

**LICHTBLICKE ...**

# INHALT

	<b>04</b>	Editorial			
DANIEL R. SCHMIDT	<b>06</b>	Ich geh' schon mal los!			
ANNETTE WEDDY	<b>12</b>	Weitermachen			
ARMIN RÖSL	<b>16</b>	Eisbär, Psychatrie – heute „eher munter“			
DORIS SCHULTEN	<b>24</b>	Leben mit Depressionen			
DENNIS RIEHLE	<b>30</b>	Es gab wieder Schokoeis			
DEUTSCHE DEPRESSIONS LIGA	<b>34</b>	Bundesweite Patientenvertretung			
			SUSANNE FIEGE	<b>40</b>	Hin statt weg
			KERSTIN RAPHAHN	<b>46</b>	Nicht falsch, sondern eine Variante von richtig
			TOM TOEPLER	<b>50</b>	Back in the Match
			THOMAS MÜLLER-RÖRICH	<b>78</b>	Lichtblick für sechs Millionen
				<b>84</b>	Impressum

Liebe Leserin, lieber Leser,

unter Depression zu leiden, ist für jeden Betroffenen eine sehr schwere Belastung. Über die Erkrankung zu reden oder, wie in unserem Fall: zu schreiben, erfordert speziellen Mut. Mitglieder der Deutschen DepressionsLiga (DDL) haben ihre Erfahrungen aufgeschrieben und möchten damit anderen Mut geben. Mit diesem Büchlein „Lichtblicke“ wollen sie und wollen wir von der DDL all jenen Hoffnung geben, die in irgendeiner Form von dieser Erkrankung betroffen sind. Sei es als Patient oder als Angehöriger. „Depression ist behandel- und auch heilbar“, sagen Fachärzte landauf, landab. Dass dem so ist, beweisen die Schilderungen in dieser Broschüre. Der Vorstand der DDL bedankt sich sehr herzlich bei allen, die zu diesem Buch beigetragen haben: den Autorinnen und Autoren sowie der AOK Plus, die dieses Projekt dank großzügiger finanzieller Förderung möglich gemacht hat.

Es dürfte das erste und einzige Werk dieser Art sein, in welchem mehrere Depressionserfahrene ihre Gefühle schildern und die Art und Weise beschreiben, wie sie damit umgegangen sind und wie sie zurück ins Leben gefunden haben. „Zurück ins Leben“ ist das Motto der Deutschen DepressionsLiga - wir geben Betroffenen eine Stimme und setzen uns dafür ein, dass die Depression gesellschafts- und salonfähig wird. Sie ist schlicht und einfach eine psychische Erkrankung, die jeden treffen kann und für die man sich nicht schämen muss.

„Viel Vergnügen beim Lesen“ steht normalerweise am Ende eines solchen Vorworts. Sollen wir bei diesem Thema wirklich „Viel Vergnügen“ wünschen? Ja! Und wir wünschen Ihnen vor allem viele „Lichtblicke“!



*Waltraud Rinke*

Waltraud Rinke  
Deutsche DepressionsLiga e.V.  
Vorstandsvorsitzende



# ICH GEH SCHON MAL LOS!

---

Von Daniel R. Schmidt, 35 Jahre, freiberuflicher Journalist/Sprecher/Moderator  
– als solcher auch offen depressiv geoutet

Nach meiner ersten großen depressiven Episode in meinen Mittzwanzigern, fiel ich 2016 nach der überraschenden Trennung von meinem Lebenspartner in die zweite depressive Episode, die so schwer war, dass ich neben meinem Partner auch recht schnell meine Anstellung verlor. Der graue Schleier, der meine Seele einpackte, schnürte sich so eng um meine Gedanken, dass ich binnen kürzester Zeit handlungsunfähig wurde. Glücklicherweise erhielt ich schnell einen Therapieplatz, was in Anbetracht der zunehmenden lebensverneinenden Gedanken mehr als notwendig war.

In der Arbeit mit meiner Verhaltenstherapeutin erarbeitete ich mir, diese für mich traumatischen Ereignisse als Zäsur und Chance zu begreifen und mein

Leben selbstbestimmt in völlig neue Bahnen zu lenken. Um mich von meiner eigenen Trauer und den damit aufgebauten festgefahrenen persönlichen Strukturen zu lösen, nahm ich mir vor, mit einer Reise auch ein für mich selbst erlebbares Abgrenzungsereignis zu schaffen.

Im April 2017 war ich dann seelisch in der Lage, die Tour anzugehen. Ich verfügte über kaum Budget, kratzte aber dennoch die letzten monetären Reserven zusammen, um mir einen meiner Lebensträume zu erfüllen: Ich war schon immer ein riesiger Skandinavien-Fan und wollte schon seit langem einen der Pilgerwege dort bereisen. So entschied ich mich, als Pilger den St. Olavsweg in Norwegen von Oslo nach Trondheim zu gehen.

Es wurde eine der atemberaubendsten Erfahrungen meines Lebens. Als Stadtmensch war ich das durchgetaktete Leben einer Großstadt gewohnt. Mit all ihrem Stress, aber auch ihren Bequemlichkeiten, den kurzen Wegen und der satten Infrastruktur. Fünfunddreißig Jahre lang lebte ich in ein und derselben Stadt mit meinem gewohnten Umfeld, auf das ich mich verlassen konnte. Jetzt war ich auf mich alleine gestellt, nur mit einem Rucksack bepackt. Darin: wenige Utensilien zum Zelten, ein wenig Proviant und Wechselkleidung, so machte ich mich auf den Weg.

Die Tage auf der Strecke selbst gestalteten sich spannend. So zum Beispiel die dritte Etappe von Risebru nach Eidsvoll. Ich hatte in einer Pilgerherberge genächtigt, die Gott sei Dank auch außerhalb der eigentlichen Pilgersaison (die lediglich von Mai bis August terminiert ist) geöffnet war. Nach dem Frühstück ging es mit dem wieder zusammengepackten Rucksack auf den Weg. Siebzehn

## TRONDHEIM



Idylle am Fluss Åndelva



Daniel R. Schmidt auf der Strecke an einem Meilenstein des St. Olavswegs



Das „Eidsvollbygningen“



Daniel R. Schmidt beim Start seiner Reise in Oslo am ersten Meilenstein des St. Olavswegs



## OSLO

Kilogramm Gewicht trug ich auf meinem Rücken, was mir in den ersten Tagen deutliche Rückenschmerzen bescherte. Aber ich lief gegen die Schmerzen an, versuchte durch Einsatz meiner Wanderstöcke der Pein entgegenzuwirken. Und wurde von der einzigartigen Ruhe und der wunderschönen Weite der Landschaft entschädigt.

In die Etappe hinein ging es nach einem kurzen, steilen Anstieg über eine Wiese weiter auf einem asphaltierten Fußweg in Richtung Norden. Der St. Olavsweg schlängelt sich in Richtung Trondheim mal östlich, mal westlich der E6, einer Autobahn, die eine Nord-Süd-Verbindung durch Norwegen anbietet. Nach etwa drei Kilometern erreichte ich die kleine Ortschaft Råholt, in der ich die Möglichkeit nutzte, meine Vorräte in einem kleinen Supermarkt wieder aufzustocken. Weiter ging es auf der Landstraße durch ein Wohn- und Industriegebiet entlang in Richtung Eidsvoll.

Beeindruckend für mich erschien der recht schnell einsetzende Minimalismus des Pilgerns. Ich reduzierte mein Leben auf die essenziellen Fragen: Wo muss ich entlang? Wo werde ich schlafen? Wo erhalte ich Wasser? Jede Antwort auf diese einfachen Fragen gab mir ein Glücksgefühl, jedes Finden eines Wegweisers mit dem charakteristischen St. Olavskreuz gab mir neues Selbstvertrauen. Ich ging stundenlang alleine, kam dennoch – wenn ich welche traf – sofort mit den Einheimischen in Kontakt. Skandinavier sind nämlich nicht wirklich so kontaktscheu, wie es ihr Ruf ist. Die Hilfsbereitschaft war mir zudem völlig unbekannt. Suchte man nach dem Weg, erhielt man gleich einen Rat, klopfte man bei einem Haus an, weil man keinen Wasservorrat mehr hatte, bekam man nicht nur neues Wasser, sondern auch immer ein nettes Gespräch.

Auf dem Weg in die Stadt Eidsvoll kam ich am „Eidsvollsbygningen“ vorbei. Dies ist der Landsitz, an dem die norwegische Verfassung unterzeichnet wurde. Heute steht dort ein Museum, an dem ich einen Stempel für meinen Pilgerpass erhalten konnte. Der Pilgerpass ist quasi der Beweis für die Pilgerreise. Am „Eidsvollsbygningen“ ging es dann in östlicher Richtung durch die Natur entlang des Flusses Andelva. Eine traumhafte Szenerie, bei dem man das Gefühl hat, dass man in Norwegen immer ein wenig dichter am Himmel dran ist als hier

in Deutschland. Nach der Flussidylle passierte ich einen Sportplatz, um dann über Felder (also wirklich quer durch die Felder) zu einem Wäldchen zu gelangen. An einer Tischgruppe machte ich Rast und telefonierte mit der nächsten Pilgerunterkunft, bei der ich dann später erschöpft einkehrte.

Es ist ein so völlig anderes Leben auf der Strecke, als ich normalerweise gewöhnt bin. Als Resümee kann ich festhalten, dass die Stunden alleine in der Natur und das fast schon transzendente Gehen, die bislang heilsamste Erfahrung waren, die ich im Kontext meiner Depressionen erfahren durfte. Zwar konnte ich aufgrund von Lawinenwarnungen und Sperrungen nicht die gesamte Strecke gehen, sondern musste partiell auf den Zug ausweichen, aber nichtsdestoweniger hat mir das Pilgern auf dem St. Olavsweg ein großes Stück meines Selbstvertrauens zurückgegeben, das ich während der Hochphase meiner depressiven Episode verloren hatte.

Ich kann aufgrund dieser Erfahrung jeden Betroffenen nur ermutigen, in Phasen der Hoffnungslosigkeit, der tiefen Trauer und Depression den Schritt zu gehen, im eigenen Leben den Mut zu einer Zäsur zu finden. Vermeintliche Sicherheiten wie Einkommen, Karriere und Status können einen durchaus vom Ziel abhalten, den entscheidenden Schritt in Richtung Überwinden einer Depression zu gehen. Mir haben die Reise, das stundenlange Gehen und die Besinnung auf die eigene Seele den Pfad zurück zu einer seelischen Gesundung verschafft. Letztere wünsche ich allen ebenfalls Betroffenen.

**Informationen zum Wegenetzwerk der St. Olavswege:**

[www.pilegrimsleden.no/de/](http://www.pilegrimsleden.no/de/)

Kontakt zu Daniel R. Schmidt für Info-Austausch:

[www.danielschmidt.com](http://www.danielschmidt.com), Twitter: @danielschmidt



# WEITERMACHEN

Von Annette Weddy

„Weitermachen“. Dieses Wort war irgendwann plötzlich in meinem Kopf, als nichts mehr zu gehen schien. Der nächste Tag, die nächste Woche, gar der nächste Monat – das überstieg mein Vorstellungsvermögen, ich konnte mich in der Zukunft überhaupt nicht sehen. Die Zukunft war ein großes schwarzes Loch.

Mein Verstand wusste natürlich, dass es einen nächsten und übernächsten Tag geben würde, aber jeder Gedanke an etwas, das mehr als zwei oder drei Tage voraus war, löste panische Angst aus, ich lebte quasi von Minute zu Minute. Klinik, Therapie, Medikamente griffen nur sehr langsam. Es gab einen absoluten Tiefpunkt, an dem es nicht mehr weiterzugehen schien. Und genau da sorgte mein Unterbewusstsein plötzlich irgendwie dafür, dass ich mich so verhielt, als



käme ich in der Zukunft auch vor. Also aufstehen, Kaffee kochen, duschen. Mehr fand an vielen Tagen nicht statt, aber das war mehr als nichts. Manchmal ging einkaufen, Wäsche waschen oder anderes, und immer das Wort „Weitermachen“ im Hinterkopf, bis normale Alltagstätigkeiten sich mit der Zeit nicht mehr fremd, sondern normal anfühlen.

Die Strategie der kleinen Schritte wurde für mich zum Erfolgsmodell. Alles, was mir zu viel war, habe ich daraufhin geprüft, ob ich es in Einzelschritte zerlegen kann. Ich war so schnell überfordert und erschöpft, dass ich nicht in einer Fahrt einkaufen, zur Post und zur Bank fahren konnte, denn seit der schweren Depression war mein Denken extrem verlangsamt. Ich war überhaupt nicht mehr in der Lage, komplex zu denken und alles einzupacken, was ich für meine Erledigungen benötigte. Also bin ich, so albern es mir auch vorkam, mehrmals losgefahren und habe eins nach dem anderen abgearbeitet. Und hatte anschließend mein Erfolgserlebnis! Küche putzen? Unmöglich, ein viel zu großer Berg. Aber nur die Arbeitsplatte abwischen, das ging. Am nächsten oder übernächsten Tag dann eine andere kleine Stelle geputzt. So habe ich mir nach und nach mehr zutraut. Es ist vielleicht mit Sporttraining vergleichbar: Wenn man es regelmäßig macht, steigt die Belastbarkeit zunächst unmerklich, aber mit der Zeit schafft man tatsächlich mehr.

Rückschläge gab es natürlich reichlich, die depressiven Gedanken meldeten sich immer wieder und versuchten mich in die Lähmung zurückzuholen. Dann hieß es wieder „Weitermachen“. Das war mühsam, hat irrsinnig viel Kraft gekostet und kostet es auch heute noch immer wieder mal. Aber ich kann auf

WEITERMACHEN!!!!



meine Erfahrungen zurückgreifen und mir bei Bedarf erlauben, wieder ganz kleine Schritte zu machen.

Einen weiteren Faktor gab und gibt es, der mir enorm geholfen hat: ein sicherer Ort. Nicht in der Vorstellung, sondern ganz real, und zwar bei meinem Pferd. Mein Leben lang war der Pferdestall meine Zuflucht, wenn nichts mehr ging. In der Zeit der schweren Depression wurde er zum einzigen Ort überhaupt, an dem ich mich sicher fühlte und an dem die Depression in den Hintergrund trat. Genau so lange, bis ich wieder ins Auto stieg, dann kam sie mit voller Macht wieder, aber ich hatte fast täglich ein bis zwei Stunden, die besser waren. Einfach nur den Pferden zusehen, das Fell spüren, das große, starke Tier neben mir, das meine Nähe suchte, gaben mir ein Stückchen Selbstvertrauen, dass ich vielleicht doch auf dieser Erde bleiben sollte. Danke „Shayana“, danke „Rebell“, danke „Shadow“!

Ein sicherer Ort, der mir geholfen hat: bei meinem Pferd.





