Zeitschrift: Widerspruch : Beiträge zu sozialistischer Politik

Herausgeber: Widerspruch

Band: 38 (2019)

Heft: 73

Artikel: "Good for something" : über die Suche nach dem Kollektiven im individuellen Leiden

Autor: Eggemann, Eva / Locher, Rahel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-846989

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

Eva Eggemann / Rahel Locher

«Good for something»

Über die Suche nach dem Kollektiven im individuellen Leiden

Willst du etwas wissen, so frage eine Erfahrene und keine Gelehrte.

Die Themen Depression und Burn-out sind gegenwärtig omnipräsent, sei es in den Medien, sei es am Küchentisch. Wir kennen sie aus eigener Erfahrung oder aus dem Umfeld und wir wissen, dass die unter den Begriffen Depression und Burn-out gefassten psychischen Schwierigkeiten häufig auftreten. Gleichzeitig ist das Thema tabuisiert. Wir trauen uns nicht, darüber zu sprechen und andere um Unterstützung zu bitten. Wir schämen uns und ziehen uns zurück. Wenn es anderen nicht gut geht, sind wir gehemmt, nachzufragen. Wenn Betroffene Psychiater*innen und Psycholog*innen aufsuchen, werden Problemursachen und Veränderungsmöglichkeiten im Individuum gesucht. Gesellschaftliche Bedingungen werden kaum zur Erklärung herbeigezogen.

Ausgehend von diesen Befunden organisierten wir im Herbst 2018 eine Veranstaltungsreihe zu depressiven Erfahrungen im widerständigen Alltag. Anstoss dazu gab der Text *Good for Nothing* des britischen Kulturwissenschaftlers Mark Fisher (2014), in dem er seine Depressionen in eine marxistische Gesellschaftsanalyse einordnet. Wir wollten dem Umstand etwas entgegensetzen, dass Depressionen und psychische Leiden im Allgemeinen – und trotz der medialen Präsenz – ein Tabuthema sind. Zuallererst motivierten uns unsere persönlichen Erfahrungen mit depressiven Phasen sowie das Bedürfnis, sie in einen Zusammenhang mit unserem politischen Alltag zu bringen. Ebenso wollten wir in unserem Umfeld einen kollektiven Austausch über psychische Schwierigkeiten anregen und versuchen, dem persönlichen Leiden in gemeinsamen Prozessen zu begegnen. Folgende Fragen warfen wir auf: Was ist die politische Dimension unserer depressiven Erfahrungen? Was haben sie zu tun mit Lohnarbeit, mit politischer Arbeit, mit kapitalistischen Verhältnissen, mit den Widersprüchen, in denen wir uns befinden? Wie gehen wir als direkt und indirekt Betroffene mit psychischen Schwierigkeiten um? Wie sehen solidarische und kollektive Unterstützungsstrukturen aus? Wie erreichen wir, dass Menschen mit depressiven Erfahrungen nicht aus unseren politischen Strukturen fallen?

Als Autorinnen dieses Artikels zeichnen zwei der drei Organisator*innen der Veranstaltungsreihe. Wir berichten aus unserer subjektiven Perspektive über die Veranstaltungsreihe, greifen für uns wichtige Gedanken und Diskussionen heraus und spinnen diese weiter. Dabei akzentuieren wir die für uns zentralen Inhalte; jene, die für uns weniger Relevanz besitzen, treten in den Hintergrund und können bei Bedarf von anderen Menschen aufgegriffen werden. Am Schluss des Artikels skizzieren wir weiterführende Vorhaben und Projekte, die aus der Veranstaltungsreihe entstanden sind.

«Die Manifestation des Kapitalismus in unserem Leben ist die Traurigkeit»*

Es ist wohl kein Zufall, dass das Thema auf reges Interesse stiess: Menschen aus unterschiedlichen Städten der Deutschschweiz reisten an, viele Teilnehmende kamen zu allen drei Terminen und füllten locker das Hinterhaus eines selbstverwalteten Wohnprojekts in Basel. Von Beginn an war das Bedürfnis deutlich spürbar, das Schweigen über depressive Erfahrungen zu brechen. Entgegen unseren Erwartungen berichteten viele Teilnehmende bereits am ersten Abend vor der ganzen Gruppe über persönliche Erfahrungen und teilten mit berührender Ehrlichkeit ihr eigenes Erleben und Empfinden, ihre Therapieerfahrungen und Enttäuschungen. In der Abschlussrunde am letzten Veranstaltungsabend äusserten viele Teilnehmende ihre Dankbarkeit dafür, dass sie die eigenen Erfahrungen mit Menschen mit ähnlichen politischen Vorstellungen und Lebensrealitäten teilen konnten.

