

Aus der Spur
- jenseits der Hoffnung



Tagebuch einer Depression

Rainer Ehritt

1. Auflage 2018

© Copyright Autor: Dr. Rainer Ehrhrit
Coverdesign: Dr. Rainer Ehrhrit
Gestaltung: Dr. Rainer Ehrhrit
© Kleinplastiken: Dr. Rainer Ehrhrit
Fotos: Dr. Rainer Ehrhrit

Verlag & Druck: tredition GmbH
Hamburg

978-3-7469-2672-8 (Paperback)
978-3-7469-2673-5 (Hardcover)
978-3-7469-2674-2 (e-Book)

www.tredition.de
info@tredition.de

Weitere Titel des Autors im Verlag tredition:

2018 - "Reflexionen - Spiegelbilder meiner Seele"
Titel als Hardcover, Paperback und E-Book erhältlich

2018 – „Durch Gott, mit Gott, zu Gott“ (2. Auflage)
Titel als Hardcover, Paperback und E-Book erhältlich

Über den Autor:

Rainer Ehrhrit, Jahrgang 55, verheiratet, studierte an der Humboldt Universität zu Berlin Zahnmedizin und praktiziert bis heute gemeinsam mit seiner Frau, in der Nachbarstadt seines Wohnortes Bad Freienwalde, in freier Niederlassung. Erlebnisse, Erfahrungen und Lebenskrisen fanden nach Jahrzehnten der Stummheit ihren Niederschlag im geschriebenen Wort. In Versen verdichtete er seine Gedanken. Lyrik wurde sein ständiger Begleiter. Mehr und mehr entbrannte seine Leidenschaft für die Schriftstellerei. Mit dem vorliegenden Buch tritt er nun erneut, nachdem er bereits durch eine Vielzahl öffentlicher Lesungen aus seinen anderen Werken Sicherheit gewonnen hat, an die Öffentlichkeit und setzt sich darin mit einem höchst aktuellen und brisanten Thema auseinander.

Prolog

Kraftlos

Er hat keine Kraft mehr; lässt alles nun laufen.
Er hat keine Kraft mehr; ist alles zu viel.
Er hat keine Kraft mehr; was soll er noch sagen.
Er hat keine Kraft mehr; und sieht auch kein Ziel.

Er hat keine Kraft mehr; für Sinnlosigkeiten.
Er hat keine Kraft mehr; gegen die tägliche Not.
Er hat keine Kraft mehr; immer wieder zu kämpfen.
Er hat keine Kraft mehr; selbst wenn die eigene Existenz bedroht.

Er hat keine Kraft mehr! Wo findet er Frieden?
Er hat keine Kraft mehr; zu beantworten Fragen, die gestellt.
Er hat keine Kraft mehr; die neuen Wege zu beschreiten.
Er hat keine Kraft mehr; dass seine Zukunft wird erhellt.

Er hat keine Kraft mehr; um auszubrechen.
Er hat keine Kraft mehr; zu fliehen den Verstrickungen seines Lebens.
Er hat keine Kraft mehr; sich aufzuopfern.
Er hat keine Kraft mehr; weil so vieles scheint vergebens.

Er hat keine Kraft mehr; er ahnt die Konsequenzen.
Er hat keine Kraft mehr; heißt: „Alles gib auf!“.
Er hat keine Kraft mehr; um festzuhalten.
Er hat keine Kraft mehr; für alles, womit er sich Leben erkauft!

geschrieben im Februar 2012

“Die Depression ist die am häufigsten auftretende psychische Erkrankung. Das deutsche Bundesgesundheitsministerium schätzt, dass in Deutschland vier Millionen Menschen von einer Depression betroffen sind und dass gut zehn Millionen Menschen bis zum 65. Lebensjahr eine Depression erlitten haben.” (Depression-Wikipedia 2013 - RKI - Daten und Fakten)

Eine genetisch bedingte Disposition, die bestimmt ob und in welchem Umfang Menschen auf psychosoziale Belastungen reagieren, ist wahrscheinlich. „Als gesichert gilt, dass gestörte Prozesse der Signalübertragung ...“ insbesondere mittels der „Neurotransmitter Serotonin, Dopamin und Noradrenalin – bedeutende Faktoren darstellen.“ In der Summe kann die Kumulation der verschiedensten begünstigenden Umstände eine Depression auslösen.

Sie “ist eine psychische Störung mit Zuständen psychischer Niedergeschlagenheit als Leitsymptom”.

(Depression-Wikipedia 2013 - S. Ripke u. a.)

...

Sie schleicht sich an, nistet sich ein und tarnt sich so gut, dass Betroffene oft die Letzten sind, die sie als Krankheit anerkennen.

Leider geschieht das oft erst sehr spät, manchmal fast zu spät.

In einer Gesellschaft die Leistung als oberstes Lebensziel definiert, wird das Erkennen möglicher erster Zeichen einer beginnenden Depression, durch den Erkrankten selbst, von Gefühlen der Schuld und Scham erstickt. Es wird immer mehr Energie aufgewandt, um den eigenen Leistungsansprüchen und den vermeintlichen Erwartungen anderer gerecht zu werden. Der Erkrankte will nicht wahrhaben, dass diese Energie, die jeden Tag mühevoller aufgebracht werden muss, seinen Leistungsverfall beschleunigt und ihn tiefer in die Krankheit treibt. Nach seinem Empfinden hat nicht er sich verändert, sondern seine Umgebung, die ihm liebloser, banaler, aggressiver, härter, kälter, farbloser erscheint und vor der er sich durch Rückzugsverhalten schützen will. Kontakte brechen ab, er wird gemieden, ihm wird eine „dunkle Aura“ nachgesagt und der Weg führt ihn immer weiter in die Isolation, bis sein scheinbarer Selbstschutz zusammenbricht und Dunkelheit das Leben flutet.

Chronologie des Scheiterns

Stunde Null

Es ist die Zeit vom 24. zum 25. Januar 2011.

Es ist Nacht, er ist allein, es ist dunkel und er sollte in seinem Bett liegen und schlafen. Aber da ist etwas in ihm, das das verhindert. Er schläft nicht, sondern er tobt und schreit, schlägt gegen die Wände, wieder und wieder. Sein Körper zuckt und er fühlt einen nie gekannten Kontrollverlust. Tränen netzen seine Augen und da ist diese rasende Wut, geboren aus einer Hilflosigkeit, die ihn schutzlos und angreifbar macht und der er nichts als seine Aggressivität entgegenzusetzen hat.

Stunde um Stunde kommt er nicht zur Ruhe, sondern wellenartig fluten ihn wieder und wieder Angst, Aggression, Hilflosigkeit und Endzeitsehnsüchte. Kein Gedanke mehr an Gott, nur noch abgrundtiefe Einsamkeit.

Irgendwann, mitten in diesem Gefühlschaos, wächst eine Hoffnung wie ein frischer Keimling, der Rettung oder wenigstens Hilfe verspricht.

Er greift zum Telefon und wählt die Nummer eines lieben Menschen, der ihm, so hofft er, verzeihen wird, dass er ihn gleich aus dem Nachtschlaf reißt. Sie hatten sich versprochen, dass jeder den anderen anrufen kann, wenn er in Not sei und seine Not ist riesengroß. Sein Gefühl sagt ihm, dass er morgen früh seinen Dienst nicht antreten kann, ohne eine Gefahr für die Menschen zu sein, die sich ihm anvertrauen. Aber da ist auch noch ein Rest Verantwortungsbewusstsein sich selbst gegenüber. Plötzlich sieht er es klar vor sich, er braucht Hilfe.