## EISBÄR, PSYCHATRIE, HEUTE „EHER MUNTER“

---

Von Armin Rösl, Journalist, München

Was soll ich ankreuzen? Ich zögere. Ich sitze an einem Glastisch im Empfangsbereich der Station der psychiatrischen Klinik und starre auf das weiße DIN-A4-Blatt vor mir. „Befindlichkeitsbogen“ steht darauf, das Papier stellt Gemütszustände zur Auswahl. 28 Stück sind es, aufgelistet in gegensätzlichen Paaren: kraftvoll – kraftlos, müde – aufgeweckt, einsam – umsorgt, geliebt – verlassen. Ich habe jeweils drei Möglichkeiten: Ich kann „eher“ ankreuzen oder „weniger“ oder „weder noch“. So wollen sie hier, zu Beginn der Therapie, mein Seelenleben ausloten. Ich soll mich entblößen. Aber was soll ich bloß ankreuzen? Ich rutsche im Ledersessel herum, drei weitere Patienten sitzen in meiner Nähe. Ich hoffe, dass die anderen nicht auf meine Antworten starren. Ich will nicht, dass sie sehen, was ich ankreuze. Ich will nicht angesprochen werden, nichts von mir preisgeben. Muss aber, zumindest auf dem Stück Papier. „Aber was passiert, wenn ich ‚eher lebensmüde‘ wähle?“, denke ich. Lebensfroh, das



trifft nicht zu in diesen Wochen. Ich frage mich: „Wenn ich lebensmüde wähle, werde ich dann ans Bett geschnallt?“ Ich mache mein Kreuzchen bei „weder noch“. Vor ein paar Tagen noch war ich lebensmüde. Akut selbstmordgefährdet. Mein Psychiater hatte zwar die Gefahr der Selbsterstörung fürs Erste gebannt, bei intensiven Gesprächen, mit Medikamenten, im Zuge einer mehrtägigen Krisenintervention. Aber der Therapeut und meine Frau waren beide der Meinung, dass eine ambulante Behandlung nicht ausreichen würde, so schwer war meine Depression. Als der Psychiater dann im Sprechzimmer in meinem Beisein mit dem Krankenhaus telefonierte, saß ich zusammengesunken im Stuhl und bekam Panik: „O Gott, was machen die mit mir in der Psychiatrie?“, durchzuckt es mich. „Werde ich mit Drogen vollgepumpt, kriege ich Elektroschocks?“ Apathisch stimmte ich einem stationären Aufenthalt zu.

Seit Nächten hatte ich nicht mehr geschlafen. Tagsüber war ich immer müde. Antriebslos. Geistesabwesend und nicht ansprechbar. Ständig sprach ich von Versagen, Angst, Schuld – und von Selbstmord als einzigem Ausweg. Um die Gedanken aus meinem Kopf zu bugsieren, schlug ich immer wieder, wenn ich allein war, mit dem Kopf gegen die Wand. Nach kurzen Sekunden des Schmerzes waren sie wieder da.

Tage später, als ich auf dem Gelände des Klinikums stehe, vor einem Haus mit schmuckloser Fassade, ist mein erster Gedanke: Gefängnis. Trotzdem gehe ich hinein, fahre mit meiner Frau im engen Aufzug in den dritten Stock. Während der Fahrt hoffe ich, der Lift würde nie oben ankommen. Ein Schwindelgefühl, gepaart mit Übelkeit, erfasst mich. Rumms. Die Aufzugtüren öffnen sich, und über der Doppelglastür steht: „Station 7/3“.

Wie benommen gehe ich hinein, Menschen gehen wie in Zeitlupe an mir vorbei. „Was mache ich nur hier?“ Jetzt gibt es kein Zurück mehr. Ich fühle mich wie ein geprügeltes Tier, das sich seinem Schicksal ergibt. „Ich will wieder heim“, möchte ich sagen, aber ich bringe den Mut dazu nicht auf. Ich betrete das Zweibettzimmer, zu dem mich der Pfleger geleitet hat. Zwei Betten, Regale, ein schmaler Kleiderschrank, ein Holztisch mit zwei Stühlen und ein Waschbecken. Kein Fernseher, kein Radio, keine Bilder an der Wand. Außen am Fenster haben-

sie eine dicke Sicherheitsglasscheibe befestigt.

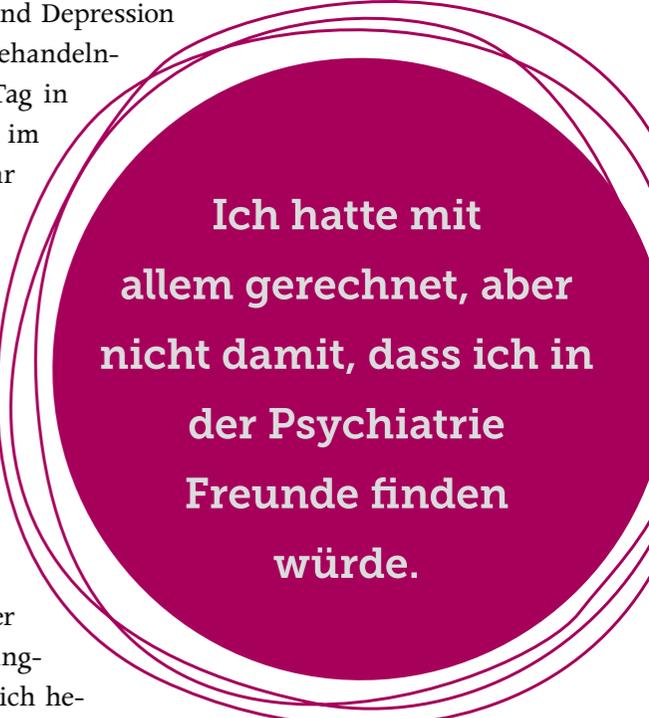
„Wie eine Zelle“, schießt es mir durch den Kopf. Der Pfleger erklärt: „Gemeinschaftstoiletten und -duschen befinden sich auf den Gängen. Fernsehen im Aufenthaltsraum ist ab 17 Uhr erlaubt.“

Wortlos nehme ich den Zettel mit den Therapieangeboten entgegen. Als meine Frau geht, lege ich mich hin und starre an die weiße Decke.

Mein Kopf ist leer. Alles ist weg. „Angst und Depression gemischt“, so lautet die Diagnose, die der behandelnde Arzt nach Untersuchungen am ersten Tag in der Klinik stellt. Ich fühle mich unwohl im hell erleuchteten Arztzimmer. Ich höre zwar die Stimme des Arztes, doch lauter sind die Fragen, die in meinem Kopf umherschwirren: Ob ich jemals wieder lachen kann? Ob ich jemals wieder mit meiner Frau oder mit anderen normal reden kann? Mit meinen Kindern spielen? Und was ist mit dem Beruf? Ich bin Journalist. „Werde ich wieder arbeiten“, frage ich mich, „oder ruiniere ich meine Familie?“

Später, als ich einen neuen Befindlichkeitsbogen ausfülle, kreuze ich „eher erschöpft“ an. Ich sitze in einer undurchdringlichen Blase. Ich sehe die Menschen um mich herum, aber ich bekomme keinen Zugang zu ihnen. Ich weiß nicht, ob ich etwas sagen soll – und was.

Beim ersten Mittagessen sitzt mir Manuela gegenüber, eine knapp 40-jährige Diplom-Sozialpädagogin, man duzt sich unter den Patienten. Wie alle hier trägt sie Alltagskleidung. Ihre Erkrankung sieht man den Patienten nicht an – wie auch, sie sitzt doch im Kopf. Manuela sagt: „Mir wäre lieber, ich hätte mir den Arm gebrochen, würde operiert werden, danach einen Gips tragen und wüsste,



**Ich hatte mit  
allem gerechnet, aber  
nicht damit, dass ich in  
der Psychiatrie  
Freunde finden  
würde.**

dass ich nach ein paar Wochen wieder gesund bin.“ Sie wird wegen Angststörung und Depression behandelt. „Ich habe keine Ahnung, wann ich wieder raus darf.“ Ich nicke: „Ich auch nicht.“

Die ersten Tage habe ich „roten Ausgang“, darf die Station, wenn überhaupt, nur in Begleitung von Angehörigen oder Pflegepersonal verlassen. Ich sitze oft in der Sitzecke, die bei den Patienten „Lounge“ heißt. Ich versuche Zeitung zu lesen, doch es geht nicht. Die Wörter purzeln umher, ich werde sofort müde und will am liebsten ins Bett. Doch das darf ich nicht. Die Patienten sollen sich

nicht auf ihre Zimmer zurückziehen. Damit sie dort nicht wieder in ihrem eigenen Saft schmoren.

Zweimal pro Woche wird der Befindlichkeitsbogen ausgeteilt, dieses Mal kreuze ich „eher müde“ an. In den ersten Tagen fällt es mir verdammt schwer, aufzustehen und den Tagesablauf durchzustehen.

Um 7 Uhr werden die Patienten geweckt, eine halbe Stunde später steht Morgengymnastik auf dem Plan. Völlig gerädert schäle ich mich aus dem Bett. Ziehe mich an und schlepe mich in den Gymnastikraum. „Lieber mache ich mit, bevor ich Schwierigkeiten bekomme“, denke ich. Nach dem Frühstück folgt die erste Medikamentenausgabe des Tages. Ich stelle mich in die Reihe und warte auf meine Tabletten, die ich vor den Augen der Krankenschwester einnehmen muss. Mittags, abends und vor dem Schlafengehen um 22 Uhr wiederholt sich die Prozedur.

Ich erinnere mich an den Film „Einer flog über das Kuckucksnest“, mit dem Schauspieler Jack Nicholson als Insasse einer psychiatrischen Anstalt. Den hatte ich früher einmal gesehen. Jetzt, so scheint es, habe ich selbst eine Rolle in dem Film.

Weiter geht es mit Kunsttherapie. Seit Jahren habe ich keinen Pinsel in der

Hand gehabt. Die Therapeutin gibt jeden Tag ein Thema vor, dann dürfen die 15 Teilnehmer im hellen Gemeinschafts- und Essensraum eineinhalb Stunden malen. Anschließend sitzen wir auf Holzstühlen beisammen und sprechen über die Bilder, die wie in einer Ausstellung an der Wand hängen. Wir sprechen über die Gefühle, unter deren Einfluss sie entstanden sind. Das Thema heute: Ruhe und Kraft. Ich wühle in dem kleinen Kasten mit Bildern aus Zeitungen und Zeitschriften, den Hilfsvorlagen, und entscheide mich für einen Eisbären, der unter stahlblauem Himmel auf einer Eisscholle steht.

Ich verliere mich, spüre plötzlich ein warmes Kribbeln im Bauch. Am liebsten wäre ich jetzt dieser Eisbär, der Wind und Wetter trotzt. So zeichne ich das Tier: ein Eisbär im Sturm, umtost vom Sturm. Aber der Bär steht sicher. Ich bin so vertieft in die Arbeit, dass ich zum ersten Mal seit Langem für einige Minuten meine Angst vergesse. Das passiert mir in der Kunsttherapie immer wieder.

Beim Thema „Heimat, Haus, ein Ort, an dem man sich wohlfühlt“, malen alle anderen Patienten Häuser oder Berghütten. Später erzählen sie von wohligen Gefühlen. Ich male ein schwarzes Loch, dessen Kern leicht goldfarben ist. „Das ist meine Heimat, meine innere Mitte, die ich überall dabei habe“, erkläre ich.

Zwei Tage später sitze ich zum ersten Mal in der Musiktherapie. „Wir wollen erreichen, dass die Schallplatte im Kopf zumindest für kurze Zeit aufhört, sich zu drehen“, erläutert der Therapeut. Dann schlägt er sanft auf eine große Buschtrommel und gibt Rhythmus und Geschwindigkeit vor. Aufgabe ist es, mit den selbst ausgesuchten Instrumenten in den Rhythmus einzusteigen. Es erklingen Schlitztrommel und Xylophon, ich habe mir zwei Congas genommen, meine Füße wippen im Takt. Ohne Vorgaben spielt jeder drauflos – und doch ergibt es zusammen ein harmonisches Klanggebilde. Ich lächle, es macht großen Spaß. Ich habe mehr als 1000 CDs zu Hause, Musik ist für mich Ablenkung und Entspannung. Ich trommle wie in Trance, spüre nur noch die Musik, habe die Augen geschlossen. Fast 20 Minuten lang schwinde ich mit den anderen in einem ruhigen Rhythmus. Jetzt würde ich „eher glücklich“ ankreuzen.

Nach etwa zwei Wochen habe ich mich auf der „7/3“ eingelebt. Bei der wöchentlichen Patientenrunde melde ich mich mit meinem Zimmergefährten, der



Eisbär – Skizze während meines Klinikaufenthalts

an einer Psychose leidet, freiwillig zum Tischdienst. Morgens, mittags und nachmittags in großen Kannen Kaffee und Tee für alle Patienten kochen, nach jedem Essen die Tische abwischen – werde ich das alles zeitgerecht schaffen? Im Beruf war ich es gewohnt, unter Druck zu arbeiten. Ich musste komplizierte Aufgaben schnell erledigen. Doch hier, auf Station, hatte ich am ersten Tag sogar beim Ausfüllen der Essenskarten für die Krankenhausküche Schwierigkeiten gehabt: Ich konnte mich einfach nicht entscheiden, welches Menü und wie viele Semmeln ich bestellen sollte. Das war alles zu viel. Aber nun klappt es. Auch mit dem Tischdienst. Ich bin erleichtert und auch ein bisschen stolz.

Ich habe begonnen, mich mit einigen Patienten anzufreunden. Mit Sabine, Arzthelferin, Anfang 30, Depression. Und mit Michael, Universitätsprofessor, Mitte 40, Suchtmittel-Entzug und Depression. In den folgenden Wochen kommen die Sozialpädagogin Manuela vom ersten Tag dazu, und der knapp 60-jährige Walter, selbstständig, Depression nach Schlaganfall.

Vor meiner Einlieferung hatte ich mit allem gerechnet, aber nicht damit, dass ich in der Psychiatrie Freunde finden würde. Es ist jetzt, als lebe ich in einer Wohngemeinschaft. „Wir sitzen alle im selben Boot“, sagt Michael. Wir führen intime Gespräche über das bisherige Leben und die Zukunft. Über Themen, die man „draußen“ nicht so intensiv besprechen würde mit jemandem, den man gerade erst kennengelernt hat.

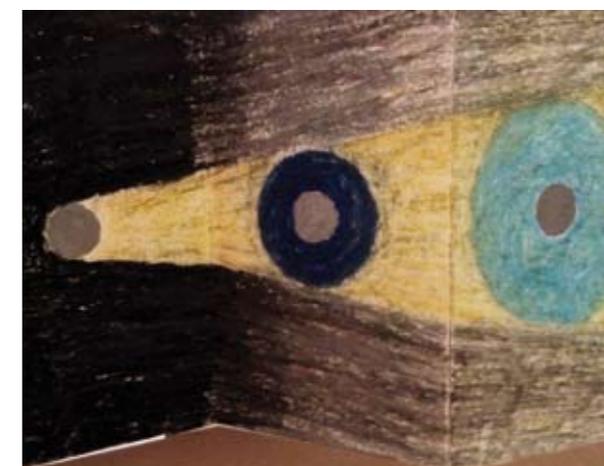
Ich habe mittlerweile „grünen“, also freien Ausgang, muss mich nur noch ab- und rückmelden. Meine Medikamente wurden im Laufe der Wochen reduziert, ein in Drogenkreisen als „Chill-Pill“ bekanntes Präparat zur Beruhigung („Tavor“) haben sie komplett abgesetzt. Denn die Angst, sie schwindet, und die Lust am Leben steigt. Besonders gering ist sie nach den fast allmorgentlichen Läufen – eine weitere Therapieform. Das Pensum: knapp fünf Kilometer in 30 Minuten. Zu Beginn bin ich schon nach den ersten Runden erschöpft. Doch bereits nach drei Tagen spüre ich, wie mein Kopf frei wird. Mittlerweile freue ich mich auf die Laufrunden, das Aufstehen am Morgen bedeutet keine Qual mehr. Ich kreuze nun „eher munter“ und „eher kraftvoll“ an.

