

# Tagebuch und Yoga reichen nicht aus

Die Heilpraktiker Peter und Sabine Ansari kritisieren die Verschreibungspraxis von Antidepressiva scharf. Aber die Folgen einer Bagatellisierung sind unabsehbar.

Ich kann mich zu nichts mehr aufrufen, auf nichts mehr konzentrieren, über nichts mehr freuen. Einschlafen geht, das löst mich – einfach weg sein! Aber viel zu früh wach ich wieder auf, sofort beherrschen mich furchtbare Angst und negative Gedanken.“ So oder ähnlich eröffnen depressive Patienten das Gespräch beim Psychiater. Nach Schilderung ihrer Krankheits- und Lebensgeschichte und vor seinem Therapieversuch muss der Arzt klären, ob auch eine Suizidabsicht besteht.

Betroffene, die sich dem Heilpraktiker-Ehepaar Ansari oder deren Internetblog „Depression-Heute“ anvertrauen,

sierter Psychiater bevorzugt Patienten mit Depressionen behandelt. Nach dem Weglassen des letzten Restes eines SSRI können auch nach einem langfristigen, schrittweisen Absetzen solcher Medikamente noch für etliche Tage Symptome wie Schwindel, Kopfschmerzen oder innere Unruhe auftreten. Sehr selten dauern diese Beschwerden über Wochen an. Dass sie jedoch erst mit einer Verzögerung von bis zu einem Jahr nach dem Absetzen auftreten können, wie in dem Buch behauptet, widerspricht klar der medizinischen Praxis und der wissenschaftlichen Definition von Entzug. Es handelt sich dann vielmehr um einen Rückfall oder um eine ganz andere Erkrankung. Diese unzulässige Vermengung führt den ratsuchenden Leser in die Irre und lässt auf fehlende klinische Erfahrung der Autoren schließen.

Aber trotz solcher Überspitzungen ist ihre Kritik in einer Hinsicht berechtigt: Antidepressiva werden allzu oft eingesetzt ohne ausreichende Bemühungen, die Diagnose abzusichern, ohne umfassende Aufklärung, nicht selten mit zu hohen Einstiegsdosen, vor allem aber ohne die gerade am Therapiebeginn unbedingt notwendige engmaschige Begleitung.

Lesenswert ist zudem die breit dargelegte Kritik an den Machenschaften im Rahmen der Zulassung und Vermarktung dieser Substanzen. Die Autoren schildern anschaulich die Aufdeckung vieler Skandale durch investigative Journalisten, die zu längst veröffentlichten Entschuldigunsurteilen führten. Ihr Fazit: Vertuschte wie publik gemachte Suizide lasteten von Anbeginn an auf den SSRI. Schlimmer noch – im Zeitraum von 1990, dem Beginn der „massenhaften“ SSRI-Verschreibung, bis 2010 nahmen die Suizide in den Industrieländern sogar noch zu.

Diese Korrelation, und auch die Zunahme depressionsbedingter Frühberentungen und Krankenschreibungen, deuten die Autoren jedoch fälschlich kausal, als Beleg für die Gefährlichkeit, mindestens aber die Unwirksamkeit speziell der SSRI und der Antidepressiva allgemein. Faktoren wie die erheblichen sozialen Veränderungen in dieser Zeit oder die Zunahme schwerer Krankheiten mit dem Alterwerden der Bevölkerung, einschließlich Depressionen, bleiben unerwähnt. Sie ignorieren beispielsweise die Tatsache, dass die gegenüber der Bundesrepublik anderthalbfach höhere Suizidrate in der ehemaligen DDR nach der Wende, also just in der Hochzeit der SSRI, kontinuierlich gesunken ist.



