

Tibetische Geistesschulung

Zu einem Buch von Geshe Sherab Gyaltzen Rinpoche Amipa¹

Klaus J. Bracker

Für den Mitteleuropäer kann der Buddhismus wegen der vielfältigen Ausdrucksformen, in denen er heute weltweit auftritt, eine große Herausforderung darstellen. Dürfte es doch ein Anliegen sein, ihn aus seinen Grundaussagen heraus zu verstehen, wenn man ihn nicht einfach ignorieren möchte. Diese Grundaussagen sind jedoch überaus komplex. Einzelheiten einordnen zu können, setzt von daher einen gewissen Überblick voraus. Der seit vergangenem Jahr vorliegende schmale Band aus dem renommierten Schwabe Verlag liefert dafür ein beredtes Beispiel. Durch ihren klaren Aufbau wird die sorgfältig edierte Schrift aber zugleich zu einer Einladung an jeden spirituell Interessierten, die angedeutete Herausforderung anzunehmen. Spannend wird es insbesondere, wenn man bedenkt, dass auch die Frage nach der Stellung des anthroposophischen Schulungsweges in der Welt von heute von einer solchen Herausforderung nicht unberührt bleiben kann. Denn Buddhismus ist in erster Hinsicht gleichbedeutend mit einer fast 2500 Jahre alten, kontinuierlich gewachsenen Spiritualität der Meditation.

Buddhistische Literatur ist nach vier Gruppen zu untergliedern. Einmal nach den Schriften des ursprünglichen Theravada-Buddhismus (Bekenntnis der alten Lehre), wie er in Thailand, Birma und Sri Lanka heute lebendig ist. Seine Urkunden reichen geschichtlich am weitesten zurück und er beansprucht für sich von allen Formen des Buddhismus die größte Nähe zu Siddhartha Gautama, dem historischen Buddha. Das Ideal ist hier, individuell Nirvana zu erlangen (Arhat-Ideal). Es folgt das Schrifttum des Mahayana-Buddhismus (Großes Fahrzeug), der sich in Nordindien seit dem 1. Jh. n. Chr. aus den älteren Formen

entwickelte und sich von dort über das restliche Asien – insbesondere nach Norden und Osten – verbreitete. Seine wichtigsten Sutras werden auf metaphysische Manifestationen und Belehrungen durch den Buddha zurückgeführt. Sie behandeln oftmals den Verzicht auf die individuelle Befreiung, um für die leidenden Wesen da zu sein und ihnen allen Befreiung bringen zu können (Bodhisattva-Ideal). Als drittes hat man es mit den Zeugnissen des esoterischen Tantrayana zu tun (Fahrzeug der Tantras), das auf dem Mahayana aufbaut, dieses aber durch eine yogische, tantrische bzw. magische Praxis und Ritualistik ergänzt. Der Tantrayana-Buddhismus, ebenfalls aus Nordindien herrührend und um das 3. Jh. n. Chr. entstanden, hat sich heute vor allem in den Himalayaländern, in Tibet, in der Mongolei wie auch – als eigenständige Linie – in Japan erhalten (Ziel: die immer schon bestehende Erlöstheit mitten im Leben verwirklichen). Die vierte Gruppe stellt die Literatur zum Thema Zen dar, Exponent des japanischen Mahayana-Buddhismus in einer bestimmten Spielart.

Wenn auch Geshe Sherab Gyaltzens *Einführung* klar den tibetischen Buddhismus – denjenigen der Schule der Sakyapas – bezeugt, ist sie doch in erster Linie nicht als Dokument des Tantrayana aufzufassen. In der vorliegenden Schrift geht es vielmehr um vorbereitende Übungen auf dem Pfad, die der Stufe des Mahayana entsprechen. Geshe Sherab gibt dem Leser philosophische Erwägungen über

¹ GESHE SHERAB GYALTZEN RINPOCHE AMIPA: **Geistes-schulung im tibetischen Buddhismus**. Eine Einführung, vorbereitende Übungen und Meditationen. Schwabe Verlag, Basel 2004. 184 Seiten, 34,50 EUR.

die illusionäre Ich-Natur mit auf den Weg, er geht differenziert auf die wichtigsten Übungen und Meditationsformen ein, die den Schüler – eigentlich aller vier Hauptschulen des tibetischen Mahayana/Tantrayana – in jahrelanger Praxis für spätere Einweihungen in die geheimen Tantras geeignet machen können, und er erläutert exemplarisch ritualisierte Formen solcher Übungen, wie sie in der Klostergemeinschaft einzuhalten sind. Im Anhang sind Ausführungen des Geshe (Lehrer) zum Buddhismus in Tibet, zu der besonderen Schule der Sakyapas, der er als Mönch selbst angehört, sowie zu seiner Biografie enthalten. Diese verbindet ihn – nach der Klosterschulung in Tibet, der Flucht aus dem Land im Jahre 1959 und Stationen in Indien – seit fast vierzig Jahren mit Mitteleuropa.

Die buddhistische Meditationspraxis ist in ihrem Fokus nur zu verstehen, wenn sie überall auf das grundlegende Motiv der Ich-Überwindung bezogen wird. Die drei Geistesgifte, die den Menschen in die Welt des Samsara (des endlosen Kreislaufs der leidvollen Existenzen) bannen und ihn nicht Erleuchtung gewinnen lassen, sind Hass, Begierde und Unwissenheit. Diese Unwissenheit oder Verblendung aber, die den Menschen in dem Wahn gefangen hält, er hätte in seinem Ich einen unvergänglichen Bestand, ist die Wurzel allen Übels. Sie verhindert die erleuchtete Sicht auf das Wahre-Wesen des Universums und verstrickt ihn immer aufs Neue in Anhaftung sowie negatives Karma und Leid bewirkende, leidvolle Handlungen. – Wie der Mensch ohne ein dauerndes Ich oder Selbst ist, so sind überhaupt sämtliche Wesen und Dinge im Universum ohne Substanz, ist alles, was erscheint, ein einziges Spiel von aufleuchtenden und wieder vergehenden Daseinsmomenten, vorübergehend und nicht zu fassen gleich den zahllosen einzelnen Wellen auf dem großen, weiten Ozean. Das Wahre-Wesen ist die Leerheit (Shunyata) alles Seienden.

Das soll in der Meditation erkannt und erfahren werden. Die Erfahrung von Leerheit oder

Shunyata ist identisch mit derjenigen von Weisheit oder Prajna. Die Übungen, um dorthin zu gelangen, wurden in Mahayana und Tantrayana unvergleichlich differenziert ausgearbeitet, sie haben ihr Zentrum aber in dem Wechselspiel von so genannter Shamatha- und Vipashyana-Praxis.¹ Im Shamatha-Zustand findet der Übende zum schweigenden, ruhigen Verweilen, zur Geistesstille. Hier muss er außerdem lernen, immer besser die beiden in Shamatha lauenden Gefahren des Trägwerdens und der geistigen Erregtheit zu beherrschen und sie gegeneinander auszubalancieren. Shamatha gilt es stets zu vertiefen, aber auch stets aufs Neue zu motivieren. Letzterem dient die unterscheidende bzw. analytische Einsichts-Meditation, Vipashyana, die die Erkenntnis der Leerheit von allem anstrebt. Diese Meditation beinhaltet die konzentrierte Besinnung auf zuvor vom Schüler gründlich erarbeitete dialektische Gedankenfolgen von bisweilen feinsten Logizität, die ihn zu einer immer tieferen Sicherheit der Sicht auf Shunyata bringen: in der Einsicht, dass das Wahre-Wesen von allem Leerheit ist – offene, klare Weite.

