Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 57 (2000)
Heft: 6: Johanniskraut, die Heilpflanze der Sonne

Artikel: Die Depression als Grenze und Chance
Autor: Josuran, Ruedi / Umbricht, Clemens
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557920

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: 10.12.2025

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

Die Depression als Grenze und Chance

In ihrem Buch «Mittendrin und nicht dabei» erzählen sich die beiden Journalisten Ruedi Josuran und Verena Hoehne, wie sie mit ihren Depressionen umgegangen sind. Ein offenes, nachdenkliches, schonungsloses Buch – und ein spannender «Briefroman» zweier faszinierender Gesprächspartner. Clemens Umbricht hat sich mit Ruedi Josuran, dem bekannten Moderator von Schweizer Radio DRS 1, über Depressionen und Therapiemöglichkeiten unterhalten.

GN: *Herr Josuran, das Buch, das Sie zusammen mit Verena Hoehne und dem Arzt Dr. Daniel Hell geschrieben haben, heisst «Mittendrin und nicht dabei». Inwiefern beschreibt der Titel die Situation eines depressiven Menschen?*

Ruedi Josuran: Der Titel bringt das Lebensgefühl von Depressiven auf den Punkt. Man ist im Leben und kann trotzdem nicht daran teilnehmen. Man ist in einer Masse und doch sehr einsam. Man ist zwar physisch anwesend, aber steht wie neben den Schuhen. Es ist manchmal sehr schwer, dafür die richtigen Bilder zu finden. Aber ich denke, der Titel ist sehr treffend. Depression heisst letztlich auch, dass das Gefühlsleben gekappt ist, dass es wie abgestellt ist. Viele Leute verwechseln Depression oft mit Traurigkeit. Das ist aber nicht dasselbe. Traurigkeit ist eigentlich etwas, das zum Leben gehört. Dass man weinen kann, ist sehr wichtig. Wenn man nicht mehr weinen kann, dann stimmt etwas nicht mehr. Das Fehlen dieser Gefühlsebenen kennt ein depressiver Mensch sehr gut. Das Schlimmste an einer Depression ist das Ausbleiben der Farben des Lebens. Es ist, als ob alles in bleiernes Grau getaucht wäre.

GN: *Wie haben Sie mit Ihrer Depression den Arbeitsalltag beim Radio bewältigt?*

R. Josuran: Man muss zunächst zwischen den verschiedenen Schweregraden von Depressionen unterscheiden. Ich hatte, würde ich sagen, eine mittelschwere Depression, keine schwere. Ich konnte deshalb weiter arbeiten, auch wenn damit ein enormer Energieaufwand verbunden war. Andere können gar nichts mehr tun. Insofern war ich gewissermassen gut bedient. Es kostete mehr Energie, mehr Aufwand, aber es ging. Anders sieht es aus, wenn eine wirklich schwere Depression vorliegt. Dann ist arbeiten unmöglich.

GN: *Nun liegt aber die Schwierigkeit – abgesehen von der Behandlung – oft darin, eine Depression überhaupt zu erkennen.*

R. Josuran: Eines der grossen Probleme ist, dass grob geschätzt etwa die Hälfte aller Depressionen selbst in den Arztpraxen nicht erkannt werden. Wie also soll das ein Laie herausfinden? Zudem: Depressionen verstecken sich oft hinter anderen Symptomen oder Krankheitsbildern. Depressionen erkennen kann sehr, sehr schwierig und heikel sein.

GN: *Hängt das damit zusammen, dass Frauen und Männer Depressionen unterschiedlich erfahren?*

R. Josuran: Ich glaube, Frauen stellen sich allem, was mit dem Körper und mit Gesundheit zu tun hat, viel direkter als Männer – vermutlich auch den Depressionen. Das hat sicher mit ihrer Biologie zu tun. Männer nehmen sich selbst viel weniger wahr als Frauen. Männer sind Weltmeister im Verdrängen. Bis sie sich eine Depression eingestehen, braucht es in der Regel recht viel.

