

Inhaltsverzeichnis

Prolog.....	7
Eiskalt	8
Boxer	15
Gefühlschaos.....	17
Laufen lernen	19
Ich kann stehen!	22
Einsichten.....	24
Startklar	30
Blick in die Vergangenheit	34
Familienbande	40
Perspektiven	43
Abschiede.....	48
Neue Interessen.....	62
Wer ist eigentlich Karl?.....	68
Stefan, Karl, ich und eine Wende	71
Veränderte Symptomatik.....	84
(K)ein Kribbeln im Bauch	87
Mein Nachwuchs.....	92
Lithium	94

Prolog

Es gibt Ereignisse, die wie ein Windhauch vorüberwehen und es gibt jene, die das Leben wie ein Erdbeben erschüttern und alles einstürzen lassen.

Jeder Mensch hat in der Vergangenheit gute und schlechte Erfahrungen gemacht. Der eine verarbeitet sie, der andere stolpert darüber und arbeitet sie später auf. Wieder andere werden dadurch krank: so wie ich.

Dies ist die Geschichte über meinen Weg durch mein persönliches Erdbeben: meine Depression. Ein Weg, der mich an den Rand des Erträglichen und schließlich zu mir selbst gebracht hat. Mit diesem Buch möchte ich Erkrankten sowie Angehörigen Mut machen zu kämpfen und niemals aufzugeben. Ich zeige, dass diese Krankheit bei jedem Betroffenen unterschiedlich, und vor allem nicht so wie es im Lehrbuch steht, verlaufen kann.

Besonders an meiner Krankheitsgeschichte ist, dass sie noch nicht zu Ende ist. Statt rückblickend, schrieb ich sie während meines Weges. Sie ist schonungslos und real.

Das Erzählen über das eigene Leben ist eine Achterbahn der Gefühle, schließlich durchlebt man es ein zweites Mal. Gleichzeitig bedeutet es eine spannende Reise – womöglich die spannendste überhaupt. Ich selbst sah sie als Expedition zu meinem eigenen Ich.

Der erste Meilenstein auf dem Weg zu sich selbst ist, sich mit anderen auszutauschen und zu wissen, dass man nicht allein ist, wenn man die richtigen Schritte geht.

Doch lesen Sie selbst und erkennen Sie:

jede Lebensgeschichte ist so unterschiedlich und abwechslungsreich wie der Mensch, der dahintersteckt.

NUR, um den anderen zu zeigen, dass es mir "gut" geht und, um sie glücklich zu machen!!!

Dass ich Depressionen hatte, war mir im vergangenen Jahr (2009) richtig klar geworden. Es war Ende Oktober und ich hatte 3 Wochen Urlaub. Ich hatte niemandem meine Sorgen anvertraut. Drei voneinander unabhängige Tests hab ich im Internet gemacht und alle hatten dasselbe Ergebnis: Sofort behandlungsbedürftige Depressionen. Ich dachte mir damals schon, dass es Depressionen sein könnten, hätte sie aber niemals auf behandlungsbedürftig eingestuft. Und ich war der Meinung allein damit klar zu kommen. Dass mich die Depression damals schon komplett im Griff hatte, daran hatte ich nicht gedacht. Kaum ein Mensch, der nicht die Vielschichtigkeit einer Depression kennt, hätte das damals erkannt.

Erst im Weihnachturlaub auf den Malediven habe ich mich ihr anvertraut. Dadurch entstand der größte Streit unserer Beziehung.

Ihr Kommentar dazu war simpel. Wo andere zu ihren Ehemännern sagen: „Mit Liebe schaffen wir das“, erklärte meine Frau: „Ich weiß nicht, ob ich damit leben will!“

Das Fazit war, dass wir es vorerst ohne ärztliche Hilfe versuchen wollen. So starteten wir ins neue Jahr.

Unser Streit entfachte sich schließlich durch das Pärchen, das wir auf dem Hinflug von Frankfurt kennengelernt hatten: Sie war ein Niemand und er ein Prahler. Solche Männer mochte meine Frau. Angeber, die gut reden können und viel Geld verdienen. Die Frau des Möchtegerns ließ sich von ihm aushalten, doch das alles sah meine Frau nicht. Die beiden verstanden nicht, warum ich am Strand sitzen und meine Ruhe haben wollte. Er war der Meinung, sich ein Urteil über mich bilden zu können, indem er feststelle, dass ich nicht normal sei. Er riet meiner Frau sogar, sich rechtzeitig von mir zu trennen. Jung genug sei sie schließlich.

