

# HIGHLIGHTS

---

# MAGAZIN



## DIGITALE GESUNDHEIT

## Lama Marut, Be Nobody – Warum wir uns nicht anstrengen müssen, jemand Besonderes zu sein.

Man hat sich in den letzten Jahren beinahe schon daran gewöhnt, dass die Zahl der Depressionen und anderer psychischer Erkrankungen dramatisch zunimmt. Niemand kann de nature beziffern, wie viele dieser Erkrankungen früher nicht erkannt wurden und wie viele tatsächlich für eine Zunahme

der Erkrankungen dieses Formenkreises sprechen.

Wie auch immer – wir stehen staunend vor einem Phänomen, für das die Ursachen vor allem in der Arbeitswelt, in der neuen Kommunikationstechnik, schlicht in den konkreten, beinahe haptisch fassbaren Rahmenbedingungen, unter denen wir heute leben, gesucht werden. Dies ist ein beliebtes Erklärungsmuster und im Grunde auch recht schlicht, denn man hat damit meist auch sofort einen *Schuldigen* ausgemacht. Dies ist ein menschliches, allzu menschliches Bedürfnis, auch wenn man den Schuldigen nicht verhaften und verurteilen lassen kann, weil es nicht den oder die Schuldigen gibt.

Befragt man Zeitgenossen, welche die Zeit nach dem 2. Weltkrieg als Erwachsene erlebt haben, waren die Arbeitsbedingungen, wenn man z.B. im Jahr 1946 überhaupt Arbeit hatte, euphemistisch



ausgedrückt, auch nicht gerade paradiesisch, und viele aus dieser Generation haben in diesen Zeiten sogar gehungert. Depressionen und bipolare Störungen waren dennoch kaum bekannt. Man sprach davon, dass sich in dieser oder jener Familie ein Hang zur Melancholie häufte, aber diese trat in den wirklich schweren Zeiten kaum auf. Völlig anderes gelagert sind Berichte über eine Häufung von Geisteskrankheiten in bestimmten Familien, sie scheinen in diesen schweren Jahren, glaubt man den Berichten, nicht abgenommen zu haben.

Kann man daraus schließen, dass Depressionen und andere Störungen Luxuserkrankungen sind? Wie hoch ist die Zahl von Depressionen in Krisen- oder Hungergebieten? Dies zu untersuchen, verbietet der Anstand, deshalb ist diese Spur der Ursachenforschung verbaut.

Vielleicht lohnt es aber, diese Phänomene einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Dazu eignet sich Lama Marut, *Be Nobody* – ob man nun seiner Weltsicht, seinen Erklärungsmustern und seinen Remedien folgen will oder nicht. Wichtig ist nur, dass sich der Blick wieder einmal weitet und damit auch neuen Ideen Raum gegeben wird.

Lama Marut, sprich Brian K. Smith, stammt aus einer Familie von Baptistenpredigern, hat Theologie und vergleichende Religionswissenschaften mit dem Schwerpunkt Hinduismus studiert. Mit 30 Jahren war er ein arrivierter Lehrstuhlinhaber – aber mit Depressionen. Im Laufe der Jahre hat er sich

neben Karriere und Familie auf eine spirituelle Reise vor allem durch Asien gemacht, lebte einige Jahre als Mönch und ist heute als Schriftsteller und Reisender – böse ausgedrückt – in Sachen *Guru* unterwegs.

Liebe Leserin, lieber Leser, wahrscheinlich werden Sie denken, nun sind die highlighter völlig abgedreht. Mitnichten, wir stehen fest mit beiden Beinen auf der Erde im Hier und Jetzt, aber es nutzt oft, wenn man andere Sichtweisen in Betracht zieht. Hinduismus und Buddhismus z.B. sind uns dazu heute auch nicht mehr so fremd wie noch vor 50 Jahren, der Dalai Lama hat in unseren Breiten eine ungeteilt positive Reputation wie kein anderes Oberhaupt irgendeiner Religion. Es ist nun gerade dieser tibetische Buddhismus, dem sich Brian K. Smith mit Herz und Seele verschrieben hat.

Seine Grundthese lautet, frei zusammengefasst, dass wir, wie es schon 1979 Christopher Lasch formuliert hat, nach einem Jahrzehnt der *Ich-Besessenheit* im *Zeitalter des Narzissmus* leben. Brian Smith entwickelt die Klassifizierung weiter, wir lebten im *I-Zeitalter*, in der Zeit von iPhones, iPads, i irgendwas. Er beschreibt, wie die Menschen in die *Narzissmusfalle* tappen, in die Falle, jemand Besonderes sein zu wollen, dafür schufteten, nur um festzustellen, dass, wenn sie dieses Ziel erreicht haben, sie sich immer noch minderwertig fühlen, und dann geht die Tour im Hamsterrad immer weiter – bis zur Depression, die aufgrund dieses Zeitgeistes pandemische Formen angenommen habe.

Es spricht durchaus einiges für die These von Brian K. Smith. Diese Form des Narzissmus ist in der Tat ein Luxusproblem und unerträglich.

Seine Analyse der unterschiedlichen Ausprägungen von Narzissmus lässt schmunzeln. Warum wohl?

Könnte er zumindest teilweise Recht haben? Es ist eine Überlegung wert.

Seine Anleitungen, wie man sich aus der Narzissmusfalle befreien kann, sind stark buddhistisch geprägt, aber enorm hilfreich – die einen mehr, die anderen weniger.

Auch wer keinen Zugang zum Spirituellen hat, egal in welchem System, und eher zu logisch-philosophischem Denken neigt, findet insbesondere in den Anleitungen zum anonymen guten und barmherzigen Handeln eine gute Übung zu moralischem Handeln nach Kant.

Hilfreich ist auch seine Anleitung zu erkennen, was uns in einen „flow“ versetzt und was nur *Aufgeblasenheit* ist. Andere mögen dies sofort erkennen, uns selbst fällt es oft schwer.

Sicherlich werden Brian K. Smiths spiritueller Ansatz und seine Remedien nicht die Welt im Großen verändern, denn diese Form der Spiritualität ist kein großes Boot.

Ebenso wenig kann *Be Nobody* klinisch manifeste Depressionen heilen, aber es bietet einen leicht lesbaren und verständlichen Anstoß, neu über die Ursache der *Pandemie Depression* nachzudenken und vielleicht sogar entsprechend zu forschen.



**Lama Marut, *Be Nobody*, München 2015,  
ISBN 978-3-95803-000-5, 18,99 €**