Statt zur Arbeit zu gehen, muss er sich diese suchen. All das, wie es ihm gehe, wie zerrissen er sei, wie hilflos und gleichzeitig aggressiv er sich fühle und dass er nicht mehr weiter wüsste und dass er einen Arzt aufsuchen werde, vertraut er diesem Menschen an.

Seine Schilderung beunruhigend empfunden, gleichzeitig wird er in seinem Entschluss bestärkt, der Arbeit fernzubleiben und um therapeutische Beistand zu bitten; wo auch immer.

Es ist die Angst um ihn, die aus der Empfehlung spricht!

Schwer schläft er trotz dieses Gespräches ein und sein Schlaf ist unruhig.

Immer wieder schreckt er auf und fühlt dann, wie Dunkelheit und Einsamkeit ihn in nie gekannte Tiefen seiner Seele treiben wollen, wie sie immer wieder verzweifelte Ausweglosigkeit in ihm aufbrechen lassen, die ihn vernichten will. Er wandelt auf einem schmalen Grat zwischen Wahnsinn und Vernunft, der ihn keine Zukunft mehr sehen lässt.

Das Leben ist zu einer Last geworden, die er kaum noch zu stemmen vermag und die er in diesem Moment eigentlich nicht mehr stemmen möchte. Er sieht nur noch einen Weg, der zwar tiefer in die Finsternis und seine Verlorenheit führt, der aber gleichzeitig Erlösung zu versprechen scheint.

Es ist ein Rufen im Kopf alles loszulassen, denn alles ist wichtig woran er bisher sein Leben fest gemacht hatte. Er hatte vielleicht schon vor langer Zeit eine vorgezeichnete Spur verlassen und befindet sich nun in einem Sumpf, in dem jeder weitere Schritt tödlich enden könnte. Nicht unterscheidet er mehr zwischen dem Licht, das ihn leiten soll und dem Irrlicht, dem zu folgen er bereit zu sein scheint. Es ist eine Nacht, in der er sein physisches Existenzrecht, massiv, wie noch nie, infrage stellt. Er hofft auf irgendeine Hilfe und weiß gleichzeitig nicht wozu sie gut sein sollte, ob er sie überhaupt annehmen möchte.

Er spürt nur noch Enge und seine Machtlosigkeit, sein Ausgeliefertsein und seine Zerrissenheit; und er kann dem nicht entfliehen.

In seinem Denken sind ihm nahestehende Menschen fast ausgeblendet, aber eben nur fast. Denn da gibt es seine Tochter, ihr Schmerz hätte ihn am meisten getroffen und auch seine Frau, die er mit vielen Problemen allein gelassen hätte. Außerdem ist da noch eine Freundschaft, durch die er sich gebunden fühlt. Und darüber hinaus ist da noch seine Feigheit, den letzten Schritt zu wagen.

All das wirft er in die Wagschale seines Lebens und die Nacht geht vorbei.

...

Traumdämmern

Zu Beginn eines Jahres, das noch vor seiner Erkrankung lag, las er eine Reisebeschreibung über Abschnitte des heute bekanntesten Jakobsweges - vom FuÙe der Pyrenäen bis nach Santiago de Compostela. Diese weckte eine Sehnsucht in ihm, die ihn nicht mehr loslassen sollte. Heute weiß er, er war damals schon auf der Flucht vor seinem Leben.

Aber zu jenem Zeitpunkt war ihm das nicht bewusst.

Zweifel beherrschten ihn und Unsicherheit, ob er es überhaupt unternehmen könnte, wie viel Zeit er sich lassen müsste, um alles vorzubereiten und ob es überhaupt legitim wäre, seinem Sehnen nachzugeben.

Es traten Ereignisse ein, die ihn sehr kurzentschlossen handeln lieÙen.

Im gleichen Frühjahr unternahm er bereits alle notwendigen Schritte, um ein Pilger zu werden.

Er wollte ausbrechen aus dem Korsett seines Lebens. Er wollte Zeit nur für sich. Er wollte etwas Außergewöhnliches vollbringen. Er wollte Ruhe finden und er spürte einen Ruf in sich, der, wie er meinte, nur von Gott ausgegangen sein konnte.

Er war egoistisch und bekam eine adäquate Antwort.

Nicht sehen wollte er die Ängste seiner Partnerin, die plötzlich allein mit allen Anforderungen, die Arbeit und Grundstück an sie stellen würden, zurückbleiben sollte.

Er sah es nicht, durfte es nicht sehen, um in seiner Entscheidung nicht wankelmütig zu werden. Er ließ sie allein mit ihren Ängsten und wunderte sich, wie stark der Wind ihm ins Gesicht blies. Selbstgerecht stellte er fest, Helden sind immer die anderen, die sich einer solchen Herausforderung stellen. Er fühlte nur Unverständnis und empfand, dass ihm nur noch mit unausgesprochenen Vorwürfen begegnet wurde. Mehr als einmal war er versucht das Unternehmen abubrechen und seinen Traum aufzugeben. Aber immer, wenn er sich an diesem Punkt befand, gab es auch Menschen, die ihn ermutigten weiterzumachen.

Nach seinem Empfinden summierten sich die Widerstände, seine Probleme wuchsen und seine seelische Verfassung verschlechterte sich zusehens.

Letztendlich wollte er nur noch fort und sehnte seinen Abreisetag herbei.

Am Abend, es begann die letzten Junidekade, war es soweit. Er verließ sein Heim und trat seine Pilgerschaft an. Ein Bild seiner Familie, Stunden vor seinem Losgehen gegeben, begleitete ihn. Und dann war er plötzlich 2000 Kilometer weiter westlich, allein, scheinbar für nichts mehr verantwortlich, seinem bisherigen Leben entkommen.

Wie die Perlen einer Kette reihten sich die Kilometer zu Tagen, die Tage zu Wochen und er durfte eintauchen in sein fremdes Leben, in dem er etwas von seinen wahren Bedürfnissen erspüren lernte. Lasten der Seele, die ihn beschwert hatten, konnte er am Wegrand ablegen. Er durfte Teil dieses Landes werden, das ihn mit offenen Armen empfing. Viel Gnade hatte er dort erfahren dürfen. Tagtäglich meinte er, Gottes Gegenwart zu spüren und konnte sich an dessen Schöpfung erfreuen. Nie zuvor hatte er sich soviel Zeit gegönnt, ungestört über sein Leben nachzudenken und nie zuvor erlebte er ein derartiges Wechselbad seiner Gefühle, sich bewegend zwischen tiefster Trauer und höchster Freude. Er kam sich und seiner Vorstellung vom Leben näher. Der Gedanke an Rückkehr war ihm, als er nach Wochen der Wanderung auf der Klippe von Fisterra stand, fast unerträglich. Einerseits wollte er nicht zurück. Nicht zurück in sein altes Leben, nicht zurück in den Lärm und die Enge, nicht zurück zu all den Problemen, denen er auf Zeit entkommen zu sein schien. Andererseits gab es auch Ideen und Vorstellungen, wie er sein Leben ändern könnte, was er verändern würde, wenn er erst einmal wieder daheim wäre, denn er hatte, so empfand er es in jenen Momenten, „wahrlich göttliche Zusagen“ erhalten.