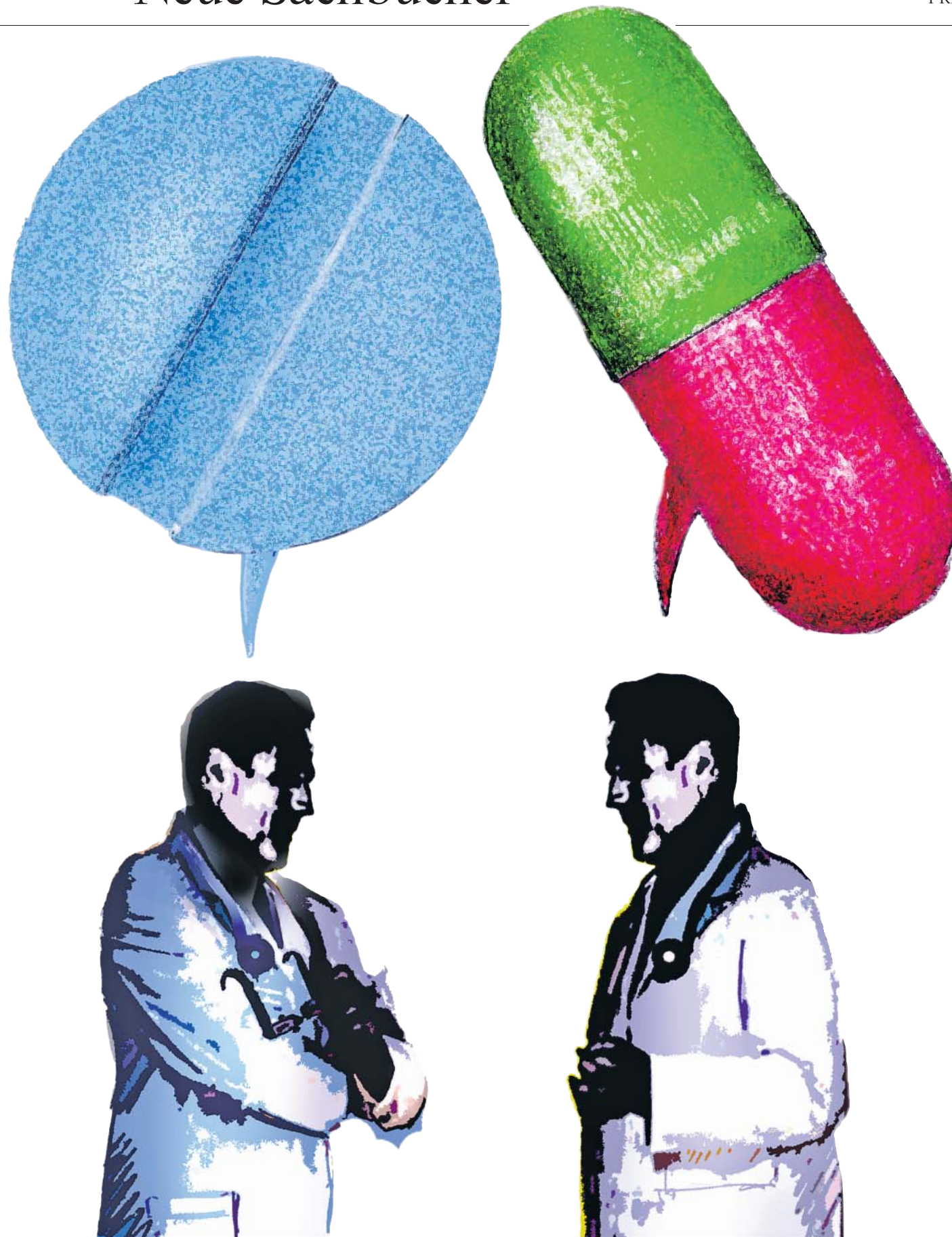
**Peter und Sabine Ansari: „Unglück auf Rezept“. Die Antidepressiva-Lüge und ihre Folgen.**

Klett-Cotta Verlag, Stuttgart 2016, 300 S., br., 16,95 €.

berichten, dass solche Gespräche beim Facharzt immer nur rund zehn Minuten gedauert hätten, was nicht nur enttäuschend, sondern auch letztlich nicht lege artis ist. Dann bekamen sie ohne ausreichende Aufklärung ein Rezept fast immer über ein „modernes“ SSRI-Antidepressivum, damit sind die sogenannten Serotonin-Wiederaufnahmehemmer gemeint.

Zwar stellte sich auch bei den Betroffenen, deren Geschichte die Autoren schildern, nach einigen Wochen unter diesen SSRI meist eine Besserung der Depression ein. Aber dann, wenn sie nach ein oder mehr Jahren das Antidepressivum mit seinen als verheerend dargestellten Nebenwirkungen wieder loswerden wollen, kommt es zum eigentlichen „Unglück auf Rezept“, so Buchtitel und steile These des Ehepaars Ansari. Nun litten die Patienten unter „Entzugssymptomen“, die ungefähr so gravierend waren wie die Beschwerden, für deren Linderung das Rezept ursprünglich ausgestellt worden war. Die Autoren schließen daraus auf ein Abhängigkeitspotential der SSRI, das dem von Diazepam, einem besser unter dem Handelsnamen Valium bekannten Beruhigungsmittel, kaum nachstehe. Dass Antidepressiva abhängig machen, sei nur noch nicht so bekannt.

