

Phase der inneren Ruhe und Gelöstheit folge. Über deren Dauer äußert sich Luks nicht, sondern zählt wohltuende Wirkungen auf: 57 Prozent bezeugten einen Zuwachs an Selbstwertgefühl, 53 Prozent Glücksgefühle, und bei Volunteers, die wöchentlich Hilfsdienste leisteten, lag die Wahrscheinlichkeit, daß sie sich gesünder als andere fühlen, zehnmal so hoch wie bei denen, die nur einmal im Jahr halfen.

Diese Zusammenhänge sind durch die Umfrage belegt (an der sich wohl Helfer mit negativen Erfahrungen seltener beteiligt haben). Allerdings erklärt Luks die positiven Emotions- und Gesundheitswerte einseitig als Wirkungen des Helfens, wo doch auch umgekehrt emotionales Wohlbefinden, Selbstwertgefühl und körperliche Gesundheit Voraussetzungen für soziales Engagement sind. Er vermutet, daß sich das „Hochgefühl des Helfers“, aber auch die dauerhaften Folgen einerseits aus einer Verringerung der „distress-Reaktionen“ des Körpers und andererseits aus der Ausschüttung von schmerzlindernden und euphorisierenden Endorphinen erklären. Denn viele beschreiben die Wirkung des Helfens ähnlich wie die der Meditation und betrachten sie auch als Ursache für den Rückgang von Erkältungen, Schlaflosigkeit, Migräne und Depressivität.

Ausführlich schildert er, welche körperlichen und seelischen Beschwerden die streßreduzierende und immunverstärkende Wirkung des Helfens heilen kann. Daß es sich nur um heilungunterstützende Einflüsse handelt, erwähnt Luks nicht. Daß diese Einflüsse aus vorsichtig zu deutenden Hinweisen der Psychoneuroimmunologie abgeleitet werden, bemerkt er zwar, doch malt er mit seinen uneingeschränkt positiven Aussagen und Einzelfällen ein euphorisches Bild, das übertrieben und penetrant optimistisch wirkt und auch den Eindruck erweckt, er wolle fremde Hilfsbedürftigkeit zum Mittel eigener Gesundheit verzwecken.

Demgegenüber enthalten die weiteren Ausführungen über die wirksamsten Wege zum Helfer-High (persönlicher Kontakt, „wöchentlich ungefähr zwei Stunden“, eher Fremde als Nahestehende unterstützen, Empathie usw.) und über die Notwendigkeit, ein „Ausbrennen“ zu vermeiden, erfreulich realistische Beobachtungen. Der folgende Aufruf zu einer umfassenden Bewegung

des Helfens wendet sich an Medien, Pädagogen und Ärzte, und in einem Anhang schließt Wendelin Szalai das Buch mit einer sehr informativ kommentierten Adressenliste zu freiwilligem Engagement in Deutschland, Österreich und Schweiz ab. Wer auszuwählen versteht, wird aus dem Werk sicher Nutzen ziehen.

Bernhard Grom SJ

JONAS, Susan – NISSENSON, Marilyn: *Laß mich deine Freundin sein*. Mütter und ihre erwachsenen Töchter. Berlin: Ullstein 1999. 494 S. Lw. 42,-.

Was macht ein harmonisches Verhältnis zwischen Müttern und ihren Töchtern so schwierig, und wie kann ein Weg gefunden werden zu einer gegenseitigen freundschaftlichen Wertschätzung? Wie weit darf eine Mutter in das Leben ihrer Tochter eingreifen? Diese Zentralfragen stellen sich die beiden New Yorker Autorinnen, selbst Mütter von erwachsenen Töchtern. Sie sammeln in ihrem Buch umfangreiche Erfahrungsberichte amerikanischer Mittelschichtsfrauen zwischen 40 und 60 und fügen diesen Tagebuchaufzeichnungen aus ihrer eigenen Mutterperspektive hinzu. Ziel des Buchs ist es, praktische Schritte aufzuzeigen für mehr Vertrauen, gegenseitigen Respekt und Toleranz zwischen Mutter und Tochter. Leserinnen und Leser, die von diesem Buch verbindliche und wissenschaftlich begründete Antworten erwarten, werden enttäuscht werden.

Verdienst dieses Buchs ist es, daß die Beziehung älterer Mütter zu ihren erwachsenen Töchtern in über 100 Interviews facettenreich ins öffentliche Licht gestellt wird. Sichtbar wird dabei, daß ältere Mütter, geprägt von der Bürde einer sehr kritischen und kontrollierenden eigenen Mutter, die autonome Lebensweise ihrer Töchter heute oft als schwierig erleben. Waren sie selbst noch von sehr autoritären Müttern erzogen worden, wünschen sie sich für ihre Töchter besonders bei Auseinandersetzungen einen demokratischen und partnerschaftlichen Umgangsstil. So befaßt sich die Hälfte des Buchs mit Interviews zu ungelösten Spannungen zwischen Müttern und Töchtern. Frauen erzählen vom Liebes- und Berufsleben ihrer Töchter, schildern ihre eigenen Ängste und Sorgen zu Lebensweisen und Gewohnheiten ihrer Töchter.