Die Trennung von diesem Land, als er sich dann Anfang August auf die Heimreise machte, hinterließ eine tiefe Verzweiflung in ihm. Zwar hatte er die Pläne für sein neues Leben mitgenommen, aber auch nur Teile umzusetzen, sollte ihm, was er zu diesem Zeit-

punkt nicht ahnte, schon unsagbar schwer fallen. Er scheiterte an den banalsten Dingen.

Er wollte zu viel und zu schnell und bewegte nichts.

Seine Tage waren trübe und von selbstzerstörerischer Verzweiflung geflutet. Nur sein Körper hatte die Rückkehr in den Alltag geschafft, seine Seele sollte noch Wochen und Monate brauchen, um wieder in diesem realen Leben anzukommen.

So groß die Freude während des Pilgerns war, so tief war sein Absturz, als er wieder in sein gewesenes Leben zurückmusste. Er scheiterte auch, weil er nicht über seinen eigenen Schatten springen konnte und seine Träume, die in der Ferne erdacht und so leicht umsetzbar schienen, an seinem eigenen Unvermögen zerbrachen.

Er richtete seine Wut darüber gegen sich, provozierte Erbrechen und fand seine eigene Unfähigkeit „zum Kotzen“.

Seine Seele blutete aus einer sich nicht schließen wollenden Wunde.

Mit Macht steuerte er auf den 24. Januar 2011 zu.

...

Ganz unten - Daheim

Dies alles, wenn vielleicht auch nicht sofort in dieser Ausführlichkeit, berichtet er am 27.01.2011 der Chefärztin, die sich seiner angenommen hat. Ergänzend erzählt er davon, dass er am Abend des Tages nach seinem Zusammenbruch noch einen Rechtsanwaltertermin gehabt hatte, um Erbrechtsfragen beantwortet zu bekommen. Auslöser war der Inhalt eines Schreibens der Gegenpartei und bezog sich auf die sich scheinbar anbahnende Erbauseinandersetzung.

Aber er wollte keinen Rechtsstreit des Erbes wegen.

Deshalb hatte er am Tag danach einen Brief an seinen älteren Bruder verfasst, in dem er sich weit öffnete und ihm schrieb, was er nie zu sagen gewagt hatte.

Das er ihn immer bewundert hätte, gestand er darin, sich immer geringer geschätzt hätte als ihn, dass materielle Dinge nicht Anlass für einen Streit sein sollten und sie ihm wenig bedeuteten, seit er von seiner Pilgerreise zurück sei. Er liefert sich ihm ganz aus indem er ihn wissen ließ, er würde nicht gegen ihn, seinen Bruder, kämpfen. Er würde ihm und seinem Gerechtigkeitsinn vertrauen. Als er davon erzählt, ahnt er noch nicht, welche „brüderliche Reaktion“ seinen Worten folgen sollte.

Zwei Tage später kommt die Antwort in Form eines Telefonanrufes. Er „hätte sich das ja fein ausgedacht“, wird ihm vorgeworfen, von wegen „wir hätten uns ja alle so lieb“, und ob er glaube, nun würde „auf alle Forderungen verzichtet“ werden? Sein Einwand, dass das nicht seine Absicht war und er eine faire Teilung hinnehmen würde, wird abgeschmettert. Sein Argument, dass er keine Kraft habe, sich im Kleinkrieg um Rechnungen, die er für die Modernisierung des Erbgrundstückes bezahlt habe, zu verausgaben, wird ignoriert. Aus Unterlagen der letzten zwanzig Jahren müsste er diese zusammensuchen und habe daran weder Interesse, noch Energie dafür. Zur Antwort bekommt er zu hören, dass er das gefälligst tun solle, denn auch der Anrufer, sein Bruder, wolle schließlich nur, was ihm von Rechts wegen zustünde.

Das Telefongespräch ist zu Ende und er schreit, schreit seine Enttäuschung, seinen Schmerz hinaus. Ihm ist, als habe ihm sein Bruder die geballte Faust ins Gesicht geschlagen und nun müsse er sortieren, was ihm an Zähnen noch verblieben sei.

Mit dieser Reaktion hatte er nicht gerechnet. Nie hatte er von sich eine besonders gute Meinung, aber er hatte bisher noch nicht einen Zug von Niedertracht an sich entdecken können. Naiv, unbedarft und gutgläubig, zu all diese Attribute bekennt er sich. Jedoch wesentlich jemandem Schaden zufügen zu wollen, nein, so sieht er sich nicht. Er sitzt im Halbdunkel seines Arbeitszimmers und grübelt und grübelt. Er will nichts essen. Er will nur seine Ruhe. Aber alles wird überlagert von einem immer wiederkehrenden Schmerz und der Angst, was nun werden solle.

Seiner Frau, die nicht daheim ist, teilt er in einer knappen SMS die wichtigsten Ereignisse mit. Kraftlos fühlt er sich und so verflucht hilflos. Vor Schmerz, Wut und Enttäuschung laufen ihm Tränen über die Wangen. Wie weiter?

Früh geht er ins Bett, nichts kann er mehr ertragen, keine Musik, kein Radio, kein Fernsehen, keine Nachrichten. So unbeschreiblich müde und zerstört fühlt er sich und er erbricht sich.

Die Nacht geht vorbei. Sein Tag beginnt grau und er zieht sich in einen Sessel seines Arbeitszimmers zurück und sitzt und sitzt.

Er ist tief verletzt, versteht die Welt nicht, kann nicht fassen, was ihm widerfahren ist, was ihm unterstellt wurde.

Der Tag vergeht, der nächste bricht an. Seine Welt ist grau und dunkel.

...

Die Auseinandersetzung geht weiter und sein Zustand verschlimmert sich. Für alles hat er keine Kraft mehr, nur das Dahindämmern erscheint ihm noch erträglich und doch muss er sich immer wieder aufraffen. Alles fällt so unendlich schwer.

Die Häufigkeit seiner Selbstverletzungen nimmt zu. Es ist diese innere Spannung, geboren aus dem bereits erwähnten Gefühl unendlicher Hilflosigkeit, die ihn zu zerreißen droht und der er

nichts als sein Blut, sein Erbrechen und seine Schreie entgegenzusetzen hat.

...

Seine Selbstverletzungen haben eine neue Qualität erlangt. Häufig benutzt er jetzt Skalpellklingen für saubere tiefere Schnitte.

Irgendwann beginnt er nach seinen Pulsadern zu suchen. Schnitt für Schnitt tastet er sich tiefer vor. Es ist eine krankhafte Neugier in ihm, wann er sie wohl erreichen würde. Der Nervenkitzel belebt ihn und weckt ihn auf Zeit aus seiner Lethargie. Es ist noch nicht der alles überflutende Wunsch, sich das Leben zu nehmen, es ist die Magie, die von dem Gefühl ausgeht, hier, in diesem Moment, sein Leben in der Hand zu haben. Mehrmals setzt er an diesem Tag an, sein Werk fortzuführen.

Vielleicht aus einer Angst über sein Tun, die aus seinem Unterbewusstsein aufsteigt, erzählt er davon einem ihm nahestehenden Menschen in einem Telefonat. Dringend wird ihm geraten, nicht erst den nächsten Konsultationstermin bei der Chefärztin abzuwarten, sondern er wird inständig gebeten, sich ins Auto zu setzen und umgehend die Klinik aufzusuchen.