In der Tat: Auch der Rezensent kennt keine der Entzugsmartyrien, wie sie im Buch beschrieben werden, obwohl er seit fast fünfundzwanzig Jahren als speziali-



Welcher Wirkstoff und in welcher Dosierung, da gehen die Meinungen der Fachärzte häufig weit auseinander.

Foto Gary Waters

Wie geschickt die Pharmakonzerne die längst widerlegte Serotoninmangeltheorie der Depression für das Marketing der SSRI in Stellung brachten und die Zusammenschau der Argumente gegen diese Theorie ist hingegen für Laien wie Experten lesenswert. Die Folge des so entstandenen „Serotonin-Hype“ ist, dass die Wirksamkeit der SSRI bei schweren Depressionen noch immer überschätzt wird. Analysen wie die der angesehenen Cochrane Collaboration, die alten wie neuen Antidepressiva eine über Placebo hinausgehende Wirkung in der Primär-

versorgung bescheinigt, unterschlagen die Autoren jedoch. Dagegen werden die Analysen von bekannten Antidepressiva-Kritikern, die diesen Medikamenten eine Eigenwirkung weitgehend absprechen, ausführlich dargestellt.

Bei einem so typischen wie häufigen Beschwerdebild wie anfangs geschildert, schlägt ein erfahrener Psychiater eher ein Antidepressivum aus einer anderen Substanzklasse vor und eben kein SSRI. Und was schlagen stattdessen die Autoren am Ende des Buches vor? Außer Psychotherapie noch Bewegung, Massagen,

Kräuterextrakte, Tagebuchschreiben, Religion, Meditation und Yoga. Alle diese Maßnahmen mögen Bausteine zur Verhinderung eines Rückfalls sein, aber sie lindern kaum das Leiden in der Akutphase einer Depression. Letztlich machen die Autoren, wie gut auch immer ihr Ansatz gemeint sein mag, den gleichen Fehler wie viele andere. Sie bagatellisieren ein Leiden, das sich über viele Monate erstrecken kann, das nicht nur den Patienten, sondern auch die Angehörigen tiefst belastet und immer noch lebensgefährlich ist.

ULRICH LEUTGEB

# Staatliche Bevormundung war ihm ein Gräuel

Für alle Freunde eines aufgeklärten Liberalismus: Die neue Ausgabe der „Ausgewählten Werke“ von John Stuart Mill ist abgeschlossen

Unbekannt ist er in Deutschland nicht, der Erkenntnis- und Wirtschaftstheoretiker, der Sozialreformer, politische Philosoph und Vertreter der utilitaristischen Ethik, nicht zuletzt der Parlamentarier und hochrangige Beamte der mächtigen Ostindien-Kompanie: John Stuart Mill. Aber obwohl er einer der intellektuellen Wortführer des neunzehnten Jahrhunderts ist, wird er hierzulande nicht annähernd so stark gewürdigt, wie er es wortgewaltiger Anwalt der Freiheit und Kritiker staatlicher Bevormundung verdiente.

Schon weil die bisher vorliegenden „Gesammelten Werke“ wegen ihres Umfangs, zwölf Bände, eher von Fachleuten benutzt werden, ist eine Neuedition mit dem bescheideneren Ziel „Ausgewählte Werke“ hochwillkommen. Die fünf Bände mit einem Gesamtumfang von doch mehr als 3600 Seiten sind von den beiden Verantwortlichen des Heidelberger John Stuart Mill Instituts für Freiheitsforschung, der Leiterin Ulrike Ackermann und dem Geschäftsführer Hans Jörg Schmidt, herausgegeben. Der Aufbau der Ausgabe und die Auswahl der Texte können weithin überzeugen. Allerdings fehlt bis auf einen kurzen Auszug zu „Freiheit und Notwendigkeit“ Mills erstes wissenschafts- und erkenntnistheoretisches Hauptwerk „System der deduktiven und induktiven Logik“.

