

«Früher sagte man, man fühle sich bedrückt. Heute ist man depressiv»

Der Psychiater Daniel Hell kritisiert, dass unangenehme Gefühle zu schnell pathologisiert werden. Eine innere Brüchigkeit gehöre zum Menschen und ermögliche erst sein Vorwärtkommen, sagt er im Gespräch mit Birgit Schmid

Er ist 81, arbeitet seit fünfzig Jahren als Psychiater und Psychotherapeut und sieht weiterhin Patienten: Daniel Hell gehört zu den bekanntesten Stimmen seines Fachs in der Schweiz. Der ehemalige Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich hat sich mit der Depressions- und Angstforschung einen Namen gemacht. Auf die Frage, was er an seinem Beruf liebe, nennt er die besondere Beziehung, die man auch zu Menschen in grosser Not finde. «Es gibt Momente, in denen man sofort merkt, dass man beieinander ist.» Hell hat mehrere Bücher geschrieben, darunter «Welchen Sinn macht Depression?» oder «Die Sprache der Seele». Soeben ist sein Buch «Fragile Psyche» erschienen.

Herr Hell, vielen Menschen geht es schlecht, vor allem Junge klagen über Mental-Health-Probleme, wie es heute heisst. Ist die menschliche Psyche so fragil? Die menschliche Psyche ist generell fragil. Sie kann Brüche erleiden. Was nicht heisst, dass sie schwach oder labil ist. Belastungen können aber je nach ihrem Ausmass dazu führen, dass der strukturelle Zusammenhang der Psyche Risse bekommt oder das psychische Gleichgewicht ins Wanken gerät. Solche Ein- und Umbrüche sind nicht immer vermeidbar. Sie gehören zur menschlichen Biografie. Sie sind herausfordernd, aber man kann sie nicht in jedem Fall pathologisieren.

Sind die Leute also bloss weniger belastbar?

Das nehme ich nicht an. Die Erwartungen an sich und andere sind grösser geworden. Das erhöht die Kränkungsgefahr, besonders, wenn gleichzeitig ein Anspruch auf Autonomie und Selbstoptimierung besteht, der nicht mit tragenden Beziehungen abgefedert wird. Auch der überaus schnell erfolgende technische und gesellschaftliche Umschwung kann verunsichern und überfordern. Zudem sind Psychologie und Psychiatrie in den Medien allgegenwärtig, was den Eindruck verstärken kann, psychische Probleme seien verbreiteter als früher.

Man liest in den Medien, Katastrophen wie der Grossbrand in Crans-Montana, der in Brand gesetzte Bus von Kerzers oder das Gondelunglück am Titlis hätten zu mehr psychischen Erkrankungen seit Anfang Jahr geführt. Stimmt das wirklich?

Das ist kaum nachgewiesen und lässt sich so nicht sagen. Psychische Erkrankungen sind viel komplexer und haben meist vielfältige, ineinandergreifende Ursachen. Ich schliesse aber nicht aus, dass solche Katastrophen die generelle Verunsicherung noch verstärken.

Psychologische Begriffe sind in die Alltagssprache eingewandert. Man hat ein Trauma oder ist depressiv. Was hat das für Folgen?

Die Psychologisierung des Alltags bringt es mit sich, dass normale Gefühle als krankhaft wahrgenommen werden. Früher sagte man, man fühle sich bedrückt oder niedergeschlagen, wenn man überhaupt von Gefühlen gesprochen hat. Heute ist man depressiv. Das ist eine Verschiebung von einem Gefühl zu einem Symptom, also zu einer Pathologie. Mit dem Wort wird assoziiert, man sei behandlungsbedürftig.

Führt das auch zu vermehrten Diagnosen? Dies kann gut sein, da die Sprache an eine Störung erinnert. Zudem werden auch psychiatrische Kriterien ausgeweitet für das, was als psychische Störung gilt, und es entstehen neue Diagnosen. Als ich therapeutisch zu arbeiten begann, war ADHS noch kein Begriff. Heute ist er in aller Munde. Daher denkt man schneller an ADHS, wenn jemand einzelne Symptome zeigt, die auf das Störungsbild zutreffen könnten.



«Junge Leute haben ein immer höheres Selbstideal», sagt der Psychiater Daniel Hell. Dies mache sie schneller gekränkt. LUKAS SCHULZE/GETTY

Auch die WHO definiert immer mehr als krank, was einst als normales Leiden galt. Man hofft, dadurch mehr leidenden Menschen eine Behandlung zugänglich zu machen. Dabei wird diagnostisch allerdings mehr auf die Symptome geachtet als auf die biografischen Hintergründe oder die gegenwärtige Lebenssituation.

