen und -erwartungen leiden. Gerade auch depressive Menschen erleben ihr Unglück oft weniger als Schicksal denn als persönliches Versagen. Sie schämen sich, den geltenden Wertvorstellungen eines sich selbst behauptenden Individuums nicht zu entsprechen, auch wenn sie die soziale Norm mehr ahnen, als sich ihrer bewusst sind.

In einer Zeit des «Machsals», in der die Gefahr der Selbstüberforderung und des Scheiterns gross ist, scheint mir Vertrauen als Gegengewicht besonders wichtig zu sein. Deshalb habe ich in Analogie zu «Schicksal» und «Machsal» den Kunstbegriff «Trausal» geschaffen.



Daniel Hell

2.

Unsere Gesellschaft scheint in vielem «schamlos» geworden zu sein; dennoch bringen Sie in Ihren Publikationen immer wieder die Scham, die Beschämung, die Schuld als Themen ein. Wie ist das im Alltag zu beobachten und zu erfahren?

Sicher hat unsere Gesellschaft schamlose Züge. So hat der Exhibitionismus in Talkshows zugenommen. Die Nacktheit ist nicht mehr tabuisiert, und auch die Sexualität hat an Schamhaftigkeit massiv verloren. Doch wäre es ein Irrtum, anzunehmen, dass die Scham generell abgenommen hat. Im Gegenteil. Es hat sich nur verändert, was Scham auslöst. Die Scham auslösenden Situationen haben sich von der Entblössung zur Stigmatisierung von Körperformen (etwa Übergewicht) verschoben, auch von sexueller Lust zu asexuellem Leiden oder von Schuldvorwürfen zu Selbstwertdefiziten.

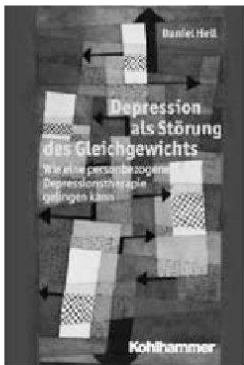
Der Kern aller Scham ist Entwürdigung und Blossstellung. Diese haben keineswegs abgenommen. So fühlen sich heute besonders viele moderne Menschen durch Degradierungen oder Entlassungen entwertet, auch durch Prestigeverlust oder durch schlechte Benotungen im um sich greifenden Prüfungswesen, schliesslich durch Mobbing (was eigentlich nur ein anderes Wort für Beschämung ist) oder durch Blossgestelltwerden in Medien und Internet. Auch die Abwertung und Pathologisierung von Leidensformen hat in den letzten Jahren noch zugenommen. Infolgedessen fühlen sich manche depressive Menschen nach meinen Erfahrungen tiefer beschämt als früher, auch weil sie ihr Leiden weniger schicksalhaft verstehen, sondern als persönliches Scheitern, das Scham auslöst.

3.

Trausal ist eine Wortschöpfung. Wem oder was können wir moderne Menschen denn vertrauen, vertrauen? Liegt hier eventuell auch eine religiöse, eine spirituelle Herausforderung?

«Trausal», also das Vertrauen zu sich selber, zu andern oder zu einer göttlichen Macht, stellt eine Utopie dar, wenn damit die Haltung einer ganzen Epoche gemeint ist. Aber wie sollen wir denn in der Ära des «Machsals» in Belastungen oder beim Scheitern bestehen können, wenn wir nicht auch Vertrauen haben? Wie sollen wir uns entscheiden können, wenn die moderne Gesellschaft immer komplexer wird, sich schneller verändert und die rationale Nutzenabwägung immer häufiger an ihre Grenzen stösst? Gerade in unübersichtlichen Situationen kann Vertrauen helfen, sich auf Basales zu besinnen, um die Komplexität zu reduzieren. Zudem sind Beziehungen und Bindungen auf die Dauer ohne Vertrauen nicht möglich. Auch die persönliche Identität benötigt die Erfahrung von Vertrauen. Das ist nicht nur eine alte Weisheit, sondern harter Befund der modernen Entwicklungspsychologie. Darüber hinaus ist gut belegt, dass der wichtigste Faktor für den psychotherapeutischen Therapieerfolg eine tragende therapeutische Beziehung ist – gerade auch in der Depressionsbehandlung.

Vertrauen hat etwas mit Glauben zu tun. Wir gehen vertrauend von etwas aus, was wir letztlich nicht wissen können. Vertrauen ist Wagnis. Insofern – da haben Sie Recht – ist Vertrauen auch eine spirituelle Herausforderung. ●



Hell, Daniel: Depression als Störung des Gleichgewichts. Wie eine person-bezogene Depressionstherapie gelingen kann, Stuttgart, Kohlhammer, 2012