GN: *Welches sind die Ursachen von Depressionen? Sind sie genetisch, kulturell oder gesellschaftlich bedingt?*

R. Josuran: Jeder Erklärungsversuch – und es gibt deren viele – greift meiner Meinung nach zu kurz. Natürlich, wir alle haben ein grosses Bedürfnis danach, zu wissen, *warum* etwas ist, wie es ist. Nur, ich stelle mir gleichzeitig die Frage: Geht es mir wirklich besser, wenn

«Eines der grossen Probleme ist, dass grob geschätzt etwa die Hälfte aller Depressionen selbst in den Arztpraxen nicht erkannt werden.»

ich die Antwort weiss? Gewiss, bei einigen Depressionsformen handelt es sich eindeutig um sogenannte reaktive Depressionen – d.h.: die Depression ist eine Reaktion auf irgend etwas, auf eine Verlusterfahrung, eine Krise, ein Schockerlebnis. Viel schwieriger wird es bei schleichenden Depressionen. Man geht davon aus, dass es gewissermassen «biologische Narben» sind, die weiterwirken, oder dass es sich bei einer Depression um Folgen einer Trauer handelt, die nie richtig verarbeitet, ausgelebt, zugelassen wurde. Ich sehe schon gewisse Übereinstimmungen in den mir bekannten Fällen von Depressionen. Aber wenn man mit den Leuten spricht, zeigt sich, dass jede Depression ganz individuell ist. Zwei Menschen erleben die gleiche Situation, und sie erleben sie vollkommen anders. Genauso verhält es sich mit der Depression. Ein Stück weit spielen vererbte Eigenschaften sicher eine Rolle. Ich habe aber grosse Mühe damit, wenn jemand sagt: Dies oder das allein sind die Ursachen einer Depression. Jeder Mensch ist anders, jede Depression hat letztlich etwas Individuelles, für das es keine Allgemeinerklärung gibt.

GN: *Dr. Hell schreibt im Buch, Depressionen selbst könnten nicht vererbt werden, wohl aber die Anlagen dazu.*

R. Josuran: Das ist richtig. Ich habe beispielsweise auch grosse Mühe damit, zu sagen, weil mein Vater sein ganzes Leben lang Alkoholiker war, werde ich auch Alkoholiker. Ich glaube nicht, dass das so stimmt. Gewiss, bestimmte Muster habe ich vererbt bekommen. Aber ich bin gegen die Opferrollen-Theorien, die besagen: Weil das so ist, muss ich auch in das hineinkommen. So ist es nicht. Man hat wahrscheinlich eine grössere Sensibilität und ist eher gefährdet, das ja. Ich würde mich aber sehr dagegen wehren, wenn jemand sagen würde: Du hast deshalb Depressionen, weil deine Eltern auch Depressionen hatten.

GN: *Man kann also sagen, dass jede Depression individuell ist – so individuell wie der Weg aus der Depression heraus?*

R. Josuran: Ja, hundertprozentig.

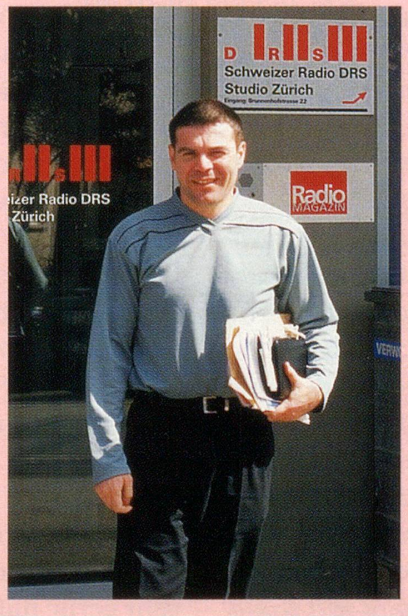
GN: *Wie findet man den Weg aus einer Depression hinaus? Wie kommt man beispielsweise zum richtigen Medikament, zur richtigen Therapie?*

R. Josuran: Auch das ist ganz individuell. So wie wir es im Buch beschrieben haben, klingt es vielleicht nach ziemlichem Stress, nach Ausprobieren, Misserfolgen, Rückschlägen. Bei uns war das so. Aber auch das darf man nicht verallgemeinern. Ich kenne viele Leute, die beim ersten Versuch auf das richtige Präparat, auf die für sie richtige Therapie gestossen sind. Vielleicht handelt es sich einfach um eine Journalisten-Krankheit von mir: Ich will allem auf den Grund gehen. Man recherchiert sozusagen in eigener Sache, selbst dort, wo andere Leute längst zufrieden sind.

GN: *Ein besonders heikles Kapitel stellen die Psychopharmaka dar.*

R. Josuran: Es ist wichtig, dass man sich mit

«Es ist wichtig, dass man sich mit allen Aspekten von Psychopharmaka auseinandersetzt, auch mit dem Suchtpotential.»



