

## **"Einmal Hölle und zurück"**

*Maria S. (41) weiß, was es bedeutet, an Depression erkrankt zu sein. Es begann vor zehn Jahren. Sie bekam Schlafstörungen. Diese wurden schnell schlimmer. Ihre Angst nahm zu, das Leben nicht mehr bewältigen zu können. Ihr Zustand verschlimmerte sich zusehends. Drei Jahre lang kämpfte die Niederösterreicherin gegen ihre Depression. Einmal sah sie nur noch einen Ausweg aus ihrer Situation, sich kopfüber aus dem ersten Stock ihres Wohnhauses fallen zu lassen. Doch Maria S. überwand ihre psychische Erkrankung. Heute ist sie glückliche Mutter von zwei Kindern und lebt wieder "ihr" Leben.*

### **Wie haben sich die Depressionen bei Ihnen bemerkbar gemacht?**

Maria S.: Ich habe zunächst unter Schlafstörungen gelitten. Ich konnte nicht einschlafen, in der Nacht bin ich immer wieder munter geworden. Meine Gedanken sind um Probleme gekreist, die mich damals sehr beschäftigt haben. In der Früh war ich wie gerädert. Ich habe mir dann gedacht: "Nein, ich kann nicht aufstehen, ich muss noch schlafen!" Irgendwann kamen dann Angstattacken und Herzrasen hinzu. Ich zögerte das Aufstehen hinaus. Ich hatte Angst, den Weg zum Auto nicht zu schaffen. Dann kam die Angst hinzu, den Weg zur Autobahn nicht zu schaffen. Das setzte sich so fort. Als ich im Büro angekommen war, hatte ich Angst, den Tag nicht zu überstehen. Irgendwie habe ich mich durch den Tag gehandelt, doch ich habe bei meiner Arbeit nichts weitergebracht. Ich kam immer öfter zu spät. Ich war in mir zerrissen, sehr unkonzentriert.

### **Haben Sie die Schlafstörungen auf einen besonderen Vorfall zurückführen können?**

Maria S.: Damals sind wichtige Bereiche meines Lebens weg gebrochen. Eine Partnerschaft ist in die Brüche gegangen. Ich bin von einem Einfamilienhaus in eine Wohnung in einen anderen Ort umgezogen, was mir nicht gut getan und mich entwurzelt hat. Ich habe mich in der Wohnung nicht wohl gefühlt. Die Arbeit hat mir keinen Spaß mehr gemacht und fiel mir immer schwerer. Plötzlich waren alle Sicherheiten dahin. Ich konnte die ständig kreisenden Gedanken ob meiner mir aussichtslos erscheinenden Situation nicht mehr abstellen. Das alles hat mich aus der Bahn geworfen.

### **Wann haben Sie das erste Mal daran gedacht, dass Sie an Depression leiden könnten?**

Maria S.: Lange nicht. Ich habe zunächst nur die Angstzustände bemerkt. Ich hatte mich die Jahre zuvor ein bisschen mit Esoterik beschäftigt. Ich dachte mir, dass ich es mit diesem "Wissen über die Welt" schaffen müsste, mit den Angstzuständen alleine klarzukommen. Dann bin ich letztendlich zum Arzt gegangen. Er hat mir ein schulmedizinisches Medikament gegen meine Angstzustände verschrieben. Aber da war mir sofort klar: "Das nehme ich nicht." Ich bin zuvor immer nur homöopathisch behandelt worden.

### **Warum haben Sie die Psychopharmaka abgelehnt?**

Maria S.: Die Ablehnung der Medikamente ist weit verbreitet. Psychopharmaka haben ein schlechtes Image. Es ist gut, dass man weiß, dass man von einigen abhängig werden kann, zum Beispiel von Angstlösern. Aber es ist auch gut und wichtig, wenn man weiß, dass man Psychopharmaka nur unter fachärztlicher Betreuung einnehmen sollte und im Zusammenwirken mit einer psychotherapeutischen Beratung.

### **Wer war zunächst ihr Ansprechpartner?**

Maria S.: Ich bin - wie viele andere auch - erst einmal zu einem Allgemeinmediziner gegangen. Er hat allerdings auch in einem psychiatrischen Krankenhaus gearbeitet. Es war sicherlich ein guter Arzt. Doch ich habe mich gegen seine Medikamente gestäubt. Dass ich sie nicht genommen habe, war sicherlich fatal. Erst im Laufe der Jahre hat sich hier meine Sichtweise geändert. Ich bin darauf gekommen, dass Psychopharmaka eigentlich eine Art Krücke sind, die mir helfen, die Situation klarer zu sehen und ruhiger zu werden. Sie haben mir erst ermöglicht, weitere Schritte zu setzen.

