

„Wie lebe ich mit der Krankheit Depression“

Veröffentlichung (am 08.12.2018) eines Vortragstextes von Manfred Bieschke-Behm, als Tagebucheintrag zum Thema: „Wie lebe ich mit der Krankheit Depression“ anlässlich der Gesundheitskonferenz „Gesunde Psyche in Lichtenberg - Schwerpunkt Depression“. Veranstaltungsort: Evangelisches Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberg (KEH.) Veranstalter: Bezirksamt Lichtenberg, Abt. Familie, Jugend und Gesundheit, Planungs- und Koordinierungsstelle Gesundheit in Kooperation mit dem KEH

Vor ein paar Wochen wurde ich gefragt, ob ich mir vorstellen könnte auf der heutigen Veranstaltung zu der Frage: „Wie lebe ich mit der Krankheit Depression“ ein paar Worte zu verlieren.

Zunächst war ich irritiert. In den letzten Jahren war ich es eher gewohnt darüber zu sprechen, wie ich es geschafft habe, mich von der Krankheit Depressionen zu entfernen.

Ich sage bewusst „entfernen“ und nicht „geheilt“.

Warum „entfernt“?

Weil ich mir nicht sicher bin, nicht wieder eine Depression zu bekommen. Würde ich mich als „geheilt“ einstufen, wäre die Enttäuschung zu groß, wenn ich tatsächlich wieder in eine Depression fallen sollte. Davor möchte ich mich zumindest gedanklich schützen.

Aber zurück zu der Frage: „Wie lebe ich mit der Krankheit Depression?“ Meine Antwort lautet heute: „gut“. Ich kann so antworten, weil ich 1. gelernt habe, mich mit der Krankheit zu arrangieren und 2. weil ich die Angst vor einer Depression abbauen konnte.

Nachdem ich mich viele Jahre im Teufelkreis der Depression befand, habe ich für mich beschlossen, genug gelitten zu haben. Erlebnisse aus Kindertagen und den Jugendjahren hatten mich krank gemacht und jahrelang krank gehalten. Soweit ich zurückdenken kann, fühlte ich mich unerwünscht und ungeliebt. Ich hatte die zwanghafte Vorstellung für alle und alles verantwortlich zu sein. Der Höhepunkt war sicherlich, dass ich 1961 glaubte für den Bau der Berliner Mauer verantwortlich zu sein.

Wenn es Personen gut ging - von denen ich mich abhängig fühlte - es gelegentlich auch war, ging es mir auch einigermassen gut.

Mir wurde eingeredet - zumindest war es meine Wahrnehmung - dass allein durch mein Dasein andere leiden müssen. Deshalb versuchte ich schon sehr früh nicht auffallend zu leben.

Weder positiv noch negativ. Am liebsten war es mir, wenn ich gar nicht wahrgenommen wurde.

Allerdings gab es auch viele Momente, wo ich mich nach Nähe sehnte sie nicht fand bzw. nicht bekam.

Ich lebte in einem ständigen Gefühlsdurcheinander.

Ich fügte mir Verletzungen zu, nicht um mich zu quälen, nein um mich zu spüren. Aber auch in dem Bewusstsein durch ärztliche Versorgung Körpernähe und Berührungen zu empfinden und empfangen.

In der Schule hatte ich Schwierigkeiten den Anforderungen gewachsen zu sein.

Auf der einen Seite wollte ich es mir und den Anderen beweisen, dass ich etwas wert bin, dass ich etwas kann, auf der anderen Seite merkte ich allzu oft, dass ich überfordert war und häufig nicht wusste wie es weiter gehen soll und kann.

Meine seelische Verfassung machte mir häufig einen Strich durch die Rechnung und das weit über die Schulzeit hinaus.

Das ich jahrelang, und vermutlich bereits als Kind bzw. Jugendlicher unter Depressionen litt, war mir nicht bewusst und wurde auch seitens der Ärzte nicht diagnostiziert. Behandelt wurden der Magen der rebellierte oder das Herz, das unregelmäßig schlug.

Es gab die belastenden immer wiederkehrende Migräneanfälle und Nackenversteifungen. Auch der Darm- und Magentrakt machte mir nicht selten Schwierigkeiten. Krankschreibungen später Kur- und Klinkaufenthalte waren die begleitenden Maßnahmen. Heute weiß ich: Ist die Seele krank ist auch der Körper krank.

