

Verlieren, trauern, verzeihen – zur Psychodynamik der Depression¹

■ J. Küchenhoff

Kantonale Psychiatrische Klinik Liestal

Summary

Küchenhoff J. [Loss, mourning, forgiving – the psychodynamics of melancholia.] *Schweiz Arch Neurol Psychiatr.* 2009;160:200–7.

The present paper addresses the psychodynamics of severe depression. It argues that it is not loss or separation as such that cause depression; loss and separation are implied in the normal human psychosocial development. Nevertheless, specifically for the depressed person, it is impossible to acknowledge loss and to mourn. The consecutive feelings of despair cannot be transformed, and that in turn leads to deficits in symbol formation, to a paucity of pictorial and verbal psychic representations.

What are the predisposing factors leading to this kind of “speechlessness”? Although not an exclusive factor, the quality of interpersonal relations is nevertheless very relevant. Two relational patterns have to be differentiated: (1) the relation to the object that is lost, e.g. the person whose death provokes melancholia (when the “lost object” has been too remote, too inaccessible, or if it has been too close, in both cases it will be difficult to overcome loss); (2) the object relations that serve as or supply a frame, a structure that helps to integrate adverse experiences like loss and separation (“structuring object”). That is the core concept underlying the psychoanalytic term of triangulation.

In the psychotherapy of severe depression it will be a central issue to help to integrate loss and separation and overcome concomitant feelings of despair. The therapist may serve both as a “lost object” and a “structuring object”. Using transference as a therapeutic tool, he enhances the revival of the essential object relations in the therapeutic

relationship; thus he will sooner or later but invariably be experienced like the “lost object”. By commenting on and interpreting these relational patterns, he will become a “structuring object”, using triangulation for the patient to eventually find words for the hitherto unthinkable.

Concluding the paper, a caveat is necessary to limit otherwise unrestricted and unrealistic therapeutic aspirations. Through therapy loss and traumatisation cannot be eradicated and dissolved. Instead, mourning may take the form of a “heavy mourning”, as the French philosopher Paul Ricœur has suggested. Heavy mourning acknowledges the contingencies of adverse life experiences and even guilt and leads to forgiving. – These dynamic characteristics of depression are explained in reference to some works of art (Tischbein, Holbein, Cranach, van Gogh and Michelangelo).

Keywords: depression; loss; mourning; object relation; forgiving

Zur Qualität des depressiven Erlebens

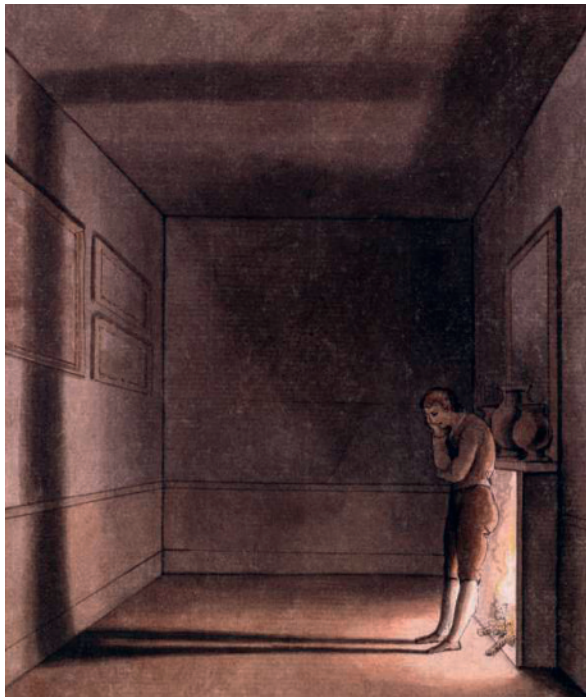
Um die Qualität des depressiven Erlebens zu kennzeichnen, soll ein Traum einer depressiven Patientin zu Beginn einer analytischen Psychotherapie am Anfang stehen: «Ich war in einem dunklen, nichts enthaltenden Raum, es war ein unbegrenzter Raum ohne Decke und Wände und ohne Boden, wie ein Weltraum ohne Begrenzung. Von irgendwoher kam ein Strick herunter, am Ende des Strickes hing ein langer glatter Kegel, ich hatte das Gefühl, mich an diesem Kegel anklammern zu müssen, aber ich bin immer weiter abgerutscht, ich hatte furchtbare Angst, aber dann wollte ich mich auch nicht mehr festhalten und loslassen.»

Das Traumbild beschreibt sehr gut eine basale Erlebnisqualität in der Depression: keinen Halt mehr zu finden, in eine dunkle, endlose Leere zu

Korrespondenz:
Prof. Dr. Joachim Küchenhoff
Kantonale Psychiatrische Klinik
Bienentalstrasse 7
CH-4410 Liestal
e-mail: Joachim.Kuechenhoff@kpd.ch

1 Vortrag am 15. Januar 2009 am Symposium «Affektive Erkrankungen im Spannungsfeld von Natur- und Geisteswissenschaften» der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich.