Als sie mir davon berichtete, wollte ich wissen: „Hast du

mich wenigstens verteidigt?“

Sie schüttelte nur den Kopf. Das zog mir förmlich den Boden unter den Füßen weg. Meine eigene Frau hält nicht zu mir!

Als wir wieder zu Hause waren, rief ich meine Mutter an und gestand ihr unsere Probleme und meine Depressionen. Dass ich Depressionen habe, wüsste sie schon lange. Sie habe sich lediglich nicht in unser/mein Leben einmischen wollen. Außerdem hätte ich ihr sowieso nicht geglaubt. Zudem wäre ihr bekannt, dass ich Probleme mit meinen Aggressionen habe. Sie hatte recht: Hausratsgegenstände, Wände, Türen wurden in den letzten Jahren in Mitleidenschaft gezogen.

An jenem Freitag folgte die erste Nacht, die ich auf der Matratze in der Stube verbrachte. Ich hatte Heulkrämpfe und lag mit Schmerzen auf dem Boden, sie ließ mich liegen ohne eine einzige Regung. Ich war gefangen in einem Alptraum, von dem ich nicht aufwachte und ich flehte innerlich: „Weckt mich endlich auf!“

Am frühen Abend des darauf folgenden Tages, sie war bei ihren (damals noch unseren) Freunden zum Fußball schauen, begann ich Tabletten zur Beruhigung zu schlucken. Ein Muskelrelaxan, ein Mittel, das die Muskeln entspannt und einen sehr schnell schläfrig macht und inzwischen vom Markt genommen worden ist. Ich hatte es früher vom Arzt verschrieben bekommen. Nach der dritten Tablette musste ich, warum auch immer, an meinen Arbeitskollegen denken. Er war bestimmt sauer, dass ich ihn auf der Arbeit sitzen ließ. Ich rief ihn an und erzählte ihm alles. Ich glaube heute, dass genau dieser Anruf mir das Leben gerettet hat. Die Packung mit den Pillen hätte ich leer gemacht, was mir mit Sicherheit das Leben gekostet hätte. Nachschub hatte sich über die Jahre reichlich angesammelt. Dass ich mir in diesem Moment die Lichter aus schießen wollte, wurde mir erst später klar. Es ist erschreckend zu was man in der Lage ist, wenn man verzweifelt ist. Der Griff zu den Tabletten war in diesem

Gefühlschaos

Am dritten Tag in der „Klinik für die Seele“ bestanden meine Gefühle aus Angst und Unsicherheit. Ich versuchte mich nicht unterkriegen zu lassen.

Der Weg, den ich gehen musste, war lang und steinig und ich fürchtete, über diese Steine oder gar über meine eigenen Füße zu stolpern. Alle Probleme, die ich hatte, die mich quälten, wollte ich am liebsten auf einmal lösen, damit ich von ihnen befreit wurde. Allerdings waren langsame und kleine Schritte angebracht. Außerdem musste ich den Fokus auf mich selbst richten, ohne an die Sorgen anderer zu denken. Schließlich schleppte ich genügend Ballast mit mir herum.

Die Hilfe, die ich erhielt, brauchte ich. Das erste Gespräch mit der Psychologin tat gut. Frau Korona hatte sofort einen Zugang zu mir gefunden. Sie warnte mich jedoch vor, dass mich demnächst eine Kollegin betreuen würde, weil sie selbst in den Urlaub ging. Mir war das egal, ich wollte mir alles von der Seele reden, mit wem auch immer. Der Schmerz und die Frage nach dem Warum fraßen mich auf.

Ich konnte mir gar nicht vorstellen, die Klinik ohne ambulante Unterstützung zu verlassen. Von meinem Arbeitgeber erhielt ich Rückendeckung. Zum Glück, denn ich hatte gerade erst zum Anfang des Monats meinen Festvertrag bekommen. Eine weitere Last, die mir genommen worden war. Nur wer seine Gedanken unter Kontrolle hat, ist wirklich frei!