Nach knapp vier Wochen taste ich mich in der Arbeitstherapie langsam

wieder an meinen Beruf heran, sitze am Computer. Ich kann mich wieder konzentrieren. Kraft schöpfe ich besonders aus den Gesprächen mit der Psychotherapeutin, die ich zweimal die Woche sehe. Es geht um Erlebnisse in der Kindheit, der Jugend und aus der jüngsten Vergangenheit, und darum, Ängste aus jener Zeit in den Griff zu bekommen. Oft helfen ganz einfache Übungen. Ich staune, bin erleichtert. Ich erkenne, dass ich einiges in meinem Leben ändern, das Übel an der Wurzel packen muss.

„Ein Jongleur im Zirkus versucht, mit acht, neun oder zehn Bällen zu jonglieren. Sie aber wollten 20 Bälle gleichzeitig in der Luft halten“, hat die Therapeutin mir gesagt. Ich nehme mir vor, die Wunden aus meiner verkorksten Kindheit zu pflegen. Ich will meine vielen ehrenamtlichen Engagements reduzieren. „Und lernen, Aufgaben zu delegieren und auch einmal ‚Nein‘ zu sagen – ohne schlechtes Gewissen.“

Nach fünf Wochen und zwei Tagen verlasse ich die Klinik, es ist kurz vor Weihnachten. Ich freue mich, wieder bei meiner Familie zu sein, wieder Kraft fürs Leben zu haben. Am Tag vor meiner Entlassung muss ich den Befindlichkeitsbogen ausfüllen, ein letztes Mal. Ich mache ein Kreuz bei „eher lebensfroh“. Wenige Tage später absolviere ich den Silvesterlauf im Münchner Olympiapark. Ich schaffe die zehn Kilometer unter 60 Minuten. Ich bin glücklich.



Von der Dunkelheit zurück ans Licht, Skizze aus meiner Kunsttherapie.



# LEBEN MIT DEPRESSIONEN

---

Von Doris Schulten, 63 Jahre, ehemalige Pflegedirektorin

Vor ca. 40 Jahren habe ich bewusst meinen ersten Schub einer Depression erlebt. Damals war ich ohne erkennbaren Grund tieftraurig und mir fehlte, trotz frühsummerlich heiteren Wetters, jeglicher Antrieb. Ich schlief schlecht, grübelte über meinen Sinn im Leben, fühlte mich schlecht und nutzlos. Dieser

Zustand dauerte einige Wochen an. Ein mir bekannter Neurologe und Psychiater diagnostizierte eine endogene Depression. Er verschrieb mir ein Antidepressivum, das ich einige Monate einnahm.

Als ich wieder Freude an meiner Arbeit und meinem Leben empfand, habe ich das Antidepressivum abgesetzt und die Tatsache, eine Depression zu haben, verdrängt. Mir war wichtig, dass niemand von meiner Krankheit erfuhr. Viele dieser Zustände begleiteten mich im Laufe der Jahre. Meine Selbstzweifel wuchsen an und einige Male wollte ich mich umbringen. Letztlich nehme ich seit ca. 25 Jahren mehr oder weniger regelmäßig ein Antidepressivum.

In den vergangenen Jahren habe ich nur mit meiner Schwester und meiner besten Freundin über meine Krankheit gesprochen. Immer dachte ich, wenn die Kollegen, mein Arbeitgeber, meine Verwandten und Bekannten es wüssten, würden sie von mir denken, dass ich nicht „zurechnungsfähig“ bin, eine „Macke“ habe und vor allem nicht zuverlässig und belastbar bin. Ich selbst habe das ja auch gedacht und in meiner Arbeit fürchtete ich Nachteile für meine Karriere und Respektverlust.

Über die Jahre hatte ich gelernt, dass die schlimmen Tage vorübergehen werden und auch, dass ich mit dieser Krankheit zu leben lernen müsse. Ich wollte dennoch nicht darüber reden, war ich doch mit der antidepressiven Therapie in der Lage, die bodenlosen Tiefs zu begrenzen.

Heute, nachdem ich seit Anfang des Jahres Rentnerin bin, setze ich mich erstmals offen mit meiner Erkrankung auseinander. Durch einen Zufall bin ich auf die Deutsche DepressionsLiga e.V. (DDL) und ihr Projekt „MutTour“ gestoßen. Mein Wunsch, an der „MutTour“ teilzunehmen, brachte mich zum Vorbereitungswochenende mit anderen Menschen mit Depressionserfahrungen.

An diesem Wochenende habe ich erstmals erfahren, wie gut es mir tut, mit Menschen zusammen zu sein, die wissen, wie es ist, wenn man eine Depression hat. Seit diesem Treffen spreche ich offen mit Freunden, Verwandten und Bekannten über meine Depression. Fast jeder ist überrascht, und keiner der mir wichtigen Menschen hat sich von mir abgewandt. Dadurch fühle ich mich frei, denn Heimlichkeiten bedrücken mich nicht mehr.

Mein Eintritt in die Deutsche DepressionsLiga war nun selbstverständlich. Die Mitgliedschaft vermittelt mir Kontakt zu anderen Menschen mit Depressionserfahrung. So habe ich am „Trialogischen Gespräch“ teilgenommen und bin zu einem neu entstehendem Projekt „Das lebendige Buch“ eingeladen.

Durch die Auseinandersetzung mit meiner Depression lerne ich mich voll mit mir und meiner „Begleiterin“ zu identifizieren. Diese innere Freiheit bewirkt auch, dass ich Pläne schmiede, von denen ich vor einem halben Jahr nicht zu träumen gewagt hätte. Im Juli und August werde ich an der „Mut-Tour“ teilnehmen. Darauf freue ich mich riesig. Zur Vorbereitung fahre ich täglich mindestens eine Stunde mit dem Fahrrad und schwimme eine halbe Stunde. Durch diese körperliche Aktivität habe ich auch eine bessere Alltagsstruktur bekommen.

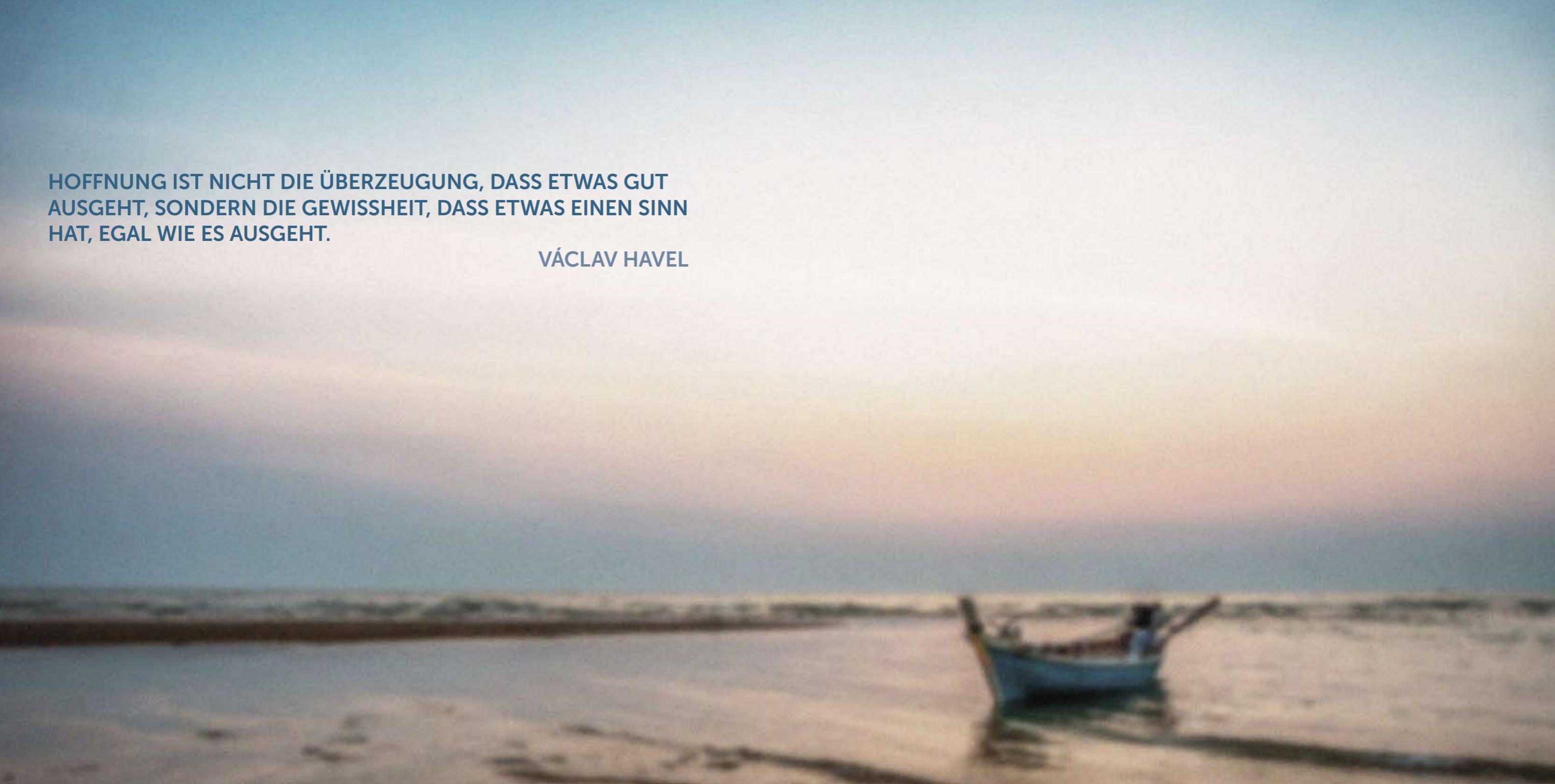
Auch habe ich wieder angefangen täglich zu meditieren, um mit Achtsamkeit durch meine Depression zu gehen. So bin ich voller Hoffnung auf eine gute Zeit mit mir und meinen Mitmenschen.



Die Mut-Tour ist Deutschlands erstes Aktionsprogramm auf Rädern und ein Projekt der Deutschen DepressionsLiga e.V.

HOFFNUNG IST NICHT DIE ÜBERZEUGUNG, DASS ETWAS GUT  
AUSGEHT, SONDERN DIE GEWISSHEIT, DASS ETWAS EINEN SINN  
HAT, EGAL WIE ES AUSGEHT.

VÁCLAV HAVEL





# ES GAB WIEDER SCHOKOEIS!

---

Von Dennis Riehle

234 Karos hat diese Decke, die ich die meiste Zeit über den Kopf gezogen hatte. Drei Spinnen sind über die Wand gelaufen. Und 28 gelbe Streifen auf der Gardine wurden durch den Sonnenschein angeleuchtet.

Insgesamt acht Tage verbrachte ich zuletzt im Bett. Auf die Toilette und ab und an etwas trinken. Eigentlich hätte das Haus auch zusammenfallen können. Am neunten Tag ärgerte ich mich aber – über mich selbst, darüber, dass niemand

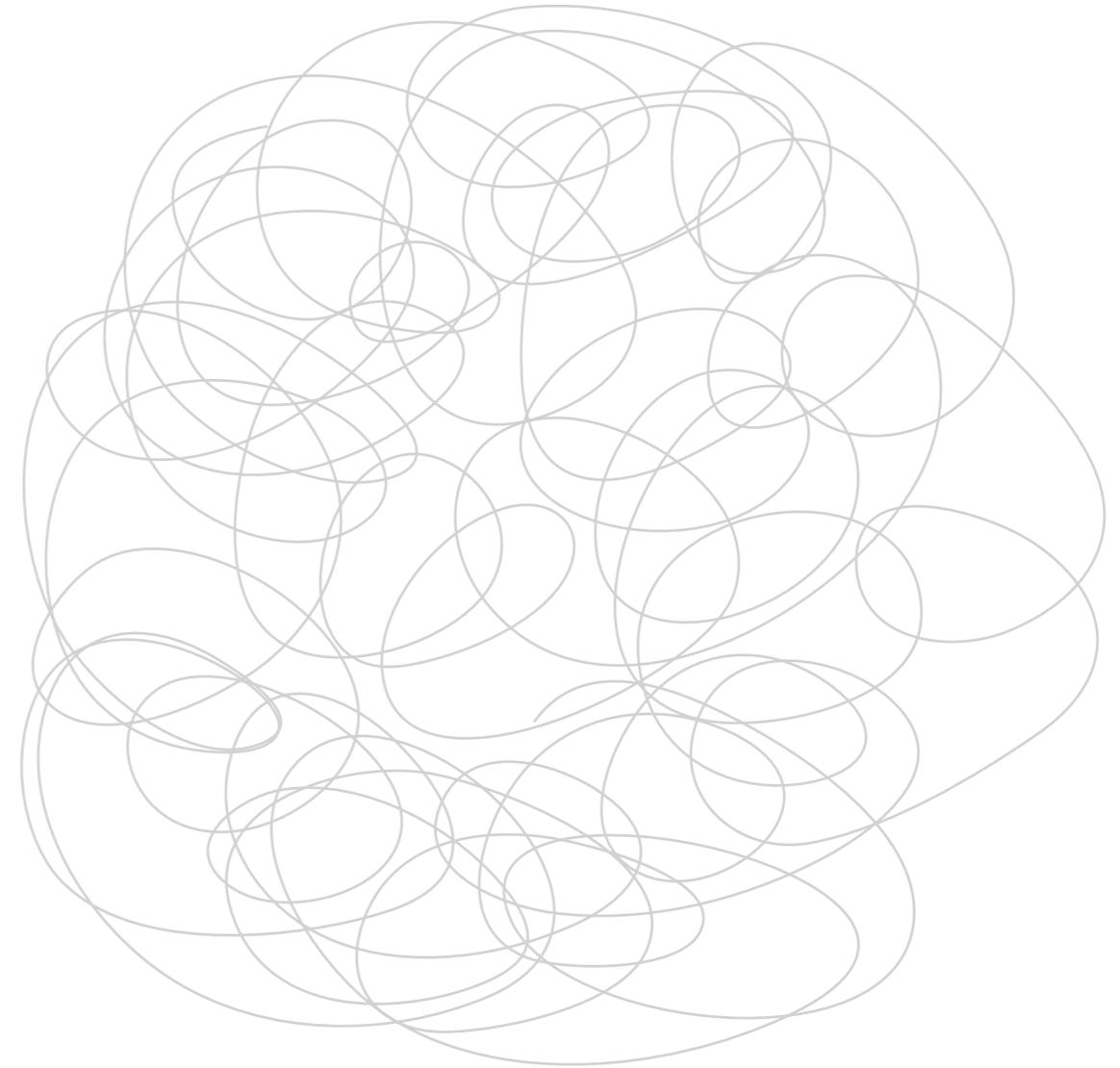


mich hier einmal rausholte, über den lieben Gott und all jene, die jeden Tag fröhlich in die Welt gehen. Ich hörte reges Treiben auf den Straßen, die ersten Frühlingstage waren da. Und ich sollte wieder alles verpassen? Ein guter Freund schrieb mir: „Dafür bist du nicht gemacht!“ – Nein, eigentlich wirklich nicht. Denn ich bin zäh und pflichtbewusst. Aber eine Krankheit interessiert das nicht. Wohl aber mein Wille, etwas zu verändern.