Konkrete Lösungsschritte werden dabei kaum geboten, vielmehr wird immer wieder dafür plädiert, offen und respektvoll miteinander umzugehen. So erscheint das Resümee dieses fast fünfhundertseitigen Buches eher dürftig. Die beiden Abschlußkapitel „Die Beziehung stärken“ und „Für eine gemeinsame Zukunft“ fordern eine beiderseitige Vertrautheit, die in eine enge Freundschaft mündet, die geprägt ist von „Auffrichtigkeit, Respekt, Großzügigkeit, Loyalität und Vertrauen“ (449).

Mutter und Tochter als unzertrennliche Freundinnen, die alles miteinander teilen und keine Geheimnisse voneinander haben? Dieses Wunschbild der Autorinnen wird immer wieder als Ideal hervorgehoben. Ein hohes Ideal, das viele Mütter und auch Töchter überfordert wird. Eine Wunschvorstellung, die sich abgrenzen will von allzu starker mütterlicher Autorität und statt dessen liebevolle Nähe fordert. Nähe und Autorität schließen sich jedoch nicht aus, und Achtung vor den Eltern ist keineswegs Knechtschaft, wie dies die Autorinnen behaupten (421).

Als Tochter und Mutter einer erwachsenen Tochter wünsche ich mir starke Mutterpersönlichkeiten, die ihren Töchtern kraftvoll den Rücken stärken, deren Andersartigkeit liebevoll respektieren und ihre Eigenständigkeit und Autonomie fördern. Und ich wünsche mir Töchter, die das Mehr an Lebenserfahrung ihrer Mütter achten und dankbar dafür sind, daß ihnen ihre Mutter das Leben geschenkt hat. Eine symbiotische Nähe zwischen Müttern und Töchtern schwächt letztlich beide und trägt sicher nicht dazu bei, Achtung und Respekt vor Frauen in unserer Gesellschaft zu mehren. *Birgit Schneider*

*Mittendrin und nicht dabei.* Mit Depressionen leben lernen. Hg. v. Anne RÜFFER. Zürich: Hoffmans Sachbuch Verlag 1999. 262 S. Kart. 36,-.

Zwei Journalisten, Ruedi Josuran und Verena Hoechne, beide in audiovisuellen Medien in der Schweiz tätig, erklären in der Öffentlichkeit, daß sie seit Jahren und wiederholt an depressiven Verstimmungen leiden. Bei einem Fernsehauftritt bekennt sich Ruedi Josuran, ein beliebter Radiomoderator, zu seiner Krankheit und löst dadurch eine Welle der Sympathie aus und zugleich Erleichterung bei vielen seiner Leidensgenossen.

Infolge dieser Sendung kam es zwischen den beiden Journalisten zu einem Briefwechsel. Daraus entstand ein Buch, in dem die beiden ihre Geschichte und ihr Leben mit Depressionen in schonungsloser Offenheit und mit großem Mut erzählen.

Zunächst war es sehr schwer für sie, sich selbst einzugestehen, an einer Depression zu leiden. Dann bedurfte es vieler Versuche, einen geeigneten Therapeuten zu finden. Sie beschreiben die inneren Auseinandersetzungen, Medikamente nehmen oder sogar eine Klinik aufsuchen zu müssen. Was ist die Depression? Eine Phase charakterlicher Schwäche, Ausdruck persönlicher Schuld, Folge biologischer Disposition? In der Konfrontation mit der sozialen Umwelt verlangt es viel Mut, sich als depressiv zu „outen“, zu einer nach wie vor nicht gesellschaftsfähigen Krankheit zu stehen und darüber zu sprechen, ohne zu beschönigen. Solche Offenheit löst Befremden aus, vermehrt zunächst auch noch das Gefühl der Einsamkeit und Isolierung, mit dem Depressive sowieso leben. Bekanntschaften, Freundschaften zerbrechen, nur wenige aber verlässliche bleiben übrig.

Der Psychiater Daniel Hell beschreibt Symptomatik und Ätiologie der Depression, informiert über therapeutische Möglichkeiten und bietet so wertvolle Hilfen zum Verständnis depressiven Erlebens. Ein Kapitel handelt von Suizid und Suizidprävention. Das Buch schließt mit einem Hinweis auf EQUILIBRIUM, einen Verein, der 1994 zur Bewältigung von Depressionen in der Schweiz gegründet wurde. Er dient der „Entstigmatisierung“ dieser Krankheit und der von ihr betroffenen Menschen, organisiert Seminare, öffentliche Vorträge, regt Selbsthilfegruppen für Betroffene und deren Angehörige an.

Das Buch kann Depressiven Mut machen, sich auf ihre Krankheit einzulassen und sich einem kundigen Arzt und Therapeuten anzuvertrauen. Wer das Glück hat, von depressiven Verstimmungen verschont zu bleiben, dem vermittelt es Einblick in das Leben des depressiven Mitmenschen, Verständnis für die Schwere seiner Krankheit und Achtung vor der menschlichen Leistung, die die Auseinandersetzung mit der Depression für den Betroffenen darstellt. *Norbert Mulde SJ*