Außer den anderen Hauptwerken werden in der neuen Ausgabe, jeweils chronologisch angeordnet, insbesondere freiheitstheoretische und politische Schriften veröffentlicht, mehrheitlich unter Rückgriff auf bewährte Übersetzungen, während erforderliche Neuübersetzungen vor allem von Florian Wolfrum vorgenommen worden sind. Der erste Band, „John Stuart Mill und Harriet Taylor“, versammelt unter der Überschrift „Freiheit und Gleichberechtigung“ den Briefwechsel von Mill mit seiner „Seelenfreundin“ und späteren Ehefrau, ferner Schriften zur Frauenemanzipation und Mills großes Werk „Die Unterwerfung der Frauen“. Der zweite Band, „Bildung und Selbstentfaltung“, enthält un-



Nach eigenem Bekunden ging ihm der religiöse Glaube überhaupt nichts an: Denkmal für John Stuart Mill (1806 bis 1873) am Victoria Embankment in London. Foto Mauritiuss

ter anderem Mills Autobiographie und die Rektoratsrede, Mill war nämlich von den Studenten der schottischen Universität St. Andrews in dieses Amt gewählt worden.

Der dritte Band, „Freiheit, Fortschritt und die Aufgabe des Staates“, legt im ersten Teilband Mills zwei bekannteste Schriften, „Über die Freiheit“ und „Utilitarismus“, vor. Im zweiten Teilband, „Wirtschaft und Staat“, folgt ein weiteres Standardwerk, die „Prinzipien der politischen Ökonomie“. Der vorletzte Band enthält unter anderem Mills zwei Essays zu Alexis de Tocquevilles „Über die Demokratie in Amerika“ und die „Betrachtungen über die Repräsentativverfassung“. Der abschließende fünfte Band zu „Zeitgeist und Zeitgenossen“ bringt zahlreiche Texte, die auch Kenner von Mill nicht immer zur Hand haben.

Mill erweist sich hier als „public intellectual“, als Intellektueller, der sich mit rhetorisch brillanten, politisch pointierten Beiträgen in die öffentlichen Debatte einmischte. Dazu gehören Texte zu

den französischen Revolutionen von 1830 und 1848, zu denen man sich jedoch eine kurze Erläuterung gewünscht hätte. In der „Negerfrage“, mehr als ein Jahrzehnt vor dem Sezessionskrieg verfasst, lehnt Mill in kompromissloser Schärfe die Verteidigung der Sklaverei durch den schottischen Schriftsteller Thomas Carlyle, ab, wodurch eine langjährige Freundschaft zu Ende ging. In „Einigen Bemerkungen zur Nichteinmischung“ erörtert Mill, was heute eine „humanitäre Intervention“ heißen könnte, nämlich „moralische Grundsätze einer internationalen Moral“, die nach gewissen Kriterien in den Krieg zu ziehen erlauben, „ohne selbst angegriffen oder mit Angriff bedroht worden zu sein“.

Mill zeigt sich hier als ein englischer Patriot, der auf sein angeblich wirtschaftlich, zivilisatorisch und moralisch überlegenes Land stolz ist. Er hält es nämlich für beinahe unfehlbar rechtschaffen, die Kolonialherrschaft in Indien für berechtigt und erklärt zu einem schweren Irr-

tum, die moralischen Regeln, die zwischen zivilisierten Nationen gelten, auch zwischen zivilisierten Nationen und „Barbaren“ anzuwenden.

Angesichts des Umfangs von Mills Schrifttum war die neue Ausgabe gut beraten, manche Texte nur in Auszügen aufzunehmen. Zu Recht wurden jedoch die drei Abhandlungen „Natur“, „Die Nützlichkeit der Religion“ und „Theismus“ vollständig aufgenommen, die Mills Stieftochter Helen Taylor unter dem Titel „Drei Essays über Religion“ postum veröffentlichte. Wie schon sein Vater, so war auch John Stuart Mill zeit lebens Agnostiker. Nach eigenem Bekunden ging ihm der religiöse Glaube „überhaupt nichts an“. In den drei Essays über seinen Agnostizismus auf den Prüfstand und überlegt, ob religiöser Glaube und eine empirisch-wissenschaftliche Weltanschauung sich miteinander vereinbaren lassen.