Noch sind Reste von Vernunft da, also tut er, wie ihm gesagt und sitzt dann, schon wieder außerplanmäßig, bei der Frau Doktor im Sprechzimmer und gesteht herumdrucksend, weshalb er sich erneut bei ihr gemeldet hätte. Sie betrachtet ihn und die Wunden und greift zum Telefon. Innerhalb weniger Minuten hat sie veranlasst, dass ab Anfang März 2011 in der Psychiatrischen Klinik ein Platz für ihn zur Verfügung steht. Seine Medikation erweitert sie um ein weiteres Präparat.

...

Kliniktage I - Abwärts

Der erste Monat

Es ist Mittwoch, es ist der 03. März 2011 und es ist 10.00 Uhr. Er ist auf seiner Station, der 1. Psychiatrischen Klinik, gestrandet. Alles ist fremd und irgendwie Furcht einflößend und Vertrauen erweckend zugleich.

Freundlich wird er begrüßt, freundlich wird er aufgenommen. Schon als er unschlüssig die Station betrat und dann vor dem Stationszimmer stand, kam eine junge Frau auf ihn zu, stellte sich als Virginia vor und dass sie die Patientensprecherin sei. Sie würde ihm alles zeigen und erklären, was seinen zukünftigen Aufenthalt hier betreffe, so erläutert sie ihm. Da wäre das Stationszimmer, in dem er sich dann melden müsse und hier der große Gemeinschaftsraum mit kleiner Küche und Fernseher und Radio. Dort der kleine Gemeinschaftsraum und die Patientenzimmer und das Wandbrett mit aktuellen Hinweisen und den Therapieplänen. Sie klärt ihn auf über alles, was neu und wichtig sein könnte. Darüber, dass es wöchentlich wechselnde Dienste gäbe, die da seien, ein „Tischdienst“, ein begehrter „Fischdienst“, der „Raucherdienst“ und der „Posten des Patientensprechers“, informiert sie ihn. Dann sitzt er im Stationszimmer, macht Angaben zu seiner Person und bekommt sein Zimmer zugewiesen. Er teilt es sich mit zwei anderen Patienten.

Nun muss er als Erstes seinen „Laufzettel abarbeiten“. Freundlich und aufgeschlossen treten ihm die Schwestern entgegen. Einen Wochenplan für seine Versorgung mit Essen muss er ausfüllen. Zum Arzt, zur Allgemeinuntersuchung, muss er erst morgen und dann ist er auf seinem Zimmer, liegt auf dem Bett und grübelt vor sich hin. Wie ein Versager fühlt er sich, einer der sein Leben nicht in den Griff bekommen hat, einer der auf der Flucht ist und sich nun hier, in einer Klinik, versteckt. Seiner altvertrauten Umgebung entrissen, macht ihm die neue, unbekannte, Angst. Fragen brechen in ihm auf, ob er den richtigen Schritt getan habe, ob er wirklich so

krank sei oder sich und seiner Umwelt das nur eingeredet habe und ob er ein Recht habe, sich aus Allem herauszunehmen.

...

Dann ist es Abend; die Nacht bricht herein. Er liegt früh im Bett. Starrt die Wand an.

Die Gedanken ziehen so viele seiner Sorgen an die Oberfläche - die Praxis, die Ehe, die Schulden, das Erbe, die Trauer, die Hilflosigkeit, die Einsamkeit und die allgegenwärtige Angst.

Was hat er all dem noch entgegenzusetzen? Etwas wie Neid steigt in ihm auf, Neid auf die Ruhe des Verstorbenen.

Donnerstagmorgen. Früh um 7.00 Uhr wird er geweckt, liebevoll, persönlich, aber er ist schon längere Zeit wach. Sein erster voller Tag in der Klinik bricht an. Heute wird er auch an den ersten Therapiesitzungen teilnehmen. Über die Woche verteilt finden statt: "kommunikative Bewegung", "Entspannungstraining", „aktive und rezeptive Musiktherapie“. Weiterhin gibt es: „Gruppengespräche“, „Ergotherapie“ und „Einzelgespräche“ laut Aushang, sowie wöchentlich eine „Chefarztvisite“.

Sein Frühstück besteht aus Kaffee, den der Tischdienst vorbereitet hat, zwei Toastscheiben und etwas Marmelade. Er isst voller Unlust, alles ist ihm zu viel.

...

Die Therapien beginnen in der Regel um 9.00 Uhr.

Er ist der „Gruppe B“ zugeteilt.

Noch ist etwas Zeit bis zur ersten Behandlungsstunde. Was wird ihn erwarten?

„Kommunikative Bewegung“, damit beginnt sein erster Therapietag. Eine forsche, junge Frau stellt sich ihm als Therapeutin vor, er sich seinerseits als der neue Patient in der Gruppe.

Sie machen Lockerungs- und Bewegungsübungen, laufen kreuz und quer durch den Raum, suchen sich einen Partner neben dem sie eine Weile laufen, verlassen ihn, suchen einen neuen und müssen anschließend reflektieren, wie es ihnen dabei ergangen ist. Spiegelübungen machen sie und sich „blind“ durch den Raum führen lassen. Immer steht das Gefühl, das dabei vorherrscht, im

Vordergrund. Ob er sich darauf einlassen konnte, ob er sich sicher gefühlt habe. Was ließ ihn bei dem einen zögern, beim anderen vertrauen? Immer geht es um die kurzfristig herbeigeführten Annäherungen verschiedenster Personen und was die jeweilige Situation mit dem einen und dem anderen macht. Es ist ein Test zu verdeutlichen, wie geht er mit anderen um, wie geht er mit sich um, wie gehen die anderen mit ihm um? Oft ist er unsicher, steht verlegen im Raum, wenn sich Paare bilden sollen, aber er wird mitgenommen und einbezogen.

Es ist 10.30 Uhr als die Stunde endet.

Um 11.00 Uhr schließt sich die tägliche Visite an, die im großen Gemeinschaftsraum stattfindet. Die Patienten werden gebeten, in kurzen Worten ihre gegenwärtige Gefühlssituation zu verbalisieren und/oder Probleme anzusprechen.

Was kann er sagen, außer, dass er müde ist, dass er Angst vor der neuen Situation hat und dass er sich fremd fühlt? Leise spricht er, als er sich vorstellt, als der „Neue“ und andeutet, weshalb er da sei und wie viel Unsicherheit in ihm ist. Keiner belächelt oder verlacht ihn, sie „sitzen alle im selben Boot“.

Es werden Fragen zu Therapien erörtert, Medikamenteneinnahmen festgelegt. Er beobachtet, wie unterschiedlich seine Mitpatienten drauf sind. Manche kommen aus ihrem Tief nicht heraus, andere erleben Phasen der Besserung. Zwanzig verschiedene Menschen mit ihren Schicksalen und ihrer Erkrankung. So unterschiedlich und doch so ähnlich. Er sieht es ihnen nicht an und doch sind alle gleich ihm hier; weil sie krank sind.

...

Die Therapiezeit des heutigen Tages ist um. Auf dem Plan stehen weiterhin „Einzelgespräche“, doch er ist heute noch nicht dran. So zieht er sich auf sein Zimmer zurück.

Bis zum Abend bzw. Abendbrot liegt er wieder auf seinem Bett, starrt die Wand an und fragt sich, ob das, was er heute an Therapie erfahren hat, ihm irgendwie weiterhelfen kann.

