

Jannis Puhlmann

Depression und Lebenswelt

Eine phänomenologische Untersuchung



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlagbild:

„Letzter Tag im Herbst“, © Copyright Jannis Puhlmann

© Copyright Logos Verlag Berlin GmbH 2019

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-8325-4909-1

Logos Verlag Berlin GmbH
Comeniushof, Gubener Str. 47,
10243 Berlin

Tel.: +49 (0)30 42 85 10 90

Fax: +49 (0)30 42 85 10 92

INTERNET: <http://www.logos-verlag.de>

Geleitwort

Die Untersuchung der Lebenswelt depressiver Menschen, die Jannis Puhmann vorlegt, stellt in der umfangreichen Literatur zu der Erkrankung eine Besonderheit dar. Denn weniger ihre typischen Symptome, wie sie auch in psychiatrischen Lehrbüchern und Diagnosemanualen beschrieben werden, sondern vielmehr die tieferreichenden Veränderungen im leiblichen, räumlichen und zeitlichen Erleben sind sein Thema.

Diese auch von den Betroffenen selbst oft schwer in Sprache zu fassenden Veränderungen zeichnet der Autor mit großer Umsicht und Einfühlsamkeit nach, wobei er sich der phänomenologischen Methodik und Literatur kenntnisreich bedient. Als Grundstörung und zugleich als Leitmotiv der Untersuchung dient ihm die depressive Hemmung des Antriebs mit ihren vielfältigen Auswirkungen auf das Leib-, Zeit- und Gefühlserleben, nicht zuletzt auf den Möglichkeitsraum der Betroffenen. Depression erscheint so letztlich als eine Entfremdung von der gemeinsamen Lebenswelt, an der wir sonst, vermittelt durch unseren Leib, auf selbstverständliche Weise teilnehmen.

Wenn es durch solche feinfühligten Beschreibungen gelingt, diese Entfremdung für depressive Menschen und ihre Angehörigen sprachlich fassbar und damit auch verständlicher zu machen, dann tragen sie bereits dazu bei, diese Entfremdung zu verringern. In diesem Sinn ist diesem Buch nur zu wünschen, dass es nicht nur bei Fachleuten, sondern auch bei Betroffenen und Angehörigen zahlreiche Leserinnen und Leser findet.

Heidelberg, im April 2019

Thomas Fuchs

Professor für philosophische Grundlagen
der Psychiatrie und Psychotherapie

1 Einleitung

„Für den, der eingezwängt
und wie ein totes Baby in der Glasglocke hockt,
ist die Welt selbst der böse Traum.“¹
– Sylvia Plath

Diese berühmten Zeilen der US-amerikanischen Dichterin und Autorin Sylvia Plath stammen aus ihrem 1963 veröffentlichten semi-autobiographischen Roman „Die Glasglocke“. Sie gehören zu den wohl eindrücklichsten und treffendsten Beschreibungen der Erfahrung schwerer Depressionen. Mit der titelgebenden Metapher des Romans vergleicht Plath depressive Verstimmungen mit einem Leben unter einer Glasglocke, abgetrennt vom Rest der Welt: „[E]gal, wo ich saß – ob auf dem Deck eines Schiffes oder in einem Straßencafé in Paris oder Bangkok –, immer saß ich unter der gleichen Glasglocke in meinem eigenen sauren Dunst.“² Sie offenbart damit eine schwer zu artikulierende Wahrheit über Depressionen: Depressionen machen sich nicht nur durch eine Veränderung einzelner Gefühle, Gedanken oder Wahrnehmungen des Betroffenen bemerkbar. Sie können eine Veränderung des gesamten Rahmens und der Struktur des Denkens, Fühlens oder Wahrnehmens bedeuten – eine grundlegende *Transformation der Welt des Betroffenen*. Die Welt des Depressiven wird zu einer entfremdeten, einer einsamen und freudlosen Welt. Sie wirkt fern und unzugänglich und lässt sinnvolles Handeln und Kontakt zu anderen Menschen schwer bis unmöglich erscheinen. Das vorliegende Buch versucht etwas sehr Ähnliches wie das, was Sylvia Plath in ihrem Roman gelungen ist, nämlich die *Erfahrungswelt der Depression* zu erforschen, zu beschreiben und zu deuten. Das Werkzeug der Untersuchung soll jedoch nicht die Lyrik oder

¹ PLATH, Sylvia: *Die Glasglocke*. Übers. v. Reinhard Kaiser. Frankfurt a.M. 2009. S. 254.

