

Ein überkonfessionelles Projekt in der Offenen Kirche Sils

«Seelenfinsternis» – Depression als Volkskrankheit

In der Schweiz leidet jede fünfte Person im Leben einmal an einer Depression. Trotzdem wird das Thema in der Gesellschaft gerne totgeschwiegen. Die Offene Kirche Sils hat sich mit einer Bilderausstellung und dazugehörigem Rahmenprogramm dafür stark gemacht, veraltete Denkmuster abzubauen.

bon. Die Bilderausstellung in der schlichten Kirche von Sils-Maria ist nicht nur Wandschmuck. Das Auge nimmt Farben und Motive wahr, die Seele aber spürt den tiefen Sinn und die Aussage der ausgestellten Kunstwerke. Angst, Schmerz, Enttäuschung und Frustration, manchmal auch ein Hauch von Licht. Dazu der zaghafte Versuch, die Bilder «zu lesen» und damit dem anonym gebliebenen Künstler in seiner ersichtlichen, seelischen Not beizustehen. Ohne dabei ausser Acht zu lassen, dass er mit der Möglichkeit sich über die entdeckte Leidenschaft der Kunst auszudrücken – und dem mutigen Schritt damit an die Öffentlichkeit zu treten – die Herausforderung angenommen hat, ihn über seine Bilder kennen zu lernen und ihm zu begegnen.

Ausdruck schafft Ausweg

Der 50-jährige Mann mit dem Künstlernamen Hansko liess sich mit seiner Maltherapeutin Serena Fuetter-Saboz in der Psychiatrischen Klinik Beverin darauf ein, während Jahren diesen Weg des Ausdrucks zu gehen. Und damit seine Gefühle nicht nur als Schatten und Licht zu empfinden, sondern sie in Farben und Formen ausdrücken zu können. Viele der Bilder waren allerdings nach dem letzten Pinselstrich keineswegs fertig, wurden vom Malenden teilweise zerschnitten und zerstampft. Oder zerrissen und zusammengeknüllt in einer Glasvase gesammelt – um damit zu einem neuen, ganz anderen und nicht weniger berührenden Kunstwerk zu werden. Es gibt aber auch Bilder an der noch bis Ende Januar dauernden Ausstellung, die mehrere Male übermalt wurden. Dazu gehört das Gesicht im blauen Rahmen, das zur Hälfte übermalt, zugedeckt wurde – und

damit den bildlichen Wunsch erahnen lässt, nicht alles von sich zeigen oder preisgeben zu wollen. Eine Besucherin der Ausstellung stellte sich die Frage, ob sie mit dem Erstellen eines dieser Bilder nicht auch eine ganze Geschichte ins Wohnzimmer holt? Und ob sie genug eigene Stärke hat, sich dieser Bildaussage tagtäglich zu stellen? Pfarrer Urs Zangger, zusammen mit dem Diakon Markus Wentink verantwortlich für die Bilderausstellung und das dazugehörige Rahmenprogramm: «Eine Depression ist eine Krankheit, aber nicht nur das», ist er überzeugt. «Betrachte ich diese Bilder, spüre ich auch die enorme Kraft, die damit verbunden sein kann.» Diese Aussage zusammen mit den beeindruckend hochstehenden Bildern des Künstlers Hansko könnten Grund sein, ein erstandenes Bild in der eigenen Stube als Kraftort und nicht als Ausdruck einer Seelenfinsternis zu empfinden.

Das Rahmenprogramm über die vergangenen Festtage, geprägt von Anlässen rund um das Thema Depression und geleitet von Fachpersonen verschiedenster Wissensrichtungen war gut besucht. Gäste und Einheimische – teilweise kamen sie gar täglich – zeigten sich erfreut über das Angebot in der Offenen Kirche Sils und die persönliche Auseinandersetzung in kleinem, geschützten Rahmen mit der immer noch oft tabuisierten Volkskrankheit.

«Dame in Schwarz»

Der Schweizer Psychiater und bedeutende Denker des letzten Jahrhunderts, Carl Gustav Jung (1875–1961) bezeichnete die Depression auch als «Dame in Schwarz» und ermutigte seine Patienten: «Wenn sie an deine Tür klopf, weise sie nicht ab, sondern bitte sie höflich zu Tische und höre zu, was sie dir zu sagen hat.»

Die möglichen Ursachen für eine Depression sind vielschichtig, von Mensch zu Mensch verschieden: belastende Lebenssituationen, negativer Stress zu Hause und am Arbeitsplatz, der Tod eines geliebten Menschen, Arbeitslosigkeit, Alkohol- und Drogensucht aber auch unverarbeitete Kindheitserlebnisse. Daneben können aber auch erbliche Komponenten Auslöser für das Krankheitsbild sein.



Der Mensch als geknickter Baum: Hansko, der Künstler, zeigt in der Offenen Kirche Sils sein jahrelanges Schaffen in der Maltherapie. Fotos: S. Bonaca

Eine Depression unterscheidet sich von einem Stimmungstief. Depressive Menschen haben grosse Probleme gegenüber den täglichen Anforderungen des Lebens zu bestehen und soziale Kontakte zu pflegen. Sie verlieren ganz und gar ihr Selbstvertrauen, fühlen sich ängstlich und antriebslos, bleischwer und müde. Nicht selten führen diese Krankheits-symptome in gänzliche Isolation verbunden mit Minderwertigkeitsgefühlen und dem Denken, ein Versager zu sein. Ein Teufelskreis in einer schwierigen Lebenssituation.