Als Einstieg und zum Zweck einer theoretischen Einbettung lasen und diskutierten wir zwei Texte: *Good for Nothing* von Mark Fisher und *Good for Something* von David Doell (Fisher 2014; Doell 2017). Zuvor waren sie in Basel verteilt und online veröffentlicht worden, sodass die Teilnehmer*innen Gelegenheit hatten, sich vorzubereiten. Im Anschluss an die Textdiskussion stellten wir Bezüge zum eigenen Alltag her. Mark Fisher fasst seine depressiven Erfahrungen als eine Überzeugung zusammen, für nichts gut zu sein: «My depression was always tied up with the conviction that I was literally good for nothing.» (Fisher 2014) Diesen Gefühlen der eigenen Wertlosigkeit in kapitalistischen Abläufen wurde auch in unserer Veranstaltungsreihe Ausdruck verliehen. Es ist kein Zufall, dass Anfang des 21. Jahrhunderts über dieses Erleben des Sich-gut-für-nichts-Fühlens geschrieben wird. Die Entwicklung der kapitalistischen Gesellschaft erzeugt ein bestimmtes Menschenbild, das grundlegend ist für das Funktionieren unserer Gesellschaft: Wir alle müssen gut für etwas sein, was in dieser ökonomischen

* Das Zitat stammt aus dem Titel *DMD KIU LIDT* der Band Ja, Panik.

Ordnung bedeutet, verwertbar zu sein; fähig, unsere Arbeitskraft – unsere körperlichen, psychischen und intellektuellen Fähigkeiten – innerhalb dieser Ordnung so einzubringen, dass daraus Profit generiert werden kann. Das heisst auch, dass wir – aus der Perspektive dieser Gesellschaft – nichts wert sind, wenn wir «nichts» leisten können oder wollen.

Bereits am ersten Abend unserer Veranstaltungsreihe wurden Lohnarbeitsverhältnisse und der mit kapitalistischer Vergesellschaftung einhergehende Konkurrenz- und Leistungsdruck mehrfach als Bedingung für depressives Erleben benannt. Viele Anwesende äusserten Schwierigkeiten damit, sich in kapitalistisch organisierte Arbeitsverhältnisse einzupassen, aber gleichzeitig auch damit, sich ihnen vollständig zu entziehen. Ersteres gerät häufig in einen Konflikt mit der eigenen verfügbaren Energie und Lebenszeit – beziehungsweise dem Bedürfnis, sie anderweitig sinnvoller einzubringen als in der Lohnarbeit. Letzteres führt zu Sorgen und Ängsten bezüglich der eigenen materiellen Selbsterhaltung, zu Ausgrenzung und zu einem Verlust von Tagesstruktur, der überfordernd sein kann.