Shamatha- und Vipashyana-Praxis befruchten sich im Laufe der Praxis zunehmend gegenseitig, wie Geshe Sherab aufzeigt, und sie werden auf einer nächsten Ebene in einer gleichzeitigen Meditation zusammengeführt: »Man ist sich immer vollkommen bewusst, dass der Meditations-Yoga, die Meditationsmethode, der Meditierende keine wahre Natur aus sich selbst, keine Eigenexistenz, besitzen. Mit klaren Gedanken und ohne jede Unterbrechung verweilt der Geist auf diesem Punkt. Dann heftet man seinen Geist auf die Tatsache, dass Shamatha und Vipashyana ihrem Wesen nach gleich sind.«

Entwicklung umfassenden Mitgefühls

Eine der bedeutsamsten Voraussetzungen für solche fortgeschrittene Meditationspraxis liegt in der typisch mahayanistischen Entwicklung von umfassendem Mitgefühl, vor-

bereitet durch die Arbeit an den sechs Vollkommenheiten oder Paramitas. Auf diesem Feld trifft man auf eine starke, entschiedene Zuwendung zur Welt des Samsara. Der Bodhisattva – als einen solchen darf sich jeder ernsthafte Mahayanaschüler ansehen – schult sich in den Vollkommenheiten des Gebens, der sittlichen Tugend, der Geduld, der Bemühung, der Konzentration bzw. Versenkung und schließlich in der Vollkommenheit der Weisheit, Prajna-Paramita. Er bemüht sich hier ganz offensichtlich um Qualitäten, mit denen er als Praktizierender angemessen und nutzbringend für andere auf die Nöte der umgebenden, vom Leiden gezeichneten Außenwelt eingehen kann.

Gestützt auf die seelisch-geistige Ausgewogenheit, die durch die Verwirklichung dieser sechs Vollkommenheiten zu erreichen ist, richtet der Schüler seine Aufmerksamkeit in der Folge auf Liebe und Mitempfinden (Maitri-Karuna) zu allen leidenden Wesen im Universum. Er entfaltet den starken, drängenden Wunsch ihnen allen zur Erlösung verhelfen zu können und erzeugt durch die Intensität dieses Wunsches in sich das Erleuchtungsbewusstsein (Bodhicitta). Dabei meditiert er auf einer bestimmten Stufe über alle Wesen als »seine unzähligen Mütter«, die ihm in unendlichen Vergangenheiten all ihre mütterliche Liebe schenkten und denen er nun die Verdienste seiner Dharma-Praxis, in Maitri-Karuna, zurückschenken will. Auf weiteren Stufen des »Erzeugens von Bodhicitta« meditiert er die Umwandlung von Schwierigkeiten und Leiden in geistige Freiheit sowie – im Geben-Nehmen, tong-len – die Ausstrahlung der eigenen Glückseligkeit (erlangt durch das Praktizieren des Buddha-Dharma) im Austausch mit dem Leid von anderen. Deren Verfehlungen nimmt er dabei bewusst auf sich. Der Bodhisattva ist bestrebt, das gesamte Universum in allen drei Welten (Kamaloka, Rupaloka und Arupaloka) mit der Glück verheißenden Essenz all seiner tugendhaften, leidüberwindenden Verdienste zu durchstrahlen.

»Begegnen wir Hindernissen, bösen Geistern

oder Feinden, sollten wir diese ›tong-len‹-Methode anwenden. Dann werden alle gegenwärtigen Leiden umgewandelt und die grundlegenden Voraussetzungen für die Erleuchtung geschaffen. Mögen die Leiden der drei Welten über uns kommen, mögen unsere Verdienste allen Lebewesen zu Gute kommen. Mögen jene, die die Wahrheit suchen, den höchsten Pfad durch den Segen dieser Tugend finden. Mögen sie Glückseligkeit gewinnen. Mögen alle Lebewesen Buddhaschaft erlangen.«

Die letzten Passagen können eindrucksvoll belegen, was das so genannte Bodhisattva-Ideal eigentlich ausmacht, welches mit dem Mahayana-Buddhismus erst seit dem Christusereignis, seit der Zeitenwende in der Welt aufgetreten ist.

Buddhistische Spiritualität in der Welt von heute immer tiefer zu verstehen, mag als Aufgabe angesehen werden, die sich vor allem denen stellt, die sich in ihrem Erkenntnisbemühen an Anthroposophie ausrichten. Dazu bestehen denn auch zahlreiche wertvolle Anknüpfungspunkte in dem Werk Rudolf Steiners. Von diesen sollen hier – den Schulungsweg betreffend – nur wenige knappe Beispiele als Hinweise bezeichnet werden.

Es scheint zum einen eine gewisse Verwandtschaft zwischen den sechs Paramitas oder Vollkommenheiten und den sechs so genannten Nebenübungen im anthroposophischen Kontext vorzuliegen. Konzentrations-, Willens- und Gleichgewichtsübung begegnen einem in der Paramita-Literatur fast unter denselben Benennungen wie im Werk Rudolf Steiners. Die Vollkommenheit des Gebens hat insbesondere die Tendenz, Negativität in Positivität umzuwandeln, und Unvoreingenommenheit könnte als die Tugend schlechthin gemeint sein. Offenkundig ist schließlich die Vollkommenheit der Weisheit, Prajna-Paramita, diejenige, in der die fünf anderen Paramitas zusammengefasst werden wie in einem spirituellen Herzorgan. Auf dem anthroposophischen Schulungsweg fördern die sechs Nebenübungen die Entfaltung der zwölflättrigen Herz-Lotosblume. Im tibeti-

schen Buddhismus wiederum wird das durch die sechs Paramitas zu entwickelnde Bodhicitta (Erleuchtungsbewusstsein) geradezu als »Herz-Geist« bezeichnet. Und das konzentrierteste Stück aus dem berühmten Prajna-Paramita-Sutra heißt das »Herz-Sutra«. Die in diesem Zusammenhang erwähnte Meditation über die Gesamtheit der fühlenden Wesen als »seine unzähligen Mütter«, denen der Bodhisattva so unendlich viel verdankt, entspricht in hohem Grade jener Bedingung der Geheimschulung, die Rudolf Steiner in »Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?« als die der Dankbarkeit bezeichnete.