“Du schaffst das“, predigte ich mir immer wieder. Aber wie sicher war ich mir wirklich?

Einige Dinge begann ich zu vermissen - z.B. das Gefühl geliebt und gebraucht zu werden, unabdingbar zu sein für eine nicht verwandte Person. Ja, auch Zärtlichkeit fehlte, womit ich nicht den Akt an sich meine. Aber wollte ich das von ihr haben? Sie brauchte mich nicht mehr. Das war doch das eigentliche Problem: Sie brauchte meine Liebe

nicht mehr. Das zu akzeptieren sollte mein Ziel sein. Sie wollte mich nicht mehr und das zeigte sie mir auf eine sehr schmerzvolle Art und Weise. Frau Korona gab mir Recht, dass das weh tut, riet mir jedoch, etwas Positives davon mit zu nehmen. Nur was?

Ich wollte danach wieder spazieren gehen. Keine Ahnung warum mir das so gut tat. Thomas, ein Mitpatient in meinem Zimmer, sagte etwas sehr Berührendes: Wenn man nicht mehr geliebt wird, muss man anfangen sich selbst zu lieben. Er hatte so recht und beim Schreiben hängt mir wieder ein Kloß im Hals. Es stimmt, ich hasste mich. Warum konnte ich mich nur nicht im Gespräch mit der Psychologin so ausdrücken?

Ich weiß nicht, ob das hier jemand irgendwann mal liest, aber das was ich hier schreibe, beschreibt meinen derzeitigen Zustand am besten.

Warum sehe ich immer nur das Negative in meinem Leben? Überwiegt diese Seite so sehr?

Ja es gab Sachen in meinem Leben, die hätten besser oder schöner laufen können. Warum gestand ich mir aber nicht ein, dass ich schon so viel Schönes erlebt habe und auch erreicht hatte? Vielleicht hatte ich zu viele schlechte Erfahrungen machen müssen. Es nervte und verletzte mich, dass alles was ich machte, immer in Frage gestellt wurde. Immer war ich der kleine Bruder, Schwiegersohn, Sohn, der von nichts eine Ahnung hat. Ich kann etwas und weiß sehr wohl etwas. Nur was kann ich wirklich? Das würde ich herausfinden müssen.

die Gruppen von Frau Schmidt. Sie war eine junge Physiotherapeutin und leitete die Bewegungs- sowie die Entspannungsgruppen. Bei ihr probierte ich das erste Mal Qi Gong aus oder aber die Traumreisen. Die Traumreise ist ein imaginäres Verfahren und wird häufig zur therapeutischen Entspannung verwendet. Dabei liegt der Patient auf dem Rücken mit geschlossenen Augen. Im Hintergrund läuft leise Entspannungsmusik. Zu den Texten, die der Therapeut vorträgt, stellt sich der Patient entsprechend schöne Bilder vor. Auf einer dieser Reisen sollten wir uns einen Platz vorstellen, an dem wir gerne sein, und wo wir uns wohlfühlen würden. Ich war in einer Zeit in der Klinik, an denen das Korn fast erntereif und golden auf den Feldern stand. Auf meinen Spaziergängen genoss ich den Duft der Felder und schloss dabei die Augen. Nahezu jedes Mal überkam mich ein wunderschöner Schauer voller Glücksgefühle. Genau diesen Moment stellte ich mir in dem kleinen Sportraum, der auf Kellerebene lag und nach Teppich roch, vor. Ungerne benutze ich die Floskel „ich schwöre“, aber ich schwöre, in diesem Moment roch ich das Feld und mir lief wieder dieser wohlige Schauer über den Rücken. Ich wünsche jedem Menschen, der zum ersten Mal eine solche Übung macht, so ein Erlebnis. Die Frage, ob er wiederkommt und es weiterversucht, erübrigt sich dann auf jeden Fall.