² Ebd. S. 200.

Literatur, sondern eine philosophisch-phänomenologische Beschreibung sein.

Die leidvollen und existenziellen Erfahrungen schwerer Depressionen sollen von einem phänomenologischen Standpunkt aus beschrieben werden. Aufbauend auf der Philosophie Edmund Husserls sollen Depressionen nicht wie in der klinischen Psychologie üblich als quantitative Veränderungen von Affekten (wie mehr Trauer oder weniger Freude) oder wie in der kognitiven Theorie der Depression üblich als Veränderungen von kognitiven Schemata (wie einer negativen Bewertung von Selbst, Umwelt und Zukunft) beschrieben werden, sondern als eine fundamentale Veränderung des konstitutiven Welterlebens der Betroffenen. Husserl zufolge bildet die sogenannte *Lebenswelt* einen präreflexiven und präintentionalen Sinn- und Bedeutungshorizont, zu dem wir immer schon im Verhältnis stehen und der jedem gerichteten Wahrnehmen, Handeln oder Fühlen vorausgeht. Diese gelebte Welt ist uns so selbstverständlich und vertraut, dass wir sie selten reflektieren oder problematisieren, und obwohl sie von jeder empirischen oder exakten Wissenschaft sinnvollerweise angenommen werden muss, wird sie kaum zum Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen gemacht. Eine Beschreibung von Depressionen auf der Ebene der Lebenswelt bedeutet einen radikalen Perspektiven- und Einstellungswechsel vorzunehmen, und die Krankheit nicht länger *im Patienten*, sondern umgekehrt, den Patienten *in seiner Krankheit* zu verorten.³

Aufbauend auf den Arbeiten von Matthew Ratcliffe⁴ sollen die Veränderungen der Lebenswelt bei Depressionen als eine Störung von dem, was Husserl *Horizontintentionalität* nennt,

³ Vgl.: FUCHS, Thomas: „Psychotherapie des Lebensraums. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption“. In: *Phänomenologie und psychotherapeutische Psychiatrie*. Hrsg. v. Gerhard Dammann. Stuttgart 2015. S. 201.

⁴ Vgl.: RATCLIFFE, Matthew: *Experiences of depression. A study in phenomenology*. Oxford 2015.

beschrieben werden: Die Lebenswelt der depressiven Person ist von einer Veränderung der Arten von erlebbaren Möglichkeiten und damit des vertrauten Möglichkeitsraums gekennzeichnet. Aus dieser phänomenologischen Perspektive soll schließlich eine der Kernerfahrungen von Depressionen, die Antriebsschwäche, eingehender untersucht werden. Charakteristische Symptome von Depressionen wie Interessenlosigkeit, Antriebshemmung und der damit verbundene soziale Rückzug werden im Folgenden als eine *Willens- und Motivationsstörung* gedeutet. Wesentlich für die Veränderung der Lebenswelt bei Depressionen ist nämlich eine Willensstörung auf der Ebene der *Konation*. Diese zeichnet sich durch ein Unvermögen aus, Möglichkeiten als bedeutungsvoll und praktisch relevant zu erfahren⁵ und korreliert mit einschränkenden und isolierenden Veränderungen des Körpererlebens⁶, des Zeiterlebens⁷ und des Erlebens von Inter-subjektivität⁸.

Die Philosophie hat allen Grund sich mit psychischen Erkrankungen wie schweren Depressionen zu beschäftigen und das Erkenntnisinteresse einer Phänomenologie der Depression ist kein rein akademisches. Die Phänomenologie psychischer Störungen oder Erkrankungen kann ein wichtiges kritisches Gegengewicht zu dem heute dominierenden *biologisch-reduktionistischen Paradigma* der Psychiatrie darstellen

⁵ Vgl.: RATCLIFFE, Matthew: *Depression and the Phenomenology of Free Will*. (2013) Unter: https://www.researchgate.net/publication/289945859_Depression_and_the_phenomenology_of_free_will (zuletzt abgerufen am 12.11.2017).