Abbildung 1 Johann Heinrich Wilhelm Tischbein: «Der große Schatten» (1805).



fallen, die von keinem Licht erleuchtet ist, die aber auch einen Sog ausübt, dem sich die Kranke nicht entziehen zu können glaubt. Wer bietet den haltgebenden Strick oder Kegel im Traum an? Diese Frage, die die Patientin zu Beginn der Therapie stellt, ist die entscheidende Frage danach, welche Beziehung ihr Halt geben und sie tragen oder ertragen kann, welche Beziehung nicht von einer kühlen Glätte ist, an der man abrutscht; sie fragt also nach einem Gegenüber, das sie nicht fallen lässt.

Ein Gemälde, das den Titel «Der große Schatten» trägt, charakterisiert in einer gut vergleichbaren Weise das depressive Erleben. Es stammt von Johann Heinrich Wilhelm Tischbein und wurde im Jahre 1805 gemalt (Abb. 1). Der Mensch, den wir auf dem Bilde sehen, ist allein; er steht mit dem Rücken zum Feuer, zur Lichtquelle. Der Raum ist ordentlich, übergeordnet, leer; der Blick kann sich nur auf den eigenen Schatten richten, der den Raum gestaltet. Der Raum hat keine Tür, die Ordnung schliesst den Menschen ein, wird zu dem, was Hubertus Tellenbach (1961) das Erleben der Inkludenz in der Melancholie genannt hat, das Erleben der Eingeschlossenheit in die eigenen Ordnungsgefüge, denen nicht zu entkommen ist [1]. Es gibt für den Menschen kein Gegenüber, er trifft nur auf den eigenen Schatten, der ihm entgegenkommt – dieser Schatten betont die Selbstbezüglichkeit des eigenen Erlebens, das sich nicht von der Eigenwelt lösen und auf eine Ausenwelt hin öffnen kann.

Angesichts der Lichtführung im Bild liegt es nahe, auch an Platons Höhlengleichnis zu denken: Wir können nicht in das Licht sehen, in das Reich der Ideen, wir sehen nur deren Schatten und sind dadurch immer auch traurig, weil wir an der Vollkommenheit der Ideen nicht teilhaben können. Wenn der Künstler diesen Bezug, diese visuelle Intertextualität beabsichtigt hat (Quellen dazu gibt es nicht), dann will er die Melancholie des Bildes aus der Nische der Psychopathologie ins Zentrum menschlichen Erlebens herausführen. Und in der Tat: Es hätte die grossen Melancholie-Ausstellungen der letzten Jahre, unter anderem in Paris, nicht gegeben, wenn wir nicht alle auf die grossen Darstellungen der Melancholie ansprechen würden; wir kennen alle die Stimmungen, die in ihnen zum Ausdruck kommen, ohne dass wir notgedrungen klinisch depressiv sein müssen. Das aber bedeutet: Es muss also noch etwas Anderes, in der sich zur Krankheit steigernden Depression, hinzutreten; nicht die Verzweiflung oder die Einsamkeit ist allein kennzeichnend für die Depression, sondern die Unmöglichkeit, einen Ausweg aus ihr zu finden.

Daniel Hell, hat dazu Folgendes festgehalten, und damit die Depression in einem wesentlichen Merkmal charakterisiert: «Die Grundthematik der Depression», so fasst Hell zusammen, «ist das Abschiednehmen-Müssen, ohne dass der eingetretene Verlust oder die Enttäuschung grundlegender Bedürfnisse schon angenommen werden kann» ([2], vgl. [3]).

Die Verzweiflung resultiert also nicht einfach aus der Konfrontation mit einem Verlust, mit Einsamkeit oder Belastungen, sondern aus der Unmöglichkeit, Abschied nehmen zu können, aus der Unmöglichkeit, einen Verlust und einen Mangel anzuerkennen. Diese Aussage ist voller Implikationen; im Folgenden sollen aus einer psychoanalytischen Perspektive einige Implikationen aufgezeigt werden.

Zum Zusammenhang zwischen Depression und der Repräsentation von Mangel und Verlust

Welchen Sinn macht Depression, welchen Sinn macht die in der Depression zum Ausdruck kommende Verzweiflung? Macht Depression Sinn? Wenn wir genau hinhören, ist diese Formulierung im Deutschen zweideutig. Die nahe liegende und auch von D. Hell in seinem bekannten Depressionsbuch als Titel benutzte Lesart lautet: Was ist der Sinn depressiven Erlebens? Wie lässt sich das depressive Symptom nicht einfach als Zeichen einer neurobiologischen Umstellung, sondern als sinnvolle Äusserungsform eines Subjekts verste-