Ruedi Josuran

Geboren 1957 in Bern, aufgewachsen in der Südschweiz, Muttersprache Italienisch, Ausbildung als Sportredakteur bei verschiedenen Agenturen und Zeitungen, Tätigkeit als Redakteur und Moderator bei verschiedenen Radiosendungen. Heute ist Ruedi Josuran Moderator beim Schweizer Radio DRS 1. Er ist verheiratet und hat zwei Kinder.

allen Aspekten von Psychopharmaka auseinandersetzt, auch mit ihrem Suchtpotential, das auf keinen Fall verharmlost werden darf. Ich selbst war Medikamenten gegenüber lange Zeit sehr kritisch eingestellt und bin es heute noch. Ich war z.B. extrem kritisch gegenüber den Benzodiazepinen (Beruhigungsmitteln), die man mir am Anfang gegeben hatte. Nach drei Tagen, als ich mich näher darüber informiert hatte, setzte ich sie ab. Schlafmittel gehören für mich in die gleiche Kategorie. Das heisst nicht, dass die Präparate nicht in einzelnen Fällen in Krisensituationen hilfreich sein können. Aber die Einnahme über eine gewisse Zeit hinweg ist höchst problematisch. Anders ist es bei den Antidepressiva. Hier glaube ich, ist kein körperliches Suchtpotential vorhanden, sondern ein psychisches. Man klammert sich quasi daran, dass es einem nur mit dem Medikament gut geht. Das kann gefährlich sein. Meine Erfahrung war aber, dass ich das Präparat ohne Schwierigkeiten von einem Tag auf den andern absetzen konnte.

GN: *Wie waren Ihre Erfahrungen mit pflanzlichen Heilmitteln, etwa dem Johanniskraut?*

R. Josuran: Ich selbst hatte mit dem Johanniskraut keine besonders guten Erfahrungen gemacht, d.h. es hat nicht gewirkt. Allerdings hängt das wohl weniger mit dem Präparat als mit der spezifischen Form meiner Depression zusammen. Ich kenne eine ganze Reihe von Leuten, die eine ausgezeichnete Wirkung von Hyperiforce, dem Johanniskraut-Präparat von A. Vogel, bestätigen. Bei mir war es vor allem eine grosse Antriebslosigkeit, die von meinem Wesen Besitz ergriffen hat. Zudem habe ich die klassischen Psychopharmaka vertragen. Es gibt viele Leute, die Psychopharmaka nicht vertragen, und die berichten von guten, stabilisierenden und ausgleichenden Wirkungen des Johanniskrauts. Zudem: Hypericum-Präparate werden ja in der Regel bei Gemütsverstimmungen, nicht aber bei mittelschweren und schon gar nicht bei schweren Depressionen eingesetzt.

GN: *Haben Sie auch Erfahrungen mit anderen natürlichen Heilverfahren? Verena Hoehne berichtet von einem Aufenthalt in der damaligen Bircher-Benner-Klinik, von natürlicher Ernährung, Akupunktur, Fussreflexzonenmassage und Bewegung im Freien – das alles hätte ihr sehr geholfen.*

R. Josuran: Bewegung ist für mich sehr wichtig. Spazieren ist mein natürliches Psychopharmakum. Mit einer Einschränkung: Jedes natürliche Heilverfahren – und ich zähle Bewegung dazu – ist erst sinnvoll, wenn es einem wieder etwas besser geht. In der Akutphase einer Depression hat man keine Lust, nach draussen zu gehen, man hat auf nichts Lust. Aber wenn das Schlimmste vorüber ist, dann kann und soll man das tun, was einem gut tut. Ich habe für mich entdeckt, dass Spaziergänge im Freien, Sonnenlicht und frische Luft sehr viel helfen – übrigens auch dann, wenn es bewölkt ist oder regnet. Ich habe das vor acht oder neun Jahren entdeckt. Seither bin ich ein leidenschaftlicher Läufer.

GN: *Wie sieht es mit anderen Therapieformen aus. Es gibt ja auch die Lichttherapie, die vor allem bei saisonalen Depressionen positive Wirkungen erzielt?*

R. Josuran: Eine Lichttherapie war bei mir nicht angezeigt, da ich nicht an einer Winterdepression litt. Ich gehörte vielmehr zu jenen, denen es im Sommer merkwürdigerweise schlechter ging als im Winter. Dennoch haben Sonne und Licht auf jeden Fall etwas Belebendes für mich. Im Zusammenhang mit der Bewegung, mit dem Marschieren, hat es auch etwas Meditatives. Ich merke einfach, dass der Rhythmus des Gehens und des bewussten Atmens eine sehr heilsame Wirkung auf mich hat.