Spät geht er zum Abendbrot. Der Raum hat sich bereits geleert und so sitzt er für sich und isst, was er sich bestellt hat - zwei Scheiben Vollkornbrot und etwas Käse. Es ist ihm mehr als genug. Dann

zieht er sich auf sein Zimmer zurück. Die anderen sind unterwegs, oder sehen fern oder spielen Tischtennis. Er will von alledem nichts wissen. In sich versinken möchte er, nichts hören, nichts sehen, einfach in Ruhe gelassen werden.

Der erste Tag ist vorbei. Er weiß nicht wie viele folgen werden, aber das ist ihm auch egal, wenn er sich nur zurückziehen kann.

Dem von nun an stetig wiederkehrenden Rhythmus, den Aufstehen, Frühstück, Therapie, Mittag, Therapie, Abendbrot und Schlafzeit vorgeben, kann er sich nicht entziehen. Doch alles ist, wie mit einem groben Schleier bedeckt, dass er wohl die Konturen, nicht aber die Feinheiten wahrnimmt.

...

Ein neuer Tag bricht an. Es ist 7.00 Uhr und er ist schon längere Zeit wach. Sein Frühstück ist knapp, wie es auch seine anderen Mahlzeiten sein werden. Ihm fehlt jeglicher Appetit.

„Kommunikative Bewegung“, damit beginnt der Therapietag. Es geht wieder um das Miteinander und um die Gefühle, die ausgelöst werden, bei den Übungen mit den verschiedenen Partnern.

Mühselig empfindet er es, etwas darüber sagen zu müssen, ebenso wie er alles andere, ihn Fordernde, als Last wahrnimmt.

Er fühlt sich niedergedrückt und angeschlagen, einfach schlecht. So fasst er seinen Zustand, auf Anfrage in der Visite, zusammen.

Die „rezeptive Musiktherapie“ am Nachmittag, hat zu seinem Erstaunen nichts mit Musik zu tun, sondern es geht um Wahrnehmung und anschließender Beschreibung derselben.

Zum Beispiel, der Wind der durch die Blätter der Bäume weht, das Geraschel ihres Laubes, ein Auto fährt draußen vorbei, im Haus knallt eine Tür, Stimmengewirr ist auf dem Flur. Alles Wahrgenommene wird wertungsfrei wiedergeben. Auch Gefühle und Gedanken sollen zugelassen werden, ebenfalls wertungsfrei, so wie sie in ihm, wie auch in jedem seiner Mitpatientinnen und -patienten, aufsteigen. Zur Ruhe kommen, ausklinken aus der Hektik des Alltags, um für Minuten nur bei sich zu sein, ist das Ziel.

Das alles weiß er so noch nicht, muss sich zur Ruhe und zum Lauschen zwingen und zum Ankommen bei sich selbst.

Nur noch „Gruppengespräch“ steht auf dem Tagesplan und auch das ist völlig neu für ihn.

Themen sollen bearbeitet werden, die aus der Gruppe kommen und für alle bedeutsam sein könnten. Streitigkeiten, negative Gefühle, stressauslösende Momente gilt es zu analysieren und den Umgang mit ihnen zu trainieren. Begriffe und Fragen können geklärt werden.

Hier im geschützten Raum spricht jeder nur über sich. Ähnlich den zehn Geboten gibt es ein festes Reglement für diese Gespräche.

Er spricht nicht, sitzt nur daneben und lässt alles an sich vorüberziehen. Er zehrt von seinem Bonus des Neuankömmlings.

Auch diese Stunde geht vorbei. Wie schon zuvor fragt er sich immer mehr, was es ihm bringe, was das alles solle.

Er hat keine Hoffnung, sein Tief zu verlassen.

Noch will und kann er es auch nicht.

Viele neue Eindrücke sind auf ihn eingestürmt. Mühlrädern gleich wälzen sie sich über sein Leben. Er hat kaum Energie, dem etwas entgegenzusetzen. Seine Spannungen versucht er zu kompensieren, indem er sich wieder die Arme ritzt, indem er sich erbricht und sich die Knöchel an Wänden dick schlägt.

Noch fühlt er keine Besserung.

...

Tage gehen ins Land. Sein Rückzug hat den Höhepunkt erreicht. Er beginnt sich einzurichten in seinem geschützten Raum. Oft wird er noch am Fenster des Gemeinschaftsraumes seiner Klinik, der in der zweiten Etage liegt, stehen und ins Land schauen. Es ist, als stünde er auf dem Wehrgang einer Festung und blicke über deren Zinnen in die Weite. Alle Feindlichkeit der Welt brandet gegen diese Mauern, prallt von ihnen ab und zerschellt „am Fuß seiner Burg“. So könnte es ewig bleiben; nicht mehr erreichbar zu sein, ist sein Wunsch. In ihm ist keine Sehnsucht nach dem Leben dort draußen. So vergeht seine zweite Woche und wieder ist er am Wochenende fast allein auf der Station. Es geht ihm nicht wirklich gut, seine Stimmung ist meist gedrückt und er nutzt jede Möglichkeit sich zurückzuziehen. Seine Gefühle über sein Zuhause auf Zeit reflektiert er in dem Gedicht: „In einem Raum ...“.

Depression im Tagebuchformat

Unmerklich zwar für den Moment hat sich doch schon etwas verändert. Nun, nachdem er fast vierzehn Tage hier ist, beginnt er sich wieder Tagebuchnotizen zu machen. Erst nur einzelne Worte, lieblos hingeworfene Brocken, kaum der Mühe Wert sie aufzuheben. Aber wie ein Wasserlauf, dem neue Nahrung zugeführt wird, werden die Worte mehr, nimmt die Häufigkeit der Tageserinnerungen zu und das, was zuerst nur kümmerliche Rudimente seiner Eindrücke und Stimmungen sind, verbinden sich mehr und mehr zu Sätzen. Er beginnt, mit seinen aufgeschriebenen Gedanken, Bilder der Tage zu malen, die er durchlebt.

Nüchtern, fast distanziert klingen die wenigen Worte, die bruchstückhaft den Weg in sein Tagebuch finden.

Seine Aufzeichnungen setzen am 15. März 2011 ein:

„Tag ging; Rückzug genutzt; Abends Tischtennis - hat Freude gemacht!“

Vom nächsten Tag schreibt er:

„Gut geschlafen; „Bewegungstherapie“ gut; „Einzelgespräch“ - Frage nach strafendem Anteil in mir; Verletzungen; Stimmung auf niedrigem Niveau; Entlassungsangst; Rückzugsmöglichkeiten genutzt!“

Bereits nach so kurzem Klinikaufenthalt zergrübelt er sich den Kopf, wann er wohl wieder zurück nach Hause muss. Es ist seine größte Angst, ausgestoßen zu werden, aus den ihn schützend umgebenden Mauern.

...

Das Thema "Essen" wächst sich zu einem Problem aus. Er nimmt nur aus purer Vernunft noch etwas zu sich, aber schmecken will es nicht. Sein Gewicht, das ehemals bei 68 kg lag, nimmt ständig weiter ab. Viele Wochen werden noch vergehen müssen, bis hier eine Besserung zu erwarten ist.

Sein Tagebuch führt er jetzt regelmäßig und die Aufzeichnungen widerspiegeln den Verlauf seiner Depression und werben um Verständnis.

26. März 2011

„Ich habe einen Urlaubstag. Nutze ihn zu Hause, um ständig wiederkehrende Arbeiten zu erledigen - Teich- und Filterwartung. Habe meine Schreiben ausgedruckt.