hen, eines Menschen, dessen Subjektivität sich nicht zuletzt auch der Symptomatik verbirgt? Aber eine zweite Lesart ist auch möglich, die der ersten freilich nicht widerspricht, aber sie in eine bestimmte Richtung vertieft: Macht – im Sinne von «erzeugt» – die Verzweiflung denn auch Sinn? J. Kristeva hat diese Lesart in ihrem 2007 ins Deutsche übertragenen Werk «Die schwarze Sonne. Depression und Melancholie» zur Grundlage ihres psychoanalytischen Depressionskonzeptes gemacht [4]. Jeder Mensch, der Weise zumal, wie es die Antike wusste, ist Melancholiker, insofern als es gerade die Verzweiflung ist, die den Sinn, im Christentum auch den Glauben, hervorruft. Was aber, wenn die Verzweiflung nicht verarbeitet werden kann? Das Ergebnis ist Sprachlosigkeit, die Unmöglichkeit, die Erfahrungen des Verlustes und der Traurigkeit zu benennen. Es geht um die Anerkennung des Verlustes, die Daniel Hell ins Zentrum gerückt hat. Verluste können nicht vermieden werden. Werden sie aber nicht anerkannt, so scheitert die Sprache, es gibt keine inneren Bilder oder Worte für den Verlust, die «einen kompensatorischen Ausweg» ([4], S. 18) erlaubten. Den Verlust in und mit der Trauer zu bearbeiten ist in der Depression nicht möglich. Freud mit seiner Arbeit zur Differenzierung von «Trauer und Melancholie» (1917) war bahnbrechend gewesen [5]. Ein – nicht der einzige – Wesenszug der Trauer im Unterschied zur Melancholie ist es ja, dass die Trauer einen Ausdruck, Worte oder Bilder, also eine Repräsentation findet, die Möglichkeit eines «Andenkens» (vgl. [6]) hat, während sie der Melancholie fehlt.

Ein Blick auf die Kindheitsentwicklung erlaubt, den Zusammenhang von Verlust, Trauer und Repräsentation weiter aufzuklären. Trennungserfahrungen sind, von der Geburt oder dem Abstillen bis hin zur Autonomieentwicklung in der Pubertät, unvermeidbare, notwendige und wesentliche Entwicklungsanreize. Unter welchen Umständen gelingt ihre Integration? Hier nun können zahlreiche Faktoren genannt werden: die biologisch bedingte Reifung, das Fehlen traumatischer Erfahrungen und die Qualität der Beziehungen, zum Beispiel zur Mutter als der oft primären Bezugsperson. Soll die Ablösung von der Mutter gelingen, so muss es – um Freuds etwas mysteriöse Formulierung

zu benutzen – eine «erste ... Identifizierung mit dem Vater der persönlichen Vorzeit» ([7], S. 258) geben. Um auf die noch nicht begrenzte Nähe zur Mutter verzichten zu können, braucht das Kind diese Identifizierung, also die Sicherheit, dass es einen Dritten gibt, oder auch nur, dass es eine Form gibt, eine Struktur, eine Position, die nicht in der Beziehung zur Mutter aufgeht, ein Drittes längst vor aller Ödipalität, einen Ort, der eine Kompensation des Verlustes und eine zukunftsgerichtete Trauer ermöglicht, und damit auch einen Zugang zur Sprache.

In jedem Fall braucht es für die Anerkennung der Verluste, des Mangels einen Halt in einer Struktur. Die Entwicklung der seelischen Innenwelt baut auf einer ambivalenten Figur auf. Auf der einen Seite darf der Erfahrung des Verlustes und des Verzichtes nicht ausgewichen werden. Auf der anderen Seite aber muss dieser Verlust selbst wieder verneint werden, wobei diese Verneinung in die Zukunft weist, verbunden mit der Hoffnung, in der Sprache und darauf aufbauend in den sprachlich repräsentierten Beziehungen das verlorene Objekt doch zu erschaffen. Der Depressive, so Kristeva, schafft diese Verneinung nicht. Der Depressive verarbeitet den Verlust nicht, sondern repetiert ihn nur in den Stimmungen und Befindlichkeiten, denen er unterworfen ist.

Um die Verzweiflung ohne Hoffnung, den Tod ohne die Aussicht auf seine Überwindung darzustellen, hat Kristeva auf eine künstlerische Darstellung zurückgegriffen. Für die Schweiz ist ihr Kommentar zu Holbeins berühmtem, im Basler Kunstmuseum zu sehenden Bild «Der Leichnam Christi im Grabe» besonders wichtig (Abb. 2). Künstlerisch ist es Holbein möglich, die melancholische Grunderfahrung zu sublimieren, aber er bewahrt sie zugleich in seinem Bilde. Was macht die Hoffnungslosigkeit des Bildes aus? Es ist nicht irgendein Toter, der auf dem Bild mit im Übrigen pathologischer Sektionsgenauigkeit dargestellt wird. Es ist der tote Christus, der ganz offensichtlich und in einer für die Zeit der Bildentstehung unerhörten Weise tot ist. Es gibt keinen Widerchein von Erlösung und Auferstehung im Bild. Der Tod wird nicht pathetisch dramatisiert wie in der Gotik, er wird nicht wie in der Renaissance in die Glorie von Erlösung und Schönheit transpo-

Abbildung 2 Hans Holbein d. J.: «Der Leichnam Christi im Grabe» (1521).