Die Anforderung, «gut für etwas zu sein», hat über die Sphäre der kapitalistischen Produktion hinaus unser gesamtes Leben erfasst. Unser Selbstverhältnis ist davon geprägt, uns in sämtlichen Lebensbereichen «fit» zu halten, etwa durch genügend Sport und Schlaf, gesunde Ernährung, Aus- und Weiterbildungen. Wir erzeugen als je Einzelne ein möglichst «passendes» Bild von uns selbst, bezogen auf die Lohnarbeit, in unseren Kreisen auch auf politische Arbeit. Unser Verhältnis zu anderen Menschen ist davon geprägt, dass wir auch ausserhalb des spezifischen Lohnarbeitsverhältnisses miteinander tauschen – also etwa für emotionale Unterstützung oder Sorgearbeit, die wir für andere leisten, einen Ausgleich in materieller oder immaterieller Form erwarten. Wir bewerten andere danach, wie nützlich sie für uns sind; Hilfe und Solidarität ohne Gegenleistung sind ein Ausnahmefall, auch weil es vielen Menschen schwerfällt, die Unterstützung anderer ohne vereinbarte Bedingungen anzunehmen. Auch wenn wir uns für eine grundlegende Veränderung der Verhältnisse einsetzen, sind wir nicht davor geschützt, in unserem Alltag, in unseren Beziehungen, in unserem Umgang mit uns selbst und der Welt genau diese Verhältnisse mit zu reproduzieren. Zum Beispiel im Leistungsdenken in unseren selbstverwalteten Betrieben, Gruppen und Kollektiven. Wenn etwas mit uns «nicht stimmt», machen wir dafür weder die gesellschaftlichen Verhältnisse verantwortlich noch suchen wir nach kollektiven Wegen, für uns selbst und für das Gemeinsame einen anderen Zustand zu erreichen. Stattdessen ziehen wir uns zurück, bleiben Treffen fern, gehen vielleicht in Therapie – wo wiederum in den meisten Fällen der Fokus auf das Individuum gelegt wird – oder warten, bis bessere Zeiten kommen. Wir haben die Individualisierung psychischer Schwierigkeiten stillschweigend akzeptiert. Darüber müssen wir sprechen.

Wir müssen darüber sprechen, wie wir gesellschaftliche Werte und Massstäbe auch anhand unseres individuellen Erlebens hinterfragen können. Wir

müssen darüber sprechen, wie wir uns diesen Werten und Massstäben entziehen können, weil die Kehrseite der Leistungsgesellschaft die Depression und die Kehrseite des Tauschprinzips die Vereinzelung ist. Wir müssen darüber sprechen, wie wir unter uns einen sorgsamen Umgang pflegen können und wie wir Menschen teilhaben lassen können, die nichts leisten können. Wenn wir über unsere eigenen schwierigen Erfahrungen sprechen, durchbrechen wir die gesellschaftliche Tabuisierung dieser Erfahrungen, eine gewollte Unsichtbarkeit, die wiederum mit dem Leistungsprinzip zusammenhängt: Etwas nicht zu können, ist quasi das totale Gegenteil der aktuellen gesellschaftlichen Anforderung und schwebt mehr oder weniger spürbar immer am Horizont. Das Gute dabei ist, dass wir bei uns selbst ansetzen können, um deutlich zu machen, dass Menschen andere Bedingungen brauchen, um gut zu leben.

Psychisches Leiden und strukturelle Unterdrückungsmechanismen

Im zweiten Teil der Veranstaltung wurden Definition und Diagnosekriterien von Depression vorgestellt, um den von uns benutzten Begriff der depressiven Erfahrungen in einen wissenschaftlichen und psychiatrischen Kontext einordnen zu können. Therapeutische Ansätze wurden vorgestellt. Zudem tauchte immer wieder die Frage nach Ursachen auf. Ergänzend zu einer psychologischen Perspektive, in der sie im Individuum – in dessen neurobiologischen Strukturen, in intrapsychischen Faktoren und eventuell in dessen sozialem Umfeld – gesucht werden, interessierten wir uns auch an dieser Stelle insbesondere für die Verknüpfung mit gesellschaftlichen Bedingungen.

So beeinflussen etwa strukturelle Unterdrückungsmechanismen wie Sexismus, Rassismus und Klassismus das psychische Wohlbefinden. Psychologische Studien kamen zum Ergebnis, dass Frauen* beinahe doppelt so häufig von Depressionen betroffen sind als Männer (Romans u. a. 2007), beinahe siebzig Prozent der Transpersonen Anzeichen von Depressionen zeigen (Ott u. a. 2017) und Geflüchtete und Menschen in prekären Lebensbedingen ein erhöhtes Risiko haben (Lindert u. a. 2009), von depressiven Erfahrungen betroffen zu sein. Auch wenn hier nicht von Kausalitäten gesprochen werden kann, zeigt sich doch, dass strukturelle Bedingungen mitspielen.

