

HEILUNG aus dem Reich der Schatten

Rüdiger Dahlke im Gespräch mit Roland Rottenfuß

Interview mit dem Arzt und Bestsellerautor Dr. Rüdiger Dahlke. Der Hauptvertreter der archetypischen Medizin („Krankheit als Symbol“) spricht aus Anlaß der Veröffentlichung seines Buches „Depression“ im letzten Herbst über den Sinn der großen Traurigkeit, über politische Ursachen der Depressions-Welle, über die Macht der Verdrängung in Gesellschaft und seichter Populär-Kultur.



Frage: Sie haben in Ihren Büchern über 400 Krankheitsbilder gedeutet. Warum haben Sie sich entschieden, ausgerechnet aus der „Depression“ ein eigenes Buch zu machen?

Dahlke: Das hat damit zu tun, daß Depression uns immer häufiger begegnet. Wir haben in unserem Heilkundezentrum eine unheimliche Zunahme dieser Krankheit erlebt. Ich höre es von Kollegen, auf Kongressen: Das ist ein Krankheitsbild, das in den Vordergrund drängt und immer gravierender wird. Und es gibt Zahlen von der EU, die besagen: Ein Viertel der Bürger der EU sei behandlungsbedürftig, psychisch krank, 80% davon seien depressiv.

Frage: Ihr Buch „Depression“ enthält

„Die Globalisierung ist ein massiver Schrittmacher für Depressionen. Diese Gewinnmaximierung um jeden Preis, bei der immer mehr der Mensch auf der Strecke bleibt.“

ja auch Aussagen über den „Sinn der großen Traurigkeit“. Da werden sich einige Leser, die natürlich ihre Symptome loswerden wollen, wundern, daß der Autor die Symptome lobt und sagt: „toll, das hat ja einen Sinn!“

Dahlke: Daß Krankheit einen Sinn hat, habe ich durch viele Geschichten meiner Patienten gelernt. Wir müssen auf diesen Sinn horchen und ihm sogar ein Stück weit gehorchen. Lieber mit ihnen fertig werden als sie loswerden. Das Loswerden wird ja von der allopathischen Unterdrückungsmethode praktiziert. Man kleistert einfach etwas über die Symptome drüber. Wenn ein enger Angehöriger stirbt und ich krieg dann den Ratschlag, ich soll 3 x am Tag Lexotanil schlucken – ein stimmungsaufhellendes Medikament –, dann verarbeite ich meine Traurigkeit ja nicht. Sie kommt irgendwann wieder. Und wenn sich dann immer mehr im Unbewußten ansammelt, dann wird wirklich eine große Geschichte daraus, es überschwemmt mich wie eine Welle.

Früher sprach man in solchen Fälle von einer „endogenen Depression“.

Frage: Die schulmedizinische Methode ist ja historisch relativ jung, die Depression selber kann aber, wie Sie schreiben, auf eine bewegte Geschichte zurückblicken.

Dahlke: Ja. Es gibt ja auch so uralte Worte wie „Nachtmärfahrt“, die kennen die Menschen seit ewigen Zeiten. Und die Sonnenhelden – Herakles, Odysseus, Äneas, wie sie alle heißen – mußten ja diese Nachtmärfahrten unternehmen, ins Totenreich der Seele hinabsteigen und dort ihre Erfahrungen machen. Wenn sie die Bedingung erfüllt hatten, kamen sie auch wieder zurück. Wir können in diesen alten Geschichten immer wieder diese seelischen Muster beobachten. Wenn man sich denen zuwendet, dann kann man, glaube ich, viel gewinnen für die heutige Situation.

Frage: Woher dann aber diese starke Zunahme der Depression in unserer Zeit?

Dahlke: Es spricht ja alles dafür, daß wir uns Depressionen züchten. Die Depression zwingt uns in das Thema „Auseinandersetzung mit dem Tod“ hinein. Der Depressive muß sich, gezwungen durch die Antriebslosigkeit, auf eine scheußliche, deprimierende Art mit dem Sterben auseinandersetzen, z.B. in Form von Selbstmordgedanken. Seine ganze Macherpose, sein Aktivismus sind ihm genommen in diesem Zustand der Antriebslosigkeit. Depression ist die heute fast gängigste Form der Auseinandersetzung mit dem Tod. Wir haben nicht die Wahl, ob wir uns mit dem Tod auseinandersetzen wollen oder nicht. Wir haben lediglich die Wahl, in welcher Form wir dies tun. In Gesellschaften, in denen Trauern ein integraler Bestandteil war – nehmen wir einmal die intakte tibetische Gesellschaft – war ja Depression überhaupt kein Thema. Ein tibetisches Kind kriegt von Anfang an mit, wie gestorben wird. Das Tibetische Totenbuch ist ja auch ein Beleg dafür.