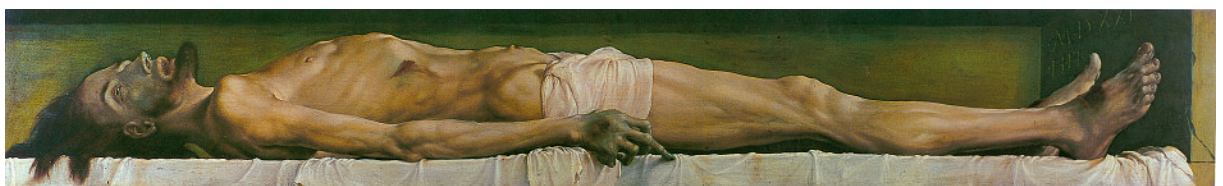


Abbildung 3 Lukas Cranach d. Ä.: «Melancholie» (1532).



niert. «Gott selbst ist tot» – das Bild verharrt in diesem Moment der Erkenntnis und zwingt den Betrachter dazu, ebenfalls innezuhalten: Wenn Gott tot ist, dann ist der Garant des Sinns verloren; nur wenn er aufersteht, gibt es eine Zukunft, die diesen Verlust übersteigt. Holbein hält in seinem Bild diese Krise der Erfahrung fest. Wäre das das letzte Wort, das letzte Bild der christlichen Heilsgeschichte, wäre sie hoffnungslos – ebenso hoffnungslos wie die Erlebniswelt des Melancholikers.

Weiter oben war von der Identifizierung mit dem Vater der persönlichen Vorzeit die Rede gewesen; es geht um die Position des Dritten, es geht um die Person, aber auch die Position des Dritten. Kein Wunder, dass Jacques Lacan die Fähigkeit zur Symbolisierung mit dem von Freud beschriebenen «Vater der persönlichen Vorzeit» gleichgesetzt hat. Trauer und Anerkennung des Verlusts sind an die Möglichkeit zur Repräsentation, zur Symbolisierung verbunden.

Aus diesem Grund wirkt Lukas Cranachs «Melancholie» von 1532 überraschend farbenfroh und sinnlich auf den Betrachter (Abb. 3). Über die untergründige Erotik des Bildes ist viel nachgedacht worden. Hier soll eine andere Interpretation vorgeschlagen werden. Cranach zeigt uns meines Erachtens die Melancholie auf ihrem Weg zur Trauer. Das Gemälde strahlt eine grosse Gefasstheit aus. Die in Rot gekleidete Frau ist nicht allein, vor allem nicht in einem leeren Raum ohne

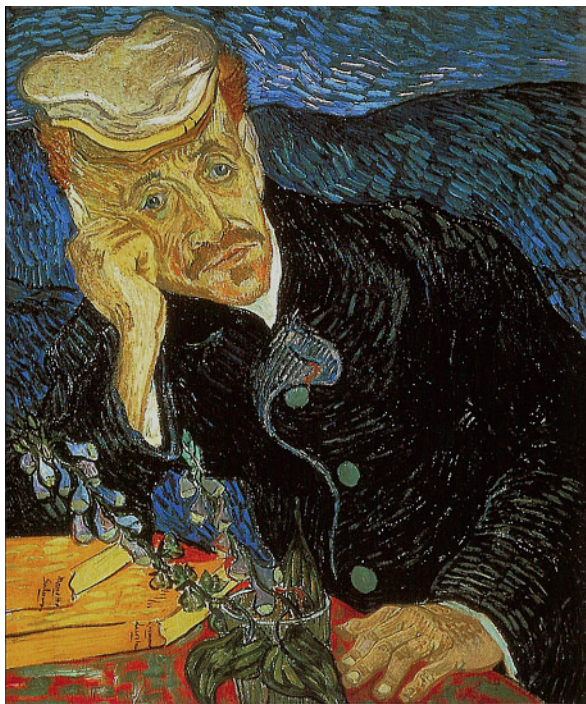
Objekte, wie die Person bei Tischbein, und die Objekte, die Wachteln, die Früchte, die Kugel, der Hund haben – gemäss den malerischen Codes der Zeit – ihre feste Bedeutung. Durch sie gelingt eine Bezeichnung der Trauer und mit ihr eine Überwindung der Verzweiflung. Den Betrachter fasziniert zugleich die scheinbar falsche, zunächst einmal kontraintuitive Lichtführung des Bildes: Die Schatten fallen nach aussen, nicht nach innen, das Bild ist also vom Betrachter her beleuchtet. Und dieses Licht führt nach aussen: Nicht mehr im Inneren des Raumes ist der Schrecken, sondern draussen und dort gebunden in die Gestalt, in die Struktur eines Bildes, einer wilden Jagd. Beides ist wichtig und an die Funktion der Bezeichnung gebunden. Freud (1925) hatte in seinem ganz kurzen, aber inhaltlich bis heute unausgeschöpften Aufsatz zur «Verneinung» beschrieben, dass das Sprechen mit dem Nein beginnt und Verneinung eine erste Ordnungsfunktion hat [8]. Das Kind, das «nein» sagt, sortiert zwischen innen und aussen, zwischen Gut und Böse in der Verneinung. Mit der Bezeichnung der Traurigkeit, der Vergänglichkeit, des Verlustes kann die Bedrohlichkeit nach aussen verlagert werden, und auch sie kommt nicht mehr unbenannt, sondern in Bildern symbolisiert und dadurch festgehalten daher. Dieses Verhältnis von innen und aussen, von Stimmung und Bezeichnung der Stimmung macht die beruhigende Wirkung des Bildes aus.