### **Welche Rolle haben ihre Angehörigen gespielt?**

Maria S.: Ich habe vor zehn Jahren, als die Schlafstörungen immer schlimmer wurden, Schutz bei meiner Familie gesucht. Sie hat mich auch betreut. Ich konnte damals nicht mehr alleine in meiner Wohnung sein. Doch auch meine Familie war überfordert. Sie ist dann mit mir im Herbst 1998 zum Arzt gegangen, doch es wurde immer schlimmer. Im Oktober war es nicht mehr auszuhalten. Meine Mutter ist mit mir auf Anraten meines Arztes in die psychiatrische Ambulanz des AKH Wien gefahren. Ich wusste damals schon nicht mehr, in welcher Welt ich lebe. Das Krankenhaus hat mich aufgrund meines augenscheinlich schlechten Zustandes und meiner Aussage "Ich will leben, aber ich kann nicht mehr!" sofort stationär aufgenommen - für einen Monat. Dort habe ich die Medikamente genommen und war froh darüber! Doch nach meiner leider zu frühen Entlassung und nachdem auch meine psychotherapeutische Betreuung nicht optimal war, bin ich rasch in eine Krise gerutscht.

### **Sie waren dann wieder auf sich alleine gestellt?**

Maria S.: Ich habe bei meiner Mutter gelebt, doch mein Zustand wurde immer schlimmer. Zu den seelischen kamen körperliche Schmerzen hinzu. Ich hatte weiterhin Schlafstörungen und das Gefühl, jemand reißt mir mein Herz und die Seele heraus. Ich litt unter Appetitlosigkeit und verlor stark an Gewicht. Es kreisten wieder ständig die Gedanken. Ich machte mir auch über die lange Abwesenheit vom Beruf - bereits zwei Monate - Sorgen und die Frage: "Was denken die anderen, wenn sie erfahren, dass ich in der Psychiatrie war?" Zwangsgedanken, was für ein schlechter Mensch ich bin und was ich wem antun könnte, quälten mich. Ich konnte dies nicht mehr verkraften und fand auch keinen erlösenden Schlaf. Ich fühlte mich wie ein gehetztes Tier und wollte nur mehr Ruhe ... und ließ mich kopfüber aus dem ersten Stock meines Wohnhauses fallen. Im ärztlichen Befund ist zu lesen: "aufgrund schizoaffektiver Psychose Sprung aus Fenster". Wollte ich Selbstmord begehen? Nein! Wollte ich mir das Leben nehmen? Ja! Ich wollte mir dieses *andere* Leben nehmen und fliehen aus der Ausweglosigkeit des alten Daseins, der Panik und Schmerzen. Daher ist es aus meiner Sicht falsch, bei Depressiven von Selbstmord zu sprechen. Man lebt in einer Zwischenwelt, aus der man fliehen will. Man kann sich nicht mehr selbst versorgen, vergisst viele Dinge, verliert Fähigkeiten und glaubt, man verliert den Verstand. Ich wollte nur aus diesem Zustand heraus und sah keinen anderen Ausweg.

### **Wie können Angehörige einem Betroffenen helfen?**

Maria S.: Sie sollten Beratung einholen, etwa bei Selbsthilfegruppen oder beim Arzt. Sie sollten vor allem auch Mitgefühl zeigen. Sie sollten nicht die ganze Zeit Ratschläge erteilen, sondern sollten stattdessen fragen: "Was brauchst du?" und nicht: "Denk doch positiv! Reiß dich zusammen!" Ich selbst habe immer den Drang gehabt, sehr viel über meine Situation zu sprechen. Und das habe ich viel mit Freunden und der Familie getan. Danach spürte ich momentan Erleichterung.

### **Haben Sie negative Reaktionen anderer auf ihre Depressionen erlebt, z.B. im Job?**

Maria S.: Als pragmatisierte Beamtin hatte ich immer eine Jobgarantie. Aber nach einer gewissen Zeit wird das Gehalt gekürzt, es fallen Zulagen weg. Das kann natürlich zu finanziellen Problemen führen. Von meinen damaligen Vorgesetzten hatte ich vollstes Verständnis und Unterstützung. Doch was für mich sehr schlimm war: Ich wurde sechs Monate nach Krankheitsbeginn, während meines stationären Aufenthaltes in der Landesnervenklinik, zum Vertrauensarzt der Dienststelle geladen. Dort hat man mir angedroht: "Wenn es nicht besser wird, müssen Sie pensioniert werden." Das schlimmste war aber meine Blauäugigkeit und Ehrlichkeit: Ich wurde aufgefordert, alle meine Befunde mitzubringen. In diesen stehen natürlich mitunter sehr intime Dinge. Sie wurden alle kopiert und sind noch heute in meiner Personalakte abgeheftet. Versuche, diese dort wieder hinaus zu bekommen, waren erfolglos. Ein ehemaliger Amtsarzt hat mir dann einmal gesagt, dass es unzulässig ist, alle kopierten Belege an die Dienststelle weiterzugeben. Darum würde ich auch jedem raten, nur einen Befund von seinem betreuenden Psychologen oder Psychiater mitzunehmen. Das sind dann nur ein paar Zeilen.