> ***«Eine Lichttherapie war bei mir nicht angezeigt. Ich gehörte zu jenen, denen es im Sommer merkwürdigerweise schlechter ging als im Winter.»***

GN: *Viele Depressive schotten sich ab, wollen allein sein. Wie war das für Sie?*

R. Josuran: Ich habe Zeiten, in denen ich allein sein will, und andere, in denen ich Geselligkeit suche. Ich bin alles andere als ein Einzelgänger, das wäre schon vom Beruf als Radio-Moderator her gar nicht möglich. Ich bin sehr gerne mit Leuten zusammen. Gleichzeitig

merke ich, ich brauche die Inseln, auf denen ich allein sein und meinen eigenen Gedanken freien Lauf lassen kann.

GN: *Für Depressionskranke bilden Selbsthilfegruppen ein wichtiges Netz. Können Sie schildern, wie Ihre Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen waren?*

R. Josuran: Selbsthilfegruppen, und zumal die Selbsthilfegruppe *Equilibrium* (Adresse s. Seite 16), die ich besucht hatte, sind sehr hilfreich, weil hier Leute zusammenkommen, die alle die mehr oder weniger gleichen Erfahrungen gemacht haben. Das befreit sie schon einmal aus ihrer Isolation. Als Depressiver hat man ja ständig das Gefühl, man stehe ganz allein da. Aber plötzlich hört man, der hat das, die hat das. Man fühlt sich nicht mehr allein, mehr noch: Man fühlt sich verstanden, man spricht die gleiche Sprache. Auch für Angehörige sind Selbsthilfegruppen sehr wichtig. Gerade bei Depressiven sind die Angehörigen oft hilflos. Meine kleine Kritik an Selbsthilfegruppen ist, wenn man so will, höchstens die: Man sollte nicht zu lange in der Gruppe bleiben, sonst besteht die Gefahr, dass ein Club entsteht, dessen Gespräche sich immer und immer wieder um das Gleiche drehen. Ich hatte irgendwann genug von diesem endlosen Reden über dasselbe Thema und musste einen Punkt machen.

GN: *Sie schreiben, dass Depressionen auch positive Seiten hätten. Welches sind die positiven Seiten einer Depression?*

R. Josuran: In einer Akutphase besitzt eine Depression nie eine gute Seite. Das wäre genauso, wie wenn man jemanden, der in einem Loch steckt, sagen würde, dieses Loch tut dir gut. Aber abgesehen davon: Ich sehe eine Depression tatsächlich auch als Chance, an Themen heranzukommen, mit denen man sich sonst nicht beschäftigt. Ich hatte den Eindruck, dank der Depression stosse ich zur eigenen Quelle vor. Ich bin auch überzeugt, dass jemand, der selber schon eine Depression erlebt hat, einem anderen Depressiven mehr Verständnis entgegenbringen kann.

GN: *Depressive neigen dazu, sich die Schuld an allem zu geben. Auch bei Ihnen war es, glaube ich, so. Wie haben Sie sich von diesen Schuldgefühlen befreit?*

R. Josuran: Das ist eine schwierige Geschichte. Eine Möglichkeit ist die sogenannte kognitive Therapie. Diese Therapieform untersucht unsere Denkgewohnheiten und fragt: Nach welchen Mustern, mit welchen Leitsätzen denkt und lebt jemand? Ein Leitsatz könnte z.B. heissen: Wenn ich nicht immer alles perfekt mache, bin ich kein wertvoller Mensch. So zu leben, ist natürlich sehr anstrengend. Viele wollen das aber. Schuldgefühle sind unvermeidlich, wenn man dem perfektionistischen Ideal nicht nachkommt und etwas einmal nicht supergut, sondern nur gut macht. In der kognitiven Therapie geht es darum, sich diese Denkmuster bewusst zu machen und sich die Frage zu stellen: Woher kommen diese Muster? Wo liegen ihre Wurzeln? Warum denke ich so? Wie wäre es, wenn ich meine Ideale ein bisschen, nur ein bisschen herunterschrauben würde? Wäre das so schlimm? Was würde passieren? Mir hat es ge-

«Ich sehe eine Depression auch als Chance, an Themen heranzukommen, mit denen man sich sonst nicht beschäftigt.»

Depressionen erkennen ist schwierig – für Betroffene genauso wie für Aussenstehende.

holfen, den eigenen Grübeleien auf den Grund zu gehen und herauszufinden, warum meine Gedanken an gewissen Stellen ins Depressive abzweigen. Trotzdem hat es im Alltag leider immer wieder Rückfälle gegeben.