Beim nächsten Termin mit meinem Arzt beschwichtigte ich nicht mehr: Es geht mir schlecht, ich brauche Hilfe. Endlich passten wir die Dosierung des Medikaments an. Es war allein mein Versagen, nicht früher ehrlich gewesen zu sein. Meine Fassade, sie durchdrang kaum jemand. Auf dem Nachhauseweg war die ganze Stadt voll. Es gab wieder Eis! Und ja, nun war ich schon vor die Tür gegangen, das sollte sich doch gelohnt haben. Schokolade und Vanille. Es war noch lange nicht gut, aber ein Anfang. Und zum ersten Mal merkte ich, ein Stück Oberhand über die Depression zu gewinnen.

Wodurch? Es war der Glaube an mich. Das Licht in der Natur, die Eintönigkeit des Schlafzimmers, die Überzeugung von einem Morgen. Beschreiben kann ich es nicht. Da nahmen mich liebe Menschen mit ihren sturen Worten an der Hand, da überwand ich meine Beschönigungen, da entwickelte ich im Kopf einen Gedanken über einen neuen Lebensinhalt: Genussfähigkeit. Die zwei Kugeln Eis waren nämlich echt lecker. Mit Sahne noch besser.

Und die Kleinigkeiten. Nicht die Muster im abgedunkelten Raum. Sondern die Ente, die beim Eisessen quakend vor mir stand und sich empörte. Und der Mann, der sich bedankte, weil ich ihm beim Einsteigen in den Bus den Rollator angehoben hatte, das Bild im Wartezimmer des Psychiaters, das mir erstmals meine nicht vorhandenen künstlerischen Kenntnisse abverlangt hatte. In den Psychotherapiestunden hatte ich nach monatelanger Leere wieder ein Thema: Bin ich es nicht auch wert, die Schönheit des Seins annehmen zu dürfen? Aus den Tiefen heraus zu kommen, das passiert nicht heute, nicht nächste Woche, sondern jede Sekunde ein kleines Stück ...





# BUNDESWEITE PATIENTENVERTRETUNG FÜR MENSCHEN MIT DEPRESSION

---

Deutsche DepressionsLiga e.V. – Zurück ins Leben!

Depression – eine Erkrankung, die abschreckt. Sie ist diffus, nicht vorstellbar für Menschen, die damit noch nicht in Berührung kamen. Sie macht auch ein bisschen Angst: „Könnte es mir auch so gehen, ich bin ja auch nicht immer gut drauf?“ Oder trifft auf Unverständnis: „Er/Sie soll sich nicht so anstellen!“ Das Tabu, dem generell psychische Erkrankungen unterliegen, ist stark in unserer Gesellschaft und noch immer haftet den Betroffenen das Stigma „Schwächling“ an, auch wenn der Begriff „Burnout“ statt „Erschöpfungsdepression“ dies ein wenig gemildert hat.

Obwohl es mittlerweile sehr gute Behandlungsmöglichkeiten gibt, werden auch heute nur rund 10 % der Betroffenen adäquat behandelt. Sei es, weil sie aus Angst vor Stigmatisierung selbst den Weg zu ärztlicher Beratung scheuen, sei es, weil die Depression über Jahre hinweg nicht als solche erkannt wird oder sehr

häufig, weil kein geeigneter Psychotherapieplatz vorhanden ist. Es gibt vor allem in ländlichen Gebieten immer noch Lücken in der ambulanten Versorgungslandschaft und die Wartezeiten auf einen Therapieplatz betragen oft mehrere Monate.

Unter dem Motto „Zurück ins Leben“ arbeiten Vorstand und Mitglieder der Deutsche DepressionsLiga e.V. ehrenamtlich für ihre Ziele Aufklärung über die Krankheit Depression und Entstigmatisierung der Erkrankten. Sie bieten Hilfe und Selbsthilfe für Betroffene und vertreten die Interessen Betroffener gegenüber Politik, Gesundheitswesen und Öffentlichkeit. Die Deutsche DepressionsLiga e.V. ist satzungsgemäß unabhängig von der Pharmaindustrie oder sonstigen Interessengruppen.

Die Gründungsmitglieder lernten sich in einem Diskussionsforum des „Kompetenznetz Depression“ zunächst virtuell kennen. Bei verschiedenen Präsenztreffen wurde in vielen Gesprächen deutlich, wie wohltuend der Austausch unter Betroffenen ist, aber auch, wie schwer es ist, mit dieser Erkrankung zu leben in einer Gesellschaft, die überwiegend nichts darüber weiß oder unzutreffende Vorstellungen davon hat.

So entstand 2009 die Idee, sich aus eigenen Kräften für die Belange der Betroffenen einzusetzen und eine bundesweite Interessenvertretung zu gründen, die es bis zu diesem Zeitpunkt noch nicht gab.

## **GEMEINSAM GEGEN STIGMATISIERUNG – ANGEBOTE UND PROJEKTE**

### **Die E-Mail-Beratung**

Hier helfen Menschen Betroffenen durch die Weitergabe ihrer eigenen Erfahrung im Umgang mit der Krankheit Depression, sei es als Angehörige, sei es als selbst Betroffene.

### **Die Wissensdatenbank**

valide Informationen über psychische Erkrankungen, Therapieformen, Medikamente und vieles mehr

### **Der Newsletter**

aktuelle Informationen rund um die Depression, die auch in Fachkreisen hohes Ansehen genießen

### **Die Patientenbroschüre**

Informationen für Erkrankte und interessierte Menschen in deren Umfeld

### **Workshops**

für Führungskräfte zum Thema Depression in der Arbeitswelt - Mitglieder der Deutschen DepressionsLiga e.V. schulen Führungskräfte im richtigen Umgang mit Erkrankten.

### **Der Patientenkongress**

Gemeinsam mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe veranstalten wir unter der Schirmherrschaft von Harald Schmidt den Patientenkongress in Leipzig.

### **Die Mut-Tour**

Antistigma-Arbeit unter dem Motto „Radeln gegen Depression“

### **Bücher und Projekte**

für die Antistigma-Arbeit wie z.B. „Papas Seele hat Schnupfen“ und Radio Sonnengrau

## WIR SETZEN UNS FÜR SIE EIN

Wir stärken Betroffene und setzen uns für ihre Rechte ein. Wir kämpfen gegen Stigmatisierung und für den Abbau von gesellschaftlichen Vorurteilen und Barrieren. Wir fordern eine angemessene gesundheitliche Versorgung und Unterstützung. Wir beraten Betroffene, andere Fachleute und Entscheidungsträger. Denn: Als Depressionserfahrene sind wir Experten in eigener Sache!

Unterstützen Sie uns und sich selbst, werden Sie Mitglied!  
Mitgliedsformulare auf [www.depressionsliga.de](http://www.depressionsliga.de)

## UNSER ZIEL

Die Vermittlung von Wissen über die behandelbare Krankheit Depression macht deutlich, dass sie eine Krankheit ist wie jede andere. Ärzte, Versicherungen und Arbeitgeber wissen Bescheid und unterstützen beim Weg zurück ins Leben. Erkrankte vergeuden die geringe Energie, die ihnen die Erkrankung vielleicht noch lässt, nicht damit, sich zu schämen und als Versager zu fühlen, sondern sie nutzen diese dazu, die Depression, den „black dog“ – wie Winston Churchill seine Depression benannte – an die Leine zu legen.

### Kontakt

Waltraud Rinke  
Deutsche DepressionsLiga e.V.  
Postfach 1151, 71405 Schwaikheim  
Tel. 07144 / 7 04 8963  
[kontakt@depressionsliga.de](mailto:kontakt@depressionsliga.de)  
[www.depressionsliga.de](http://www.depressionsliga.de)

### Spendenkonto

Deutsche DepressionsLiga e.V.  
Volksbank Stuttgart  
IBAN: DE44 6009 0100 1327 7480 02  
BIC: VOBADDESS



# HIN STATT WEG

---



Von Susanne Fiege, 37 Jahre, Zülpich, Chemikerin im Jobcenter

Wie man als Chemikerin ins Jobcenter kommt, ist eine eigene Geschichte, wichtig für diese hier ist nur, dass ich dankbar für diese „Fügung“ bin. Die Arbeit im Jobcenter war schließlich der Auslöser für eine mittelgradig schwere Episode meiner aktuellen Depressionserfahrung. Ohne diese Diagnose hätte ich mich wohl nie oder nicht so bald in so einer Ausführlichkeit mit mir beschäftigt.

Mich haben in der akuten Phase diverse körperliche Symptome (Somatisierungen) stark beeinträchtigt. Ich hatte anfänglich Sorgen, später Panikattacken aus Angst, schwer krank zu sein. Doch das alles wurde physiologisch widerlegt. Den Höhepunkt der Symptome beschreibe ich mit folgendem Erlebnis: Ich saß bei der Arbeit, blickte auf den Schreibtisch und den Computerbildschirm und merkte, wie ich zwar erkannte, dass da Post und E-Mails sind, doch nicht mehr wusste, was ich damit tun soll. Als ich nach einem Zusammenbruch von der Arbeit zum Arzt ging, wurde ich mit der Diagnose Depression schließlich krankgeschrieben.

Die Diagnose brachte für mich eine Erleichterung. Ich wusste nun, woran ich arbeiten konnte. Ich bin von vornherein offen damit umgegangen und habe vor allem meinen Freunden davon berichtet. Ich habe mich sehr bewusst für den Kontakt und gegen das Zurückziehen entschieden.

Ich erkannte bald: Es bringt mir nichts, die Depression zu verleugnen oder sie einfach weghaben zu wollen.

Ich versuchte sie als einen sogar hilfreichen Teil von mir anzunehmen, der mir – zwar in dem Moment direkt sehr deutlich und bildlich gesprochen mit dem Vorschlaghammer – sagte, dass ich ab sofort wesentlich mehr auf MICH achten muss.

Ich erkannte, dass ich Hilfe von außen brauche, da meine bisherigen Mechanismen nun nicht mehr funktionierten. So folgten bald zwölf Wochen Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik, wo mein emotionaler Zustand oft so stark schwankte, dass er eher einer seismografischen Erdbenaufzeichnung gleichkam. Doch ich stellte mich dem Prozess, ließ mich voll darauf ein, was nicht immer leicht war. Jede zusätzliche

Krise, jeden zusätzlichen Konflikt habe ich für mich als ein „therapeutisches Geschenk“ betrachtet und mich

immer wieder gefragt, was mir diese Situation und das dazu kommende Gefühl nun zeigen möchte.

Vielleicht war es für mich insgesamt sehr von Vorteil, dass ich mich schon im Vorfeld mit Meditation und Achtsamkeit beschäftigt hatte, sodass ich die Praxis des „wertfreien Wahrnehmens“ kannte und auch für diese Situationen anwenden konnte.

Mir half das Einlassen auf die eigenen Gefühle und das Wahrnehmen der

Hin zum Umgang  
mit der Depression  
statt weg von ihr.



Handlungsimpulse, ohne sie direkt auszuführen. Ich versuchte dieses Erleben in den Therapiesitzungen zu benennen und keine Angst davor zu haben, dass es da ist, was auch immer es war – ob Wut, Traurigkeit, Angst, Ohnmacht: erkennen und benennen und immer wieder Hilfe holen (das war der schwerste Teil für mich), um zu erfragen, wie ich mit dem Chaos in mir umzugehen habe. So wurde ich Stück für Stück selbstverantwortlicher im Umgang mit meinen Gefühlen und auch mit meinem daraus resultierenden Verhalten.

Ich habe also gelernt wieder auf mich und meinen Körper, meine Gefühle und meine Gedanken zu achten. Hinzuhören, welche Bedürfnisse sich in mir danach sehnten, gesehen zu werden. Und dann auch auszusprechen, was ich über

mich erfahren habe, sodass das Bedürfnis auch im Außen erkannt und bestenfalls gestillt werden konnte.

Ich habe mich noch in der Klinik um eine weiterführende ambulante Therapie gekümmert, die mir hilft, das Gelernte im alltäglichen Leben umzusetzen.

Schließlich habe ich vor Kurzem auch noch einen sechswöchigen Reha-Aufenthalt absolviert. Den größten Effekt hatte hier für mich die Schematherapie, die mich auf den Grund meiner Verhaltensweisen brachte und mir erklärte, welche automatisierten Muster bei mir ablaufen. Ich lernte, tiefer und früher wahrzunehmen, was in mir passiert und wie ich einen gesunden inneren Dialog führen kann, der meine großen Emotionen beruhigt und meinen Kopf für bewusste Handlungen klar werden lässt.

Zudem habe ich mit der Reha, auf Anraten einer Heilpraktikerin, meine Ernährung umgestellt (kein Weizen, keine Milch, kein Schweinefleisch, kein Soja, kein raffiniertes Zucker) und es gab regelmäßig Bewegung, mehr als zweieinhalb Stunden pro Woche. Beides habe ich auch nach der Klinik beibehalten und es trägt deutlich zu meinem Wohlbefinden bei.

Seit der Reha bin ich depressionsfrei! Jetzt, bald zwei Monate nach der Reha, merke ich selbst, wenn ich ab und zu in einer Situation bin, in der die Depressivität deutlich zu spüren ist – doch es ist kein Dauerzustand mehr und ich erlebe, dass ich mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen umgehen und ihnen ihren gewünschten Raum geben kann.

Es war nie wirklich mein Ziel, von der Depression weg zu kommen. Immer habe ich den Wunsch gehabt in ein Leben zu kommen, in dem ich mit der Depressivität umgehen kann. Also hin zum Umgang mit der Depression statt ein weg von ihr.

An dieser Stelle möchte ich sehr gern das Buch „Krankheit als Weg“ von Rüdiger Dahlke und Thorwald Dethlefsen nennen. Sie beschreiben in ihrem Buch, dass Krankheit – genau wie Gesundheit – jeweils ein Teil des Ganzen ist. Gesundheit kann ohne Krankheit nicht existieren und umgekehrt. Und in der Regel ist es nicht das Problem, dass uns krank macht, sondern der Umgang mit dem Problem, welches wir ablehnen und weg haben wollen.

Das Leben annehmen – so wie es ist – ist mein Weg zurück ins Leben!





# NICHT FALSCH, SONDERN EINE VARIANTE VON RICHTIG

---

Kerstin Raphahn, 41 Jahre, Hessen, exam. Altenpflegerin, Sprecherin für Hörspiele und Games, Gebrauchshundausbilderin (PTBS), Hunde-Verhaltenstherapeutin, Entschleunigungs-Coach

Nach langer Auszeit bin ich derzeit dabei, meine Berufe zu verbinden und werde dieses Jahr noch meine Räumlichkeiten eröffnen. Ich leide seit meiner Kindheit an Depressionen und Schmerzschüben, auch galt ich schon immer als überaus hochempfindlich, was ich früher als etwas Schlimmes ansah. Verharmlosungen, Abwinken etc. waren keine seltenen Erfahrungen.

In meiner Schulzeit kam es zum ersten großen Knall mit drei Mädchen, die ich wirklich sehr gerne hatte. Aber ich merkte nicht, dass sie mit meiner „selt-



samen“ Art wohl nicht zurechtkamen. Dass ich in Stresssituationen vergesslich wurde und schnell weinte, sorgte dafür, dass sie wütend wurden und dann sogar eine Kassette für mich aufnahmen. Diese Worte meiner Freundinnen verletzten mich ungemein – da hatte ich meinen ersten Suizidversuch.

In diesen vielen Jahren gab es einige Tiefs durch Gewalterfahrungen, viele Unterleibsoperationen und mehr, dennoch wollte ich immer das Gute sehen und hatte ein enormes Helfersyndrom. Hilfsbedürftigen Menschen und Tieren, vor allem Hunden, widmete ich mein Leben. Aber an sich war ich in meinem Schneckenhaus.

