

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 „Aufrichtigkeit, Respekt, Großzügigkeit, Loyalität und Vertrauen“ (449).

Mutter und Tochter als unzertrennliche Freundinnen, die alles miteinander teilen und keine Geheimnisse voreinander haben? Dieses Wunschbild der Autorinnen wird immer wieder als Ideal hervorgehoben. Ein hohes Ideal, das viele Mütter und auch Töchter überfordern 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, engagiert sich für die moderne Psychiatrie, 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 Jf*