Frage: Sie beginnen Ihr Buch mit der Krankheitsgeschichte von Hermann Hesse und schreiben, daß viele berühmte Künstler – bei Tschaikowsky hört man es ja geradezu – depressiv, melancholisch waren. Sie schreiben, daß es sogar eine Existenzbedingung von Kunst sein könnte, Leid und Depression zu erfahren. Glauben Sie, daß intelligente, sensible Menschen in besonderer Weise gefährdet sind?

Dahlke: Ich glaube, es ist umgekehrt: Es ist nicht so, daß der Künstler depressiv wird, sondern der Depressive sucht sich in der Kunst eine Form, das auch auszudrücken. Wann wird denn ein Mensch Künstler? Oder wann engagiert er sich überhaupt? Wenn er an irgendwas leidet! Der Buddha war ja ein Königssohn, der sich um nichts gekümmert hat, bis er das erste Mal einen Leidenden gesehen hat, einen alten Mann. Damit begann sein Weg des Erwachens. Nehmen wir umgekehrt den deutschen Schlager, wie er am Samstagabend tobt – „Licht, Liebe, Eierkuchen“ – das ist wirklich ...



Die seichte Spaßkultur der deutschen Fernsehunterhaltung wirkt oft künstlich und verlogen, da sie das Problematische, den "Schatten", außen vor läßt.

Frage: ... deprimierend!

Dahlke: Ja, für unsereins. Millionen Menschen haben damit ja offensichtlich ihren Spaß. Und die versuchen, alles Problematische außen vor zu lassen. Es herrscht immer eine heitere Stimmung. Ich bin überzeugt, daß das künstlich ist, aus meiner Sicht sogar verlogen. Wenn wir wirkliche Kunst dagegen stellen, da ist immer ein Schatten drin. Ich meine damit nicht nur die Klassik. Bei den Rolling Stones heißt es z.B. „Sympathy for the Devil“. Die Depression ist der Einbruch des Schattens in das normalbürgerliche Leben. Der Künstler zeichnet sich ja dadurch aus, daß er nicht verdrängt, sondern wirklich versucht, seine Hand an den Puls der Zeit zu legen, die Wunden der Zeit zu erspüren. Ich glaube, daß solche Menschen mit einer viel größeren seelischen Offenheit der Wirklichkeit, die sie erleben, begegnen. Es ist lediglich die schweigende Mehrheit der Bürger, die von allen Problemen in Ruhe gelassen werden wollen.

Frage: Aber sie kommen nicht wirklich daran vorbei.

Dahlke: Natürlich nicht. Der Schatten drückt sich ja nicht nur in der Depression aus, sondern in allen Symptomen. Man muß sich nur die Zahlen anschauen:

"Auch Unterforderung kann depressiv machen, diese relativ sinnlose Belanglosigkeit unseres Alltagslebens."





Der antike Gott Saturn ist ein Symbol für die Reduktion auf das Wesentliche und für die Begrenzung



Sonnenhelden wie Odysseus mußten ins Totenreich der Seele hinabsteigen und dort ihre Erfahrungen machen.

2/3 der Bevölkerung werden irgendwann einmal psychotisch, über 40 % werden im Laufe des Lebens Allergiker, 50 % kriegen Krebs – wir sind schon eine sehr, sehr kranke Gesellschaft und werden immer kränker. Es sind aber auch äußere Bedingungen, die uns da rein treiben. Die Globalisierung ist wirklich ein massiver Schrittmacher für Depressionen. Diese Gewinnmaximierung um jeden Preis, bei der immer mehr der Mensch auf der Strecke bleibt – viele werden arbeitslos, und die, die noch arbeiten dürfen, müssen immer mehr schuften, sie bekommen immer mehr Druck – das ist natürlich etwas, was zu Unterdrückung führt. Depression ist die Flucht aus dem Druck.

Frage: Ist es so, daß diejenigen, die sich für das sogenannte Gute engagieren, besonders gefährdet sind durch den Schatten!?

Dahlke: Ja. Mephisto sagt im „Faust“: „Ich bin ein Teil von jener Kraft, die stets das Böse will und stets das Gute schafft“. Unser Problem ist: Wir sind ein Teil von jener Kraft, die immer das Gute will und dabei das Böse schafft.

Frage: Können Sie sich vorstellen, daß Sie selbst mit Ihren an und für sich guten Absichten in irgendeiner Weise auch Böses schaffen?