⁶ Vgl.: FUCHS, Thomas: *Phänomenologie von Leib und Raum. Phänomenologisch-empirische Untersuchungen zu depressiven und paranoiden Erkrankungen*. Heidelberg 2000.

⁷ Vgl.: FUCHS, Thomas: „Zeiterfahrung in Gesundheit und Krankheit“. In: *Psychotherapeut*. Vol. 60. Berlin/Heidelberg 2015. S. 102–109.

⁸ Vgl.: FUCHS, Thomas: „Depression, Intercorporeality, and Interaffectivity“. In: *Journal of Consciousness Studies*. Vol. 20. Exeter 2013. S. 219–238.

und die subjektive und intersubjektive Dimension psychischer Erkrankungen wieder mehr in den Fokus rücken. Ein philosophisch-phänomenologisch fundierter Blick vermag außerdem – ohne ein klassisch medizinisches Verständnis ersetzen zu können – die Klassifikation, Diagnose und Behandlung der Depression zu verbessern. Und nicht zuletzt folgt die vorliegende Untersuchung einer praktischen und persönlichen Motivation: Ein tieferes Verständnis für den existenziellen, lebensweltlichen Charakter von Depressionserfahrungen kann selbst schon eine Linderung für Betroffene bedeuten.

Die vorliegende Untersuchung ist der sogenannten *Philosophie der Psychiatrie* zuzuordnen, über deren hauptsächliche Aufgabenfelder und Problemfragen zunächst ein grober Überblick gegeben werden soll (Kapitel 2). Ein detaillierter Blick soll dabei auf die Tradition der *Phänomenologie der Psychiatrie* geworfen werden (Kapitel 2.1). Danach soll der Untersuchungsgegenstand „Depression“ genauer bestimmt werden (Kapitel 3): In der zeitgenössischen psychiatrischen und klinisch-psychologischen Diagnostik steht die Depression für eine heterogene, zahlreiche Symptome umfassende *affektive Störung* (Kapitel 3.1). Alle drei Hauptsymptome der *schweren unipolaren depressiven Episode* („depressive Stimmung“, „Interessen- und Freudlosigkeit“, „erhöhte Ermüdbarkeit“⁹) verweisen auf einen nicht näher bestimmten *Erlebnisgehalt* von Depressionen.

Um diesen besser erfassen zu können, soll im Folgenden ein phänomenologischer Standpunkt erarbeitet werden. Hierzu soll zunächst ein grober Überblick über die Grundzüge der Philosophie Edmund Husserls gegeben werden (Kapitel 4). Für die vorliegende Untersuchung sind dabei vor allem sein *Phänomen-Begriff* und seine Ausführungen zur *Generalthesis der natürlichen*

⁹ Vgl.: DILLING, H. / MOMBOUR W. / SCHMIDT M.H. [Hrsg.]: Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien. Bern ⁵2005 (¹1992). S. 139–148.

Einstellung (Kapitel 4.1), die *Epoché* und die *phänomenologische Reduktion* (Kapitel 4.2), sowie Husserls Konzept der *Lebenswelt* (Kapitel 4.3) und des *Horizontbewusstseins* (Kapitel 4.4) von Relevanz.

Danach soll Husserls Konzept der Lebenswelt auf die Erfahrung schwerer Depressionen angewendet werden (Kapitel 5). Wie sich zeigen wird, kann eine phänomenologisch fundierte Analyse eine Überwindung der Unausprechlichkeit von Depressionen leisten, wie sie sonst nur in der Kunst möglich ist (Kapitel 5.1). Das hier vertretene Verständnis der Depression als veränderte Welterfahrung basiert in großen Teilen auf den Arbeiten von Matthew Ratcliffe (der sich seinerseits auf Husserl, Heidegger und Merleau-Ponty bezieht) und deutet die Transformation der Lebenswelt bei schweren Depressionen als eine Veränderung des in der Lebenswelt erfahrbaren Möglichkeitsraums (Kapitel 5.2).