Mit den organischen Krankheiten hatte ich gegenüber meinen Vorgesetzten und Kollegen kaum Schwierigkeiten wenn es darum ging als „krank“ anerkannt zu sein. Migräne war da schon schwieriger. Männer und Migräne? Passt nicht zusammen. Und wenn Migräne schon nicht passt, dann geht Depression schon gar nicht. Also wurde weiter erduldet, erfunden und gelogen nach Alternativen gesucht.

Sehr häufig kam ich mir wie ein Schauspieler vor, der seine Rolle einstudiert hatte und diese solange vorführte, wie sie ihm abgenommen wurde. Ob mir die Rolle, die ich spielte, immer abgenommen wurde weiß ich nicht- eher nicht! Ob oder ob nicht – darüber wollte ich mir keine Gedanken machen, denn dann hätte ich ein weiteres Problem gehabt.

Aus heutiger Sicht muss ich sagen, dass sich Mediziner zu lange nur mit meinem Körper und nicht mit meiner Seele beschäftigt haben.

Endlose Jahre vergingen bis endlich die Krankheit Depression diagnostiziert wurde.

Ich kann mich noch sehr wohl an die Situation erinnern, als meine Hausärztin zu mir sagte: „Ich kann die Verantwortung für Sie nicht mehr übernehmen. Ich möchte Sie in eine Klinik einweisen“. Diagnose: Schwere Depression. Das war 1976. Danach gab es weitere fünf Klinikaufenthalte.

Es würde jetzt den Rahmen sprängen, über meine Klinikaufenthalte zu sprechen. Nur soviel sei gesagt: Sie waren zum Teil für mich die Hölle.

Ich sah anfänglich die Aufenthalte nicht als Hilfsangebote an sondern als Zwangsaufenthalte mit dem Ziel mich zu quälen. Damals war ich nicht fähig realistisch zu denken und zu fühlen.

Ich konnte Hilfe nicht von Peinigen und Quälen unterscheiden.

Ich hatte für mich die These aufgestellt: Ich wurde geboren um bis an das Ende meiner Tage zu leiden und dazu gehören dann eben auch Klinikaufenthalte.

Lasst mich in Ruhe, lasst mich gehen, wohin auch immer... das waren meine Wünsche, - die, so sage ich heute - Gott-Seih-Dank nicht erfüllt wurden.

Zuletzt bin ich freiwillig, - will sagen - auf eigenen Wunsch, in Kliniken gegangen.

Ein Klinikaufenthalt schien mir als die einzige Möglichkeit mich nicht vollständig zu verlieren. In der Abgeschildertheit der Klinik fühlte ich mich sicher vor den Angriffen von Außen. Ich fühlte mich nicht verantwortlich für mich und glaubte mich sicher und geborgen.

Ich habe im Laufe meines Lebens viele Therapieformen kennen gelernt und musste feststellen, dass nicht alle Therapieangebote erfolgreich waren. Auch die erlebten Therapeuten waren nicht alle hilfreich.

Aber insgesamt war es gut was ich erfuhr. Denn nur durch die Vielfalt konnte ich unterscheiden was mir wirklich geholfen hat.

In Therapiebehandlungen begriff ich, dass mir ein Therapeut nur dann helfen kann, wenn ich bereit bin mich zu öffnen. Nur wenn ich bereit bin alles was mich bewegt, quält und beschäftigt zu erzählen habe ich eine reelle Chance auf Hilfe. Und das im Besonderen im Bezug auf für mich unangenehme Dinge.

Anfänglich hatte ich Scheu vor Offenheit. Ich glaubte – so wie früher häufig erlebt - durch Offenheit Unannehmlichkeiten zu erfahren.

Häufig verstand ich nicht was der Therapeut mir sagte tat aber so als wäre alles okay für mich.

Später fiel es mir nicht schwer, mich dem Therapeuten gegenüber zu erklären, dass ich dies oder das nicht verstehe und deshalb um eine andere Aussage bat. Auch war ich mutig auf Hilfsangebote mit „Nein!“ zu reagieren, wenn ich fühlte, dass das Angebot mich überforderte, nicht überzeugte bzw. nicht meiner Mentalität entsprach.

Bis ich allerdings soweit war, war es ein dorniger Weg.

Mein Gemütszustand aber vor allen Dingen - meine mich belastende Vergangenheit ließen es oft nicht zu, mich zu wehren, zu verteidigen. Nur wenn ich weiß, wie es dem Anderen geht und was er fühlt und denkt, kann ich mich auf ihn einstellen.

Das ist ein einfacher Satz und doch war es für mich so schwer ihn umzusetzen.