Rudolf Steiners Meditationsanregungen und Shamatha und Vipashyana

Ein drittes Beispiel hängt mit der oben beschriebenen Doppelübung von Shamatha und Vipashyana zum einen und den von Rudolf Steiner angeregten Meditationsformen zum anderen zusammen. Denn auch bei den letzteren geht es einmal um einen in konzentrierter gedanklicher Bemühung aufzubauenden Meditationsinhalt, für den Steiner die betreffenden mantrischen Verse schuf und der oft in Verbindung mit sinnbildlichen Vorstellungen- bzw. Imaginationsübungen steht, sowie um die Herstellung von »leerem Bewusstsein«, in welchem die aktiven Bewusstseinsvollzüge gänzlich zum Schweigen gebracht werden sollen. Der achtsame Leser wird weitere vergleichbare Stellen in der Arbeit Geshe Sherabs bemerken können. Übrigens könnte der Austausch darüber insgesamt lohnend sein, welche Erfahrungen mit dem leeren Bewusstsein – im Vergleich mit Shamatha – auf anthroposophischer Seite gemacht wurden und welcher praktische Stellenwert diesem beigemessen wird.

An eine Grenze jedoch stößt man zunächst wohl da, wo von den Zielen meditativer Arbeit die Rede ist. Von hier aus scheinen alle Parallelen noch einmal neu zu bewerten zu sein. Denn im anthroposophischen Kontext

handelt es sich nach gängigem Verständnis um alles andere als um die Bemühung, durch spirituelle Praxis zu einer Befreiung vom Ich zu gelangen und die Nicht-Selbsthaftigkeit alles Seins zu durchschauen. Worum aber handelt es sich stattdessen? Gewiss nicht um die Affirmation des Alltags-Ich in seiner existenziellen Verstricktheit. Womöglich könnte auf Seiten der modernen, christlichen Geisteswissenschaft eine ernst gemeinte Auseinandersetzung mit der buddhistischen Verneinung des Ich in Theorie und Praxis zumindest dazu beitragen, das Innere dessen neu und besser verstehen zu lernen, was Rudolf Steiner in seiner »Theosophie« meinte, als er von dem »im verhangenen Allerheiligsten des Menschen« verborgenen Ich sprach. Vielleicht besteht ja überhaupt Anlass die unterscheidende Meditation über die Frage nach dem menschlichen Ich mit neuer Intensität in die Geistesstille, in das Schweigen des leeren Bewusstseins mitzunehmen?

Wer an solchen Fragen des spirituellen Dialogs interessiert ist, findet in Geshe Sherab Gyaltsens »Geistesschulung im tibetischen Buddhismus« in konzentrierter Form einen profund dargebotenen Einblick in den Innenraum von dessen mahayanistischen Grundlagen. Um die Komplexität des in diesem Buch aufgezeigten Meditationsweges jedoch überall und in seinen einzelnen Aspekten würdigen zu können, sind beim Leser einige Grundkenntnisse bezüglich des Buddhismus vorauszusetzen. Vom Lektorat wäre zu wünschen gewesen, dass es sich angesichts der zahlreichen verwendeten Sanskrit-Termini eindeutig für eine einheitliche Transkription derselben entschieden hätte. Sie wurde in dieser Besprechung der üblichen vereinfachten Schreibung angepasst.

Karmaforschung

PAUL WORMER/ LILI CHAVANNES/ ATE KOOPMANS:
Blick aufs Karma. Verlag Freies Geistesleben,
 Stuttgart 2004. 378 Seiten, 35 EUR.

Dieses Buch beruht auf der Arbeit des anthroposophischen Dozenten Ate Koopmans, der in den Niederlanden während der 80er Jahre begonnen hatte, auf der Grundlage der anthroposophischen Menschenkunde eine Betrachtungsweise zu erarbeiten, welche einem »Blick aufs Karma« ein erstes und anfängliches Licht spenden sollte. Ate Koopmans starb im Jahr 2002. Seine Mitarbeiter und Schüler Lili Chavannes und Paul Wormer haben die Ergebnisse und Möglichkeiten der von Koopmans entwickelten Arbeitsweise nun in einem Buch zusammengefasst.

Der erste Teil ist von *Paul Wormer* geschrieben. Er umfasst eine konzentrierte Darstellung der anthroposophischen Menschenkunde. Dabei werden besonders die Gesichtspunkte herausgearbeitet, welche für die Entwicklung des Menschen in seiner sich auf der Erde vollziehenden Biografie von Bedeutung sind. Für eine Annäherung an das menschliche Karma wird zudem die menschliche Biografie zwischen Tod und Geburt auf dem Hintergrund der Forschungsergebnisse Rudolf Steiners beschrieben. In ihr vollzieht sich die vorbereitende Bildung derjenigen Leiblichkeit, welche sich dann während einer irdischen Biografie entfaltet. Die Annäherung an eine Betrachtung dieses Zeitraumes sieht sich naturgemäß großen Schwierigkeiten gegenübergestellt. Dass diese nicht dazu veranlassen müssen, sich inhaltlich mit Rudolf Steiners Darstellungen zu bescheiden, ist ein Hauptverdienst der Arbeit von Ate Koopmans.

Die von Rudolf Steiner in seinen späten Karma-Vorträgen gegebenen Übungen werden mit der Menschenkunde so in Zusammenhang gebracht, dass die Leiblichkeit eines einzelnen Menschen bei entsprechender Betrachtung schrittweise transparent wird für

ihr Werden aus einem Zeitstrom heraus, welcher die Grenzen des Lebens – Tod und Geburt – nicht mehr als absolute Grenzen wahrnimmt. Grundlage für diese Betrachtungsweise ist auf der einen Seite der Gedanke, dass sich im Menschen Ewiges und Zeitliches begegnen. Der innerste »Kern« des Menschen, sein Ich, ist zeitlich nicht zu denken. Andererseits können wir diesen Kern auf keine andere als auf eine zeitliche Weise wahrnehmen. Die zeitliche Wahrnehmungsebene ist Vordergrund und tritt uns in der Leiblichkeit des Menschen entgegen. Dem zeitenthobenen Wesen des Menschen kann man sich nähern, indem man die Leiblichkeit des Menschen sukzessiv transparent zu machen versucht. Dieser Weg auf eine Transparenz der Leiblichkeit hin ist ein meditativer Weg. Es geht darum, schrittweise die Resultate der meditativen Betrachtungen auf einer jeweils höheren Stufe im wörtlichen Sinne zu *durchschauen*, zu durchblicken, um zu einem innerlich erlebten Bewusstsein der nächst höheren geistig-seelischen Anschauungsform zu gelangen. Dieser schrittweise Weg entspricht den Erkenntnisstufen von Imagination, Inspiration und Intuition. Eine wesentliche Orientierung auf diesem meditativen Weg bildet die in den Leitsatzbriefen von Rudolf Steiner gegebene Schilderung über die »Bildnatur des Menschen«. Im Bild tritt Inneres nach außen, wird Äußeres innerer Vorgang. *Lili Chavannes* beschreibt im zweiten Teil des Buches an drei Beispielen die praktische Durchführung und das Beschreiten des vorangehend theoretisch dargestellten Weges. Die Arbeit wurde in Gruppen vollzogen, die sich einem konkreten Menschenschicksal zuwandten. Der Betreffende wurde eingeladen seine Biografie zu erzählen. Die Mitarbeiter aus der Gruppe entschieden dann aus dem spontanen Erleben der Schilderung heraus, wie sie in eine Betrachtung des Menschen einsteigen wollten. Diese führte in ihren ersten Arbeitsschritten zu einer tastenden Erkundung der physischen, ätherischen und astralischen Leiblichkeit. Dabei kamen auch

