

BRITTNAU

## Diagnose Depression: Ermutigung eines betroffenen Pfarrers, sich behandeln zu lassen

Max Hartmann ist Pfarrer und leidet an Depressionen. Doch er geht offen damit um. Nun hat er ein Buch geschrieben. Aus diesem wird er schon bald vorlesen.

Ilir Pinto, ZT

05.09.2021, 05.00 Uhr

Hören

Merken

Drucken

Teilen



Max Hartmann pflegt einen offenen Umgang mit seiner Erkrankung.

Ilir Pinto

Es begann im Jahr 1995. «Ich war häufig erschöpft, hatte Verspannungen, ein flaes Gefühl in der Bauchgegend und litt vor allem morgens an Appetitlosigkeit», erzählt Max Hartmann. Als er sich ärztlich abklären liess, habe man keine somatische, also körperliche Ursache gefunden. Hartmann äusserte schliesslich gegenüber seinem Hausarzt, dem «Dorfarzt» Brittinaus, den Verdacht, er sei «leicht depressiv». Dieser bestätigte es, empfahl ihm ein Antidepressivum und schrieb ihn eine Weile lang krank. Hartmann hatte zunächst Vorbehalte gegenüber Psychopharmaka gehabt, entschied sich dann aber, es doch zu versuchen.

Nebst den körperlichen Beschwerden drückte sich seine Depression auch anderweitig aus: «Ich fuhr leidenschaftlich gerne Mountainbike, verlor aber immer mehr die Energie dazu. Es war mir schon zu anstrengend, mir eine Route zu überlegen», erklärt Hartmann. «In der akuten Phase der Erkrankung konnte ich morgens kaum aufstehen. Manchmal lag ich bis Mittag im Bett.»

### **Sie erzählten ihm von eigenen depressiven Episoden**

In der Kirchgemeinde, in der er seit über 33 Jahren Pfarrer ist, sprang damals eine Stellvertretung für ihn ein. «Ich wollte nichts verstecken», sagt Hartmann, der von Beginn an gegenüber seinem privaten Umfeld und der Kirchgemeinde offen über seine Erkrankung sprach. Er erzählt: «Es hat Betroffenheit ausgelöst und bei einigen, dass sie von ihren eigenen depressiven Episoden erzählt haben – auch seitens von Männern, wo das oft nach aussen verschwiegen wird.»

Hartmann liess sich zudem auf Vorschlag seines Hausarztes fachärztlich abklären, was eine klare Diagnose ergab: mittelschwere depressive Episode. Und er suchte psychotherapeutische Unterstützung. «Wir fanden die Ursache: ein traumatisches Ereignis meiner Kindheit», erzählt er. 1963 war sein älterer Bruder bei einem Unfall ums Leben gekommen. Als das «Ende einer unbeschwerten Kindheit» beschreibt er dieses Unglück. Solche Erfahrungen führen laut Hartmann oft nach der Lebensmitte zu depressiven Episoden.

### **Die Körpersignale frühzeitig ernst nehmen**

Eine wichtige Erkenntnis ist Hartmann auch ein Satz seiner Therapeutin geworden: «Der Körper lügt nicht.» Es lohne sich, die Signale seines Körpers frühzeitig ernst zu nehmen. Heute ist er 62 Jahre alt und befindet sich in der Erhaltungstherapie; ein bis zwei Mal im Jahr besucht er seine Fachärztin und nimmt täglich weiterhin sein Medikament. Ob es ganz ohne gehen würde? «Vielleicht», antwortet Hartmann, doch primär verhindere das Antidepressivum einen Rückfall. Dennoch: Medikamente allein seien nicht die Lösung. Er vergleicht sie mit einer Krücke, also einer Hilfe auf dem Weg zur Besserung. Um eine Depression zu behandeln, brauche es aber weitere und ganzheitlich orientierte Massnahmen. Bei Hartmann waren es die Integrative Körperpsychotherapie, regelmässiges Krafttraining im Fitnesscenter, seelsorgerliche Gespräche mit einem Pfarrkollegen, der selbst eine schwere depressive Episode erlebt hat – und das Schreiben.

Während der akuten Phase seiner Behandlung in den Jahren 2015/16 hat sich Hartmann für einen viermonatigen Aufenthalt im Gästezentrum einer Diakonissengemeinschaft in Riehen entschieden. «In dieser traditionsreichen evangelischen und klosterähnlichen Umgebung habe ich damit begonnen, meine Erkenntnisse im Laufe der Therapie schriftlich festzuhalten, und zwar in Form eines Tagebuches.» Das Material bildet die Basis für sein Buch, «Zurück zum Leben – die Geschichte meiner Depression», das im Thuner Verlag Mosaicstones erscheint. Die Veröffentlichung feiert Hartmann am 10. September in Form einer Lesung. Auch seine Frau wird daran beteiligt sein, denn sie hat ein Kapitel verfasst über ihre Erfahrung als nächste Angehörige eines an einer Depression erkrankten Mannes.

**«Lass zu, dass dir gedient wird»**

Das Buch ist ein persönlicher Erfahrungsbericht und kein Ratgeber. Doch ein Ratschlag, den Hartmann als Pfarrer mit seiner seelsorgerlichen Ausbildung und Erfahrung jeder von einer Depression betroffenen Person gibt: sich Hilfe zu holen und behandeln zu lassen. «Lass zu, dass dir gedient wird», lautet die Botschaft einer Ikone, die Hartmann von Ostap Lozinski, einem ukrainischen Künstler, gekauft hat und an der bevorstehenden Lesung zeigen wird. Diese Ermutigung habe eine grosse Rolle in seinem Heilungsprozess gespielt.

---

Lesung von Max Hartmann am Freitag, 10. September, um 19 Uhr in der reformierten Kirche Brittnau. Mit irischer Volksmusik von Véronique und Beat Bachmann und Würdigung durch Pfarrer Bernard Kaufmann.