GN: *Kann man von einer Depression eigentlich geheilt werden?*

R. Josuran: Von einer akuten Depression auf jeden Fall. Das muss aber nicht heissen, dass man nie mehr einen Rückfall hat. Wichtig ist, dass man die Depression möglichst schnell erkennt und Hilfe sucht. Ansonsten, glaube ich, muss man lernen, mit der Depression umzugehen und mit ihr zu leben. Das ist ein sehr schwieriger Prozess, der viel Zeit und Kraft in Anspruch nimmt. Aber ich glaube, dass es möglich ist.

GN: *Ihr Buch ist ein grosser Erfolg. Die Folgen waren für Sie aber nicht nur positiv.*

R. Josuran: Im Nachhinein würde ich sagen: Wenn ich gewusst hätte, was das Buch für mich persönlich auslöst, würde ich den Schritt an die Öffentlichkeit heute nicht mehr auf diese Weise unternehmen. Ich würde niemandem raten, mit einer Depression an die Öffentlichkeit zu gehen. Ich würde es höchstens einem Freund, einer Freundin anvertrauen oder jemandem von der Familie. So quasi ungeschützt an die Öffentlichkeit treten, wie ich es getan habe – davon würde ich abraten. Was da zum Teil zurückkommt, kann unheimlich verletzend sein. Gewissen Leuten gibt man ja regelrecht Argumente an die Hand, wie sie einen beurteilen sollen, so dass vieles, das passiert, einfach auf die Schiene der Depression geschoben wird. Ein ganz konkretes Beispiel dazu: Ein Fernsehunternehmen, das jetzt Privatfernsehen macht, wollte mich für eine regelmässige Talkshow engagieren, fand aber plötzlich, ich sei doch nicht der richtige Typ. Man sagte mir: Mein Image sei für den Sender ungünstig, ich würde mehr schaden als nützen. Das tat sehr weh. Ich wusste, aha, ich werde auch jetzt noch so eingeschätzt, und die Vergangenheit ist wichtiger als die Tatsache, dass man den Job heute bestens erledigen könnte. – Natürlich kann man einwenden: Ich bin ja selber jemand von den Medien. Ich hätte das alles wissen müssen. Ja, stimmt, kann ich dazu nur sagen. Ich hätte es wissen müssen. Aber ich war wohl zu blauäugig.

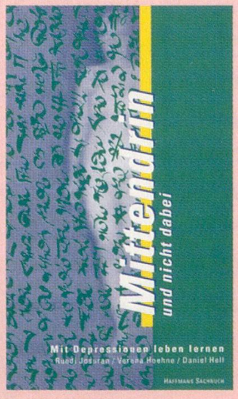
GN: *War das Schreiben selbst, der Briefwechsel mit Verena Hoehne, auch ein therapeutischer Prozess?*

R. Josuran: Auf jeden Fall, und dazu ein sehr spannender und ungeheuer bereichernder Prozess. Verena Hoehne hat mir viele Impulse gegeben und mir sehr geholfen. Sie war wie ein Spiegel für mich. Auch die Begegnung mit der Verlegerin des Haffmanns Verlags, Anne Rüffer, war sehr wertvoll. Ohne sie wäre das Buch gar nicht entstanden.

«Wenn ich gewusst hätte, was das Buch für mich persönlich auslöst, würde ich den Schritt an die Öffentlichkeit so heute nicht mehr unternehmen.»

GN: *Ihr Buch ist vor gut einem Jahr erschienen. Glauben Sie, dass sein Erfolg die öffentliche Diskussion über Depressionen erleichtert und für die Betroffenen einfacher gemacht hat und macht?*

R. Josuran: Ich hoffe es. Viele Leute bestätigen mir, dass es so sei. Ganz wissen kann ich es natürlich nicht. Aber ich wünsche mir, dass man über Depression genauso spricht wie über andere Krankheiten. • CU



«Mittendrin und nicht dabei. Mit Depressionen leben lernen»,
R. Josuran, V. Hoehne und D. Hell
Haffmanns Sachbuch Verlag, Zürich
Fr./ DM 36.–, ATS 263.–,
ISBN 3-251-40006-1

Zu bestellen auch über Verlag A. Vogel
Tel. für die Schweiz: 071/333 30 35
Tel für Deutschland: 07533/40 35

Adresse der Selbsthilfegruppe:
Verein EQUILIBRIUM, Sekretariat, Neugasse 4, Postfach 4819, CH 6304 Zug, Telefon CH 041/728 71 69, Fax 041/728 71 66,