Frau Korona ging in den Mutterschutz. Ihr Ersatz war Frau Spaecht. Sie kam aus der Tagesklinik. Ich glaube, ein Patient entscheidet innerhalb der ersten fünf Minuten, ob die Zusammenarbeit mit einem Therapeuten klappt oder nicht. Sie war beim ersten Gespräch mit mir sehr gut vorbereitet und hatte sich offensichtlich vorher mit Frau Korona abgesprochen. Frau Spaecht war mir sofort sympathisch und es fiel mir nicht schwer mich vor ihr zu öffnen. Sie strahlte etwas aus, was mich beruhigte, so als ob sie durch ihre Ausstrahlung sagte: „Haben Sie keine Angst, ich kann ihnen helfen!“

Natürlich war mir inzwischen bewusst, wie eine Therapie in etwa funktioniert. Sie konnte mir helfen, mir selbst zu helfen. Und ich war bereit diesem Wegweiser zu folgen!

Am nächsten Morgen, kurz vor der Visite, lief mir Frau Spaecht auf dem Klinikflur über den Weg. Sie sagte, sie müsse mich leider als Patienten abgeben und zurück in die Tagesklinik. Natürlich sagte ich ihr, dass mir das nicht passte, weil ich damit dann innerhalb von zwei Wochen drei verschiedene Therapeuten gesehen hätte. In der Visite fragte mich der Chefarzt, wie ich die Zusammenarbeit mit Frau Spaecht gefunden habe.

„Ich fühle mich bei Ihr sehr gut aufgehoben“, versicherte ich ihm.

„Frau Spaecht berichtet ähnliches“, gab er zurück. Er könne sich gut vorstellen, dass ich in die Tagesklinik gehe, um dort weiter bei Frau Spaecht Therapie zu machen. Ich müsse dafür nur noch eine „Wochenend-Belastungs-Probe“ machen. Diese sah so aus, dass ich einen Tag am Wochenende bei meiner Mutter verbringen sollte. So lange hätte ich dann noch eine andere Therapeutin. Frau Ünal war eine junge türkisch stammende Frau. Sie gehörte auch zu den Personen, die immer ein verständnisvolles Lächeln übrig haben. Mich bei ihr zu öffnen, fiel mir auch nicht schwer. Sie sprach in den Therapiestunden Themen an, die mir die Tränen in die Augen schießen ließen. Themen, von denen ich immer dachte, sie würden mich nicht berühren. Sollte ich in meiner Vergangenheit zu viel verdrängt haben? Seit dem ersten Gespräch mit Frau Ünal fing ich an, mich das erste Mal bewusst meiner Vergangenheit auseinander zu setzen, ohne zu grübeln. Gab es doch etwas, was mich unbewusst belastete? Etwas, was mich vielleicht mehr berührte, als ich selber merkte? Jedenfalls brach ich das erste Mal während einer Einzeltherapiestunde in Tränen aus. Der Kloß in meinem Hals wurde einfach zu groß. Unbemerkt hatte ich mir die letzten Tage wieder eine Schutzmauer aufgebaut, hinter der ich mich sehr gut vor meinen eigenen Gefühlen

verstecken konnte. Doch irgendwann bricht jede Mauer zusammen. Bei manchen dauert es Jahre, bei anderen, Monate. In meiner momentanen Verfassung hatte ich es eine Woche geschafft. Ich konnte nicht trauern. Die Bilder, selbst die von der Hochzeit, von meiner Noch-Ehefrau, konnte ich mir regungslos anschauen. Ich hatte einfach kein Gefühl. Im Laufe der letzten Tage in der Klinik habe ich erfahren können, dass die meisten depressiven Menschen Meister im Verdrängen und Mauerbauen sind. Manche sind sogar Schauspieler. Viele verlieren sich so in Ihrer Rolle, dass sie selbst kaum merken, dass ihr wirkliches Ich immer mehr in den Hintergrund tritt.