Über Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen fiel mir immer schon schwer. Es war in meinem Elterhaus nicht gewünscht, wurde nicht akzeptiert, nicht praktiziert. Tränen waren verboten, lachen nicht erlaubt.

Irgendjemand hat Depression wie folgt definiert: „*Depression ist eine gegen sich selbst gerichtete Wut.*“

Ja, Wut gegen mich, die hatte ich. Viele Jahre, Jahrzehnte lang. Wut, weil ich es nicht schaffte, mit meiner Vergangenheit abzuschließen. Immer wieder holte mich meine Vergangenheit ungefiltert ein. Sie schaffte es, meine Gegenwart negativ und massiv zu beeinflussen. Sie verbaute mir meine Zukunft, an die ich sowieso kaum glaubte.

Es hat lange Zeit gebraucht bis ich fähig war mit meiner Depression zu kommunizieren.

Ja, Sie hören richtig, ich habe mit meiner Depression gesprochen. Ich habe zu ihr gesagt: „Du Depression musst wissen, dass Du nur Gast bei mir bist. Bilde Dir nicht ein, dass Du auf Dauer bei mir wohnen darfst. Betrachte Dich als ein unangenehmer Untermieter ohne Wohnrecht auf Dauer. Viel zu lange habe ich es Dir erlaubt in mir zu wohnen und zu wüten. Du hast genug Schaden angerichtet. Deshalb fordere ich Dich auf mich zu verlassen. Und wenn Du nicht freiwillig gehst, werde ich alle Hebel in Bewegung setzten um Dich los zu werden. Und solltest Du es irgendwann versuchen mich wieder aufzusuchen, werde ich alles dafür tun Dir den Einlass zu verwehren. Ungebetene Gäste sind lästig, machen krank. Und Du Depression bist so ein Gast“.

Natürlich hat sich die Depression nicht auf ihren Hacken umgedreht und sich von mir verabschiedet. So einfach hat sie es mir nicht gemacht.

Es kostete schon einige Mühe sie loszuwerden. Aber allein schon der Entschluss und der fester Wille die Depression als Dauergast loszuwerden hat mich stark gemacht.

Ich konnte plötzlich Kräfte mobilisieren, die ich glaubte, nicht mehr zu haben. Mein Ziel war es endlich glücklich und zufrieden zu leben.

Auf die Frage: „Was kann ich selbst dazu beitragen dass es mir gut geht?“ suchte ich eine Antwort und fand sie: Die Antwort lautete: **Will ich mich in einen zufriedenen Zustand versetzen, muss ich meine Denkweise umstellen.**

Das bedeutete für mich mein Negativdenken einzuschränken noch besser abzustellen. Dies wiederum setzte voraus, meiner Vergangenheit die Macht über mich zu entziehen und, mein Vergangenheitsdenken nur noch kontrolliert einzusetzen. Nämlich nur dann, wenn die Vergangenheit mir hilft und nicht schadet.

An einem Beispiel möchte ich mein Negativdenken deutlich machen: Früher lebte ich fast täglich mit der Angst wieder eine Depression zu bekommen. Wann kommt sie? Mit wie viel Energie? Mit welchen Auswirkungen? Ich hatte panische Angst vor: Wieder Medikamente? Wieder Therapie? Wieder Klinik? Durch diese angstbesessene Denkweise - ich nenne sie gerne Katastrophendenken - war ich mir selbst der Wegbereiter für eine Depression.

Heute denke ich anders. Heute sage ich mir: „Okay! Ich kann es grundsätzlich nicht ausschließen in eine Depression zu geraten. Aber, da ich bisher alle Depressionen überlebt habe, werde ich auch eine erneute Depression überleben“. Ich habe Erfahrungen mit Depressionen und gelernt mit Depressionen umzugehen und ich weiß wo und wie ich Hilfe bekommen kann.

Allein diese Denkweise - und davon bin ich überzeugt - hat mich bis heute stabil gehalten. Ich nenne meine Denkweise positives Denken ohne Realitätsverlust. Da ich damit gute Erfahrungen gemacht habe, werde ich daran festhalten. Sie ist mir Anker und Strohalm zugleich. Ich habe gelernt, dass sich die Vergangenheit nicht korrigieren lässt.

Selbst Wegbereiter - ich neige fast dazu zu sagen „Täter“ die für meine Erkrankung die Mitverantwortung tragen, hätten nicht die Möglichkeit Geschehens rückgängig zu machen.