Dahlke: Natürlich! Ich sage es bei jeder Gelegenheit wieder: „Benutzen Sie die Deutungen der Krankheitsbilder nicht zur Wertung, sonst wird das alles noch schlimmer.“ Wenn Sie ein Buch wie „Krankheit als Symbol“ nehmen, dann wissen Sie ja schon nach einer Stunde Lesen, was mit Ihren Mitmenschen los ist – in der Abteilung, wo Sie arbeiten, im Verwandtenkreis, in der Familie ... Jetzt können Sie alle durchanalysieren und denen ihren Schatten um die Ohren schlagen. Das ist der Schatten meiner Bücher.

Frage: Es könnte ja sein, daß die Depression als kollektives Phänomen daher rührt, daß wir das Gefühl eines Abwärtstrends haben. Wir können es nicht mehr ertragen, daß wir nicht ständig eine Wachstumskurve haben wie das Logo der Deutschen Bank: von links unten nach rechts oben. Dabei ist es eigentlich ganz normal, daß es Wellenbewegungen des Lebens gibt.

Dahlke: Ja, manchmal muß man sich gesund schrumpfen. Das ist etwas, das mir ganz vertraut ist vom Fasten. Ich gebe seit 30 Jahren vier Fastenseminare jedes Jahr. Da kommen Menschen, die auf bestimmten Ebenen zu sehr in die Expansion gegangen sind, teilweise auch ganz konkret auf der Körperebene. Und dann schrumpfen wir uns gemeinsam gesund. Damit werden wir natürlich nicht nur körperlich, sondern auch seelisch und geistig gesünder. Das ist etwas, was auch ich mir immer wieder vornehme, wenn ich viel zu viele Dinge mache: mich auf das Wesentliche reduzieren. Es kann befreiend sein, zu erkennen: Jetzt habe ich meine Lebensmitte überschritten, jetzt verschenke ich meine Rennskier, und mein Surfboard liegt seit Jahren ungenutzt auf dem Speicher. Das ganze Leben ist eigentlich eine ganze Kette von Ereignissen, bei denen wir immer wieder von Dingen loslassen müssen. Die Depression ist auch ein in den Schatten gesunkenes Loslassen.

Frage: Sie vertreten ja das so genannte senkrechte Denken und verbinden z.B. die Depression mit dem Prinzip des Wassers und mit dem Saturnprinzip – Was nützt es denn dem Leser des Buches, wenn er weiß, daß sein Symptom dem Saturnprinzip zugeordnet ist? Wie kann er das ummünzen in eine heilsame Aktion?

Dahlke: Dazu muß man erst mal wissen: Das Saturnprinzip ist das Prinzip der Reduktion. Also wäre für mich alles, was in diese Richtung geht, hilfreich. Wenn ich mich freiwillig jedes Jahr zurückziehe und faste, wenn ich auch den Input an Informationen, die auf mich einströmen, sehr stark reduziere und ins Schweigen gehe, dann mache ich freiwillig etwas Saturnisches. Wenn ich dann noch ZEN-Meditation dazu praktiziere, dann ist das wirkliche Depressionsprophylaxe.

Frage: Könnte man wirklich homöopathisch nach dem Prinzip „Gleiches wird durch Gleiches geheilt“ vorgehen? Könnte man z.B. auf den Friedhof gehen und sich im Walkman das Requiem von Mozart anhören?

Dahlke: Na ja, man muß schon unterscheiden. Wenn

jemand eine schwere Depression hat, kann man den nicht mit Mozarts Requiem auf den Friedhof schicken. Aber für einen Menschen, der noch nicht depressiv ist, der aber ahnt, daß in seinem Leben dieses Thema eine Rolle spielt, für den wäre das vielleicht eine schöne Erfahrung. Um auch einmal diese Dunkelheit und diese Schwere zu Wort kommen zu lassen, wie es früher ja häufiger gemacht wurde. In unseren Theatern werden ja kaum mehr Tragödien gespielt, nur noch Lustspiele. Dafür laufen Horrorfilme und Morde noch und noch im Fernsehen. Da die Auseinandersetzung mit dem Schatten hier aber nicht bewußt geschieht, hat das wenig Wert.

Frage: Könnte es sein, daß dieser Boom des Dramatischen, der Gefahr und des Grausamen im Fernsehen, damit zusammenhängt, daß es uns im richtigen Leben an Drama fehlt, daß wir also diese Heldenreise nicht mehr auf uns nehmen, die ja auch durch Bewährungsproben, durch Konflikte, durch Unterweltreisen führen würde?