Gesundheit und Krankheit zur Sprache sowie die soziale Biografie als Ausdruck der individuellen Möglichkeiten mit der Mitwelt zu kommunizieren. Im zweiten Teil der gemeinsamen Betrachtung ging es darum, die erarbeiteten Bilder meditativ schrittweise wieder zurückzunehmen, um auf dahinter liegende Motive des Ich aufmerksam zu werden, die über das gegenwärtige Leben hinausführen. In diesen Schilderungen, die zum Teil im Stil eines Arbeitsprotokolls gehalten sind, kommt Ate Koopmans immer wieder selbst zu Wort. Was er während der Zusammenkünfte geäußert hat, wird in wörtlicher Rede zitiert. Da Ate Koopmans selbst als Autor in diesem Buch nicht auftaucht, gibt diese Darstellungsform einen charakteristischen Eindruck seiner lebendigen und undogmatischen Beobachtungsgabe, die er in jahrelanger Übung geschult hat. Nie verfällt er der von ihm selbst entwickelten Methode im Sinne eines zu befolgenden Systems. Koopmans benutzt sie als Hilfsmittel, um die Beobachtung da zu wecken, wo die Wahrnehmungsfähigkeit aus eigener Kraft noch keinen Weg zu den biografischen und karmischen Phänomenen findet.

Auch wenn dadurch auf die zentrale Rolle von Koopmans für diese Arbeit hingewiesen wird, so kommt die Bedeutung der Gruppenarbeit für diese Art der Erkundung des Menschen immer wieder zum Ausdruck. Aus uns gewohnten vertrauensvollen Beziehungen zwischen dem Arzt bzw. Therapeuten und dem Patienten fühlt es sich vielleicht zunächst fremd an, intime biografische Verhältnisse einer Gruppe zu exponieren. Allerdings wird an dieser Stelle ein Moment dieser Arbeit deutlich, auf welches in dem Buch immer wieder hingewiesen wird. Vor allem handelt es sich bei dieser »praktischen Menschenkunde«, wie Koopmans seine Art der Karmaforschung nannte, um eine zweckfreie Erkenntnisarbeit, um eine beschreibende Erkundung konkreter Biografien. Weder eine therapeutische, noch pädagogische oder sonst medizinisch relevante Absicht bestimm-

men die Blickrichtung. Man kann von einer allgemein menschlichen Erkenntnisstimmung, von vorbehaltlosem Interesse für den anderen sprechen, um die innere Haltung zu charakterisieren, welche die Beteiligten annehmen. Dass der Gegenstand der Erkenntnisbemühungen ein konkreter, lebendiger und anwesender Mensch ist, wirkt auf alles Methodische so zurück, dass sich dieses von einer rein technischen zu einer moralischen Plausibilität und Schlüssigkeit erheben muss. Ein Grundzug geistiger Schulung wird damit angesprochen: Es gibt kein äußeres Verfahren, welches unabhängig von der geistig-seelischen Gesamtverfassung und Gesamtaktivität des Forschenden gehandhabt werden könnte, da das Verfahren selbst moralisch werden muss. In diesem Augenblick aber ist es auch kein bloßes Verfahren mehr, sondern lebt sich dar als die hingebungsvolle Beteiligung des ungeteilten Menschen. In dieser Aufmerksamkeit darf sich der Erforschte aufgehoben und getragen fühlen. Getragen auch zu einer neuen Stufe seines Daseins, welches ihm in der Zusammenarbeit mit den ihn beschreibenden, mitlebenden und mitgehenden Menschen möglich wird. Aus der perspektivischen Aufmerksamkeit der Gruppe geht das vertiefte Bild des Einzelnen neu hervor und nähert sich einem Erleben, welches die zeitliche Einmaligkeit seiner gegenwärtigen Biografie mit vorangegangenen und zukünftigen zeitlichen Daseinsformen zusammenfühlen lernt.

Dieses Buch ist jedem zu empfehlen, der sich mit Fragen des Karma beschäftigt. Es ist umfassend, weil es die Voraussetzungen einer seriösen Karmaforschung vollständig darstellt. Es bleibt zugleich ein bescheidener, skizzenhafter Ausblick, insofern es in seinem praktischen Teil anhand der beispielhaften Forschungsergebnisse deutlich macht, welche Fülle an Erfahrungen diesem Weg in Zukunft noch offen steht. *Stefan Weishaupt*

Bedienungsanleitung Gehirn

GERALD HÜTHER: **Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn.** Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2004. 139 S., 15, 90 EUR.

Der Neurobiologe Gerald Hüther hat eine besondere Art von Ratgeberschrift vorgelegt. Nach dem Muster einer technischen Bedienungsanleitung wird der Umgang mit dem Gehirn angeleitet. Diese Perspektive ist bewusst gewählt. Sie soll den Leser aus der Illusion eines gegenüber dem Gehirn mehr oder weniger unfreien Daseins herausreißen. Scharfsinnig und äußerst humorvoll wird dem Leser vor Augen geführt, dass die Funktionsweise seines Gehirns von ihm verstanden und gestaltet werden will. Denn man treffe »mit der Entscheidung, wie und wofür man sein Gehirn benutzen will, immer auch eine Entscheidung darüber, was für ein Gehirn man bekommt.« Forschungsergebnisse der letzten Jahre hätten gezeigt, dass die Art, wie Erfahrungen im Gehirn verankert werden, zeitlebens verändert und modifiziert werden können. Struktur und Funktion des Gehirns hingen demnach mit davon ab, wie und wozu der Einzelne es benutzen will. Für Hüther sind es insbesondere soziale Fähigkeiten, welche durch einen effektiven Gebrauch des Gehirns gesteigert werden können.

Hüther hebt hervor, dass der Vorzug des menschlichen Gehirns gegenüber dem tierischen in der Offenheit und lebenslangen Veränderbarkeit seiner Verschaltungen bestehe. Der Mensch sei somit nicht allein auf genetisch verankerte Verhaltensprogramme angewiesen. Das menschliche Gehirn sei imstande, flexibel auf neue Erfahrungen zu reagieren und frühere Erfahrungen neu zu deuten. Immer wichtiger werde es, die flexible und offene Ausformung des Gehirns gezielt anzuregen und zu unterstützen. Andernfalls bliebe der Mensch durch genetische Vorgaben und tradierte Muster bestimmt. Er bliebe »Gefangener seiner passiv übernommenen Anlagen und vorgefundenen Verhältnisse«.