Wird nicht sogar Trauer als Störung behandelt?

Früher wurde jemand, der nach einem schweren Verlust über längere Zeit die Symptome einer Depression aufwies, nicht als depressiv diagnostiziert, weil man von einem nötigen Trauerprozess ausging. Seit einigen Jahren wird die Diagnose einer Depression auch gestellt, wenn ein Trauernder nach zwei Wochen noch eine depressive Symptomatik hat.

Ihr neues Buch heisst «Fragile Psyche». Der erste Gedanke bei dem Titel ist: Jetzt befasst sich ein erfahrener und ausgewiesener Psychiater wie Sie auch noch mit psychischer Schwäche. Ist dies einfach Ihre Déformation professionnelle? Keineswegs. Fragilität ist keine Schwäche und keine Störung, sondern die Voraussetzung vieler psychischer Erkrankungen, aber auch mancher nötiger Entwicklungsschritte. Natürlich sehe ich vor allem Menschen, die unter psychischen Brüchen leiden. Sie kommen zu mir, weil sie verletzt und gekränkt worden sind, eine schwere Krise erleben, sich selbst entfremdet fühlen oder, wie sie oft sagen, einen Zusammenbruch erleiden: den Einbruch ihres Selbst. Das heisst aber nicht, dass mich die psychische Widerstandskraft nicht interessiert. Ich versuche sie sogar zu fördern.

Müsste man also nicht die Resilienz des Menschen stärker betonen?

Die Resilienz ist primär verbunden mit der Vulnerabilität und nicht mit Fragilität. Vulnerabilität leitet sich lateinisch von «Wunde» ab und bezieht sich auf das, was einen von aussen trifft und verletzt. Resilienz bedeutet nicht, dass es zu keiner Krise kommen kann. Sondern, dass jemand mit Belastungen und Verletzungen fertigwird und möglichst daran wächst. Resilienz verweist auf eine Abwehrstärke in Bezug auf ein Aussen, etwa bei traumatischen Erfahrungen. Fragilität hingegen meint die innere Brüchigkeit des Menschen, die über äussere Verletzungen hinausgeht.



Daniel Hell
Psychiater

«Man sollte nicht gegen das Alter sein, was im Wort Anti-Aging zum Ausdruck kommt, sondern besser altern.»

Wann im Leben ist die Psyche besonders gefährdet?

Von Bedeutung ist die Trotzphase. In der frühen Kindheit lernt das Kind, sich selbst zu erkennen. Dadurch wird es autonomer. Das Kleinkind bleibt aber von den Eltern abhängig und stösst mit seinem Willen an Grenzen. In diesem Konflikt von Autonomie und Abhängigkeit kommt es in der Trotzphase zu Krisen und Brüchen. Diese häufen sich auch in der Adoleszenz, wenn sich der Körper, das Triebleben und die Denkweise stark verändern. Im Alter wiederum spricht man meist von Abbau, aber eigentlich findet ein Umbau oder eben ein Umbruch statt.

Inwiefern?

Der alternde Mensch verliert zwar an Vitalität und Mobilität. Er wird auch vergesslicher. Gleichzeitig blickt er auf eine grosse Erfahrung zurück, Wissen hat sich angesammelt. Zudem ist er von Leistungsdruck entlastet. Viele ältere Menschen beginnen zu malen und zu schreiben oder spielen ein Instrument, sie bereisen die Welt oder hüten ihre Grosskinder. Man gewinnt und verliert gleichzeitig etwas im Alter. Man sollte nicht gegen das Alter sein, was im Wort Anti-Aging zum Ausdruck kommt, sondern besser altern.

Ist die Geburt der grösste Bruch?

Der Geburtsvorgang ist das Urbild einer Trennung. Das ungeborene Kind ist wie ein Teil der Mutter, es ist auch mit ihrem Blutkreislauf verbunden. Dann wird es schmerzhaft ausgestossen in eine völlig fremde Welt. Umso wichtiger ist, dass es nach der Geburt einen neuen, wärmenden Schutzraum bekommt mit verlässlicher, liebevoller Zuwendung. Nur so kann es sich gut mit einem Grundvertrauen entwickeln. Die Geburt ist der tiefste Einbruch im Leben wie auch der wichtigste Entwicklungsschritt.