Geschehen ist geschehen. Geschehen ist Vergangenheit und heute ist heute.

Ich entscheide, ob ich an meiner Vergangenheit zerbrechen will oder ob ich den Blick lieber nach vorne wende und mich neu orientiere. Ich will Mitgestalter sein und nicht Opfer. Ich habe mich für das Mitgestalten und die Neuorientierung entschieden.

Diese Neuorientierung versetzt mich in die Lage seit fast 10 Jahre in der Selbsthilfe aktiv tätig zu sein.

Die Selbsthilfearbeit gab mir die Erkenntnis sich selbst helfen zu können und erworbene Kenntnis an andere weiter zu geben.

Die Selbsthilfe war es aber auch, die mich erkennen ließ, dass es - zumindest mir - wenig bringt, wenn ich mich ständig mit dem eigenen Krankheitsbild Depression und den Krankheitsbildern der anderen beschäftigte.

Deshalb gründete ich Anfang 2002 die Selbsthilfegruppe „Positiv denken“ Wir Gruppenmitglieder verstehen uns als eine Gruppe, die die Probleme des Alltags real sehen, aber daran nicht wieder oder überhaupt erkranken wollen.

Wir versuchen durch konstruktiven Gedankenaustausch und begleitenden Diskussionen eine positive Sichtweise der Dinge zu erlangen die momentan eher negativ erscheinen. Wir finden uns mit Unannehmlichkeiten nicht ab, sondern versuchen gemeinsam ein vermeintliches Unglück durch positives Denken abzumildern.

Häufig schaffen wir das durch eine andere Sicht- und Denkweise. Wir bewirken Lebenssituationen die Bedrohlichkeit zu nehmen.

Im Feb. 2005 habe ich das Selbsthilfenetzwerk Angst und Depressionen Berlin/ Brandenburg (SHN) gegründet. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sehen ihre Aufgabe darin, die Selbsthilfegruppen Angst und Depressionen (z. Zt. ca. 90 Gruppen in Berlin) in ihrer Arbeit zu unterstützen. Wir versorgen mit Informationen von denen wir glauben, dass sie hilfreich bei der Bewältigung der eigenen Krankheit sind. Wir organisieren und führen Veranstaltungen durch die als Lebenshilfen zu verstehen sind. Wir sind

Ansprechpartner bei der Suche nach Gruppen bzw. sind behilflich bei Gruppengründungen. Das Selbsthilfenetzwerk versteht sich als Unterstützer und Ergänzung zwischen den Beratungs- und Selbsthilfekontaktstellen und den Selbsthilfegruppen bzw. Hilfesuchenden. Bisher können wir mit unserer Arbeit zufrieden sein. Die vielen Kontakte und positiven Resonanzen zeigen uns, dass es gut und wichtig war, das Selbsthilfenetz zu gründen.

Wichtig für mein Selbstwertgefühl war und ist, mich aktiv einzubringen zu können. Das Gefühl gebraucht zu werden, etwas bewegen zu können und gehört zu werden, ist ein schönes Gefühl. Es ist gut für mein Selbstbewusstsein und deshalb auch für meine Lebensqualität.

Wie war die Fragestellung auf der ich meine Ausführungen aufgebaut habe? Ach Ja: „Wie lebe ich mit der Krankheit Depression?“ An meine Antwort erinnere ich mich nicht nur, sondern ich kann sie jetzt und an dieser Stelle auch gerne wiederholen: „gut!“

Ich wünsche jedem, der von der Krankheit Depression direkt oder indirekt betroffen ist, dass er oder sie den jeweils richtigen Weg für sich findet um den Teufelskreis verlassen zu können.

In der Kürze der Zeit konnte ich Ihnen meinen Lebensweg nur Auszugsweise schildern. Einen Weg der nicht einfach war für mich zu gehen. Einen Weg den ich so manches Mal abbrechen wollte, weil ich dachte ihn nicht zu schaffen.

Es gab auch die Überlegung umzukehren. Zurück zum Gewohnten, Vertrauten. Das Neue machte mir oft Angst. Häufig litt ich unter Orientierungslosigkeit und Gleichgültigkeit. Hätte ich auf professionelle Hilfe verzichtet, stünde ich vermutlich nicht hier.

Depression ist eine sehr ernstzunehmende Erkrankung. Für Betroffene aber auch für deren Angehörige. Aber: Depression ist kein Schicksal, sondern eine Herausforderung. Ich wünsche allen Betroffenen, dass sie den Kampf gewinnen.

Manfred Bieschke-Behm