Offenheit, Flexibilität und soziale Anschlussfähigkeit sind für Hüther die entscheidenden Auswirkungen eines entwickelten Gehirns. Das Gehirn sollte so »ganzheitlich und umfassend wie möglich« verwendet werden. Er empfiehlt dazu, die inneren und äußeren Sinne zu schärfen und gleichgewichtig zu gebrauchen. Darüber hinaus sollte ein Gleichgewicht zwischen Gefühl und Verstand angestrebt werden. Je besser die Kapazität des Gehirns durch die Ausbildung von Haltungen wie Achtsamkeit und Behutsamkeit genutzt werde, desto mehr sei der Mensch imstande, sich auch in die innere Welt anderer Menschen hineinzusetzen. Mitgefühl sei Ausdruck eines hochflexiblen Gehirns, dessen Verarbeitungsprozesse nicht bloß Einbahnstraßen seien. Auch sei es hilfreich, sich, anstatt das Gehirn einseitig auf Ursache-Wirkung-Beziehungen auszurichten, auch um das Verständnis komplexer, einander wechselseitig bedingender Zusammenhänge zu bemühen. Notwendig sei die Ausbildung eines autonomen Ich, das übergreifende, transzendente oder transpersonale Vorstellungen vom Wesen des Menschen entwickeln könne. Letztlich müsse man im umfassenden Sinne lernen zu lieben, um die Möglichkeiten seines Gehirns wirklich auszuschöpfen.

Hüthers Stil ist brilliant. Er regt an, bildet und unterhält gleichzeitig. Er schreibt persönlich, humorvoll und mit viel Gefühl. Darin liegt gleichzeitig ein Schwachpunkt des Buches. Im Schwung der Darstellung übersieht man leicht, dass es für das Normalbewusstsein überhaupt nicht möglich ist, das Gehirn als gegenüberstehendes Instrument zu erleben. Das eigene Gehirn ist in der Erfahrung nirgends gegeben. Die Rollenperspektive des sein Gehirn »benutzenden« Ichs ist zwar für dieses schmeichelhaft, aber bleibt doch für das Alltagsbewusstsein ein Wunschtraum. Außerdem werden Werte und ethische Orientierungen von Hüther vorausgesetzt und naturalisiert. Sie erhalten ihre Begründung allenfalls durch die »richtige« Funktionsweise des Gehirns. Aber ist eine bestimmte ethisch-

moralische Ausrichtung bereits dadurch gerechtfertigt, dass unser Gehirn durch Annahme derselben besser funktioniert?

Ralf Gleide

Bilder verändern

GERALD HÜTHER: **Die Macht der inneren Bilder.** Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2004. 137 S., 14,40 EUR.

In seinem neuesten Buch beschreibt Gerald Hüther die Bedeutung innerer Bilder für die neuronalen und synaptischen Verschaltungen des Gehirns. Aus Hüthers Sicht sind es in erster Linie Bilder, mittels welcher der Mensch die Struktur und Funktion des Gehirns beeinflussen kann. Aber dabei bleibt der Autor nicht stehen. Letztlich würden Evolution und Geschichte selbst auf solchen Bildern beruhen. Große Weltveränderer und Religionsstifter hätten die Geschichte mit Hilfe von Visionen und kollektiven Leitbildern bestimmt. Die Gehirne unzähliger Menschen seien von ihnen geprägt worden.

Bilder sind für Hüther »in Form hochkomplexer Nervenzellverschaltungen herausgeformte, Denken, Fühlen und Handeln bestimmende Muster«, die im Laufe des Lebens erworben werden. Innerlich betrachtet zeigen sich die Bilder als Erlebnisse und »lebendige Begriffe«, leiblich gesehen wirken sie als chemische und neuronale Strukturmuster. Sie haben also eine Art seelisch-leibliche Doppelnatur. Hüther führt bereits die evolutionären Anfänge des Lebens auf Bilder zurück. Lebende Systeme würden physikalische und chemische Bausteine nutzen, um anhand innerer Muster (Bilder) die Organisation zu lenken: »Ohne den Rückgriff auf solche inneren Bilder ist kein Leben möglich.« Im Lebendigen würden die Bilder als steuernde und wirksame Kraft wirken. Die Evolution sei in Wirklichkeit Ausdruck der Modifikation und Neuordnung der den Organismen zugrunde liegenden Bilder.

Im Menschen komme die Welt der Bilder zum Bewusstsein ihrer selbst. Durch sein Gehirn sei der Mensch imstande, Bilder bewusst zu machen, zu kommunizieren und umzuarbeiten. Alles hänge davon ab, ob der Mensch nur Sklave oder freier Schöpfer seiner Bilder sei. Immer wieder spricht Hüther von der Gefährdung des modernen Menschen, der die Sinnstiftung durch traditionelle Bilder aufgelöst und sich selbst als Schöpfer und Ordnungstifter an deren Stelle gesetzt habe. Das führe dazu, dass der orientierungslos gewordene Mensch immer öfter gezwungen sei, auf biologisch angelegte Verhaltensmuster zurückzugreifen. Er benötige neue Bilder, die über ihn hinausweisen, an denen er sich orientieren könne. Angesichts zunehmender Auflösung sozialer Strukturen sei es notwendig »eine gemeinsame, für alle Menschen und alle Gemeinschaften unterschiedlichster Herkunft und unterschiedlichster Entwicklungsstandards gleichermaßen gültige und attraktive Vision zu schaffen, ein sich global verbreitendes und im Gehirn aller Menschen verankertes inneres Bild zu erzeugen.« Dieses Bild solle zum Ausdruck bringen, worauf es im Leben wirklich ankomme: »auf Vertrauen, auf wechselseitige Anerkennung und Wertschätzung, auf das Gefühl und Wissen, aufeinander angewiesen, voneinander abhängig und füreinander verantwortlich zu sein.« Entscheidend sei es auch, den zukünftigen Schatz innerer Bilder immer mehr zu erweitern und zu vernetzen. Es gelte wachsam für jede Art von Bildern zu sein, die den Blick verengen und festlegen wollen.

Ausgehend von bestimmten biografischen Erfahrungen und neurobiologischen Einsichten erbaut Hüther, möglicherweise ungewollt, eine Art Metaphysik. Das Bild wird in diesem Buch zum Weltprinzip erhoben. Sein Vorgehen erinnert an manche Versuche der Philosophie des 19. Jahrhunderts, einzelne Erfahrungsmomente, beispielsweise »den Willen«, oder »die Phantasie« zum alleinigen Prinzip zu erheben. Es bleibt völlig ungeklärt, ob und wie die skizzierte Naturwirksamkeit von Bil-

dern beobachtet werden kann. Außerdem formuliert Hüther sympathisch anmutende Menschheitsziele, deren Geltungsgrundlage ebenfalls ungeklärt bleibt. *Ralf Gleide*

Gedanken- und Ich-Sinn

PETER HOBSON: **Wie wir denken lernen – Gehirnentwicklung und die Rolle der Gefühle.** Walter-Verla, Zürich 2003. 267 S., 29,90 EUR.