Wie in den anderen Bänden so geht auch im fünften Band den Texten Mills eine informationsreiche „Einleitung“ voraus. Abgesehen von unnötig aktualisierenden Begriffen wie „biopolitisch“ und „sozialisatorisch“ und wohl nicht jedem Leser geläufigen Ausdrücken wie „Abolition“, „Biologismus“ und „Imperozentrismus“, ist die Einleitung gut lesbar. Beim Hinweis „moralische, nicht utilitaristische Gesichtspunkte“ stützt man aber, da der Bentham-Schüler Mill seine Moralphilosophie dezidiert als „Utilitarismus“ bezeichnet. Aus demselben Grund hat man Schwierigkeiten mit der Behauptung, Mill habe sich „von der rein ökonomischen Argumentation des Utilitarismus abgewandt“.

In den Anmerkungen zu den Texten, erfreulicherweise Fuß-, nicht Endnoten, wird der jeweilige Text in seinen Zusammenhang gestellt, werden Anknüpfungspunkte genannt, Verweise zu anderen Texten von Mill vorgenommen und Namen erläutert. Dabei hatte man eine recht unbedarfte Leserschaft vor Augen, denn selbst Platon wird als „griechischer Philosoph und Schüler des Sokrates“ vorgestellt, Martin Luther als „Theologe

und Reformator“ und Napoleon I. als „französischer Politiker und Feldherr“. Manche der knappen Sacherläuterungen sind nicht unbedenklich. Zwei Beispiele aus dem vierten Band: Bacon kann als Begründer einer Theorie moderner Naturwissenschaft, aber nicht als „Begründer der Wissenschaftstheorie“ überhaupt gelten. Und Hobbes ist zwar der erste (moderne) Vertragstheoretiker, dies aber nicht mit der Schrift „Leviathan“, sondern mit der früheren „De cive“ („Vom Bürger“), dem die „Elemente von Law, Natural and Politic“ noch vorangehen.

Jeder der zwar nicht schmalen, aber doch handlichen Bände schließt mit einem umfangreichen Anhang, der aus Anmerkungen zu den Quellentexten und einem reichen Quellen-, Übersetzungs- und Literaturverzeichnis besteht. Weil schließlich die Mühen eines Personen- und vor allem die eines Sachregisters nicht gescheut sind, liegt mit diesen „Ausgewählten Werken“ eine weithin verlässliche Studienausgabe vor. Freunde eines aufgeklärten Liberalismus dürfen von ihr hoffen, was dessen Verächter nicht vermeiden sollten: einen der großen Kritiker staatlicher Bevormundung wieder intensiv zu lesen.

OTFRIED HÖFFE

**Michael Schefczyk, Christoph Schmidt-Petri (Hrsg.): „John Stuart Mill – Demokratie und Repräsentation“. John Stuart Mill, ausgewählte Werke, Band 4.** Murmann Verlag, Hamburg 2016, 648 S., geb., 54,- €.

**Ulrike Ackermann, Hans Jörg Schmidt (Hrsg.): „John Stuart Mill – Zeitgeist und Zeitgenossen“. John Stuart Mill, ausgewählte Werke, Band 5.** Murmann Verlag, Hamburg 2016, 600 S., geb., 54,- €.

# Wie man mit Essig den Planeten rettet

Die Autorin, aus dem ländlichen Südf frankreich stammend, gerät durch Heirat in die gutsituierte Überflusgesellschaft an der amerikanischen Westküste. Frustriert von der Suburbia-Langeweile, beschließt die Familie den Umzug in ein kleineres Haus in städtischem Umfeld. Das heißt Abschied nehmen von Tausenden von Gegenständen, und dieser auf dem Buchmarkt hinreichend dokumentierte Vereinfachungsprozess führt Bea Johnson über die Müllreduzierung am Ende zu einem – neudeutsch „Philosophie“ genannten – Lebensstil, der auf fünf Strategien basiert: vermeiden, reduzieren, wiederverwerten, reparieren und kompostieren. Das meint unter anderem radikale Reduzierung von Garderobe und Geschirr, Rückkehr zu Putzmitteln aus Essig, selbstgemachte Zahnpasta und Kosmetik, Vermeidung von Werbepost und selbstgeschneiderte Monatsbinden. Die deutsche Ausgabe müht sich, die vielen praktischen Tipps hiesigen Verhältnissen anzupassen; die scheinen aber für Vermeidungsstrategien ohnehin günstiger als die amerikanischen – Stichwort: Mülltrennung. Bea Johnson hat es als Erfinderin der „Zero Waste“-Bewegung mittlererweile zu einer gewissen Berühmtheit gebracht, selbst wenn ihr Buch den Eindruck vermittelt, an manchen Stellen übers Ziel hinauszuschießen. Dass sie etwa den Transportweg Buch plus Lesereise in Europa für ihre Botschaft nutzt, zeigt, dass ihr Tableau von an sich vernünftigen Vorschlägen noch Optimierungsbedarf hat.