Ich machte mein Examen in der Altenpflege, hörte aber in dem Beruf auf, weil man den Senioren nicht so helfen und ihnen Zeit entgegen bringen durfte, wie ich hoffte. Dann ging ich in die Intensivpflege von Wachkomapatienten, danach kurze Zeit in die Psychiatrie und wechselte noch in der Probezeit zum Ambulanten Dienst. Aber es war nicht gut für mich. Das Arbeiten mit und für diese Patienten schon, allerdings das Drumherum einfach nicht.

Dann fand ich meine Erfüllung in der Arbeit mit Hunden und spezialisierte mich auf traumatisierte und stigmatisierte Hunde wie Herdenschutzhunde und sogenannte Kampfhunde – die nur gegen dieses Stigma kämpfen, wie wir Menschen mit seelischen/psychischen Erkrankungen es auch täglich tun.

Leider kam dann mein Körper wieder dazwischen. Ein Bruch nach dem anderen (Osteoporose) und ein Infarkt. Ich konnte meinen geliebten Beruf nicht mehr ausüben, mein lieber „Odin“ – mein Seelenhund – wurde so plötzlich aus dem Leben gerissen und ich fiel in ein ganz tiefes Loch.

Nach scheinbarer Genesung machte ich mein bisheriges Hobby zum Beruf: Aus- und Weiterbildung zur Sprecherin in Berlin. Es ist wundervoll und ich kann auf Knopfdruck vor dem Mikrofon „funktionieren“. Aber das ganze Gefühlschaos in mir stresste mich so sehr, dass ich mehrere Hörstürze hatte und aus meiner künstlichen Menopause geholt werden musste (gesundheitlich eine große Baustelle).

Innerhalb von zwei Jahren spitzte sich meine depressive Episode gefährlich zu und ich ging nach einem Zwischenfall zu meiner Ärztin.

Nach all den Jahren festgefahrener Meinung, das alles alleine schaffen zu können (man hat es ja schließlich „gelernt“), sich keine Blöße geben zu wollen und vor allem: keine Antidepressiva andrehen zu lassen – stand ich nun da und erzählte meinem Mann und der Familie, was „los“ ist, was ich habe. Und ich nahm Antidepressiva.

Die ersten Tage war ich regelrecht „abgeschossen“. Meine letztendliche Dosis betrug über 300 mg, sodass ich Halluzinationen und sehr hohen Blutdruck bekam, also ab in die Klinik.

Klinik/Tagesklinik: Ich kann gar nicht beschreiben, wie es sich anfühlte, auf der anderen Seite zu stehen. Vor allem, wenn ehemalige Kollegen vor Ort sind und diese in den Sitzungen erfahren, was mir so widerfahren ist.

Aber ich erfuhr dadurch auch, dass darunter Kollegen waren, die selbst Depressionen haben. Diese Kollegen zeigten mir, dass es jeden treffen kann und dass es nicht verwerflich ist!

Am 15. Dezember 2016 outete ich mich dann öffentlich und ließ meine Maske fallen. Das Gesicht wahren, weil viele so schlecht über mich denken könnten – das war so unglaublich anstrengend und echt kräftezehrend. Dabei sage ich jetzt: „Hätte ich es doch früher getan!“ So viele liebe Kollegen, echte Freunde und vor allem mein wundervoller Mann und unser Sohn – sie alle nehmen mich so, wie ich bin, unterstützen mich, stehen zu mir, halten mich, wenn es nötig wird, und ganz wichtig: Sie verstehen!

Menschlich bin ich noch genauso wie all die Jahre vor dem Outing auch, als es nicht alle wussten. Nur nehme ich jetzt einfach an, wer ich bin und wie ich bin. Und ich bin nicht falsch, sondern bloß eine Variante von richtig.

Mein „schwarzer Hund“ und ich kommen inzwischen gut miteinander klar, und so blöd es vielleicht klingen mag: Ich bin dankbar, dass er zu meinem Leben gehört. Er hat meinen Mann – meinen besten Freund – und mich noch sehr viel enger zusammengeschweißt und mir wundervolle echte Freunde geschenkt! Schämt Euch nicht dafür, wenn Ihr auch einen „schwarzen Hund“ habt. Die „richtigen Menschen“ verurteilen Euch nicht!





## Back in the Match

---

Von Tom Toepler

*Fragt mich einer, warum ich so bin, bleib ich stumm,  
Denn die Antwort darauf fällt mir schwer.  
Denn was neu ist wird alt, und was gestern noch galt,  
Gilt schon heut oder morgen nicht mehr.*

*(Hannes Wader)*

Wenn mich heute jemand fragt, wie das war in der tiefen Depression, und wie ich wieder herausgefunden habe, dann tue ich mich mit der Antwort schwer. Wie soll man jemandem erklären, dass die Vorstellung, weiterzuleben, das Entsetzlichste ist, das man sich vorstellen kann? Und wie berichten, dass man nicht



einmal einen Funken Hoffnung hat, dass es jemals wieder besser werden kann? Ein grausamer Gedanke, mit dem man nach kurzem, unruhigem Schlaf an jedem Morgen erwacht. Und dann, irgendwann, ganz allmählich, vielleicht sogar unbemerkt von dir, geschieht es.

Ein Riesenschritt aus der Depression heraus ist es, wieder eigene Gedanken zu produzieren. Ein Wunder, an das du nicht mehr geglaubt hättest. Das Wunder, deine Gedanken mitzuteilen zu können durch die Sprache, ist unglaublich, so selbstverständlich es auch dem Gesunden erscheinen mag. Mund auf und losplappern, aussprechen, was dir in den Sinn kommt, reflektieren, Schlüsse ziehen. All das ist dem Depressiven verwehrt. In der tiefsten Depression kannst du nur sinnieren über dich und die Unerträglichkeit deines Seins.

## DAS ENDE DER SPRACHE

Sprache, dieses unendlich kostbare Gottesgeschenk, das einzige Medium der Selbstmitteilung, hört auf von Bedeutung zu sein. Als merkwürdig unzureichend hast du sie zwar schon als Gesunder betrachtet. Du bemühtest dich, alles auszudrücken, was ist, und was sein könnte, und doch blieb die Botschaft, die du eigentlich senden wolltest, stets hinter deinen Erwartungen zurück. Stückwerk war das Ergebnis.

An ihre Grenzen stößt deine Sprache, sobald sie den Horizont des eigenen Denkens verlässt und als bloßes Medium der Selbstäußerung funktionieren soll. Doch bis zu diesem Punkt bist du frei. Mit Worten sich hinaufschwingen in eisige und strahlende Höhen, der Sonne entgegen. Seinsformen, Klänge, Farben beschreiben, und doch: Für kaum etwas davon reichen Worte aus. Es ist unmöglich Gedanken so genau in Worte zu fassen, dass der Zuhörer im selben Augenblick versteht, was du ihm sagen, was du zum Ausdruck bringen willst.

In der Depression verlor meine Sprache ihre Macht, ihren Klang und selbst den Rhythmus. Vor und nach der Erkrankung waren mir neben der Sprache andere begleitende Ausdrucksmittel beigegeben, und das empfinden wir Gesunden alle so. In der Art wie du sprichst, kannst du dem Zuhörer ein Gefühl von

deinem inneren Feuer und deiner Begeisterung vermitteln. Es schwingen Stimmungen mit, die dein direkter Gesprächspartner aufnehmen und mit seinen eigenen abgleichen kann. Bei Depressiven schwingt in der Stimme gar nichts mit. Langsam sprechen sie, monoton, ohne Klangfarben und ohne Obertöne.

Wortgebilde kannst du ersinnen, die der eigenen Schaffenskraft entspringen, und solche, die unmittelbar aus dem Herzen kommen, und die dich deinen Seelenfrieden erfahren lassen. Von solchen Möglichkeiten bist du in der Depression uferlos weit entfernt.

Ich selbst habe in der Krankheit schon früh die Gabe der Sprache verloren. Ich bin, nachdem mir die fatale Diagnose bewusst wurde, zu einem Wesen mutiert, das reduziert war auf Reiz und Reaktion. Nicht einmal die Erfüllung der Grundbedürfnisse bedeutete mir noch etwas.

Fragen stellten sich nun, auf die niemand eine Antwort weiß: Wird irgendwann der Panzer bröckeln, der sich um meine Seele herum geformt hat? Schmilzt das Eis in mir, löst sich die Fußfessel und erlaubt mir wieder in Freiheit zu gehen? Fällt die bleierne Schwere von mir ab und löst sich die lähmende Erstarrung? Hebt sich die Schwere von meiner Brust, die mir das Atmen zur Last macht?

## ZEIT DES ERWACHENS

Ja, sage ich mir: Ich bin zurück aus dem Reich der Untoten. Als ich das Sprachvermögen zurückerlangte, da war es die Kraft der Poesie, die mir das Wichtigste wiedergegeben hat, das mich als Menschen auszeichnet: die Freiheit. Nicht irgendeine Freiheit. Ich meine nicht die politische, die juristische, die ethische Freiheit. Ich meine die Gedankenfreiheit – und die Möglichkeit, Ideen in Worte zu fassen.



*Ja fesselt man mich in finsternen Kerker,  
so sind das doch nur vergebliche Werke.  
Denn meine Gedanken zerreißen die Schranken  
und Mauern entzwei. Die Gedanken sind frei.*

*(Volkslied)*

Es war ein rasanter Sturz hinein und ein langes, leidvolles Verharren in tiefster seelischer Finsternis. Kaum eine Form der Depression endet abrupt mit dem sofortigen Wiedererlangen der geistigen, der körperlichen und der zwischenmenschlichen Kräfte. Es geschieht schleichend, von dir kaum bemerkt, in kleinen, kaum wahrnehmbaren Schritten der Besserung. Mein Weg wieder heraus aus der schweren Melancholie geschah jedoch seltsam plötzlich, mit einer Heftigkeit, wie ich es mir nie hätte träumen lassen. Mit einem Schlüsselerlebnis, das ich immer dankbar in Erinnerung behalten werde, ist mein Erwachen für immer verbunden.

Kennst du das auch? Du denkst ganz angestrengt an etwas, konzentriert dich darauf, und kannst es doch nicht fassen. Doch dann, wenn du einen Moment abgelenkt warst, ist der Gedanke auf einmal da. Dann geschieht etwas, das schlagartig die Situation verändert. Eine Kleinigkeit vielleicht nur, die du erst im Nachhinein wahrnimmst. Der Gedanke, dass alles immer gleich unerträglich bleibt, setzt dieses Mal nicht sofort nach dem Erwachen ein, sondern erst einen Moment später.

Und in dem Moment, wo du an nichts dachtest, singt draußen ein Vogel. Gedämpft durch die Fensterscheibe hörst du die Melodie. Du kennst das Lied, es ist die Amsel. Und du liegst da mit geschlossenen Augen und stellst Dir den glänzend schwarzen Gesellen vor, wie er gelbschnablig einen Regenwurm aus dem vom Tau feuchten Rasen zieht. Es gelingt ihm nicht auf Anhieb, und er muss mächtig zerrn und zupfen. Aber dann, mit einem Ruck, gibt die Erde den

Wurm frei, und der Amselmann fliegt damit zu seinem Nest in der Hecke, wo zwitschernd und quiekend die Brut auf ihn wartet.

*Blackbird singing in the dead of night  
Take these broken wings and learn to fly  
All your life  
You were only waiting for this moment to arise*

*(Paul McCartney)*

Du hast es früher, vor der Krankheit, schon öfter erlebt, hast die Freude über eine Erscheinung der Natur lebhaft empfunden. Ein einfacher Vogel nur, und doch löst er etwas Gewaltiges aus in dir. Es hätte auch eine Blume sein können, das Bild eines Sees in der Sonne. Für einen Moment hast du wieder Zugriff auf schöne Erinnerungen. Doch mit dem nächsten Gedanken ist das Bild wieder verschwunden. Dann erschlägt dich dein gewohnter erster Morgengedanke, der heute ausnahmsweise einmal der zweite ist. Die Erinnerung an die Amsel ist vorbei. Nicht gelöscht, vielmehr verschüttet unter deinem Berg von depressivem Leid.

Wir sollten froh sein, dass wir überhaupt die Möglichkeit haben, uns mit Worten zu verständigen. Ich habe nach der Depression die Freiheit wiedergewonnen mit den Worten zu spielen, ihnen Raum zu lassen, meine eigenen Bilder zu erschaffen. Mich am Klang der Worte in ihrem Fluss zu erfreuen. Mich in Gedanken auf die Reise zu machen zu Orten, die ich nie gesehen habe, dank der bildhaften und sprachlichen Vorstellungskraft. In Dialoge konnte ich nun eintreten, die nie gesprochen worden sind und es auch niemals werden.

Die Suche nach Freiheit und Freude, das ist es, was uns alle umtreibt, nicht



das Streben nach Macht, Status und Anerkennung. Das Abenteuer des Tanzens zu erleben, uns treiben lassen, aufbrechen zu neuen Horizonten ungeahnter Fähigkeiten, das hat uns gefehlt in der Depression, und wir haben es nicht einmal vermisst.

*Though I know that evening's empire has returned into sand,  
Vanished from my hand,  
Left me blindly here to stand but still not sleeping.  
My weariness amazes me, I'm branded on my feet,  
I have no one to meet  
And the ancient empty street's too dead for dreaming.  
Take me on a trip upon your magic swirling ship,  
My senses have been stripped, my hands can't feel to grip,  
My toes too numb to step, wait only for my boot heels  
To be wandering.  
I'm ready to go anywhere, I'm ready for to fade  
Into my own parade, cast your dancing spell my way,  
I promise to go under it.*

*(Bob Dylan: Mr. Tambourine Man)*



Die quälenden, die selbstzerstörenden Gedanken, die lässt du in der Poesie weit, weit hinter dir zurück. Die verzweifelte Suche nach dem Sinn des Unfassbaren, wie auch das Brüten über Erklärungen, die es niemals geben kann. Das verzweifelte Warten auf ein Zeichen der Hoffnung auf einen Sinn, der das Ganze erträglich machte.

*Once upon a midnight dreary, while I pondered,  
weak and weary,  
Over many a quaint and curious volume of forgotten lore—  
While I nodded, nearly napping, suddenly there came a tapping,  
As of some one gently rapping, rapping at my chamber door.  
"Tis some visitor," I muttered, "tapping at my chamber door—  
Only this and nothing more."  
Ah, distinctly I remember it was in the bleak December;  
And each separate dying ember wrought its ghost upon the  
floor.  
Eagerly I wished the morrow — vainly I had sought to  
borrow From my books surcease of sorrow—sorrow for the  
lost Lenore—  
For the rare and radiant maiden whom the angels name  
Lenore—Nameless here for evermore.*

*(Edgar Allan Poe)*



## ZUM LICHT

*Nicht der Rattenfänger ist es, der dich leiten soll, nicht der irre Kobold. Und nicht der dunkle Dämon, der dir den Lebenswillen nimmt. Es ist der Gaukler, der das Tamburin schwingt, wenn er für dich tanzt. Der die ganze Menschheit in seinen Bann zieht, wenn sie ihn gewähren lässt. Sie folgt ihm auf sein magisch wirbelndes Luftschiff, in einem Sternengesang von silbern klingendem Kinderlachen. Der Spielmann soll dich führen, und mitnehmen auf seine friedvolle Reise in sternenglänzender Nacht. Er soll es sein, der dich emporhievt aus deiner tödlichen Erstarrung. In die Klarheit seiner Sonnen.*

*In unbändigem Tanz wiegen sich deine geschmeidigen Glieder. Der gewaltige Felsblock, der deine Brust zu zermalmen drohte, ist zur Seite gerollt.*

*Zersprengt in abertausende Granitsplitter. Glühwürmchen tanzen als leuchtende Verheißung um dich herum. Sprühende Funken der Lebensfreude sind sie und strebend zum Licht deines Wiedererwachens. Die nie enden wollende Düsternis weicht einer friedvollen Dämmerung. Bis diese erstrahlt in Kathedralen von stürmisch blendendem Licht. Das Leben hat dich zurückgewonnen. „Vom Eise befreit sind Strom und Bäche. Durch des Frühlings holden belebenden Blick.“ (J.W. von Goethe)*

Zuerst noch vage, unsicher der eigenen Fähigkeiten tastest du dich heran an die Vielzahl der wiedergewonnenen Möglichkeiten, die doch immer tief in dir verborgen darauf gewartet haben, wieder ans Licht zu gelangen. Und du willst dich nun daran machen, sie wieder zu erkunden. Zuerst noch zögerlich forschend, und dann mit neuem Selbstvertrauen immer mutiger. Immer noch in ungläubigem Staunen gehst du dabei zu Werke. Vorsichtig bewegst du deine Finger und spürst, wie sich deine Zehen anfühlen, die so unendlich weit von deiner Mitte entfernt waren.