Wer sich mit der durch Rudolf Steiner auf zwölf Sinne erweiterten anthroposophischen Sinneslehre beschäftigt, fragt sich selbstverständlich auch, wie denn in der nichtanthroposophischen Literatur die jedem erfahrbaren Bereiche der hinzugekommenen Sinne beschrieben werden. Für die unteren, leiblichen Sinne, Lebens-, Bewegungs- und Gleichgewichtssinn, ist das nicht schwer zu finden. Diese Erfahrungsbereiche der Körperwahrnehmung sind in den medizinischen Lehrbüchern beschrieben und wurden detailliert erforscht. Überraschend scheint dagegen die Situation bei den oberen, kommunikativen oder sozialen Sinnen: Sprach-, Gedanken- und Ich-Sinn. Alle drei beschreiben Erfahrungen, die jeder Mensch ständig macht. In der Literatur werden sie aber anscheinend kaum beschrieben und diskutiert. Am ehesten noch in der philosophischen Literatur¹. In Bezug auf den Sprachsinne hat Peter Lutzker² die mikrokinetischen Untersuchungen, die William S. Condon in den 70er Jahren durchführte, entdeckt, die den Zusammenhang der Lautwahrnehmung mit dem Bewegungsmenschen aufzeigen. Man wundert sich, warum das nur so isoliert geschieht und anscheinend nicht fortgeführt wurde.

Auf der Suche nach Beschreibungen für den Bereich des Gedanken- und des Ich-Sinnes in der nichtanthroposophischen Literatur bin ich auf das Buch »Wie wir denken lernen«³ von Peter Hobson gestoßen. Der Autor legt Wert darauf, dass er sowohl Wissenschaftler

als auch praktizierender Psychotherapeut ist. Der Autismus ist sein spezielles Arbeitsgebiet. Er selbst sagt über seine Forschungsmethode: »Um ›normale‹ oder ›behinderte‹ Menschen, um Erwachsene oder Kinder verstehen zu lernen, gibt es keinen besseren Weg, als einige von ihnen sehr genau zu beobachten und zu studieren.«

Die genaue Einzelbeobachtung liegt ihm also am Herzen. Die wissenschaftliche Forschungshaltung wird durch die Haltung des Therapeuten in der Waage gehalten.

In dem vorliegenden Buch ist sein vornehmliches Anliegen, die Bedeutung der Gefühle in der zwischenmenschlichen Kommunikation für die Entwicklung des Denkens beim Kleinkind herauszuarbeiten. Darauf weist der Untertitel: »Gehirnentwicklung und die Rolle der Gefühle« hin. Der Vergleich der gesunden Entwicklung mit der Entwicklung von autistischen Menschen dient ihm als »Okular«, um auf die Elemente der gesunden Entwicklung aufmerksam zu werden.

Zwar kann es den anthroposophisch geschulten Denker nicht befriedigen, wenn Hobson zu erklären versucht, wie der Geist des Menschen, zunächst im Kind, aber dann vielleicht auch in der Evolution, *entstanden* ist, denn er sagt selber, »... dass *das Kind selbst* das Bedürfnis entwickelt, in der Beziehung zu einem anderen Menschen ... dessen geistige Dimension zu erfassen« – und das setzt dann doch den Geist sowohl in dem Kind als auch in dem anderen Menschen voraus. Aber er führt wertvolle Beobachtungen an, die zeigen, wie die geistige Fähigkeit des Denkens im Kind in der Beziehung zu den anderen Menschen *erwacht*. Es kommt mir hier vor allem auf zwei Stufen an, deren Bedeutung für die Entwicklung eines phantasievollen kommunikativen Denkens Hobson beschreibt und die meines Erachtens Beobachtungen des Ich- und des Begriffssinnes sind.

1. Stufe: Schon kurze Zeit nach der Geburt reagiert der neugeborene Säugling in einzigartiger Weise auf einen ihm gegenüberstehenden Menschen, erkennt also den Menschengenos-

sen. Wahrscheinlich wird ja überhaupt nur ein Wissenschaftler an dieser jeder Mutter selbstverständlichen Tatsache zweifeln. Aber sie kann dann auch vom Wissenschaftler in seiner Arbeitsweise der kontrollierten Beobachtung von definierten Begegnungs- und Spielsituationen, die mit der Kamera festgehalten werden, überprüft werden. Hobson fasst zusammen: »Es besteht also kein Zweifel, dass Kinder schon von den ersten Lebensmonaten an in hohem Maße auf andere Menschen ansprechen. ... Sie suchen von Anfang an aktiv die Begegnung mit anderen Menschen.« Dieses Erkennen des anderen Menschen ist aber nichts anderes als eine Beschreibung und Bestätigung des Ich-Sinnes. Für Hobson ist es ein Gefühl. Er macht nicht die notwendige Unterscheidung zwischen der außen liegenden Sinnesempfindung und dem sich innerlich daran anschließenden Gefühl. Das tragische Erlebnis, dass diese Erfahrung fehlt, beschreibt ein Autist in der folgenden Weise: »Ich wusste wirklich nicht, dass es Menschen

gibt, bis ich sieben Jahre alt war. Dann wurde mir plötzlich klar, dass es Menschen gibt. Aber nicht so, wie das Ihnen klar ist. Ich muss mir immer noch in Erinnerung rufen, dass da Menschen sind ... Ich könnte nie einen Freund haben. Ich weiß eigentlich wirklich nicht, was ich mit anderen Menschen anfangen soll.«
2. Stufe: Um den ersten Geburtstag herum beginnt das Kind mit dem Denken des anderen Menschen zu rechnen. Hobson nennt das die »kopernikanische Wende«, weil das Kind nun beginnt, andere Perspektiven als die seine kennen zu lernen. Er verweist hier auch auf ein altägyptisches Relief, auf dem zu sehen ist, »wie die Kinder von Echnaton und Nofretete zum Gesicht der Mutter oder des Vaters blicken und mit dem Finger zeigen. Sie teilen Erfahrungen, die sie mit der Welt machen.« In diesem Relief kommt sehr schön zum Ausdruck, dass hier etwas Drittes zwischen der Mutter (dem Vater) und dem Kind existiert. Vielleicht dadurch angeregt wurde dann in Experimenten auch darauf geachtet,

Goetheanum.Drei_NEU.pdf
(Rahmen ist nur Platzhalter)

ab wann dieses Weisen auf etwas möglich wird. Noch vor der sprachlichen Kommunikation ist ja damit gegeben, dass das Kind in der Geste einen begrifflichen Inhalt, der mit der Geste gemeint ist, erkennt.