«Die Grundthematik der Depression ist das Abschiednehmen-Müssen, ohne dass der eingetretene Verlust oder die Enttäuschung grundlegender Bedürfnisse schon angenommen werden kann», das war die Formel, die D. Hell zur Verfügung gestellt hat. Sie lässt sich bereits jetzt kommentieren und erweitern. Die Annahme des Verlustes ist voraussetzungsreich, sie gelingt nur, wenn es in irgendeiner Weise einen Raum gibt, der es erlaubt, ein Jenseits des Verlustes zu situieren, wenn es einen Rahmen gibt, der den Schmerz begrenzt und zugleich artikulierbar macht. Die Annahme des Verlusts ist also auch an die Versprachlichung von Trennungserfahrungen gebunden, also an die Möglichkeit, den Schmerz kommunizieren und dadurch mit dem Sprechen distanzieren zu können.

Zu den Beziehungsvoraussetzungen für die Repräsentation des Verlusts

Bislang wurden die Beziehungsqualitäten noch nicht beschrieben, die es ermöglichen müssen, dass Verluste einerseits wahrgenommen, andererseits repräsentiert und verarbeitet werden. Sie sollen nun näher charakterisiert werden. Es sind dabei zwei

Abbildung 4 Vincent van Gogh: «Porträt des Dr. Paul Gachet» (1890).



Beziehungen zu unterscheiden: die Beziehung zum Objekt, das mit der Verlusterfahrung selbst verbunden ist, also beispielsweise mit dem Verstorbenen, dessen Tod eine Depression auslöst, auf der einen Seite – es soll abgekürzt «das verlorene Objekt» heissen –; die Beziehung zu den Menschen, die einen Rahmen zur Verfügung stellen, der die Trauer ermöglicht, auf der anderen Seite – wiederum abgekürzt lässt es sich als «strukturierendes Objekt» bezeichnen. In entwicklungspsychologischen Kontexten diene als Beispiel für das erste Objekt die Mutter, von der es sich zu lösen gilt, für das zweite der Vater, der bei der Ablösung durch das Zur-Verfügung-Stellen einer Struktur hilft.

Das verlorene Objekt und die Depression

Zunächst sollen einige Gedanken zum «verlorenen Objekt» folgen. Um es zu charakterisieren, soll ein weiteres Bild genutzt werden, es wurde von V. van Gogh gemalt, es stellt – wie auch der Titel ausweist – den Doktor Paul Gachet, also van Goghs behandelnden Arzt dar (Abb. 4). Nun ist das Bild auf den ersten Blick einfach schön, auf den zweiten Blick aber auffallend und schliesslich nachdrücklich irritierend. Die Haltung, die Gestik, der Ausdruck des Doktors sind dem kanonischen Repertoire der Melancholie-Darstellungen entnommen, das van Gogh erwiesenermassen sehr gut kannte. Die Farben stehen in einem kontrastreichen Verhältnis zu der Darstellung, allein darüber liesse sich lange reden. In unserem Zusam-

menhang aber ist ein Detail entscheidend, das die Verflechtung des Malers mit dem Bildobjekt offenlegt. Offensichtlich ist der im Bild dargestellte Arzt selbst der Melancholiker. Gachet hatte Jahre zuvor seine Dissertation der Melancholie gewidmet, er kannte sich in dem Sujet aus und versuchte, zur Zeit der Entstehung des Gemäldes, van Gogh wegen seiner Depressionen zu behandeln. Nun malt der melancholische Maler ihn, den Arzt, als einen Melancholiker. Wenn dieses Detail bewusst wird, fällt alle Selbstverständlichkeit in der Bildbetrachtung dahin. Welcher Schatten des Objektes fiel auf wen, um Freuds berühmte Wendung zu benutzen ([5], S. 435)? Will van Gogh sagen, dass er den Arzt mit seinen Stimmungen angesteckt habe? Will er sagen, dass der Arzt, selbst melancholisch, ihn mit seiner Niedergeschlagenheit affiziert hat? Oder ist sich van Gogh nicht über diese Identifizierung zwischen Maler und Arzt im Klaren? Die Irritation des Bildes geht von dieser Verwischung der Grenzen zwischen dem Maler und seinem Bildobjekt aus.