Lithium

Im Dezember 2012 war klar, dass wir es mit Lithium versuchen würden. Außerdem wurde der Antrag für eine Reha vom Psychiater eingereicht. Für den Start mit Lithium mussten noch einige Voruntersuchungen wie die Sonografie der Schilddrüse und die Blutuntersuchung vom Spezialisten gemacht werden. Eine Fehlfunktion der Schilddrüse kann depressive Symptome hervorrufen und das Lithium kann auf die Funktion der Schilddrüse einwirken. Anfang Januar war es dann soweit. Die Zusage für eine vierwöchige Reha im tiefsten Osten unseres Landes wurde für Mitte März 2013 zugesagt. In der Praxis des Psychiaters wurde mir nochmals Blut abgenommen, um einen Vergleich zu haben. Die nächsten Wochen musste ich jede Woche einmal vor der Arbeit zur Blutabnahme. Ich fing mit der Anfangsdosis Lithium an. Das Gefährliche an diesem Präparat ist, dass der therapeutische Bereich, in dem es wirkt, sehr klein ist. Als therapeutischen Bereich eines Medikamentes bezeichnet man den Abstand zwischen seiner wirksamsten Dosis und einer Dosis, die zu einer toxischen Wirkung führt. Je kleiner der Bereich ist, desto gefährlicher ist das Medikament. Es stellte sich heraus, dass mein Körper sämtliche Medikamente ziemlich schnell abbaute. Dies galt ebenso für meine Antidepressiva. Ich war damit schon auf der Höchstdosis von 120mg und selbst nach der Einnahme, ca. zwei Stunden später, war ich kaum im therapeutischen Bereich. Warum wurde das nicht schon viel früher untersucht? Warum wurde nicht schon in der Klinik der Spiegel davon genommen? Warum musste ich mich inzwischen über fünf Monate mit meinen Stimmungsschwankungen herumplagen? Wofür die missglückten Versuche mit den Neuroleptika? Ich musste das akzeptieren. Mal wieder. Was war denn überhaupt die Alternative zum Akzeptieren? All diese Erfahrungen, die ich wegen den Stimmungsschwankungen gemacht habe,

gehören zu jenen Erfahrungen, die ich als sehr prägend bezeichne. Es fühlt sich an, als würden diese Erfahrungen an eine Substanz gehen, die man wahrscheinlich nie wieder auffüllen kann. Um in den therapeutischen Bereich des Lithiums zu kommen, fehlten knapp 100% vom Wirkstoff. Was nichts anderes forderte, als nach einer Woche die Dosis zu verdoppeln. Somit nahm ich die doppelte Menge eines normalen Erwachsenen, sagte der Psychiater. Wäre ich normal, wäre ich nicht hier, so meine Antwort.

Ich war etwas angeschlagen, da ich durch meine Nackenschmerzen inzwischen Unmengen an diversen Tabletten schluckte. Zu den Schmerzmitteln für den Nacken kamen vier Tabletten für eine vermutete Entzündung im Hoden hinzu. Somit war ich auf fünfundzwanzig Tabletten am Tag eingestellt. Ich zeigte Frau Redeker in der nächsten Stunde, wie ein, mit dieser Anzahl an Tabletten gefüllter Tages - Medikamentendispenser aussieht. Frau Redeker sagte in diesem Moment etwas sehr Menschliches: „Ach du scheiße“.

Mir war schlecht und ich war extrem wackelig auf den Beinen. Ich konnte kaum noch etwas essen und war körperlich dem Ende sehr nah. Der Psychiater beachtete das nicht sonderlich bei unserem wöchentlichen Termin. So schleppte ich mich weiter zur Arbeit. Am Donnerstagabend ging es mir so schlecht, dass ich das erste Mal die Packungsbeilage des Lithiums las. Die dreizehn Stufen zu mir nach oben ins Schlafzimmer schaffte ich schon nicht mehr an einem Stück. So saß ich auf der Treppe und las unter den Nebenwirkungen genau meine Symptome. Dort stand auch dieser Satz:

Bitte suchen sie bei diesen Nebenwirkungen umgehend den nächsten Arzt oder das nächste Krankenhaus auf!

Wohin nun mit Pinky? Wie sollte das alles gehen? Reichte es, wenn ich bis morgen warte? Auch wenn ich die letzten Monate nicht unbedingt an meinem Leben gehangen hatte und auch zwischenzeitlich bei Frau Redeker mal wieder

dafür unterschrieb, dass ich die nächste Woche noch da bin, hatte ich in diesem Moment wirklich Todesängste. Mir ging es noch nie so schlecht und ich glaube, nur jemand der ähnliches erlebt hat, kann das nachvollziehen. Irgendwann schlief ich erschöpft ein. Neben mir mein inzwischen treuer Begleiter Pinky. Er spürte ganz genau, dass wieder etwas nicht stimmte und schmiegte sich ganz eng an mich heran.