Der Umgang mit meiner Frau ist entspannt. Früh gehe ich schlafen, es ist die Nacht der Zeitumstellung. Verletze mich. Eine Last drückt mich nieder.“

28. März 2011

„Habe schlecht geschlafen, mich beschäftigten viele Probleme. Heute erwache ich mit Kopfschmerzen. Die „Bewegungstherapie“ ist in Ordnung, bei der Entspannungstherapie entspannt sich nichts und mein Nacken schmerzt. Die Entspannungsreise verleiht meiner Phantasie Flügel und ich sehe in der Zukunft ‚meinen toten Körper‘. Was ich sehe, bereitet mir keine Angst. Die Kündigungsschreiben meiner Angestellten habe ich heute in die Post gegeben. Ich fühle mich schlecht und sehe mich als Versager.“

Er kann es nicht fassen, vom Arbeitsamt eine Absage erhalten zu haben und sein Personal in die Arbeitslosigkeit schicken zu müssen. Es ist ein weiterer Baustein seiner persönlich empfundenen Niederlagen. So sicher war er gewesen, dass er diesen Schritt umgehen könnte, so wie schon einmal im Jahr 2010, als er einer Operation wegen, ein viertel Jahr ausfiel. Damals wurde die Kurzarbeit bewilligt, heute nicht. Auf seine Anfrage hin antwortet ihm das Arbeitsamt, dass 2010 eine schlechtere wirtschaftliche Situation in Deutschland vorgeherrscht habe. Das sei aber 2011 anders, was heißt, so seine Interpretation, 2011 spielen ein paar Arbeitslose mehr in der Statistik keine Rolle. Es muss kein Anschein gewahrt werden.

...

Am 02. März 2011 findet sich in seinem Tagebuch lapidar das Wort *“Verletzung”*. Es wird in den folgenden Monaten noch oft Gegenstand seiner Aufzeichnungen sein. Indem er sein Aggressionspotenzial auf Methoden der Selbstverletzung fokussiert, schafft er

sich ein Ventil, das Entlastung schenkt und den Umgang mit seiner Angst- und Hilflosigkeit auf Zeit erträglicher werden lässt.

Der zweite Monat

03. April 2011

„Ich habe unruhig geschlafen. Innerlich bin ich sehr angespannt. Grund ist eine SMS, die ich erhielt und aus der hervorging, dass die Forderung an vermeintlichen mütterlichen Erbanteilen in Geldwert weiter besteht. ... Habe mich selbst verletzt.

Habe ein Modell aus Knete für die Arbeit am Speckstein entworfen.

Der Tag ist stressig und ich versuche ihn mit Bedarfsmedikation leichter zu gestalten. ...“

...

07. April 2011

„Heute ging es im „Gruppengespräch“ um „Selbstwert“. Mir fallen dazu nur negativ besetzte Worte ein: ‚nicht gut genug‘ oder ‚nicht liebenswert‘ oder ‚nicht normal‘ oder ‚nicht schön genug‘ oder, oder, oder.

Wir sollen aufschreiben, was gut bei uns ist, mein Blatt bleibt leer.

Die „Chefarztvisite“ beschäftigt sich wieder mit meiner Gewichtsproblematik. Ich habe diese gutgemeinte Nörgelei satt. Die Medikamente „Elontril“ und „Cipralax“ werden abgesetzt.“

Viele Tage vergehen bis wieder Tagebuchaufzeichnungen von ihm vorgenommen werden.

Sie werden im weiteren Verlauf deutlich komplexer, aber sein Gesamtzustand hat sich dramatisch verschlechtert. Die Häufigkeit seiner Selbstverletzungen hat zugenommen..

Er erbricht sich, zerschneidet sich häufiger und tiefer die Unterarme und schlägt härter gegen Wände. Seine Medikation ist mittlerweile umgestellt worden auf ein *Trimipraminpräparat*.

Erst war er sehr verunsichert, überlegte ob er es überhaupt einnehmen sollte, hatte er doch von „erschreckenden“ Nebenwirkungen gelesen, aber schließlich stimmte er der Einnahme zu.

Auch ein neues Bedarfsmedikament, *„Mirtazapin“*, steht ihm jetzt zur Verfügung. Trotzdem sind die Ergebnisse für die Behandler nicht zufriedenstellend. Er selbst versinkt immer tiefer in Hoffnungslosigkeit und Resignation. „Ich kann nicht gewinnen!“,

dieses Gedicht am 19. April geschrieben, verdeutlicht nachhaltig, dass er keine Zukunft und keine lohnenswerte Perspektive sieht.

...

21. April 2011

„Es ist nervend, ständig die Nörgeleien über mein unzureichendes Bemühen, über mich ergehen lassen zu müssen. Alle Themen lägen auf dem Tisch und ich brauchte nur ..., aber ich weiß doch nicht wie. Ich bin sehr frustriert und extrem aggressiv. Der Knöchel meines rechten Ringfingers ist mittlerweile stark geschwollen. Verletze mich jetzt ständig und vertiefe und verlängere den Schnitt am rechten Handgelenk. Fasziniert schaue ich dem Bluten zu. Zwar nutze ich Riechampullen um einen Triggerreiz zu setzen, aber ich habe nicht das Gefühl, dass es etwas bei mir bewirkt. Zusätzlich nehme ich Bedarfsarznei. Nach dem Abendbrot erbreche ich mich.“

...

Die Aggressivität gegen sich, geboren aus einer Hilf- und Hoffnungslosigkeit, lässt ihn kaum noch los. Es gibt nichts mehr, woran er sich wirklich erfreuen kann. Es gibt nur noch Last.

Tag für Tag zelebriert er das selbe Ritual, um seine Sehnsucht nach Blut zu stillen. Mal rechts, mal links. Er erbricht sich jetzt fast täglich und ebenso nimmt er fast täglich seine Bedarfsmedikation.

Das Gefühl der Sinnlosigkeit seines Daseins, der Hilf- und Hoffnungslosigkeit vergeht nicht. Vielleicht geben seine Gedichte preis, was sein Mund nicht zu sagen wagt.

...

28. April 2011

„Heute beim „Patientenforum“ habe ich für den nächsten „Gemeinschaftsabend“ eine Lesung der Geschichten von Sergio Bambaren vorgeschlagen. Wir haben einen Termin festgelegt.

In der „Chefarztvisite“ werde ich aufgefordert zu erzählen, wie es mir geht. Ich spreche davon, dass meine Aggression stark erhöht ist, dass ich vermehrt Bedarfsmedikamente einnehme und dass mich Hilf- und Hoffnungslosigkeit gefangen halten.

Die Frage der Chefärztin: "Wo wollen Sie in einem Jahr sein?", beantworte ich mit der Feststellung, dass sie das sicher nicht wissen wolle.

Ich will weg, verschwunden, vergessen sein. Ich möchte einen Teil meiner Lasten los sein. Teile meiner Träume verwirklichen, nicht für andere, sondern einfach nur für mich da sein.

Das Team um die Chefärztin sieht eine bedenkliche Entwicklung meiner Erkrankung und erhöht die Bedarfsmedikation.

Die Frage nach der Wochenendgestaltung, ich werde Urlaub haben, beantworte ich dahingehend, dass ich keine Aussprache suchen, sondern mich um Haus und Hof kümmern werde.

Heute war viel Aggression in mir und eine nicht stillbare Sehnsucht nach meinem Blut.