Sie haben es erwähnt: Viele Belastungen haben es mit dem Leistungsdruck und der sich schnell wandelnden Zeit zu tun. Waren Armut oder harte körperliche Arbeit früher nicht grössere Risikofaktoren für die fragile Psyche?

Da würde ich nicht widersprechen. Allerdings macht schwere körperliche Arbeit hauptsächlich körperlich krank. Heute arbeitet man am Schreibtisch, am Computer oder im Verkauf, dadurch hat die psychische Belastung zugenommen. Es geht damit ein andersartiges Selbstideal ein-

her, wie zahlreiche Untersuchungen zeigen. Junge Leute haben ein immer höheres Selbstideal. Wenn sie daran scheitern, empfinden sie dies als Kränkung. Das kann eine psychische Störung auslösen.

Zum Beispiel?

Viele entwickeln ein Burnout und manchmal darüber hinaus eine Depression. Nicht nur der Aussendruck ist bei diesen Menschen gross, sondern auch der Innendruck. Burnout ist mehr als eine Erschöpfung. Diese Patienten ringen mit sich selbst, sind mit sich unzufrieden. Es ist ein Unruhezustand, ein unwilliges Geplagt-Sein von sich selbst.

In der Selbstoptimierungsgesellschaft ist jeder für sein psychisches Wohlbefinden verantwortlich. Muss man daran zwangsläufig scheitern?

Vom modernen Menschen wird grösstmögliche Autonomie erwartet. Er soll sich selbst verwirklichen und optimieren. Die heutige Kultur geht von einem Selbst aus, das sich selbst schafft und verantwortet. Dieses Selbst sieht seine Gefährdung hauptsächlich im Aussen, als Opfer von Ungerechtigkeit, etwa bei der Arbeit. Es fühlt sich überlastet und missachtet. Dass es auch innerlich gefährdet ist, eben eine psychische Fragilität hat, wird weniger beachtet. Vieles wird nach aussen projiziert, um das eigene Ich zu schützen. Dabei ist der Mensch «aus krummem Holz», wie Kant gesagt hat.

Sie sagen, man sollte in der eigenen Fragilität nicht nur eine Schwäche sehen. Gibt es da sogar eine Dialektik? Bedingen sich Glück und Schmerz gegenseitig, was nur eine Psyche, die durchlässig oder eben fragil ist, gewährleistet? Das trifft es ziemlich genau. Fragilität bedeutet, offen zu sein für das Brüchige der Existenz. Leonard Cohen singt: «There is a crack, a crack in everything. That's how the light gets in.» Nur durch den Riss kann Licht ins Dunkle kommen. Der Mensch ist nicht vollkommen. Er hat Bruchlinien, die auseinanderbrechen können. Daraus kann aber auch ein Neuanfang werden.

Macht das Bewusstsein der eigenen Fragilität kreativ?

Im Kubismus wurden aus Bruchstücken Kunstwerke geschaffen. Fragmente erhielten so eine ganz neue Bedeutung. Die Bilder des Malers Francis Bacon haben hingegen eine fragile Wucht, ohne dass er kompositorisch auf Brüche oder Risse hinweist. Seine deformierten, schreienden Körper ergreifen uns ebenso. Besonders berührt bin ich von der japanischen Kunst Kintsugi: Sie fügt zerbrochene Porzellangegenstände mit Gold zusammen und hebt so die Zerbrechlichkeit, aber auch die Schönheit des Zerbrechlichen hervor.

Hier erfährt die Fragilität eine Aufwertung. Ist etwas, das brechen kann, besonders kostbar?

Der deutsche Philosoph Oskar Becker postuliert, Ästhetik sei überhaupt mit der Fragilität verbunden. Wenn wir etwas schön und wertvoll finden, möchten wir nicht, dass es zerstört wird. Auf ein Paket schreiben wir «fragil».

Birgt dies nicht wieder die Gefahr, dass man Verletzlichkeit verkürt?

Das Zerbrechliche ist nicht einfach mit dem Schönen und Kostbaren gleichzusetzen. Wenn man das glorifiziert, verarmt man Leid und Schmerz, die mit der Fragilität einhergehen. Sich diese einzugestehen, ermöglicht aber erst die Erkenntnis: Wir sind Teil eines Grösseren, was früher einmal Demut genannt wurde. Im besten Fall führt dies zu einer neuen Haltung gegenüber uns selbst und unseren Mitmenschen.

Daniel Hell: Fragile Psyche. Von Umbrüchen und Aufbrüchen. Psychosozial-Verlag, Giessen 2026. 206 S., Fr. 44.90.