Hier geht es nun nicht um die biographische Analyse des Verhältnisses zwischen Vincent van Gogh und Paul Gachet, sondern um die Qualität der melancholischen Objektbeziehung, die anhand des Bildes erläutert werden soll. Sie steht unter dem Bann des Objektes und ist durch die Unmöglichkeit, sich vom verlorenen Objekt zu lösen, geprägt. Das ist die zweite bahnbrechende Einsicht der Freud'schen Melancholie-Arbeit gewesen, nämlich dass sich eine hohe Ambivalenz gegenüber dem verlorenen Objekt darin auswirkt, dass es nicht verabschiedet werden kann. Das Verhältnis zu ihm wird stattdessen durch eine Identifizierung verewigt: Statt dass ich das verlorene Objekt, mit dem ich noch manche Rechnung offen habe, anklage, klage ich mich selbst an. Wie im van Gogh'schen Gemälde wird es immer schwerer zu entscheiden, was auf die Seite des Objektes, was auf die Seite des Subjektes gehört. Dann aber ist es unmöglich, zwischen sich selbst und dem verlorenen Objekt einen Erfahrungsraum zu stellen oder aufzubauen, der es ermöglichte, Erfahrungen zu repräsentieren, in den eigenen Verstehensraum zu integrieren, die melancholische Verfassung in eigene Gedanken überzuführen.

Es braucht also ein Gegenüber, um die unvermeidlichen Trennungs- und Verlusterfahrungen integrieren zu können. Und dieses Gegenüber darf – das ist ein nächster wesentlicher Punkt – nicht zu fern, es darf aber auch nicht zu nah sein. Es braucht eine Nähe in der Distanz des Objektes oder eine Distanz in der Nähe zum Objekt, um Verlust- und Mangel Erfahrungen verarbeiten und integrieren zu können.

Abbildung 5 Michelangelo: «Die Grablegung Christi» (1501).
© The National Gallery, London.



Wenn die Objekte in einem radikalen Sinne fehlen, sei es dass sie ohne Ersatz früh verloren gehen oder dass sie, wie das Konzept der «toten Mutter» von A. Green (1983) es beschreibt [9], zwar äusserlich anwesend, aber emotional zu weit entfernt sind, dann lassen sich Schmerzen nicht integrieren. Es können dann keine guten Erfahrungskerne angelegt, keine vertrauensvollen Beziehungserfahrungen verinnerlicht werden, auf die später rekurriert werden kann, um in Situationen der Einsamkeit oder der Trennung nicht depressiv zu werden. Sind diese frühen Vertrauenserfahrungen nicht ausgebildet worden, bleibt der später Depressive in stärkerem Ausmass darauf angewiesen, dass immer Menschen da sind, die sich kümmern und sorgen, anderenfalls gerät das Selbstvertrauen schnell ins Wanken. Trennungserfahrungen können ebenso wie Unstimmigkeiten oder temporäre Beziehungskrisen im eigenen Erleben den bedrohlichen Verlust der Geborgenheit in der Beziehung ankündigen und so zu einer depressiven Dekompensation führen. Um diese Krisen zu vermeiden, werden oft nahe Beziehungen so lange vermieden, wie es geht.

Aber auch das Umgekehrte ist wahr. Wenn das Objekt zu nah ist, wenn es schwer ist, zwischen sich und dem Anderen differenzieren zu lernen, wenn eine verschlingende Nähe überhaupt keine

Trennungs- und damit Verlustanreize zulässt, dann lässt sich die Verzweiflung ebenfalls nicht überschreiten, sie droht immer. So fällt in der Genese mancher depressiver Patienten auf, dass hier die Versorgung nicht gefehlt hat, im Gegenteil, andere Menschen waren immer um die Patienten herum, sie sind eher verwöhnt worden. Aber wie die deutsche Sprache mit der Vorsilbe «ver» schon ausweist: Verwöhnung ist ebenso unheilvoll wie der zu stark belastende Verlust. So sehr Trennungserfahrungen unerwünscht und bedrohlich wirken können, sie gehören – das wurde bereits mehrfach betont – zur normalen psychischen Entwicklung unabdingbar dazu. Die im Laufe der Kindheit und Jugend erforderlichen Loslösungen führen *dann* zu einer Stärkung, nicht einer Schwächung der Persönlichkeit, wenn sie massvoll bleiben; sie sind dann nutzbringend, wenn mit ihrer Hilfe ein angemessenes Sicherheitsgefühl aufgebaut werden kann, nämlich dass man selbst sich den Schutz, die Fürsorge, die Anteilnahme geben kann, die man zunächst und in der Kindheit von anderen gebraucht hat, und wenn man darauf bauen kann, dass bei Verlust eines Menschen es auch wieder andere Menschen geben wird, denen man sich persönlich verbinden kann. Die Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik [10] spricht von Bindungsfähigkeit, genauer: von der inneren Bindung an Objektbilder. Wer lange Zeit die Erfahrung von Trennung nicht machen konnte, konnte solche Bilder auch nicht verinnerlichen.