Der Schnitt am Handgelenk ist ca. 4 cm lang und klaffend, aber es ist nicht genug. ...

Abendessen ausgebrochen, gezielt darauf hin gearbeitet ..."

Es ist egal wo er ist, ob in der Klinik oder wie jetzt daheim, seine autoaggressiven Handlungen lassen ihn nicht mehr los. Nichts hilft wirklich, weder die Bedarfsmedikamente noch die Riechampullen, nichts lenkt ihn von seinem Streben nach Selbstverletzung ab.

Warum sollte es auch? Solange er keine lebenswerte Perspektive erkennen kann, solange die innere Anspannung besteht, solange er nicht zurück will in sein Leben, wie es bisher war, warum sollte er da aufgeben was ihm scheinbar Erleichterung auf Zeit bringt.

Außerdem trägt er für sich und alle Welt sichtbar das Zeichen, dass er krank ist und in die Klinik gehört und seine größte Angst ist, diese vor der Zeit verlassen zu müssen.

Keines seiner Probleme ist gelöst, alles schiebt er, wie einen großen, jederzeit über ihn zusammenbrechenden Berg, vor sich her.

...

Verstoßen

Der siebente bis zehnte Monat

...

Da steht er nun, mitten in seiner Welt und neben seinem Leben. Was soll er hier, fragt er sich.

Wohin kann er, oder wohin will er flüchten? Doch sich dem Leben wieder stellen? Oder zurücksinken in den Schutz der Krankheit?

Er fühlt sich ausgestoßen, verraten, abgelehnt. Er fühlt sich, als hätten sie ihn aus dem Schutz des Paradieses in die rauhe Wirklichkeit gejagt. Nach seinem Empfinden, hat er dem nichts entgegenzusetzen. Er steht vor dem Dilemma, dass er, in seinen Augen, mit der Entlassung vor aller Welt seine Legitimation als Kranker verloren hat, sich gleichzeitig aber psychisch immer noch völlig am Boden liegen sieht.

Er ist das Kind, das von einem Tag zum anderen erwachsen sein soll, der Junge der in ihm ist und der voller Furcht zusammengekrochen in einer Ecke hockt und seine Arme schützend über seinen Kopf hebt.

Er ist nicht der souveräne Erwachsene, der er sein sollte, er ist ein Kind im erwachsenen Körper.

Bis auf weiteres wird ihm zwar Arbeitsunfähigkeit bescheinigt, jedoch unterstützt das nur sein Bestreben, sich zurückziehen zu können.

Was er braucht ist Therapie, sind angstfreie Gespräche in denen er seine Seele bloß legen kann, frei von jeglicher Furcht vor Konsequenzen die ihn sonst hemmen würde.

Alle Ängste und Befürchtungen widerspiegeln seine Sicht der Dinge, was nicht heißt, dass sie wahr werden, aber es ist seine gegenwärtige Wahrheit und er muss erst lernen eine neue, andere Wahrheit zu akzeptieren.

...

06. September 2011

„Die Tage fließen ineinander und hinterlassen kaum Spuren. Ich scheue die Nähe der Menschen, also beschäftige ich mich abseits derer, mache überall ein bisschen, ziellos, planlos, lustlos.

Vom Hausarzt hole ich Unterlagen für die „Oberbergklinik“. Ich schlage meine Zeit tot. In mir ist eine große Scheu vor jedweder Nähe und vor dem berührt werden. Abends verletze ich mich und erbreche.“

Hier enden die Tagebuchaufzeichnungen, fast unmittelbar nach dem Verlassen der Klinik.

Waren sie vorher Teil eines klar strukturierten Tages, brechen sie jetzt regelrecht abrupt ab.

Ursache ist dieses vernichtende Gefühl, ihm könne doch nicht geholfen werden und er hätte alle enttäuscht und alles sei nur noch Last und warum sollte er nicht loslassen, was sowieso irrelevant für seine Gesundheit ist.

Er lebt in die Tage hinein, treibt wie eine losgerissene Boje im Strom der Zeit.

...

In seiner näheren Umgebung wird sein desolater, gesundheitszerstörender Zustand voll Sorge wahrgenommen. Sie spiegelt sich wieder in dem Brief einer Seelsorgerin an die Chefärztin.

Dort wird geäußert: „... Seine Selbstfürsorge und Achtung seinem Körper und dessen Grenzen gegenüber fehlt derzeit völlig. Das gefährdet ihn extrem. ... Er wirkt wie auf der Flucht und ist zugleich derartig gelähmt, dass es erschreckend ist. Ich schätze die suizidale Gefahr bei ihm als extrem hoch ein ... All seine Energie nehme ich als destruktiv und gegen sich gerichtet wahr. ...Nichts scheint ihm als Ziel vor Augen zu stehen, wofür es sich zu Leben lohnt. Seine Autoaggression nimmt rasant zu und auch das von ihm ausgelöste Erbrechen. ...“

...

Klinikalltag III - Konsolidation

...

Er ist jetzt vierzehn Tage in der neuen Klinik. Die Therapie ist anders als er sie von seinem vorhergehenden Aufenthalt kennt.

Insbesondere die „Einzel- und Gruppengespräche“ finden häufiger statt. Vor allem aber sind es die Ruhe und das Einzelzimmer, das er als erholsam empfindet.

Dennoch dringt nur langsam in sein Bewusstsein, um wie viel sich sein Akzeptanz manchen äußeren Einflüssen gegenüber, im Vergleich zum Beginn seiner Erkrankung, veränderte.

Hier hat er Zeit zu lesen, Musik zu hören, kann aber muss sich nicht unterhalten.

Es ist mehr Urlaub als Klinik und doch scheint diese nochmalige intensive Phase von Ruhe und Therapie bisher noch nicht ausgereicht zu haben, um bei sich anzukommen. Mancher neue Blickwinkel wurde ihm zwar angeboten und eröffnet, aber nach wie vor plagt ihn der Stachel des Selbstzweifels.

Es ist, als könne er keine positive Sicht auf sich zu lassen. Etwas in ihm wehrt sich mit aller Macht dagegen.

Es ist, als hätte er Angst sich zu verlieren. Er fürchtet sich vor diesem anderen Menschen, der in ihm stecken könnte, den er noch nicht wirklich kennt.

...

Sein Einzelgesprächstherapeut hat in der Zwischenzeit seinen Platz an eine neue Therapeutin übergeben. Es ist eine junge, zierliche Frau mit dunklem Haar, einem fein gezeichneten Gesicht und sanft blickenden, rehbraunen Augen. Schnell gewinnt sie ihn mit ihrer lieben und verständnisvollen Art.

Er stellt zum wiederholten Mal fest, dass es ihm leichter fällt, sich Frauen gegenüber zu öffnen. Vielleicht ist das seinem Weltbild geschuldet, in dem Frauen generell ein höherer Wert einräumt wird. Die Stärken seiner Mutter, so glaubt er, prägten maßgeblich seine Sicht.

Immer wieder wird er aufgefordert, sein Selbstbildnis zu revidieren.

...

13. April 2012

„Der Tag der Verabschiedung ist gekommen.

Ich schenke jedem in der Gruppe ein Gedicht. Ich verschenke:

„Gesunder Egoismus oder es geht um mich“.

Vielleicht sind in den Worten die Antworten auf meine Fragen enthalten:

„Was und wie mache ich es, wenn ich die Klinik verlassen habe?“

...