Angesichts dieser Erkenntnisse ist es interessant, dass das vorherrschende Bild in unserer Gesellschaft ein individualisierendes und schuldzuweisendes ist: Weit verbreitet ist das Narrativ, dass Menschen ihre Situation – die materielle, soziale, aber auch die gesundheitliche – selbst zu verantworten haben. Allen, die sich genug anstrengen, geht es gut. Das geht einher mit einer Abwertung von Menschen, die sich in Krisen befinden oder an psychischen Schwierigkeiten leiden. Auch im Rahmen der Psychotherapie wird teilweise dieses Bild reproduziert. Diesem Narrativ gilt es andere Erzählungen entgegenzusetzen, die die

gesellschaftlichen Strukturen als das benennen, was sie sind: sexistisch, rassistisch, unterdrückend, ausbeuterisch. Wenn wir aus einer neoliberalen Logik, die alle Verantwortung auf das Individuum schiebt, aussteigen wollen, brauchen wir ein Umdenken in Bezug auf psychisches Leiden. Es geht nicht um Schuld oder fehlende Anstrengung, sondern um ein Zusammenspiel von unterschiedlichen Bedingungen und Belastungen, die mit unserer Gesellschaft zu tun haben.

In unserer Veranstaltungsreihe gab es auch Raum, über eigene Therapieerfahrungen zu berichten. Viele Teilnehmende blickten auf solche zurück, längere, kürzere, bessere, schlechtere. Es wurde über die Schwierigkeit gesprochen, Therapeut*innen zu finden, die eine ähnliche politische Einstellung haben. Und über die Angst, in der Therapie mit von der Norm abweichenden Lebensentwürfen und Meinungen nicht ernst genommen zu werden. Weiter erzählten Anwesende, dass Themen wie Geschlecht nicht berücksichtigt wurden und Wissen zu «gesellschaftlichen Abgründen» wie Migrationserfahrungen fehlte. Ausserdem wurde berichtet, wie in Therapien, trotz ausdrücklichen Wunsches, das Umfeld nicht miteinbezogen und die kollektiven Realitäten und Interaktionen somit verkannt wurden. Auf der anderen Seite gab es auch sehr positive Erlebnisse, etwa wiedergewonnene Selbstermächtigung durch das Verständnis von eigenen Schwierigkeiten und erlernte Strategien im Umgang damit. Viele Teilnehmende berichteten davon, wie ihnen Tagesstruktur und Schlafrhythmus geholfen hatten. Andere erzählten von positiven Erfahrungen durch medikamentöse Behandlungen und durch die stützende Rolle von Therapeut*innen.

«Es ist nicht warm, aber es könnte warm sein» (Erich Fried)

Beim dritten Treffen standen die persönlichen Erfahrungen im Vordergrund. In der ersten Stunde hatten mehrere Personen die Möglichkeit, ein wenig länger über ihre eigenen Erfahrungen zu berichten. In einer konzentrierten, schweren und dichten Atmosphäre hoben wir für einen Moment den Schleier, um gemeinsam in Tiefen zu blicken, die meistens verborgen bleiben. Schmerz, Verletzungen, Schwere durften ans Licht kommen. Menschen berichteten von ihren persönlichen Erfahrungen mit depressiven Momenten, was das bei ihnen auslöste und wie es ihr Leben beeinflusste. Diese Wortmeldungen liessen Erleichterung bei den Redenden, Betroffenheit und Berührtsein bei den Zuhörenden zurück. An diesem Abend stand völlig ausser Frage, dass dieser Austausch wichtig ist, dass darüber sprechen Erleichterung bringt, dass Zuhören beim Verständnis hilft.

Wir fragten auch nach kollektiven Umgangsformen mit depressiven Erfahrungen, denn als Teil eines basisorientierten linken Zusammenhangs ist es unser Anspruch, Menschen in schwierigen Lebenslagen – wie auch immer diese aussehen – nicht alleine mit ihren Erfahrungen zu lassen, sondern die Vereinze-