Das hier Beobachtete ist nichts anderes als der Gedankensinn, der es dem Kind ermöglicht, die Gedanken, die Perspektive des anderen Menschen zu erkennen. Für Hobson liegt die Grundlage auch dieser Beziehungen zum anderen Menschen im Gefühlsbereich. Er zieht wiederum einen Vergleich zum Autisten, der sein Gefühl nicht für den anderen Menschen öffnen kann. Autisten verfügen ja vielfach über ganz erstaunliche intellektuelle Fähigkeiten, die sich aber häufig rein schematisch ausleben und nicht für die zwischenmenschliche Kommunikation und die Abstraktion eingesetzt werden. Hobson zitiert einen Autisten, der von sich selber sagt, » ... er komme sich anders als andere Menschen vor, weil er nicht Gedanken lesen könne«. Diesem Autisten fehlt anscheinend die Möglichkeit, durch den Gedankensinn die Gedanken des anderen Menschen aufzunehmen. Was er an den anderen miteinander redenden Menschen beobachtet, erscheint ihm deshalb wie ein Gedankenlesen. Es kann bei Autisten vielfach beobachtet werden, dass Worte nur mit einer festgefügteten Bedeutung verstanden und z.B. Wortspiele nicht verstanden werden. Schon beim kleinen Kind können also der Ich-Sinn und der Gedankensinn beobachtet werden, aber sie werden von Hobson als Gefühle verkannt. Sein Anliegen ist es, das Miterleben der anderen Person und deren Gedanken in ihrer Bedeutung für die Entwicklung des Denkens herauszuarbeiten. Fasst man dieses Miterleben sachgemäß als Sinneswahrnehmung auf, so kann man auch hier feststellen, was schon für andere Sinne bekannt ist, dass nämlich die gesunde Entwicklung und Benutzung der Sinne Voraussetzung für die Entwicklung des Denkens sind. Auch hier kann Hobson zitiert werden: »Die Nahrung des Gehirns sind Erfahrungen, und ohne sie verkümmert das Nervensystem.«

Mit dieser Darstellung liegt nicht den Worten, aber dem Sinne nach eine Untersuchung des Ich- und des Gedankensinnes vor. Hobson beobachtet weiter, wie das symbolische Denken und das Sprechen im zwischenmenschlichen Kontakt entstehen und wie diese Entwicklung erschwert wird, wenn die Kommunikation gestört ist. Die Beschreibungen des einfühlsamen Beobachters Hobson sind bereichernd zu lesen, die Lektüre kann empfohlen werden.

Martin Errenst

1 Siehe dazu E.M. Kranich: *Die personale Wahrnehmung des anderen Menschen*, in: M. Basfeld/Th. Kracht: *Subjekt und Wahrnehmung – Beiträge zu einer Anthropologie der Sinneserfahrung*, Basel 2002.

2 P. Lutzker: *Der Sprachsin*, Stuttgart 1996.

3 P. Hobson: *Wie wir denken lernen*, Düsseldorf und Zürich 2003

Wege aus der Angst

ECKARD ROEDIGER: **Wege aus der Angst. Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige.** Reihe Aethera im Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus, Stuttgart 2005. 177 S., 14,50 EUR.

»Angststörungen müssen letztlich durch den Patienten selbst überwunden werden. Therapeuten können nur dabei helfen ... Vieles von dem, was in der Therapie geschieht, wird in diesem Buch beschrieben.« So heißt es in dem Vorwort zu dem Mitte Oktober erscheinenden Ratgeber von Eckard Roediger, Facharzt für Neurologie und Psychotherapie und Verhaltenstherapeut. »Das Anliegen dieses Buches ist, eine Brücke zu schlagen zwischen dem aktuellen neurologischen Grundlagenwissen zur Entstehung der Angstkrankheiten, dem Angstverständnis und den therapeutischen Möglichkeiten, die ein anthroposophisch erweitertes Menschenbild beitragen kann.« Entsprechend ist das verständlich und locker geschriebene Buch aufgebaut. Zunächst wird beschrieben, wie Ängste entstehen und »Wie Angst gelernt wird« – im Wechselspiel zwischen seelischem Erleben und dem neuro-

biologischen Geschehen im Gehirn, nicht zuletzt als Grundlage für den Aufbau neuer Verhaltensmuster. Dann geht es um die verschiedenen Formen von Angsterkrankungen (Phobien, »Generalisierte Angststörung«, Panikstörung«). Unter der Kapitelüberschrift »Anthroposophische Aspekte zu den Angsterkrankungen« heißt es z.B.: »Durch starke seelische Erschütterungen, dauernde seelische Anspannungen oder eine körperliche Schwächung des Nervensystems oder der Organe kann es dazu kommen, dass Seelenkräfte, die eigentlich an die Organstruktur geunden bleiben sollten, aktiviert bzw. »entfesselt« werden und ins Seelenleben mächtig eingreifen.«

Im Hauptteil geht um die Behandlung der Ängste vor allem durch die bewusste Gestaltung des Seelenlebens. Roedigers Ansatzpunkt ist das so genannte »Expositionsprinzip«: Die Veränderung des Denkens allein reicht nicht aus. »Um die Krankheitsabläufe zu verändern, müssen wir zunächst die Zustände hervorrufen, in dem die Symptome auftreten, um dann im aktivierten Zustand auf die Verschaltungen im Gehirn verändernd einzuwirken. ... In diesem ausgehaltenen Erregungszustand feuern die Neuronen intensiv; dabei können die Nervenverknüpfungen umgeschmolzen und neuer Muster angelegt werden.« Also auch hier bleibt die neurobiologische Grundlage der Bezugspunkt. – In dieser Exposition wird der Dialog mit dem eigenen »inneren Regisseur« wichtig, durch den sich die Haltekraft im Denken verstärkt. »Die Angst-Fähigkeit ist die Folge frei gewordener Fühl- und Denkkräfte, die nicht mehr von den Instinkten geführt werden. Diese freigeordneten Kräfte müssen von uns bewusst ergriffen werden, wenn nicht ich-fremde Seelenkräfte verformend eingreifen sollen.« Entsprechend geht es Roediger bei seinen konkreten Übungsanregungen (die er im Wesentlichen den Schriften Steiners entnimmt) im Umgang mit den Ängsten stets um die richtige Balance zwischen Selbstzentrierung und Weltbezug. Auch Schritte zur Selbstbehandlung – bezogen auf die einzelnen Angststö-

rungen – werden dargestellt.

Das Buch wird abgerundet durch Hinweise auf notwendige medizinische Abklärungen, medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten (naturheilkundliche, homöopathische, anthroposophische und schulmedizinische) und solche durch künstlerische Therapien, Heileurythmie usw. und es werden spezielle Hinweise für Angehörige gegeben. Im Anhang findet man Übungsmaterialien (»Mein Angstkreislauf«, Angstprotokoll usw.) sowie weitere Übungsanregungen und Literatur.

– »Anthroposophische gesehen« ist es etwas befremdlich, dass Roediger die Angst nicht von der Beobachtung der eigenen Seele aus einführt, sondern als ein neurobiologisches Problem. Auf diese Weise wird vielleicht der Leser dort abgeholt, wo er – vermeintlich? – steht: die Angst zunächst nur objektiv von außen anschauend. Doch entsteht so auch der Eindruck eines additiven Menschenbildes, bis in die Art der hier vermittelten Evolutionsvorstellung hinein. Die »anthroposophischen Aspekte« erscheinen weniger immanent, in der Art und Weise der Betrachtung und des Denkens, sondern meist als zusätzliche Inhalte. Selbst dort, wo es um die Verstärkung der Haltekraft im Denken geht, wird dieses nicht als belebend und stärkend erfahrbar, sondern es bleibt letztlich bei der Aufforderung zum »guten inneren Zuspruch«. So scheint mir eine Chance, wie sie durch ein u.a. von der Medizinischen Sektion am Goetheanum herausgegebenes Buch gegeben wäre, vertan zu sein. *Stephan Stockmar*

Leben mit der Depression

Ulrich Hegerl/ David Althaus/ Holger Reiners: **Das Rätsel Depression. Eine Krankheit wird entschlüsselt.** Verlag C.H. Beck, München 2005. 254 Seiten, 19,90 EUR.