Ein von mir ausgewählter Mitpatient spricht zum Abschluss die „Entlassungsformel“ und überreicht mir die „Oberbergmedaille“ in die diese geprägt ist:

“Gott gebe mir die Gelassenheit Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.”

In der „Einzeltherapie“ werden die letzten Dinge besprochen.

Wie ich erste Schritte in den Alltag gehen kann.

Die Teilnahme an der Motorradfreizeit ist gleichfalls ein Thema.

Mein Weggang erscheint der Therapeutin zu früh und sie wünscht mir Glück auf meinem Weg.

...

Zurück ins Leben

Am 14. April kehrt er heim in sein gewesenes Leben, in seine vertraute Umwelt, in seine Beziehung. Es ist nicht das Jubeln in ihm, wie es Heimkehrer vielleicht erfahren, wenn sie nach langer Reise den Weg nach Hause zurückfinden. Erwartungsangst und Unsicherheit sind die prägenden Gefühle. Es hat sich nichts verändert. Sein Haus ist dasselbe, seine Beziehung ist dieselbe, die Arbeit, die ihn erwartet ist dieselbe, selbst seine Krankheit ist noch immer dieselbe.

Medizinisch ausgedrückt heißt es, „rezidivierende depressive Störung“ und „atypische Anoxia nervosa (provoziertes Erbrechen) zur Gewichtsreduktion“ und „vorsätzliche Selbstbeschädigung“.

Er bringt das alles mit.

Was er nicht sagen kann ist, ob er noch derselbe ist, ob sich seine Sichtweisen vielleicht doch wieder mehr dem Leben zugewandt haben, ob sie sich verändert haben. Eine Woche gibt er sich Zeit, sich auf seinen heimischen Alltag einzustimmen.

Dann, am 23. April, nimmt er seine Arbeit wieder auf.

...

Blickt er heute auf die letzten drei Jahre zurück wird ihm bewusst, welches tiefe Tal er durchwandern musste, auch wie sehr die Menschen leiden mussten, denen er am Herzen lag.

Sicher gab es viele, vielleicht Jahrzehnte wirkende äußere Umstände, die die Entwicklung seiner Krankheit bis zum Zusammenbruch begünstigten, aber ebenso sicher muss es in ihm etwas geben, das ihn anfällig dafür gemacht hat. Er weiß nicht, ob er heute ein glücklicherer Mensch ist, aber er weiß, dass dieses „Glücklicher sein“ seinen Preis hat und er bezahlt ihn, wie es ihm augenblicklich scheint, mit Verlust seiner „dunklen Inspiration“. So entstanden nur noch wenige Gedichte und es fällt ihm heute schwerer die Tiefen seiner Seele auszuloten. In gewisser Weise vermisst er den treibenden Stachel des Schmerzes.

Trotzdem, blickt er jetzt zurück ahnt er, er war - „Aus der Spur“.

Er war - „Jenseits der Hoffnung“.

Nachtrag 2015

Frühjahr 2015

Eine Klosterwoche, ein Meditationsseminar, eine Aufgabe:

„Schreiben Sie sich selbst einen Brief aus der Zukunft. Sie können ihn versiegelt bei mir (Seminarleiterin) abgeben und ich schicke Ihnen diesen in einem halben Jahr zu. Lassen Sie sich überraschen.“

So „erreicht“ ihn im Spätsommer des Jahres 2015 „ein Brief aus der Zukunft“. Sein imaginäres, 85-jähriges, an seinem Lebensende befindliche „Ich“ wendet sich an sein im Jetzt lebendes „Ich“.

Der Inhalt ist erstaunlich, bewegend und bedenkenswert und obwohl damals selbst geschrieben, unerwartet.

Die unerbittliche Klarheit der hierin dargelegten Gedanken, basierend auf Rückblicken und Situationsbewertungen, finden ihren Niederschlag in den Darlegungen zu Herausforderungen der Zukunft und in den Wünschen für die kommenden Jahre. Ihm wird sein Weg voraus auf der Reise zum „gealterten Ich“ gewiesen.

...

Nachtrag 2018

Auf drei weitere Jahre blickt er jetzt zurück und muss feststellen, seine Depression ist ihm über die Jahre ein „treuer Begleiter“ geblieben. Nicht so massiv, wie 2011, nicht so zerstörerisch, wie damals, aber dennoch ist sie ein Teil von ihm, der nur „darauf lauert erneut zuzuschlagen“.

Sie nährt sich aus der Angst vor jedem neuen Tag, vor seinen Herausforderungen und seinen Unwägbarkeiten. Es ist die nie endende Sorge, ob er den Anforderungen die sein Beruf mit sich bringt, gewachsen sein wird. Sie bedient sich der Katastrophenszenarien, die bei ihm im Kopf ablaufen, bevor sein Arbeitstag beginnt, die eine ständige Anspannung erzeugen und die, wenn der Tag endet, sich meistens als haltlos erwiesen haben.

Auch steht er manchmal scheinbar hilflos Problemen gegenüber und muss sich, aus seiner Sicht, unberechtigten Forderungen beugen. Dann sieht er für den Rest des Tages „keine Sonne“ mehr. Noch immer erzeugen hilflos machende Situationen Aggressivität in ihm, die er dann gegen sich selber richtet.

...

Egal, wie viele depressive Episoden ihn noch belasten werden, nie wieder sollte er in die Abgründe zurückfallen, die er schon einmal durchschreiten musste. Aber da ist seine Sicht sehr ambivalent und manchmal sehnt er sie auch herbei, die Dunkelheit des Vergessens. Dennoch wird er seinen Weg weiter gehen, seine Lebensreise fortsetzen. Vielleicht ahnt er manchmal schon das Ziel.

Es wäre ihm zu wünschen, dass jeden Tag ein Stück Gewissheit in ihm wächst, dass auf jede dunkle Nacht ein neuer heller Tag folgt. An jedem neuen Tag, zu jeder Stunde in der er das Gefühl hat, seine Lebenskontrolle entgleite ihm, wäre ihm auch zu wünschen, dass er sich erinnerte, was sein imaginäres „Ich“ ihm vor Jahren schrieb.

...

September 2018

Rainer Ehrhrit

**Depression
und
Kreativität**

- Gefühle in Wort und Stein -

Gefangenschaft

Ein Stein liegt vor euch und will erzählen,
wie einem Menschen es im Leben erging,
der frei sein wollte und nicht sich quälen,
auch davon, wie der Körper die Seele bezwingt.

Er hält sie gefangen und muss sie knechten,
er ist das Gefäß das beschützen sie sollt`.
Doch manchmal wird der Körper zum Gefängnis,
wenn was schützenswert schien wird gnadenlos überrollt.

Das macht sie platt, das drückt sie nieder,
das nimmt ihr den Atem mit roher Gewalt
Sie kann nicht ausweichen, hat zur Abwehr keine Glieder
wird brutal zerbrochen, weil ihr der Angriff galt.

Gar mancher sitzt hinter Gitterstäben,
sind oft unsichtbar und geschickt verhüllt,
doch spätestens, wenn einer wünscht` frei zu leben,
zeigt sich, wie viel seiner Sehnsucht bleibt ungestillt.

Seht diesen Stein, seht meine Seele,
denkt euch hinein und versucht zu verstehn,
gelingen würd`s nur, wenn die Hülle zerbrochen,
als befreite Seele in die Ewigkeit zu gehn.

geschrieben im Juli 2011



“Gefangenschaft” - Speckstein/Kupfer 2011