Das strukturierende Objekt und die Depression

Soweit die Bemerkungen zum verlorenen Objekt. Nun folgen noch einige Gedanken über das strukturierende Objekt. Das strukturierende Objekt hilft dabei, einen Erfahrungsraum aufzuspannen, in dem auch schmerzhaft Erfahrungen bedacht und empfunden, schliesslich auch verarbeitet werden können. Mit Freud war in einer entwicklungspsychologischen Perspektive von dem «Vater der persönlichen Vorzeit» gesprochen worden. Er steht exemplarisch für jede Figur des Dritten und der Triangulierung. Erst ist dieses dritte Element die dritte Person, der Vater, der die Trennung von der Mutter erträglich macht, die Mutter, die die Abwesenheit des Vaters verstehen hilft. Später wird, wenn alles gutgeht, das Dritte Teil der psychischen Struktur.

Jede Trauer setzt eine Triangulierung voraus; nicht im Schmerz untergehen, den Verlust anzuerkennen, das setzt eine zumindest basale Möglichkeit voraus, sich von den eigenen Emotionen zu distanzieren, von ihnen nicht überwältigt zu

werden. Ein letztes Mal soll die als Leitfaden dienende Aussage von Daniel Hell zitiert werden: «Die Grundthematik der Depression ist das Abschiednehmen-Müssen, ohne dass der eingetretene Verlust oder die Enttäuschung grundlegender Bedürfnisse schon angenommen werden kann». Für diese Annahme braucht es den Dritten.

Weil in der christlichen Religion die Erfahrung des grundlegenden Verlustes, des Todes, durch die Erlösungsperspektive immer relativiert, also in ein überwölbendes, verbindendes Bezugssystem integriert wird, ist die von christlichen Motiven ausgehende Kunst besonders reich an Triangulierungsdarstellungen. Als Beispiel diene Michelangelos unvollendetes Bild «Die Grablegung Christi» aus dem Jahre 1501 (Abb. 5); die kunsthistorisch ungelöste Frage nach der Entstehung des Bildes soll dabei ausgeblendet bleiben. Es ist ein bemerkenswertes Bild, da der Schmerz um den Toten in mehr als einem und durchaus buchstäblichen Sinn aufgehoben wird. Der Leichnam wird von den vertrauten Trauernden emporgehoben, seine Bewegung fügt sich in ihre eleganten Gesten, die fast tänzerisch zu nennen sind, ein. Und ein Band scheint den Toten mit den Lebenden zu verbinden, das offensichtlich durch den Tod nicht abgerissen ist. Es ist die Gemeinschaft der Trauernden, die den Toten trägt, die also erlaubt, den Tod zu ertragen und das Band mit dem Toten aufrechtzuerhalten. Der Vergleich mit Holbeins Bild des einsam aufgebahrten Leichnams ist aufschlussreich, er hilft, die Differenz zwischen dieser Form ernster, unmelancholischer Trauer und der Zeitlosigkeit der Verzweiflung zu ermessen.

Schlussfolgerungen für die Psychotherapie der Depression: Trauerarbeit und Verzeihen

In jeder psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandlung der Depression wird es in der einen oder anderen Weise darum gehen, das Abschiednehmen zu begleiten. In der psychoanalytischen Psychotherapie ist dabei die Triangulierung in der Übertragung wichtig. Will sich der Therapeut empathisch auf den Depressiven einstellen, so muss er sich den depressiven Stimmungen öffnen, er muss sich von ihnen ergreifen lassen, ohne von ihnen fortgetragen zu werden. Schon das ist eine Triangulierung: Die depressive Stimmung kann und darf nicht verharmlost werden, sie muss vielmehr geteilt werden, sie muss mitgeteilt werden dürfen, freilich mit dem Ziel, sie einzuordnen und zu bearbeiten.

Aber es geht in einem noch spezifischeren Sinn um die Triangulierung. Nach den oben gemachten

Ausführungen kann man nun sagen: Es ist Aufgabe des Therapeuten, zugleich verlorenes Objekt und strukturierendes Objekt sein zu können. Er muss die Wiederkehr der im Erleben des depressiven Menschen wesentlichen Objektbeziehungen in der therapeutischen Beziehung zulassen und erkennen, ohne sich von ihnen einwickeln zu lassen.

Er kann darauf achten, ob der Patient jede Form der aggressiven Auseinandersetzung mit ihm vermeidet, keine Enttäuschung am Therapeuten äussern darf, während die Selbstanklagen sich steigern.

Er kann darauf achten, ob seine therapeutische Arbeit anerkannt werden kann oder gleichsam wie ein Tropfen auf dem heissen Stein der unerfüllten Erwartungen verpufft.