**Bea Johnson: „Glücklich leben ohne Müll!“ Zero Waste Home.** Aus dem Englischen von Anne-Miriam Kirsch. Ludwig Verlag, Kiel 2016, 358 S., br., 19,90 €.

# Briefe für ein größeres Publikum

„Fahr zur Hölle mit Deinem Geld, Dreckskerl. Preis abgelehnt, habe mich nie um ihn beworben.“ Gar nicht schlecht eigentlich, diese Ablehnung einer unerbetenen Auszeichnung, nach dem Motto: Wenn schon, denn schon. Obwohl der „Dreckskerl“ vielleicht nicht auch noch hätte sein müssen. Im Original, denn es handelt sich um ein englisch ausgefülltes Telegrammformular, steht da ein nachträglich eingefügtes „Bastard“. Geschickt hat dieses Telegramm der Künstler und Aktivist Asger Jorn an den Vorsitzenden der Guggenheim-Stiftung, die ihm 1964 ihren Guggenheim Award zugesprochen hatte. In Shaun Ushers neuem Band „More Letters of Note“ findet man es als Foto samt Übersetzung. So werden, man kennt das bereits aus Ushers überaus erfolgreichen Vorläuferbänden – „Letters of Note“ und „Lists of Note“ (F.A.Z. vom 11. Dezember 2015) –, die meisten Briefe in diesem ein weiteres Mal stattdessen und großformatigen Band präsentiert. Und auch bei ihm verbietet sich ein Resümee, denn es geht wie zu erwarten drunter und drüber. Herzerreißende, schräge, versponnene, herrische, unterwürfige, ironische, komische, lakonische, endlose, stille, schrille, flehende, verfluchende, verbende, mahende und dankende Briefe sind versammelt, hauptsächlich aus dem neunzehnten und zwanzigsten Jahrhundert. „Briefe für die Ewigkeit“ ist dabei aus dem etwas eleganteren „Correspondence Deserving of a Wider Audience“ für den Untertitel der deutschen Ausgabe geworden. Verwunderlich wäre es nicht, wenn noch mehr für die Ewigkeit folgte.

**Shaun Uher (Hrsg.): „More Letters of Note“. Briefe für die Ewigkeit.** Heyne Verlag, München 2016, 437 S., geb., Abb., 34,99 €.

# Erkundungen im Reich der Ibaditen

Oman liegt am Rande der arabischen Welt. Die Sandwüste des „Leeren Viertels“ trennt das Sultanat von den anderen arabisch-islamischen Staaten, das Meer aber verbindet es mit der Welt. Diese Randlage ist ein Grund dafür, dass sich die westliche Wissenschaft kaum für Oman interessiert hatte – trotz seiner langen und reichen Geschichte. Das hat sich in den vergangenen Jahren geändert. Zeugnis von diesem Aufschwung legt die Reihe „Studies on Ibadism and Oman“ ab, die seit 2013 erscheint. Herausgegeben wird sie von dem omanischen Religionsgelehrten Abdulrahman Al Salimi und dem Tübinger Islamwissenschaftler Heinz Gaube. Die ersten acht von sechzehn geplanten Bänden beschäftigen sich mit der omanischen Geschichte und dem ibaditischen Islam. Die meisten Einwohner Omans sind Ibaditen, Ibaditen wohnen auch als Minderheiten in Tunesien und Algerien. Entstanden ist dieser Zweig des Islams, als sich einige Anhänger Alis nach der Schlacht von Siffin im Jahr 657 von diesem trennten. Die von ihnen entwickelte Lehre zeichnet sich durch eine gemäßigte Haltung in religiösen und politischen Fragen aus. Mit der Breite ihrer Themen und der Einbindung von Forschern vieler Disziplinen sind diese Bücher Meilensteine – und eine ästhetische Freude. In diesem Jahr stehen weitere vier Bände zur Veröffentlichung an. Drei von ihnen widmen sich der maritimen Geschichte der Seefahrt Oman.

**Abdulrahman Al Salimi and Heinz Gaube: „Illuminated Qurans from Oman“.** Studies on Ibadism and Oman. Georg Olms Verlag, Hildesheim 2016, 221 S., geb., 98,- €.