Ich rief am nächsten Morgen sofort meine Hausärztin im Ort an. Denn eines war sicher: Ganz bis in die Stadt hinein, wo mein Psychiater seine Praxis hatte, würde ich es nicht schaffen. Kaum in der Praxis angelangt, konnte ich gerade noch meine Jacke ausziehen. Als ich im Wartezimmer saß, lief mir der kalte Schweiß über die Stirn und ich fing an zu zittern. Ich hatte Glück, dass die Toilette gerade frei wurde. Es war mir ganz egal, dass durch die dünnen Pappwände die gesamte Praxis mitbekam, dass ich mich übergab. Zurück ins Wartezimmer kam ich gar nicht mehr, ich fiel der Arzthelferin förmlich in die Arme. Meine Hausärztin eilte herbei und zog mich prompt vor. Sie musste Rücksprache mit dem Psychiater halten. Für ihn war alles nur eine Magen-Darm-Verstimmung, da es mir beim letzten Termin noch ganz gut ging. Das war also der Beweis, dass er mir gar nicht zugehört hatte. Niemals habe ich im letzten Gespräch gesagt, dass es mir „gut“ gehe, das wäre 1. gelogen und 2. vermeide ich weiterhin dieses Wort. Außerdem hatte ich bei Magen-Darm-Erkrankungen noch nie das Problem mit Erbrechen. Allmählich kannte ich meinen Körper und wollte, wie in der Therapie gelernt, auf mein Körpergefühl hören. Und das sagte mir eindeutig, dass mit den Medikamenten etwas nicht stimmt. Sein nächstes Argument war, dass ich keinen Tremor (unwillkürliches Zittern der Hände) hatte. Ohne zwölf Jahre studiert zu haben wusste ich, dass bei Nebenwirkungen nicht alles auftreten muss, was in der Packungsbeilage steht. Wir einigten uns, auf die

Anfangsdosis zurück zu gehen. Ich wurde krankgeschrieben. Es war Freitag, um 10 Uhr. Das nächste, was ich noch weiß, ist, dass mir mein Pinky auf der Brust herum stampte und mich mit seiner kalten Nase anstupste. Das war Samstag, um 9:00 Uhr. Mir war noch immer schlecht und noch bevor Pinky sein gefordertes Futter bekam, musste ich mich wieder übergeben. Drei Tage und ca. fünf Zwieback-Packungen später, ging es dann wieder bergauf. Es stellte sich heraus, dass bei mir der therapeutische Bereich des Lithiums kleiner als „normal“ ist. Das Vertrauen zu dem Medikament hatte ich letztendlich verloren. Doch leider schwören so viele Ärzte darauf und predigen, die Einnahme mindestens ein halbes Jahr zu versuchen. In der Zeit stelle sich dann ein „Erfolg“ ein. Doch für mich als Patient steht etwas ganz anderes im Vordergrund: Die Kosten-Nutzen-Analyse. Was habe ich für einen Nutzen von dem Medikament? Und welche Nebenwirkungen nehme ich dafür in Kauf? Wieder werde ich dazu gebracht, etwas zu akzeptieren. Was macht das Medikament mit mir? Es lässt mich emotional abstumpfen und macht mich zum Zombie. Es ist nicht so, dass ich mich jetzt nicht mehr freuen oder Stolz empfinden konnte. Vielmehr fühlte ich mich kaum traurig und niedergeschlagen, sondern gleichgültig, was für Außenstehende wie Gelassenheit schien. Ob dieser Umstand eine Verbesserung darstellte, wagte ich zu bezweifeln. Stellen Sie sich vor, Sie haben Lust auf Intimitäten und hinterher sind sie trotzdem unbefriedigt. Unter dem Antidepressivum allein war es schon nicht einfach, mit dem Lithium wurde es noch schwieriger. Gleichzeitig war die Einnahme auch mit Angst behaftet. Was ist, wenn doch mal wieder ein Partner da ist? Würde es dann mit der Sexualität funktionieren? Da die Medikamente derweil die Geschlechtsfunktion einschränkten, fand ich meine Sorge absolut berechtigt – auch, wenn ich zu diesem Zeitpunkt noch keine Partnerin hatte.