*Sag, wie lange haben deine Füße  
die nackte Erde schon nicht mehr berührt?  
Haben Jahr und Tag nur toten, starren Beton  
und Asphalt unter sich gespürt.  
Nun gräbst du endlich wieder deine Zehen,  
so tief du kannst, in kühlen, nassen Sand.  
Die See füllt deine Spur mit ihrem Wasser  
und glättet vor und hinter dir den Strand.*

*(Hannes Wader: Schon Morgen)*

Spüren kannst du, wie das Blut die Adern durchflutet, und das Klopfen deiner Arterien nimmst du wahr, als das Pulsieren deines eigenen Lebens. Du spürst die klare, kühle Luft, und wie sich die Lungen damit füllen lassen. Es ist erhebend zu erleben, wie sie sich entfalten in tiefen, ruhigen Atemzügen. Aufbrechen möchtest du zu erregend fremden Horizonten, auf Wegen, die du noch nie gegangen bist. Um ein neues Land betreten, bist du bereit.

Doch wie einem Körper vertrauen, den du als Feind zu betrachten gelernt



hast in all den Jahren fortwährender Düsternis und Umnachtung? Und einem Geist, dessen du dir zeitlebens nie ganz sicher sein konntest? Der dich mit Tricks stets überrascht, und dich in tückische Fallen gelockt hat? Der dich betrogen hat mit all seinem hohlen Schein, seinen protzenden Versprechungen? Und deinem Körper, der dieses böse Spiel mitgespielt hat, der dich wieder und wieder mit Versprechungen von Stärke und Schönheit in die Irre geleitet hat, und der sich dabei so oft falsch anfühlte? Der dann aber doch das Einzige war, dessen du dir sicher sein konntest, in all den Unwägbarkeiten deiner Selbstwahrnehmung? Gnadenlos ausgesetzt fühltest du dich und gehorchtest einer fremden Führung, die Generationen von Ahnen in dir verankert hatten.

Geträumt hast du von einem großen und schönen Gefäß, das deinen Geist aufnimmt und ihn leitet, das ihn den Eros erfahren lässt, durchflutet von Liebe, Weisheit und Anmut, jenseits aller Stofflichkeit. Doch diese Wunschvorstellungen erwiesen sich als Irrwege.

Was ich nun erlebe ist etwas Neues, außerhalb meiner bisher gekannten Grenzen. Ich begreife mein Leben neu. Erst zögerlich und vorsichtig, als könnte das neue Gefühl sich wieder verlieren. Allmählich wirst du sicherer in deinem Empfinden. Das, was in meinem Menschsein unüberwindliche Barrieren aufgetürmt hatte, löst sich allmählich auf im Erstarken deiner wiedergefundenen Möglichkeiten. Mit jedem neuen Tag spürst du mehr und mehr eine allumfassende Liebe zur Welt und den Dingen darin. Du ahnst eine Verbindung von dir mit all ihren Kreaturen und ihren Manifestationen, in einem Geist der Allheit. Es gelingt dir mit wachsendem Fortschreiten in dieser Erkenntnis für deinen stofflichen Leib eine unverbrüchliche Sehnsucht zu empfinden. Eine Liebe, die wächst und wächst, die dich in spielerischer Leichtigkeit unterstützt auf der Suche nach dem, das du immer in deinem Innersten ersehnt hast.

Der Eros ist es, der dir hilft, vieles Neue in dir zu entdecken: Deine schöpferische Energie und den Antrieb, deine Lebenskraft, mit anderen zu teilen. Sie mitzunehmen auf deine Reise, von der du nicht ahnst, wohin sie dich führen wird. Ohne Angst, ohne Hader und ohne Blick zurück im Zorn. Alles, worüber du Klarheit gewonnen hast, ist, dass es gut wird. Doch begreifst du, dass es doch



nur ein Quäntchen von dem ist, das dich Gott jetzt schon schauen lässt, das er vervollkommen wird, wie sein Sohn es versprochen hat. Es gelingt dir mehr und mehr all dein Schauen, all deine Kräfte zu integrieren und in klarem Blick auf das zu lenken, was den Menschen deiner Umgebung nutzt, und damit auch dir. Du lernst wieder deine nach außen gerichtete Geschlechtlichkeit zu genießen, ein Geschenk, das weit über die Erhaltung der Art hinausreicht, hinein in die Sphären tiefster menschlicher Erfüllung.

In Momenten des Höhepunkts meines Erlebens fühle ich eine Kraft in mir, wie ich als ganzer Mensch lebe. Eine Bereitschaft ist da, dass ich mich und die Dinge um mich herum bewegen kann. Die Kraft der Muskeln empfinde ich nun, wie alles sich überträgt, und Sprungkraft und Dehnung ermöglicht. Sehnen, Knochen und Faszien, Haut, alle sind sie eins im Dienste der sinnlichen Aufnahme der Welt, in der ich mich verhalte, und in der Ausführung von Bewegung. Die Wärme, die von innen kommt und mich durchdringt, lässt mich frei sein, vereint sich mit der Sonnenwärme in der Natur. Die Kälte, wenn sie mir die Haare zu Berge stehen lässt, erfrischt und belebt mich. Nicht so wie die innere Geisteskälte, die ich hinter mir gelassen habe.

Ich spüre mit Gelassenheit wieder meinen Bruder, den Schmerz. Er ist willkommen am Ort, wo er entsteht, weil er mir Zeichen und Hinweise gibt, wo Gefahr droht.

*Paint it black*

*I see a red door and I want it painted black*

*No colors anymore I want them to turn black*

*I see the girls walk by dressed in their summer clothes*

*I have to turn my head until the darkness goes*

*(Jagger/Richards)*

Vorbei ist die bleierne Bedrückung, das diffuse Leiden, die tränenlose Traurigkeit. Vorbei das Ringen um die Selbstverständlichkeit und um Fassung. Um eine Fassade aufrechtzuerhalten, die mir Mal um Mal entglitten ist. Die ich anfangs krampfhaft zu erhalten suchte, und die mir mehr und mehr zur Gleichgültigkeit geriet. Es folgte die Zeit, wo ich mich vernachlässigte, in der mir nichts mehr von Belang war. Die Sekunden in tiefschwarzer Nacht zählte ich, die sich zu Stunden dehnten. In Stunden in gelähmter Hilflosigkeit starrte ich mit weit offenen Augen in die Dunkelheit. Die wenigen trügerischen Hoffnungsschimmer am Abend, wenn der Tag bewältigt war, wurden stets mit dem gleichen Ritual zu Grabe getragen. In der schmerzlichen Gewissheit, dass die Hoffnung in grausamen Nächten tief empfundener Einsamkeit wieder zunichte gemacht würde. Ich durchlitt unzählige Nächte von quälender Unruhe, unvergleichlich denen, die du vielleicht als deine schlimmsten in Erinnerung hast, oder etwa doch, du mein Bruder, meine Schwester im Leid?

Kaum erinnerst du dich, jemals ruhig und erholsam geschlafen zu haben. Du erlebst das Zerrbild eines Schlafes, das dich verhöhnt. Zeiten tiefer Bewusstlosigkeit, verursacht von der Wirkung schwerer Medikamente. Es sind Nächte, in denen der Schlaf ohne Erinnerung und ohne Träume bleibt. In denen die Zeit vergeht ohne ein Gefühl dafür, abgelöst von Phasen panischen Wachseins. Doch den erholsamen, den erfrischenden Schlaf erlebst du nicht. Keine Augenblicke des halbwachen Dösens, in denen das Bewusstsein sich allmählich meldet, sondern ruckartiges Auftauchen aus traumloser Narkose, obwohl du bangend die Hoffnung hegst, dass dies niemals mehr geschehen sollte. Kalter Schweiß hat deinen Schlafanzug auf die Haut geklebt, und er zieht daran, indem er sich von getrockneten Inseln ruckartig losreißt. Schmerzen sind da, Zucken und Toben, gepaart mit einer nie endenden wollenden Unruhe. Sind das die Medikamente, die dieses Wrack aus dir gemacht haben? Dazu kommt das sinnentleerte Denken an den Tod. Als ob das die Lösung wäre für all dein Leid! Der Tod will sich anbieten als trügerischer Friedensstifter, von dem es kein Erwachen mehr gäbe? Doch was, wenn danach eine noch entsetzlichere Wirklichkeit auf dich wartete? Ein Erwachen in eisiger, undurchdringlicher Finsternis?

*But in that Sleep of death what dreams may come,  
When we have shuffled off our mortail coil  
(William Shakespeare, Hamlet)*

Kein Hadern mehr, kein vergebliches Suchen, sondern nur eine unüberwindliche Entfremdung von Gott, seinem Sohn und dem Geist, der dich bis zur Krankheit erhielt. Du suchst, doch findest du keine Spur von ihnen in der Depression, und kein Zeichen, das dir Mut und Hoffnung gäbe. Am Morgen dann: Die atemlose, panische Flucht aus dem schweißkalten Bett, das keinen Halt, keine Sicherheit mehr bot. Das zeitlose Umherirren in haltloser Not, und das Grauen vor dir und dem, was aus dir geworden ist. Auf der Suche nach einem Fünkchen Trost, Sinn und Erträglichkeit zermürbst und entkräftest du dich bis zur völligen Erschöpfung.

Wie oft hast du den vergeblichen Versuch unternommen, dir geliebte Menschen ins Gedächtnis zu rufen, ihre Gesichter, ihr Wesen? Dich an Menschen zu erinnern, die deine Welt geteilt hatten, und die dir nun für immer unerreichbar erschienen, das hast du verzweifelt versucht. Keine Bilder, die sich einstellten, wie Bilder es sollten, die ihre heilsame Kraft entfalten. Beschworen mussten sie werden, mühsam, unter Aufbringung all deiner Kräfte, und doch vergebens. Wie sie sich wehrten und dir entglitten, schemenhaft blieben, unklar und freudlos, ohne Trost, ohne Wesen. Bilder, die dein Geist mühsam erstellt hat, zerstieben zu unkenntlichen Splittern deiner Vorstellung. Sie zerbröckeln wie Papyrus, der das Wissen der ganzen Welt enthält, und der zerfällt, sobald er an die Luft gelangt. Aus und vorbei, für immer für die Menschheit verloren.

Du klammerst dich an jeden Strohalm, den du glaubst ergreifen zu müssen, in deiner freudlosen Hoffnung. Du stimmst jedem noch so unwirklichen, grotesk anmutenden Therapieangebot zu. Du verschuldest dich und weißt doch im Inneren, dass es keine Hilfe durch andere für dich gibt. Alles, was dir hilft, liegt in dir selbst verborgen. Doch deine Seele ist verschlossen, und der Schlüssel

unerreichbar für dich. Deine Selbstheilungskräfte sind blockiert. Fremde Steuerung lässt du hilflos zu. Du bist nur noch ein Schatten deiner selbst. Du, der immer souverän andere angeführt hast, die in dir ein Vorbild sahen. Die sich nach deinen Ideen richteten, und sich deinen Plänen anschlossen.

Nun isst du, wenn sie dich auffordern zu essen. Du ziehst dich an, wenn sie es dir vorschreiben. Wie ein Soldat, dessen Persönlichkeit systematisch zerstört wird, damit er in die Lage versetzt werden kann, zu töten, wenn es von ihm verlangt wird.

Ich hatte immer einen guten Draht zu Jesus gehabt, doch selbst diese Verbindung schien gekappt. Ich war es leid die Gotteshäuser aufzusuchen, in denen er sowieso nicht zu finden ist. Ich gab es auf, gebetsmühlenartig vorgetragene Litaneien mitzubeten, und in monotonen Ritualen um Genesung zu bitten. Was ein wenig Trost hätte spenden sollen, war die Erfahrung, dies alles schon einmal durchlaufen zu haben, vor achtzehn Jahren. Und daraus den Glauben zu schöpfen, dass die Zeit es ist, die auch dieses Mal die Verletzungen der Seele heilen würde. So sehr meine Lieben mich an die Heilung damals erinnerten, so sehr sie die glücklichen Jahre in der Zwischenzeit beschworen, so wenig konnte ich selbst ihre Überzeugung teilen. Ob sie in hilfloser Mitverzweiflung sich selbst und mir ein wenig Hoffnung schenken wollten, wer kann das heute schon wissen?

Dieses Mal nicht! Dieses Mal gibt es keine Heilung. Ich bin in der Depression versunken und finde nie wieder heraus. Jede Depression ist heilbar, so dröhnte mir der Therapeutentrost hämisch in den Ohren.

*Doch für uns gibt es kein Klagen  
Ewig kann nicht Winter sein!*

*(Ernst Busch: Die Moorsoldaten)*



Unsere zwei Töchter, beide erwachsen und selbstsicher, waren unbeirrbar in ihrer Geduld und ihrer Freundlichkeit, und in ihrem festen Willen, die kleinsten Anzeichen einer Besserung zu registrieren. Sie hatten meine erste Krise als kleine Mädchen miterlebt. Danach ging es mir gut, und sie hatten offensichtlich das Erleben dieser Zeit tief in sich verschlossen. Während meiner Krankheit gelangten nun verdrängte Erinnerungen wieder an die Oberfläche ihres Bewusstseins, die vielleicht besser weggesperrt geblieben wären. Verstört nahm ich unsere Töchter wahr, und vollkommen hilflos. Besonders, wenn ihnen selbst die Kraft auszugehen schien. Unerträglich empfand ich ihren Blick, der von Mitleid, Ohnmacht und Ratlosigkeit kündete. Gebeugt war die Körperhaltung in fruchtloser Empathie. Ihren starken Vater sehen müssen, wie er kaum fähig zur Bewegung, schmerzgeplagt und verheult auf der Stelle tritt, das muss unendlich wehgetan haben. Dabei wollten sie mir doch ein Bild ihrer Unbekümmertheit und Stärke vorspielen! Ein wenig Normalität zurückgeben. Doch auch die Angst, genetisch in diesem Spiel Mitgefangene zu sein, hinderte sie daran. Alles, was gesagt werden konnte, war gesagt. Jetzt verharrten sie, die sonst so fröhlich plapperten, selbst in steinerner Sprachlosigkeit. Der Vater, der sie mehr behinderte, als sie sich alle eingestehen wollten, der sie lähmte und bedrückte, ohne Schuld zwar, ohne bewusstes Zutun, war kaum noch zu ertragen. Immer getrieben von der Angst, er könnte, entgegen seinen Beteuerungen, doch sein Leben wegwerfen. Davor mussten sie ihn schützen. Das war das Mindeste, das sie für ihn tun konnten.