lung zu überwinden und geteilte Betroffenheit sowie gemeinsame Stärke spürbar werden zu lassen. An den Veranstaltungen zeigten Anwesende Wege auf, wie ein kollektiver statt individualisierender Umgang mit Menschen mit depressiven Erfahrungen und persönlichen Krisen gefunden werden kann. Sie berichteten von Schutzkreisen, die in Krisen aktiviert werden können. Eine Person erzählte, dass die Menschen in diesem Schutzkreis auf mögliche Zeichen von Verschlechterung sensibilisiert seien und im Ernstfall an hilfreiche Strategien erinnern dürfen. Andere erinnerten sich, wie sie Menschen in schwierigen Momenten begleitet hatten, bei organisatorischen Aufgaben und emotional. Es sind Ansätze, durch die sich Menschen in ihrem Umfeld getragen und unterstützt fühlen können. Dafür braucht es einen sozialen Zusammenhalt, in dem Menschen auf ihre Befindlichkeit angesprochen werden und sich trotz Schwierigkeiten sicher fühlen können – ein sozialer Zusammenhalt, in dem das Aufeinander- und Zu-sich-selbst-Schauen genauso wichtig ist wie die Planung der nächsten Aktion. Ein solcher kollektiver Umgang ist bereits ein erster Schritt zum Ausstieg aus Individualisierung und Leistungsdenken.

Wie weiter?

Nach den drei Abenden stellte sich die Frage, was wir aus den Erkenntnissen ziehen, wie wir der Tabuisierung und Individualisierung von psychischen Schwierigkeiten begegnen können. Aus den Diskussionen sind zwei Gruppen sowie eine lose Veranstaltungsreihe mit Themenabenden hervorgegangen. Aus der Erkenntnis heraus, dass das Sprechen über eigene Erfahrungen und Befindlichkeiten einen enttabuisierenden und ermächtigenden Effekt hat, schloss sich eine Gruppe von Menschen zu einer alle zwei Wochen stattfindenden autonomen Selbsthilfegruppe zusammen. Parallel dazu entstand die Gruppe «Guet für Öbis», die sich ausführlich mit der Frage von Unterstützung von Menschen in Krisen und mit psychischen Leiden auseinandersetzt. Sie exploriert und sammelt Methoden, die sich im Zusammenhang mit Unterstützung von Menschen in Krisen bewährt haben. Seit einem halben Jahr trifft sich die Gruppe einmal im Monat und arbeitet eine Broschüre mit Tipps für den Aufbau und die Durchführung von Unterstützungsgruppen aus. Die Broschüre wird in den nächsten Monaten veröffentlicht. Sie kann gewissermassen als Weiterdenken der Gedanken aus der letzten Veranstaltung, in der ein kollektiver Umgang mit psychischen Leiden reflektiert wurde, verstanden werden. Die Broschüre versucht, aufbauend auf Erfahrungen konkrete Strategien zu vermitteln, die dabei helfen sollen, dass Menschen in Krisen nicht aus politischen und sozialen Zusammenhängen herausfallen. Dabei reichen die Ideen von Gesprächstipps – wie Menschen, die sich offensichtlich nicht wohl fühlen oder sich zurückziehen darauf angesprochen werden können – bis hin zum Umgang mit erlebter Ohnmacht,

wenn man im Unterstützen nicht weiterkommt. Zudem wird der Fokus auf die unterstützenden Menschen und Gruppen und deren Bedürfnisse gelegt. Wie können Menschen, die unterstützen, wieder Kräfte tanken? Wie mit belastenden Erfahrungen umgehen? Das Ziel ist die Verhinderung von Überlastung – durch den Zusammenhalt der Gruppe und den Austausch über die eigene Befindlichkeit in Bezug aufs Unterstützen. Zukünftig sollen auch Interviews mit Menschen geführt werden, die bereits in Krisen von Gruppen unterstützt wurden, um deren Erfahrungen zu dokumentieren. Alle zwei Monate finden die Themenabende – sogenannte Good-for-Something-Plenen – statt, an denen verschiedene Themen besprochen werden. So gab es etwa eine Veranstaltung zu Sprechen über Befindlichkeit in politischen Gruppen, eine andere befasste sich mit Scham und Aktivismus.

Zusammenfassend kann bereits gesagt werden, dass das Öffnen der Problematik psychischen Leidens ein erster wichtiger Schritt dazu ist, etwas, das unter anderem gewichtige gesellschaftliche Ursachen hat, in einem gemeinschaftlichen Rahmen zu verhandeln. Mit dem Ziel, sowohl die einzelnen Betroffenen zu stärken als auch – bei aller Schwierigkeit, man wünscht sich ja immer ein glückliches Leben – das Leiden als Ressource für widerständiges Leben zu begreifen.