Ratcliffe zufolge zeichnet sich unser Verhältnis zur Welt durch die Arten von Möglichkeiten aus, für die wir offen und empfänglich sind. Diese basalen Arten von Möglichkeiten, die konstitutiv für unseren Modus des *In-der-Welt-seins* sind, nennt Ratcliffe auch „existenzielle Gefühle“¹⁰ (Kapitel 5.3). Unter Bezugnahme auf Memoiren^{11 12 13} und eine Online-Befragung¹⁴ von Menschen mit Depressionen soll daraufhin beschrieben werden, wie die Verarmung des Möglichkeitsraums die Lebens-

¹⁰ Vgl.: RATCLIFFE. *Experiences*. a.a.O. S. 34–41.

¹¹ SOLOMON, Andrew: *Saturns Schatten. Die dunklen Welten der Depression*. Übers. v. Hans Günther Holl. Frankfurt a.M. 2006.

¹² STYRON, William: *Sturz in die Nacht. Die Geschichte einer Depression*. Übers. v. Willie Winkler. Berlin 2010.

¹³ PLATH. *Glasglocke*. a.a.O.

¹⁴ Die Auswertung des Online-Fragebogens über Erfahrungen von Menschen mit Depression, der 2011 an der Universität Durham entwickelt und auf der Website der Hilfsorganisation SANE öffentlich zugänglich war, findet sich bei: RATCLIFFE. *Experiences*. a.a.O. S. 23–32.

welt des Depressiven verändert und eine Entfremdung von Selbst und Lebenswelt herbeiführt (Kapitel 5.4). Die charakteristischen existenziellen Gefühle der Depression werden in diesem Lichte als *emotionale Bedeutungslosigkeit* (Kapitel 5.4.1), als *existenzielle Ohnmacht* (Kapitel 5.4.2), als *existenzielle Hoffnungslosigkeit* (Kapitel 5.4.3), als *generalisierte Angst* (Kapitel 5.4.4) und als *existenzielle Einsamkeit* (Kapitel 5.4.5) gedeutet.

Im letzten Teil der Buches soll schließlich die zuvor ausgearbeitete phänomenologische Perspektive auf die Antriebs- und Motivationsschwäche bei Depressionen angewendet werden (Kapitel 6). Hierzu soll Thomas Fuchs' Klassifikation von Willensstörungen in der Psychopathologie herangezogen werden, die die Antriebs- und Motivationshemmung bei Depressionen im Bereich der „Konation“ – einem grundlegenden Strukturmoment des Wollens, welches die „Gesamtheit von Antrieb, Bedürfnissen und Motiven, die die Person zu einer Handlung bewegen“¹⁵, bezeichnet – lokalisiert (Kapitel 6.1). Die Unfähigkeit „Wollen zu können“ resultiert aus einem Unvermögen, Möglichkeiten in der Welt als anziehend, als bedeutungsvoll und praktisch relevant zu erfahren (Kapitel 6.2). Eng verbunden mit der Einschränkung der phänomenalen Handlungs- und Willensfreiheit ist dabei eine Störung der Leiblichkeit, die Thomas Fuchs als „Korporifizierung“¹⁶ bezeichnet: Der eigene Leib wird in der Depression weniger als Medium der Lebensweltzuwendung erfahren, sondern zunehmend als ein Körper-Objekt verdinglicht und als ein Hindernis im Kontakt mit der Umwelt empfunden (Kapitel 6.3). Zudem geht die Willensstörung mit einer Störung des Zeitempfindens der depressiven Person einher: Die gelebte Zeit scheint zum Stillstand zu kommen, vergangene Zeit erscheint omnipräsent und die Chance einer zukünftigen

¹⁵ FUCHS, Thomas / BROSCHMANN, Daniel: „Willensstörungen in der Psychopathologie“. In: *Der Nervenarzt*. Vol. 88. Berlin 2017. S. 1252–1258.

¹⁶ Vgl.: FUCHS. *Leib und Raum*. a.a.O.

Zustandsänderung erscheint unmöglich. Es kommt zu einer „Desynchronisierung“¹⁷ der gelebten Zeit des Depressiven und seiner Umwelt (Kapitel 6.4). Methodologische Überlegungen zur Vereinbarkeit des bis hier hin angewandten phänomenologischen Standpunktes und der psychologischen Depressionsforschung, sowie einer möglichen therapeutischen und ethischen Relevanz einer Phänomenologie der Depressionen sollen die Untersuchung schließlich abschließen (Kapitel 7).

¹⁷ Vgl.: FUCHS. *Zeiterfahrung*. a.a.O.