Wie sollten sie einem Vater Glauben schenken, der in hoffnungsloser Depression lauter fürchterliche Dinge äußert? Von der Nutzlosigkeit der Alten und Wertlosen, denen er nun anzugehören glaubte. Die Platz schaffen müssten für die Neuen, die Produktiven. Die Alten wie er, die zur Last geworden sind, zu Ballast für die Jungen auf dem Weg zu sich selbst.

Sie sahen in ihrem Vater noch immer den Mann, der sie auf den Knien geschaukelt hatte, der Fisch oder Flugzeug mit ihnen gespielt hatte, voller Kraft, und in der Lage, die Schwerkraft für sie aufzuheben. Der ihnen die Nasen geputzt und ihnen gezeigt hatte, wie man die Schuhe schnürt. Der mit ihnen ge-

lacht hatte über ihren Ideenreichtum, und der ihre ersten sprachlichen Gehversuche begleitet hatte. Der mit ihnen Wimmelbilder angesehen hatte, bis das letzte Detail aufgespürt und jedes Bild benannt war. Der sie gelehrt hatte sich ihrer eigenen Angst zu stellen, und die Dämonen, die jeder kennt, in sich zu bändigen. Sie nicht auszumerzen oder zu vertreiben, sondern sie an der langen Leine mit sich mitlaufen zu lassen. Der Erziehung als etwas sah, das zwar von den Eltern ausgeht, und sich doch möglichst unauffällig vollzieht. Der den Kindern immer das Gefühl geben wollte, dass die Lösungen ihrer Probleme stets die eigenen waren. Doch was war ihnen von diesem Vater geblieben? Ein Schatten seiner selbst, ein Häufchen Asche im Wind, gefangen in seinem eigenen verdrehten Sinn.

Doch es war nicht die Endstation, weit jenseits aller Hoffnung. Das Leben ist zurückgekehrt.

Die Sprache meldete sich zurück, und das Erkennen der Schönheit. Menschen, denen ich in meiner dunklen Zeit zum ersten Mal begegnete, erscheinen nun in einem neuen Licht. Vollständig nehme ich sie wahr, und es findet zum ersten Mal ein echter Gedankenaustausch zwischen uns statt. Nachdem das Eis krankheitsbedingten Misstrauens gebrochen ist, lachen wir zum ersten Mal zusammen, und wir sind uns sympathisch. Emotionen werden hin und her gesandt, und es entsteht ein reger Dialog gegenseitigen Einvernehmens und Verstehens.

Als ich die Amsel gehört und ihrer Futtersuche zugesehen hatte, im Moment meines Erwachens, da ging alles rasend schnell. Kein langsames, kein zögerliches Auftauchen aus der Depression, sondern ein Wiederkehren der Ressourcen mit äußerster Fulminanz. Die Bilder, die Ideen, die Gedankenflut stürzten auf mich mit vehementem Anprall ein, und drohten mich hinwegzuspülen mit ihrer ungebremsten Wucht.

Und in meinem Mitteilungsdrang, noch roh und zusammenhanglos, verwirrte und schockierte ich meine Lieben, die in keiner Weise auf meine Rückkehr aus der Stille vorbereitet gewesen waren. Sie konnten es nicht fassen, wie heftig ich zurückkam. Sie hatten sich vorgestellt, es sei wie mit einer Festplatte, die gelöscht sei, und allmählich mit Inhalten neu bespielt werden müsse. Dass die Daten darauf aber noch alle vorhanden waren und nun ergänzt wurden um



einen Wust neuer Dateien, in wirrer, ungeordneter Menge, das hätte niemand erwartet.

Als sich die Sprachlosigkeit gelöst hatte, da flogen die Gedanken wie im Sturm vorbei. „Hypoman“ nannte meine treue Psychiaterin diesen Zustand: Immer knapp unter dem Deckel bewegte ich mich. Wenige Chancen gab es für mich in diesem Zustand, Gedanken oder Ideen einzufangen, und systematisch damit zu arbeiten. Themen, Begriffe, Wort- und Satzfragmente, Ideensplitter jagten mich von einem Extrem ins andere. Auch keine schöne Existenz, und vor allem sehr, sehr anstrengend!

*Und dann begann ich zu schreiben.*

*Schreiben heißt borgen, daraus erfinden, abtragen.*

*Allzeit: wie kann dieses besser gemacht werden.*

*Vorstellungen sind auch ein Leben und eine Welt.*

*Gesicht und Seele sind wie Silbenmaß und Gedanke.*

*(Georg Christoph Lichtenberg)*

So schweigsam ich beim Verfassen von Texten war, so geschwätzig wirkte ich in der ersten Phase nach dem Auftauchen aus der Depression auf andere. „Das gibt sich“, sagte Doro beschwichtigend, und glaubte es doch selbst nicht. Es war eine überschießende Reaktion auf die allzu plötzliche Genesung. Das gesprochene Wort wurde für mich zu einer Ersatzquelle für lang vermisste Glücksgefühle. Die eigene Stimme zu hören, sie bewusst wahrzunehmen, in ihren Klangschattierungen, in ihrer leider bisweilen aufbrausenden Schrillheit, war etwas, das ich zutiefst genoss.

Stifte gab es überall, und als Schreibgrund diente mir alles, was irgendwie beschreibbar war. Zum Schreiben braucht man Muße, so hatte ich immer gedacht. Doch die Ideen schossen weiter mit Vehemenz auf mich ein, und viele auch

an mir vorbei. Immer in Sorge, eine ganz besonders wichtige Idee zu vergessen, schrieb ich wie der Teufel. Niemand konnte mir folgen, und ich wurde wütend, wenn ich nicht verstanden wurde.

Mit der Zeit ebte mein Tempo ab, und es wurde für meine Frau allmählich erträglicher. Ich redete nun nicht mehr so viel. Papier ist geduldig.

Erstaunlich, wie schnell ich schreiben kann, zu Lasten der Leserlichkeit, leider. Ich hatte mir angewöhnt alles, was ich an Notizen schrieb, in digitale Form zu übertragen, was ein Abschreiben der Zettel, Bierdeckel, Zeitungsblätter bedeutete. Aber kreativ zu schreiben, und dann das Erdachte von Vorlagen zu kopieren, das passt nicht gut zusammen, jedenfalls für mich nicht. Da blieb einiges liegen, und es liegt immer noch da, in meinem Zettelkasten, aus dem ich mich einmal bedienen werde. Vielleicht. Mit der Zeit wurde es besser. Mit der Ruhe kam die Systematik. Ich fand zu meinen Themen, Formen, Stil und einer gewissen Selbstbeschränkung.

*„Viele denken: Ausdauersport ist gut, weil es die Pumpe trainiert. Aber das ist nur die Hälfte der Wahrheit. Ein viel wichtigerer Effekt ist, dass Ausdauersport der Seele so gut tut, dass dies sich wieder positiv auf die Herzleistung auswirkt.“*

*(Eckart von Hirschhausen in der Sendung*

*„Wie die Mitte des Lebens gelingt“. WDR, 19. Juni 2017)*

Den geliebten Sport habe ich wieder aufgenommen, um meinem Bewegungsapparat die Möglichkeit zu geben, von meiner neuen Freiheit zu profitieren. Schwimmen, Rennradfahren, Laufen, nicht mehr. Ist vielleicht nicht alles gut für die Gelenke. Es ist mir nach der Depression wieder gelungen, Sport nicht als notwendige Zeitverschwendung anzusehen. Eine Aktivität zuzulassen, die mir Zeit für das Schreiben raubt, war anfangs ein Problem. Doch ich habe mich

mit meinem Körper geeinigt. Er macht sein Ding, und belohnt mich dafür mit den Ideen, die beim Sport kommen und gehen. Die, die bleiben, wenn ich im Schwimmbad meine 50-Meter-Bahnen kraule, sind die besten. Auf dem Weg mit dem Fahrrad nach Hause feile ich dann die Formulierungen aus. Und die kommen in mein Oeuvre, sobald ich wieder beim Tee in meiner kleinen Höhle auf dem ausgebauten Speicher sitze und den Rechner hochfahre. In dem Raum, der ganz mir gehört. Hier steht eine Liege, denn Ausruhen ist wichtig. Und meine Sportgeräte für den Rücken habe ich auch aufgebaut. An der Wand hängen die Karten von der Isle of Skye und den Hebriden, meiner derzeitigen größten Inspirationsquelle. Daneben die Fender Telecaster, mit der ich meine Pausen fülle, und mal eben „Highway to Hell“ und „Paranoid“ durch den fetten Amp jage. Keine eleganten Läufe, sondern rohes Gehämmer. Die Wände sind dick und die Nachbarn verständnisvoll.

Meine ehemals versteinerte Mimik ist einem raschen Wechsel der Ausdrücke gewichen, so heißt es, und mit dieser gesichtsmotorischen Anstrengung begleite und kommentiere ich anscheinend auch mein Schriftwerk. Ich lächle viel, erwische mich sogar ab und zu, dass ich kichere wie ein kleines Mädchen, wenn ich etwas besonders komisch finde. Manchmal hört Doro mich auch laut lachen. Niemand wundert sich mehr. Es ist mir verziehen. Auch, dass ich meine Gedanken in Eigenrede formuliere, besonders die Dialoge.

## AUSBLICK

Wenn es der Inhalt vorgibt, dann scheinen auch mal die Finger auf der Tastatur zu kleben. Der Schreibstift schleppt sich schwerfällig über das Papier, zäh wie durch Teig, wie festgehalten in einer unerhört trägen Masse. Mit Mühe pflügt der Füller sich durch die Zeilen. Die Sätze tropfen dick und zäh auf die unwilligen Blätter. Fett und dicht füllen sie die Seiten der Kladde, die ich in schwerblütiger Langsamkeit umblättere. Was mich jedoch stets begleitet, ist die Vorstellung, es zu einer gewissen Meisterschaft gebracht zu haben. Ich beginne

sogar langsam, mich in maßloser Selbstüberschätzung für einen Schriftsteller zu halten. Und wer weiß, vielleicht bin ich ja sogar einer? Ich wüsste mehr, wenn ich meine Manuskripte zum Lesen jemandem freigegeben würde. Doch noch ist es nicht so weit.

Es würde mich nicht stören, wenn mir jemand beim Schreiben über die Schulter schaute. Es bedeutete mir nichts, oder wenig, ob jemand mir zuhörte, und ob meine Texte Anklang fänden. Ich beginne mir langsam selbst zu genügen, ohne den übergroßen Wunsch nach Verständnis oder Anerkennung. Ich schreibe weiter, ohne in meiner Intensität nachzulassen, und ohne die Geduld mit mir zu verlieren. Lob wäre mir sogar unangenehm, doch ich würde vielleicht sogar das Spiel mitspielen, ohne mich in narzisstischer Präention zu spiegeln. All das, wenn ich das Gefühl hätte mit meinen Texten jemanden zu erfreuen oder Menschen zu nützen, wie auch immer.

Auch jenseits des Stolzes auf das Talent, das ich mir nicht selbst beschert habe, werde ich zu meiner eigenen Freude weiter schreiben. Ist das nicht egozentrisch gedacht?

Soll das Erdachte nur mir selber dienen, der Freude an meiner selbstlosen Schaffenskraft, und dem Entkommensein aus tiefer Depression? Zur Zeit ist das so, doch wer weiß? Ich bin noch nicht so weit, meine Elaborate einem Publikum zur Lektüre anzubieten, so sehr mich eine Resonanz auch interessieren würde. Vielleicht sind noch Spuren eines gewissen Minderwertigkeitsgefühls im Spiel, denn Heilung von Depression bedeutet noch lange nicht, dass man in jeder Hinsicht psychisch heil agieren kann. Ein paar Neuröschchen gönnen wir uns doch immer noch, ist es nicht so?

## ZEITSPRUNG

Die Depression liegt nun schon mehr als zweieinhalb Jahre zurück, und ich schreibe immer noch mit Begeisterung. Kritik ist immer hilfreich, und ich nehme sie ernst, wenn ich einigen wenigen auserlesenen Freunden Proben meiner Kunst



zukommen lasse. Mit einer gewissen Befriedigung konstatiere ich, dass es ihnen gefällt. Und doch verstört mich bisweilen ihre Kritik, um die ich selbst gebeten hatte. Sie reiben sich teilweise an den seltsamen Metaphern, und meinen schwer zugänglichen Gedankengebäuden. Ein literarisch bewanderter Freund bezeichnete meinen Schreibstil als hermetisch, und er wäre froh mich zu kennen, denn nur so könnte er meinen Phantastereien folgen, ohne sich heillos darin zu verlieren. Die Reaktionen auf meine Texte waren zwiespältig. Von irritierend bis genial. Und was denkst du? Aber behalte es bitte für dich. Ich will es nicht wissen, ohne unhöflich zu sein. Ich bin lernfähig. Ich bediene mich immer mehr des Stilmittels der lebhaften Schilderung und der Dialogform. Das kommt anscheinend besser an.

Das Schreiben selbst war es, das mir nach dem Auftauchen aus der Depression Seelenfrieden bescherte. Es ging mir wie „Phaidros“, dem Protagonisten aus einem amerikanischen Kultbuch der siebziger Jahre, der in der Wartung seines Motorrades zu sich selbst findet, vertieft in eine durch und durch befriedigende Arbeit.

*„Er hatte ein riesiges Reich wissenschaftlicher Befähigungen errichtet, um die Naturerscheinungen zu imposanten Manifestationen seiner eigenen Träume, seiner Macht und seines Reichtums umzuformen - aber dafür hatte er ein genau so großes Reich des Wissens hingegeben: das Wissen darum, was es heißt, ein Teil der Welt zu sein und nicht ihr Feind.“*

*Man kann ein gewisses Maß an Seelenfrieden erlangen, indem man einfach nur diesen Horizont betrachtet. Eine absolut gerade Linie, beständig und bekannt. Vielleicht ist das die ursprüngliche Linie, der Euklid seine Einsicht in das Wesen der Geraden verdankte ...“*

Hier verlässt mich meine mangelnde Begabung für die Schönheit der Mathematik, doch vom Seelenfrieden glaube ich etwas zu verstehen.

#### **WHEN I PAINT MY MASTERPIECE (BOB DYLAN)**

Auch die Malerei und das plastische Gestalten baute ich wieder in meinen Tagesrhythmus ein. Talente, die ich in der Jugend gepflegt hatte, und die seitdem verschüttet waren, erkannte ich wieder als segensreich, auch wenn ich darin nie ein Meister werden könnte.

In der Klinik, in der ich mich lange aufhalten musste, hatte die Ergotherapie einen großen Stellenwert eingenommen. Ich war jedoch völlig emotionslos und darum hielt man es für besser, dass ich mich den Landschaftsgärtnern anschloss, um dem Tag Struktur zu geben. Das Malen, wenn ich denn im Stundenplan der Klinikabläufe dazu bestellt wurde, ließ mich stets gefühllos auf der Strecke. Umso erstaunlicher ist es für mich, die Bilder zu betrachten, die damals entstanden sind. Sie sind von einer Qualität in der Konzeption und der Ausführung, dass meine staunende Mitwelt nicht glauben kann, dass die Bilder in tiefster depressiver Gefangenheit und ohne jegliche emotionale Beteiligung entstanden sind.