Weltweit leiden viele Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression. Allein in Deutschland wird ihre Zahl auf etwa

vier Millionen geschätzt, wobei eine Dunkelziffer in kaum abzuschätzender Höhe in Rechnung gestellt werden muss. Gehörten »Depression«, »depressive Verstimmung«, »Melancholie« schon seit längerem zum Vokabular der Psychiatrie und Psychoanalyse, so finden diese Begriffe zunehmend häufiger Verwendung als Selbstzuschreibung von Betroffenen. Aus einem wissenschaftlichen Terminus mit spezifischer Bedeutung ist ein umgangssprachlicher Begriff mit zeitdiagnostischem Charakter geworden: War man früher wahnsinnig, hysterisch oder neurotisch, ist man heute depressiv. Depression, so scheint es, ist zur neuen Volkskrankheit geworden.

Die Autoren – Ulrich Hegerl, Leitender Oberarzt an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Ludwig-Maximilians-Universität München und Sprecher des »Kompetenznetzes Depression, Suizidalität«, David Althaus, Diplom-Psychologe und Psychotherapeut, sowie der Architekt und Unternehmensberater Holger Reiners, ein langjähriger Depressionspatient – behandeln die zur Rede stehende Problematik in ihrer ganzen Vielschichtigkeit. Das Buch gliedert sich in vier Hauptkapitel. Im ersten werden die Häufigkeit, das Krankheitsbild und die Krankheitsverläufe der Depression abgehandelt; im zweiten die Entstehungsmodelle vorgestellt von der antiken Vier-Säfte-Lehre bis zum heutigen Verständnis der depressiven Erkrankung; das dritte befasst sich mit der Überwindung der Depression unter Einbezug nichtmedikamentöser Behandlungsmöglichkeiten; das vierte wendet sich dann dem sehr zentralen, aber nur allzu häufig tabuisierten Gefahrenmoment der Suizidalität bei depressiven Erkrankungen zu. Schließlich geben in einem »Ausblick« Betroffene und Therapeuten Empfehlungen für das Leben nach der Überwindung einer Depression. Ein Serviceteil mit einem »Selbsttest« zur Ermittlung einer mutmaßlichen depressiven Disposition sowie eine Liste hilfreicher Adressen für den akuten Notfall beschließen den Band.

Neben der fachlich fundierten Durchmusterung

der Depression in allen ihren im Hinblick auf eine Behandlung zu berücksichtigenden psychosozialen und neurobiologischen Faktoren, legen die Autoren das Schwergewicht auf die Darstellung der verschiedenen Therapiemöglichkeiten. Danach ist Depression zwar nicht heilbar im klassischen Sinne des Wortes, aber sie ist gut therapierbar. Genannt werden zwei Hauptsäulen der Behandlung. Die eine ist die Pharmakologie. Hier stehen heute sehr gute Antidepressiva zur Verfügung, die keinerlei Gefahr in sich bergen, den Patienten süchtig und damit abhängig zu machen. Sie verändern auch nicht die Persönlichkeit, sondern wirken sehr gezielt auf die Botenstoffe im Gehirn wie das Serotonin ein. Allerdings setzt ihre Wirkung erst nach zwei, drei oder sogar vier Wochen ein. Der Patient muss sich also in Geduld fassen und hat eine »Durststrecke« zu durchstehen. Hinzu kommt, dass am Beginn der Therapie Nebenwirkungen beispielsweise in Form von leichter Übelkeit auftreten können. Die zweite Säule ist die Psychotherapie. Es gibt eine Reihe von Verfahren, deren Wirksamkeit inzwischen gut belegt ist. Ein Verfahren ist zum Beispiel die sehr pragmatisch orientierte kognitive Verhaltenstherapie. Dabei wird das Schwergewicht auf eine Änderung von Verhaltensweisen und Denkmustern gelegt, die bei Depressiven sehr ungünstig sind. Ein Punkt ist etwa, dass manche Depressive im gesunden Zustand äußerst leistungsorientiert sind, sich für andere aufopfern, nie nein sagen können und sich immer mehr Verantwortung aufbürden. Das führt sie dann sehr bald in eine Situation der Überforderung, die zum Auslöser einer neuen Depression werden kann. Dieser Gefahr vorzubeugen und angesichts immer neuer Anforderungen einfach »Nein« zu sagen, klingt einfach, ist aber de facto sehr schwer. Hier ist für den Betroffenen therapeutische Hilfe notwendig, die ihn lehrt, sich zu verändern. Allerdings: Wer einmal eine Depression hatte, lebt mit einem erhöhten Risiko, noch einmal in eine andere depressive Phase zu rutschen, lautet das Fazit der Auto-

ren. Und dieses erhöhte Risiko besteht für das ganze Leben. Für die Betroffenen kommt es darauf an, sehr genau zu überlegen, auf welche Weise sie dieses Risiko am besten minimieren können. Eine längerfristige pharmakologische oder psychotherapeutische Behandlung ist sicher ein guter Weg. Von großer Wichtigkeit ist auch, dass sich der depressive Mensch bemüht, Experte in eigener Sache zu werden: dass er sowohl die Nachteile wie die Vorteile und auch die Grenzen der Antidepressiva kennt. Das gilt ebenso für die Psychotherapie. Wichtig ist ferner, dass der depressive Mensch die Krankheit als solche akzeptiert und nicht als eigenes Versagen auffasst. Alle diese Schritte oder Maßnahmen erfordern Zeit, Kraft und Mut – mehr noch als bei anderen Krankheiten.

Was den gegenwärtigen Stand der Depressionsforschung betrifft, äußern sich die Autoren eher zurückhaltend. Die Fortschritte vollziehen sich offenkundig in vielen kleinen Schritten. Zur Zeit wird unter anderem nach

Medikamenten zur Beeinflussung der Stresshormone gesucht. Auch bei der Psychotherapie geht es darum, Verfahren mit besonders gut belegter Wirksamkeit zu finden. Eine Diskussion beinhaltet etwa die jeweiligen Vorzüge und Nachteile von Einzelbehandlung und Gruppen-Behandlungen. Der »ganz große Durchbruch«, das »Wundermittel« gegen Depression, mit dem das Problem endgültig gelöst wäre, ist bisher nicht gefunden worden und vorderhand auch nicht in Sicht. Inzwischen sind in Deutschland in mehr als zwanzig Regionen lokale »Bündnisse gegen Depression« entstanden, die nunmehr deutschlandweit im Netzwerk »Bündnis gegen Depression e.V.« zusammengeschlossen sind. Als fundierter Ratgeber, nicht allein für Betroffene und deren Angehörige sowie für Mediziner und Psychologen, sondern überhaupt für jeden, der sich mit dieser Thematik beschäftigen möchte, ist das vorliegende Buch aufgrund seiner komplexen Darstellung der Depression unverzichtbar. *Adelbert Reif*