Literatur

Doell, David, 2017: Good for Something. Depressive Erfahrung als politische Fragestellung. In: Klasse gegen Klasse. www.klassegegenklasse.org/good-for-something (Abfrage 9.6.2019)

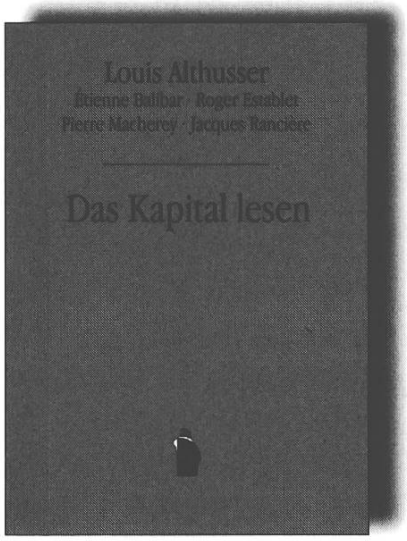
Fisher, Mark, 2014: Good for Nothing. In: The Occupied Times. www.theoccupiedtimes.org/?p=12841 (Abfrage 9.6.2019)

Lindert, Jutta/ Ehrenstein, Ondine S. von / Priebe, Stefan / Mielck, Andreas / Brähler, Elman, 2009: Depression and anxiety in labor migrants and refugees. A systematic review and meta-analysis. In: Social Science Medicine 69 (2), 246–257

Ott, Adrien / Regli, Daniel / Znoj, Hansjörg, 2017: Minoritätenstress und soziale Unterstützung. Eine Online-Untersuchung zum Wohlbefinden von Trans*Personen in der Schweiz. In: Sexualforschung 30, 138–160

Romans, Sarah / Tyas, Jeanette / Cohen, Marsha / Silverstone, Trevor, 2007: Gender Differences in the Symptoms of Major Depressive Disorder. In: The Journal of Nervous and Mental Disease 195, 905–911

VERLAG WESTFÄLISCHES DAMPFBOOT



2. korrigierte Auflage

Louis Althusser / Étienne Balibar / Roger Establet / Pierre Macherey / Jacques Rancière

Das Kapital lesen

Vollständige und ergänzte Ausgabe mit Retraktationen zum Kapital

herausgegeben von Frieder Otto Wolf unter Mitwirkung von Alexis Petrioli

übersetzt von Frieder Otto Wolf und Eva Pfaffenberger

Broschur – 2018 – 764 S. – 45,00 € – ISBN 978-3-89691-952-6

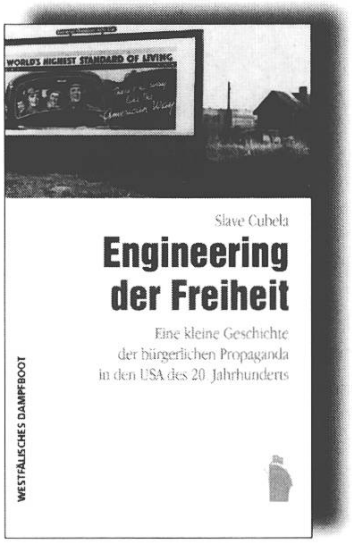
Slave Cubela

Engeneering der Freiheit

Eine kleine Geschichte der bürgerlichen Propaganda in den USA des 20. Jahrhunderts

2018 – 177 Seiten – ca. 20,00 € – ISBN 978-3-89691-281-7

Cubela zeichnet skizzenhaft die propagandistische Modernisierung des klassischen politischen Liberalismus durch die bürgerlichen Klassen der USA im 20. Jahrhundert nach und bietet so eine Reihe strukturhistorischer Denkanstöße für ein tieferes Verständnis der Präsidentschaft einer Medienfigur wie Donald Trump.



Olaf Tietje

„Wir nahmen uns das Wort"

Migrantische Akteur_innen in Almería, Spanien: Zwischen Subalternisierung und Handlungsmacht

2018 – 285 Seiten – 30,00 € – ISBN 978-3-89691-285-5

Die ethnographisch angelegte, soziologische Studie mit Bezug auf aktuelle kritische Migrations- und Gewerkschaftsforschung zeigt, wie migrantische Landarbeiter*innen Prozesse der Subalternisierung unterbrechen und Räume von Handlungsmöglichkeiten eröffnen.

WWW.DAMPFBOOT-VERLAG.DE