Keine Schande, depressiv zu sein!

Da die Gesellschaft immer noch stark in alten Denkmustern gefangen ist, gibt sie den Betroffenen vielfach das Gefühl, nicht krank zu sein, sondern einfach «ein unfähiger Mensch». Dies, obwohl heute viel für die Aufklärung getan wird und Fachleute immer wieder betonen, dass eine Depression wie ein Herzinfarkt oder Diabetes eine medizinische Krankheit ist. Da der Stimmungszustand des Patienten keine eigentlichen Schmerzen wie etwa Stechen in der Brust oder starkes Kopfweh hervorruft, empfindet er es als besonders schwierig und beängstigend über seine Störungen zu sprechen. Um so wichtiger ist das richtige Deuten der Symptome und damit die Möglichkeit, ihm schnell fachliche Hilfe zukommen zu lassen.

Viele Depressionen werden auch heute noch sehr spät erkannt und vorerst als Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit und Verstimmung abgetan. Hinzu kommt, dass sich die Krankheit im Beginn bei vielen Betroffenen sozusagen maskiert und hinter körperlichen Symptomen «versteckt». Meist begleiten Magenprobleme, Kopf-, Rücken und andere Schmerzen den Betroffenen und er versucht durch einen Arztbesuch, seinem Zustand zuerst ein «normales Krankheitsbild» zu geben. Da medizinische Abklärungen in diesem Fall vielfach keine klare Antwort ergeben, braucht es viel Fingerspitzengefühl und ein offenes Ohr, um dem wirklichen Krankheitsbild ein Gesicht zu geben. Dabei wird ersichtlich, dass hinter dem körperlichen Unwohlsein vieler Patienten mehr steht: Schlaflosigkeit, Energielosigkeit, Verlust der Lebensfreude und dem Interesse an beinahe allen Dingen des Lebens, Mangel an Konzentration und das belastende Gefühl, sich für alles zuerst überwinden zu müssen.

dikamente sehr gut verträglich sind und es keine Hinweise auf Langzeitschäden gibt. Wichtig und unerlässlich ist dabei die persönliche Betreuung durch eine Fachperson, regelmäßige Untersuchung von bestimmten Werten und die genau Abklärung über die Dauer der Einnahme der verschriebenen Chemie. Es gibt aber auch Alternativen zu der Behandlung mit Medikamenten und Psychotherapien. Eine überraschende Möglichkeit bietet einzelnen Patienten zum Beispiel der Schlafentzug. Oder bei saisonal abhängigen Depressionen – Menschen, die besonders in den lichtarmen Jahreszeiten erkranken – die Therapie mit starken Lichtquellen.

Sich der Krankheit stellen

Der erste – und wohl wichtigste – Schritt von Betroffenen zur richtigen Behandlung ist ihre Erkenntnis, dass sie keine Versager sind, sondern Depression eine behandelbare Krankheit ist. Eine Erkenntnis, die mit hilft, sich der Familie, den Freunden oder auch einer Fachperson zu öffnen, diese dunklen Schatten, die das Leben extrem einschränken, mitzuteilen und nicht mehr nur mit sich selbst herum zu tragen. Depressionen verändern – wie andere schwere Krankheiten auch – aber auch die Beziehung zum Umfeld. Für Familie und Freunde ist es oft schwer, die seelischen Veränderungen verbunden mit endlos scheinender Traurigkeit eines geliebten Menschen mit ansehen zu müssen. Auch ihnen kann das Wissen, dass es sich dabei um eine Krankheit handelt helfen, mit der neu entstandenen, schwierigen Lebenssituation fertig zu werden. Wichtig dabei ist, dass sie neben allem Mitgefühl und Verständnis für den Patienten ihr eigenes Wohl nicht aus den Augen lassen und dafür sorgen, körperlich und seelisch gesund zu bleiben. Um damit dem, von einer Depression Betroffenen weiterhin ein stabiles, hilfreiches Umfeld zu bieten.

Für alle Beteiligten gilt die Gewissheit, dass es sich um eine Lebensphase handelt, die von allen Geduld abverlangt. Und die Hoffnung, dass aus dieser Krankheit auch eine Kraft wachsen kann. Verbunden mit der Erkenntnis, in dieser schwierigen Zeit nicht allein zu sein. Wo Licht ist, ist auch Schatten – wo Schatten hoffentlich auch Licht! Susanne Bonaca

Infos zur Ausstellung: o.k. sils, Postfach, 7514 Sils-Maria, urszangger@bluewin.ch, Tel. 081 828 81 83, wentink@kirche-am-corvatsch.ch, Tel. 081 826 53 05.



Übermalt und zugedeckt: der bildliche Wunsch, nicht alles von sich zeigen zu müssen.



Zerrissene und zusammengeknüllte Bilder bekommen – gesammelt in einer Glasvase – einen neuen Ausdruck.