### **Wann hat sich ihre Erkrankung gebessert?**

Maria S.: Nach meinem Versuch, mir "das Leben zu nehmen", erlitt ich ein schweres Schädel-Hirn-Trauma und war eine Woche im Tiefschlaf. Danach wurde ich in die Landesnervenklinik überstellt. Als ich langsam realisierte, was passiert war, konnte ich es nicht glauben. Mein kahlgeschorener Schädel, tiefe Narben und Hämatome um die Augen - das war furchtbar anzusehen. Ich konnte mich an nichts erinnern. Der Alltag in der geschlossenen Abteilung war grausam: Es war laut, ich war umgeben von einer Vielzahl von psychisch sehr beeinträchtigten Menschen und vielen Pflegern. Ich fand nirgendwo Ruhe. Gott sei Dank bin ich eine Kämpfernatur. Von der geschlossenen Abteilung kam ich in die Abteilung für Psychosomatik und nach insgesamt sechs Monaten wurde ich entlassen. Ich hatte aber nach zwei Tagen einen Rückfall – wurde wieder aufgenommen. Von da an habe ich mich nicht mehr erholt. Ich war wieder in dieser Zwischenwelt. Nach einem Monat wurde ich entlassen, da die Krankenkasse meinen Aufenthalt nicht mehr bezahlte - ich war bei weitem noch nicht gesund. Ich wollte dann in eine Klinik außerhalb meiner wohnortmäßigen Versorgungszuständigkeit. Die Klinik hatte mir ein Freund empfohlen. Ich fasste mir ein Herz und sprach persönlich bei der Sozialversicherung vor. Ich fragte nach einer Kostenübernahme für den Klinikaufenthalt. Mein persönliches Vorsprechen hat sich absolut bewährt! Plötzlich hatte ich die Bewilligung für einen Aufenthalt "solange als erforderlich" in Händen. Ich war dann ein halbes Jahr in dieser Klinik. Dort bin ich gesund geworden. Auch, weil ich von Zuhause und aus der Familie weg war. Für mich war es damals der richtige Weg.

### **Würden Sie sagen, sie führen heute wieder ein geregeltes Leben?**

Maria S.: Ja. Ich habe von Oktober 1998 bis Oktober 2001 Medikamente genommen, seither brauche ich keine mehr. Ich war zudem während und nach meinen Klinikaufhalten in psychotherapeutischer Gesprächsbehandlung. Wenn ich heute merke, ich komme wieder in eine schwierige Situation, dann rufe ich meine Psychotherapeutin an.

### **Was denken Sie nun rückblickend über ihre Erkrankung und Erfahrung?**

Maria S.: Das Akzeptieren der Krankheit Depression ist sehr schwer. Man glaubt am Anfang immer, man hat Schuld. Bei Depressionen hat man das Gefühl, so sehr auf sich gestellt zu sein und etwas in sich finden zu müssen, um die Erkrankung wieder in den Griff kriegen zu können. Als Ursache für die Erkrankung sehe ich heute Muster- und Verhaltensweisen sowie schmerzhaftere Ereignisse aus der Kindheit, die man ins Unterbewusstsein verdrängt hat und die in einer schwierigen späteren Lebenssituation wieder hervorkommen. Ich bin in diesen Zustand gekommen, weil ich immer ein Typ war, der geschaut hat, dass es den anderen gut geht. Ich hatte ein Helfersyndrom. In der Krise fragt

man sich dann: "Was will ich eigentlich?" Dann merkt man: Es ist nichts da. An der Frage "Schnitzel oder Spaghetti?" verzweifelt man. Auch wenn ich ursprünglich ein selbstbewusster Mensch gewesen bin, war mein Selbstbewusstsein wie ausgelöscht. Ich musste es erst wieder aufbauen. Dafür weiß ich jetzt genau, was ich will. Ich weiß besser Bescheid über mich und kann viele Dinge bewusst genießen. Als ich meinen Mann kennen gelernt habe, musste ich auch ihm das nun erst einmal alles erzählen. Seine erste Reaktion darauf, dass ich mir das Leben nehmen wollte, war: "Das ist aber eine tolles Fundament, auf das du nun aufbauen kannst." Und das stimmt. Viele Dinge des Alltags erschüttern mich nicht mehr. Einmal Hölle und zurück - ich weiß, wie das ist. Und ich kann jetzt erst verstehen, was ein Depressiver mitmacht. Ein Nicht-Betroffener kann es fast nicht nachvollziehen.