## MUSIC WAS MY FIRST LOVE, AND IT WILL BE MY LAST ... (JOHN MYLES)

Musik kann mich aufpeitschen, aber auch zu Tränen rühren. Gitarre und Klavier zu spielen hatte ich vergessen, über die Jahre der Stille. Doch nun fand ich die Freude daran wieder. Und das Singen erst! Ständig hatte ich zu meinen Texten Liedfragmente im Kopf, die irgendwie dazu passten. Ich summt sie, oder spielte sie zu meinem Gesang auf der Gitarre. Ich betrachte mich als einen glücklichen Dilettanten. Nicht als einen Stümper, sondern als Dilettanten, im italienischen Sinne. In dieser Sprache bedeutet „dilettare“: „sich erfreuen, Freude empfinden“. Jemand, der nichts perfekt beherrscht, der sich aber mit vielem befasst, auch mit der notwendigen Gründlichkeit, das gibt es, glaube ich, wieder in meinem Selbstbild.

Das künstlerische Schaffen in Begleitung, und in Anwesenheit Gleichgesinnter, das schafft mir einen guten Ausgleich zum eher autistischen Akt des Schreibens. Farben und Formen zu erdenken, die befriedigende Wirkung des Lichts erleben und allmählich meine Fähigkeiten zu steigern, daran habe ich Freude. Ich male und musiziere nun auch gerne in der Gruppe. Der Schatz, der in mir ruht, drängt danach gehoben zu werden.

## NIEMAND IST EINE INSEL. (JOHN DONNE)

Niemand ist eine Insel, oder zumindest sollte niemand eine Insel sein. Wenn, ja wenn die Depression nicht wäre. Menschen in Beziehung zueinander funktionieren auf wunderbare Weise.

Ich lese viel, so viel wie es mir möglich ist, und wie es mir gut tut. Geschichte, Soziologie, Politik, Umwelt- und Genderfragen interessieren mich besonders. Doch die daraus gewonnenen Erkenntnisse muss ich für mich zurückbehalten, denn ich habe noch kaum jemanden gefunden, den ich mit meinen, noch immer, stakkatohaften Gedankensprüngen belästigen könnte. Es gibt sie da draußen, solche Menschen, sicherlich, aber ich habe sie noch nicht gefunden. Ehrlich gesagt: Ich suche auch nicht danach.

Eigentlich befasse ich mich mit allem, was ich verstehen kann. Nicht systematisch, aber auch nicht erratisch. Die Welt ist so vielfältig bunt, und Wissen ist der Schlüssel zu ihrem Verständnis. Mein Wissen, soweit ich es denn schon vorher angesammelt hatte, war in der Zeit der Krankheit tief verschüttet unter eine Staubschicht aus Gleichgültigkeit, Ignoranz und Unzugänglichkeit gewesen. Ich zahle immer noch einen Preis für meine neue Lebensfreude, doch der Preis ist ein geringer, zu zahlen in kleiner Münze. Weit entfernt vom harten Existenzkampf und prekären Lebensumständen.

Mein bester Freund und Spiritus Rektor bestaunt mit ungläubiger Erleichterung, wie aus dem kleinen Keimling der Genesung aus tiefer Umnachtung allmählich ein Pflänzchen wurde, das seine ersten blassgrünen Blättchen entfaltetete, und dem lebenspendenden Sonnenlicht entgegenwuchs. Unsicher zuerst, denn Hoffnung wechselte sich ab mit Euphorie, dann wieder mit Misstrauen und Bangen. Bis dann allmählich eine Festigkeit des Denkens und Empfindens eingetreten war, sodass ich mich selbst wieder als stringente Persönlichkeit wahrnehmen konnte. „Der Thomas“, hieß es dann, „der hat es geschafft. Keine Ahnung wie, aber der hat seine Dämonen besiegt. Zumindest im Griff hat er sie. Die Rattenzähne abgeschliffen, die Furcht besiegt.“

Und so war es auch für mich: Ungetröstete Verzweiflung war einer teils gelassenen, teils euphorischen Heiterkeit gewichen, die irritierend wirken mochte, die manch einen auch verstören mochte. Diese hilflosen sind deshalb keine schlechten Menschen. Sie waren eben unfähig mein tiefes Leid zu teilen, ohne selber dabei Schaden zu nehmen. Wer wollte es ihnen verübeln? Viele Freunde und Bekannte haben dann Abstand genommen in der Zeit der Entfremdung. Dafür sind danach Neue dazugekommen. Und ganz alte Kontakte sind wieder aufgelebt, mit den Freunden aus der Kindheit, zu denen ich den Kontakt wieder suchte. Mit der Energie, die ich im Pflegen von Kontakten habe, und die andere dann dankbar mitnehmen. Alles, was mir vorher möglich war, glaube ich nun wieder zu können, doch das Fliegen, das muss ich erst noch lernen. Gott weiß, wann ich dazu komme. Möge die Landung immer eine weiche sein ...



*Well some say life will beat you down,  
Break your heart, steal your crown  
So I started out, for god knows where  
I guess I'll know when I get there  
I'm learning to fly, around the clouds,  
But what goes up must come down*

*(Tom Petty)*





# LICHTBLICK FÜR SECHS MILLIONEN

---

Von Thomas Müller-Rörich, Gründungsmitglied der Deutschen DepressionsLiga, von 2009 bis Anfang 2017 deren Vorsitzender

Meine schwere Depression, die 1994 begonnen hatte und die mich nicht nur an den Rand der Verzweiflung, sondern weit darüber hinaus trieb, klang 2000 allmählich ab und ich konnte mir wieder vorstellen, dass mein Leben irgendwann auch wieder in normale Bahnen zurückkehren könnte.

Dass eine solche Hoffnung überhaupt jemals wieder aufkeimen könnte, war lange Zeit für mich unvorstellbar gewesen. Doch jetzt begann ich langsam, auf die letzten Jahre zurückzuschauen, als sei ich gerade aus einem schrecklichen Alptraum erwacht, um mich unter seinem Eindruck zu fragen, was er wohl bedeuten könnte.

Anders als manch anderer Leidensgenosse wollte ich damals diese schreckliche Zeit nicht so schnell wie möglich hinter mir lassen, sondern ich war von die-



sem Erlebnis nachhaltig beeindruckt. Ich begann mich zu fragen, wie es möglich sein konnte, dass ein Krankheitsbild von einer solchen Schwere und Komplexität kaum in der Öffentlichkeit thematisiert wurde. Und das, obwohl von etwa vier bis sechs Millionen Betroffenen alleine in Deutschland die Rede ist. Auch hatte ich während dieser Jahre eine nur schwer vorstellbare Gleichgültigkeit des Gesundheitssystems gegenüber meinem Leiden festgestellt, die ich mir nicht erklären konnte. Es war kaum möglich gewesen, schnelle Hilfe zu bekommen. Wir – meine Familie und ich – mussten von Pontius zu Pilatus laufen, um bei Behandlern überhaupt einen Termin zu bekommen. Informationen waren rar und wir mussten sie uns irgendwo zusammensuchen, was auch die Gefahr barg, dass man nie recht wusste, ob sie auch zutrafen. Anstatt schnell und kompetent Hilfe zu bekommen, mussten wir recherchieren und uns umhören, als ginge es darum herauszufinden, wie man eine kaum bekannte und äußerst seltene Krankheit behandeln könnte und wer sich damit auskennt.

Psychiater und Therapeuten boten sich nicht etwa an, sondern waren abweisend und schwer zu erreichen. Besonders zu Beginn war das außerordentlich beunruhigend und es verschärfte die Verwirrung und die Angst, die die Depression an sich schon mit sich brachte. Dabei hatte ich ja eine Familie und ich vermag es mir nicht einmal vorzustellen, wie ein solches Behandlungs-Vakuum auf jemanden wirkt, der alleine ist und in dieses Elend fällt.

Um das Jahr 2000 herum fand ich im Internet ein Forum für depressiv Erkrankte – das Forum des „Kompetenznetz Depression“ (heute Diskussionsforum Depression der „Stiftung Deutsche Depressionshilfe“), das von einem Arzt und Therapeuten moderiert wird. Die Anzahl der User war schon damals überraschend hoch. Dieses Forum führte mir sehr deutlich vor Augen, dass die Probleme, die mit dieser Erkrankung zusammenhängen, sowohl für die Betroffenen als auch für deren Angehörige überall in etwa die gleichen sind und eine sehr hohe Belastung für alle Beteiligten darstellten.

Dem gegenüber stand und steht eine völlig unzureichende Gesundheitsversorgung mit monatelangen Wartezeiten bei Therapeuten und überlasteten Psychiatern, und die Verständnislosigkeit der Umwelt, die auch ich am eigenen

Leib erfahren hatte. Ich las in diesem Forum in hundertfacher Wiederholung von zerrütteten Beziehungen, von Hilflosigkeit und zerbrechenden Existenzen ganzer Familien. Von fehlender Unterstützung und Diskriminierung am Arbeitsplatz, von Stigmatisierung und von Ärzten, die sich mit Medikamenten nicht richtig auskennen und ihre Patienten in vielen Fällen nicht einmal ernst nehmen. Niemand schien richtig zu begreifen, mit was für einem Elend man es hier zu tun hatte.

Dieser Eindruck überwog nicht nur bei den Betroffenen, sondern auch bei den Ärzten, die hinter diesem Forum standen und es betrieben. Federführend moderierend war und ist noch immer Dr. med. Nico Niedermeier – ein ärztlicher Psychotherapeut aus München mit Kontakten zur LMU München, an der Prof. Ulrich Hegerl damals seinen Feldzug gegen die Depression begann. Beide waren sich der gesellschaftlichen Tabuisierung dieser Erkrankung bewusst und erkannten, dass die verheerende Tatsache, dass nur ca. zehn Prozent aller Betroffenen eine optimale Behandlung erhalten, zu einem guten Teil mit diesem Stigma, das der Depression anhaftet, zu tun hat.

Es kam zu persönlichen Begegnungen von Mitgliedern des Forums mit den beiden Ärzten, die mich und andere Forumsteilnehmer ermutigten, gegen dieses Stigma aktiv zu werden. Es war leicht einzusehen, dass es ohne die Mitwirkung von Betroffenen kaum gelingen konnte, das zum Teil vollkommen falsche Bild der Depression zu verändern und der Öffentlichkeit vor Augen zu führen, wie durchsetzt unsere Gesellschaft von diesem Problem ist. Dieser Grundgedanke sollte einige Jahre später zur Gründung der Deutschen DepressionsLiga führen.



Doch zunächst planten wir ein Buch, das das Krankheitsbild sowie die vielen peripheren Probleme der Depression im Beruf und im sozialen Miteinander beleuchten sollte. Dafür stand durch die mehreren hunderttausend Eintragungen im Forum ein ideales Material zur Verfügung: authentische, anonyme Aussagen von Betroffenen und deren Angehörigen. Die reichlich vorhandenen Fachbücher konnten bis dahin nicht wirklich vermitteln, was in einer Depression tatsächlich geschieht – die Aussagen derjenigen, die es erlebt haben, aber konnten es.

„Schattendasein – das unverstandene Leiden Depression“ erschien 2007 im Springer Medizin Verlag unter der fachlichen Betreuung von Dr. med. Nico Niedermeier und ist eine Gemeinschaftsarbeit von fünf selbst betroffenen Autoren, die zum Teil später die Deutsche DepressionsLiga e.V. (DDL) mit gründeten.

2009 war es so weit – die DDL wurde am 16. Mai in Kassel von 20 Mitgliedern gegründet und wurde im darauffolgenden Jahr im Vereinsregister Kassel eingetragen. Mitglied kann jeder werden, der entweder Betroffener oder Angehöriger von einem Betroffenen ist. Weiterhin kann man auch Fördermitglied werden. Die DDL ist die erste bundesweite Organisation in Deutschland, die die Interessen depressiv erkrankter Menschen und deren Angehöriger in der Gesellschaft, im Gesundheitswesen und der Politik unterstützt. Ihre Tätigkeitsfelder sind daher weit verzweigt und umfassen vor allem Aktivitäten, die geeignet sind, das Bild von der Depression in der Gesellschaft zu verändern und Stigmata zu überwinden. Die DDL setzt sich auch dafür ein, dass Hilfsangebote in deutlich höherem Maß als bisher bereitgestellt werden. Vor allem muss den Erkrankten ein wesentlich schnellerer Zugang zu therapeutischen Angeboten ermöglicht werden.

Als direkte Hilfestellung bietet die DDL eine E-Mail-Beratung von Betroffenen für Betroffene an und leistet im Rahmen des „Seelefon“ auch telefonische Beratungsarbeit. Informationen zur Erkrankung, Adressen von Kliniken und Selbsthilfegruppen sowie eine Wissensdatenbank auf der Website gehören ebenso dazu wie ein Online-Forum für Mitglieder zum Erfahrungsaustausch.

Die DDL hat bis heute mit Unterstützung der Krankenkassen im Rahmen der Selbsthilfeförderung bereits zahlreiche Projekte durchgeführt und unterstützt.

Eines der größten davon ist die Mut-Tour – eine regelmäßig stattfindende Tandem-Radtour quer durch Deutschland, auf der Betroffene neben einer enormen sportlichen Herausforderung auch viel direkten Kontakt zur Presse haben. Ein weiteres Vorzeigeprojekt ist die prämierte Initiative „Radio Sonnengrau“, welche im Format eines Web-Radios über psychische Erkrankungen informiert – um nur diese zwei der vielen Projekte zu nennen.

Die Bretter, die hier zu bohren sind, sind dick. Denn immer noch erhalten psychische Erkrankungen, von denen die Depression die weitaus häufigste ist, nicht die Aufmerksamkeit, die sie erhalten müssten, um den ständig steigenden Behandlungszahlen gerecht zu werden. Und das, obwohl die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Depression zu den am meisten belastenden und teuersten Krankheiten der Welt zählt. Eine kürzlich veröffentlichte Studie der WHO spricht von weltweit jährlichen Kosten von einer Billion Dollar.

Zu erklären ist das Auseinanderklaffen dieser Schere zwischen dem Leid und den Kosten einerseits und der Ignoranz der Gesellschaft andererseits eigentlich nur durch Verdrängung. Die DDL ist angetreten, um einen Beitrag zur Entzerrung dieser Situation zu leisten. Sie setzt sich auch dafür ein, dass es zu einer Sensibilisierung in der Gesellschaft dafür kommt, wie ungeheuer wichtig psychische Gesundheit für jeden Menschen ist. Leider berücksichtigen dies nicht alle Entwicklungen der Gesellschaft.



# IMPRESSUM

## HERAUSGEBER:

Deutsche DepressionsLiga e.V.

## REDAKTION:

Armin Rösl

## KONZEPTION, DESIGN & LAYOUT:

LÖNNER MARKETING  
Rupert Lönner, [www.loenner.de](http://www.loenner.de)

## LEKTORAT:

Kristin Harrich

## FOTOS:

Bilder der Autoren, Pixabay: S. 24  
(Bild-Nr. 2011566), 28,29 (Bild-Nr.  
2100140), . 34 (Bild-Nr. 1734847), S. 46  
(Bild-Nr. 863140), S. 78 (Bild-Nr. 601587)

## DRUCK:

Flyeralarm  
Auflage 10.000 Exemplare, 2017

Diese Broschüre wurde mit finanzieller  
Förderung durch die AOK PLUS – Die  
Gesundheitskasse für Sachsen und  
Thüringen – erstellt.



Die **Gesundheitskasse**  
für Sachsen und Thüringen.