Dahlke: Ja. Auch Unterforderung kann depressiv

machen, diese relativ sinnlose Belanglosigkeit unseres Alltagslebens. Wir gehen nie auf Heldenreise, wir werden auch nicht dazu animiert, wir suchen keinen Sinn, keine Vision, kein Ziel. Wir suchen ja noch nicht einmal nach der Arbeit im Sinne eines Berufs, sondern wir suchen einen Job. Ein Job ernährt aber nur den Körper, nicht die Seele.

Frage: Interessant an Ihrem Buch war auch, daß Sie die Depression dem weiblichen Prinzip zuordnen. Es klingt, ob der Depressive – ob Mann oder Frau – archetypisch betrachtet eine „Frau“ wäre, deren Eigenschaften, also Passivität oder Hingabe, nicht mehr gefragt sind in unserer männerdominierten Gesellschaft.

Dahlke: Das ist wohl ein bißchen so. Ich komme ja von der Elementelehre her, und da würde man die Depression von den Elementen dem Wasser zuordnen und der Erde zuordnen. Das melancholische und das phlegmatische Temperament spielen hier mit hinein. Der Bezug der Depression zu diesen weiblichen Elementen ist also deutlich. Man sieht es auch auf der Gehirnebene. Was bei Depressionen auffällt, ist, daß





die rechte Gehirnhälfte sehr stark arbeitet und daß die Großhirnrinde unbeteiligt ist. Man wird sozusagen auf das Mittelhirn zurückgestuft, die Gehirnregion, die für Emotionen zuständig ist. Deswegen kam man auch auf die Idee, Depressionen mit Magnetstimulation zu behandeln.

Frage: Die Schulmedizin kommt ja in Ihrem Buch sogar besser weg als ich gedacht hätte.

Dahlke: Ich bin auch Schulmediziner, ich möchte das nicht missen. Das ist eine Basis, von der aus man aber auch weiter denken muß. Es ist ja auch nichts gegen Körpermedizin einzuwenden, denn wir haben ja einen Körper. Theresa von Avila sagt so schön: „Wir müssen gut sein zum Körper, damit die Seele gern in ihm wohnt“. Die Schulmedizin ist schon etwas Wertvolles und Wichtiges, aber die dürfte sich ruhig ein bißchen bewegen.

Frage: Psychopharmaka lehnen Sie ja keineswegs rundweg ab.

Dahlke: Nein, das kann ich ja auch gar nicht. Ich komme ja an einen schwer Depressiven gar nicht ran, da kann ich nicht sofort mit einer Psychotherapie beginnen. Da bin ich heilfroh um diese modernen Serotonin-Blocker. Trotzdem muß man sehen, daß die natürlich ihre Grenzen haben. Es gibt auch Selbstmorde unter dem Einfluß von Psychopharmaka.

Frage: Können Sie unseren Lesern, sofern sie selbst von Depression betroffen sind, noch ein paar Hinweise geben, was sie sofort tun können, damit es ihnen besser geht?

Dahlke: Im Vorfeld könnte man grundsätzlich sehr viel

tun: Trauer wirklich leben, nicht unterdrücken. Niedergeschlagenheit, die auftritt, nicht einfach wegdrängen, weder mit Alkohol, noch mit Filmen zuschütten, sondern wirklich hinschauen, hinspüren, was da ist. Dann: im positiven Sinne das Leben im Fluß halten. Depression ist eine Form der Stagnation. Alles, was uns im Fluß hält, was uns in Bewegung hält, schwingen läßt, in Resonanz bringt, das wäre also als Gegenmittel geeignet.

Frage: Und wenn die Depression schon ein Stück weiter fortgeschritten ist?

Dahlke: Wenn ich eine schwere Depression habe, dann schaffe ich es nicht mehr aus eigener Kraft, Selbsthilfemethoden anzuwenden. Dann brauche ich Hilfe auf mehreren Ebenen: Man müßte es z.B. mit Magnetstimulation versuchen und den Betroffenen mit Pharmaka einstellen. Diese schweren Geschütze müssen leider aufgefahren werden, damit der Patient überhaupt wieder in die Lage kommt, daß er die Ursachen seiner Depression verarbeiten kann. Und das ist immer der am weitesten gehende Hinweis von mir: es verarbeiten. Depression beinhaltet ja auch eine Chance. Ich kenne Patienten, die nach dieser Nachtmährfahrt nicht nur wieder aufgetaucht sind, sondern ganz jemand anders waren: ein entwickelterer Mensch, ein weiserer Mensch. Das wäre ja der Sinn an dem Ganzen. ■



Literaturtipp:
Depression: Wege aus der dunklen Nacht der Seele,
Verlag Goldmann Arkana