Er kann darauf achten, ob die Worte, die er spricht, überhaupt ausreichen, um eine basale Grundsicherheit für den Depressiven zu gewährleisten, oder ob es sichtbare Zeichen der Unterstützung braucht, damit die Nähe eines empathischen Anderen überhaupt gespürt werden kann.

Indem er darauf achtet, wo Abschied, Enttäuschung und Verlust als Themen in der therapeutischen Beziehung spürbar werden, wird er zum verlorenen Objekt oder umgekehrt zu dem Objekt, dessen Infragestellung vermieden werden muss. Indem er seine Gefühle registriert und die Gefühle des Patienten anspricht, wird er zum strukturierenden Objekt, das es erlaubt, eine Sprache zu finden, die aus der Melancholie Trauer werden lassen kann.

Allerdings wäre es ein grosser Irrtum zu glauben, dass sich in der Übertragungsarbeit, überhaupt in der therapeutischen Arbeit, die Verluste, die ja durchaus auch reale Verluste und Traumatisierungen ebenso wie reale Verletzungen anderer sein können, auflösen lassen könnten. Der grosse Religionsphilosoph Paul Ricœur (1998) hat darum einen anderen Aspekt der Trauerarbeit besonders betont: das Verzeihen, einen Begriff, den wir in der Psychotherapie kaum je benutzen [11]. Von allen leichten, unwesentlichen Formen des Verzeihens unterscheidet Ricœur das «schwere Verzeihen». Das schwere Verzeihen dient, so meint Ricœur, nicht dazu, Bilanzen auszugleichen, ein Schuldkonto zu löschen, sondern dazu, «Knoten zu entwirren», und er beschreibt zwei Knoten:

- Den Knoten der unauflösbaren Konflikte, der unhintergehbaren Auseinandersetzungen. Tatsächlich kommt jede Analyse an solch unauflösbaren und tragischen Konflikten, so wenn die Mutter einer später depressiven Patientin diese als Kind, um sie wegen einer lebensbedrohlichen Erkrankung behandeln zu lassen, lange in die Klinik abgeben muss, ein Schritt, der

notgedrungen nicht als Rettung, sondern als ein Im-Stich-Lassen verarbeitet wird.

- Den Knoten der nicht wiedergutzumachenden Schäden und Verbrechen: Er ist in der Psychotherapie in doppelter Hinsicht wichtig. Er knüpft sich um das Leid, das traumatisierten Menschen angetan worden ist, aber er knüpft sich auch um das, was selbstverschuldet anderen angetan worden ist.

Ein blosses Vergessen verleugnet diese Knoten nur; sie müssen – als Schicksal oder als Schuld – benannt und in ihrer Unauflöslichkeit akzeptiert werden. Erst dann, wenn es der gleichen Patientin möglich ist, den schweren Schädigungen in der Kindheit ins Auge zu sehen, ohne Vorwürfe zu machen, aber genauso zu sehen, wie viele Menschen sie um der enormen Angst vor Abhängigkeit willen geschädigt hat, erst dann also wird die Trauerarbeit vollendet sein. Ricœur hat dies wunderbar ausgedrückt: «die ungetilgte Schuld akzeptieren; akzeptieren, dass man ein zahlungsunfähiger Schuldner ist und bleibt; akzeptieren, dass es Verlust gibt; an der Schuld selbst Trauerarbeit leisten» ([11], S. 155). Es macht die Last, aber auch das Privileg der psychotherapeutischen Arbeit mit depressiv gewordenen Menschen aus, an diesen zentralen Zielen unseres Menschseins, trauern und verzeihen zu können, arbeiten zu dürfen.

Literatur

- 1 Tellenbach H. Melancholie. Berlin, Heidelberg, New York: Springer; 1961.
- 2 Hell D. Welchen Sinn macht Depression? Reinbek: Rowohlt; 1992.
- 3 Hell D, Herausgeber. Ethologie der Depression. Familientherapeutische Möglichkeiten. Stuttgart, Jena: G. Fischer; 1993.
- 4 Kristeva J. Schwarze Sonne. Depression und Melancholie. Frankfurt: Brandes und Apsel; 2007.
- 5 Freud S. Trauer und Melancholie. GW X. 1917. S. 427–46.
- 6 Henrich D. Der Gang des Andenkens. Frankfurt: Suhrkamp; 2003.
- 7 Freud S. Das Ich und das Es. GW XIII. 1923. S. 237–89.
- 8 Freud S. Die Verneinung. GW XIV. 1925. S. 9–16.
- 9 Green A. La mère morte. In: Narcissisme de vie, narcissisme de mort. Paris: Editions de Minuit; 1983. p. 222–54.
- 10 Arbeitskreis OPD. Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Bern: Huber; 2006.
- 11 Ricœur P. Das Rätsel der Vergangenheit. Erinnern – Vergessen – Verzeihen. Göttingen: Wallstein; 1998.