

Hans-Georg Weber:
(K)ein depressiver Mann
Leseprobe

Dieses Buch will Mut machen,

und all den vier Millionen Menschen, die in unserem Lande ständig an Depressionen leiden, helfen, diese quälende und im äußersten Falle bis zur Selbstaufgabe und Selbstzerstörung führende Krankheit zu überwinden. Aber das Buch will auch zeigen, daß es für den Weg auch aus schwersten Depressionsphasen und deren Heilung enorm wichtig ist, sich offen zu der Krankheit zu bekennen und das Gespräch darüber zu suchen.

Ich selbst habe, nachdem ich mich über ein Jahr in meiner zweiten Depressionsphase in einem riesigen abgrundtiefen Loch befand, keine Hoffnung mehr auf Heilung gehabt.

Durch die Hilfe meiner Frau, die mich nie aufgab, meines Neurologen und letztlich durch des gesamte Ärzte- und Pflorgeteams, sowie den Arbeitstherapeuten der Klinik „Hohe Mark“, Oberursel, schaffte ich es nach 22 Monaten, wieder Schritt für Schritt aktiv am Leben teilzunehmen.

Sicherlich begünstigt unsere Gesellschaft nur wenig das Erleben und den Ausdruck von Gefühlen. Außer im Sport werden Sie von frühester Kindheit an gehalten sein, Ihre Emotionen zu verbergen. So lange Sie nicht körperlich krank sind, wird von Ihnen erwartet, daß Sie funktionieren. Deprimiert zu sein, an einer Depression zu leiden, ist gegenüber Krankheiten wie Herzinfarkt oder Magengeschwür immer noch mit einem gesellschaftlichen Tabu belegt und damit sozial inakzeptabel. Darum halte ich das Bekennen und das Heraustreten aus dem Schatten der Anonymität für einen wichtigen Schritt, um diese für Angehörige und Nichtbetroffene immer noch mit viel Unverständnis behaftete und nicht nachvollziehbare Krankheit vom Stigma zu befreien.

Bewerben und Vorstellen

Um die Nachmittage auszufüllen, begann ich nach dem Kaffee zwei bis drei mal die Woche ins Wellenbad zu gehen oder einen ausgiebigen Spaziergang durch den Wald zu machen. Da ich mir neben einem Walkman auch schon eine Angel! für den nahegelegenen Kurteich gekauft hatte und noch dazu mehrere sonstige Sachen, bat mich Ina, ihr die Scheckkarte zu geben, nachdem ich bereits nach vier Wochen 500 DM ausgegeben hatte.

Ich sah und bemerkte keine Fortschritte in der Therapie. Der ganze wöchentliche Behandlungsturnus ödete mich mit der Zeit immer mehr an. Trotz allem versuchte ich mich inmitten meiner Krankheit aus der Klinik zu bewerben! Welch ein Wahnsinn! Oder wer bewirbt sich schon aus einer Kurklinik?

Die Bewerbungen schaffte ich nur, da mir das Schriftliche noch einigermaßen gelang.

Meine Fähigkeiten, mich zu konzentrieren, mir etwas zu merken, und sei es auch nur ein Fußballergebnis, waren gleich null. Egal mit welchem Medium ich es auch versuchte.

Trotz meines miserablen Zustands gab mir mein Arzt einen Tag „Urlaub“, damit ich mich bei einem Unternehmen vorstellen konnte!

Ich war mittlerweile schon acht Wochen in der Klinik, als mich im Oktober'93 mein Schwiegervater, der mich auch am Wochenende immer abholte, zu einem Vorstellungsgespräch zu einem renommierten Unternehmen nach Wetzlar fuhr.

Woher nahm ich nur die Kraft und Motivation in meiner Depression, wieder in solche für jeden seelisch gesunden Menschen anstrengenden Bewerbungsgespräche zu gehen?

Der Mangel an Konzentration ließ mich beim Reden zum stocken kommen. Wie ein Schüttelrost mußte ich mein Gehirn bewegen, um auch nur die einfachsten Tätigkeiten meiner letzten Arbeitsstelle zu erklären. Erschöpft saß ich endlich wieder im Wagen meines Schwiegervaters, der mich zurück in die „Schwarzbergklinik“ brachte.

Woche für Woche verging, ohne daß sich meine Depression erkennbar besserte. Um die öden therapiefreien Nachmittage bis zum Abendbuffet zu überbrücken, lief ich dreimal pro Woche in das zwei Kilometer entfernte Wellenbad. Da meine Aufnahmefähigkeit weder für das Fernsehen noch die Zeitung ausreichte, hatte ich das Gefühl, daß jeder Tag nur noch aus Warten auf Frühstück, Mittag- und Abendessen und Schwimmen bestand. Fand ich anfangs die tröstlichen Gespräche mit der Bezugspflegerin noch hilfreich, so konnte ich nach acht Wochen nicht mehr ihren Worten Glauben schenken und auf einen Therapieerfolg hoffen. Alles erschien mir so gleichgültig, so sinnlos, so leer.

Die Klinik wollte mich Anfang November'93 entlassen, aber nur damit ich nach zwei Wochen wieder kommen konnte. „Wegen der Krankenkasse“, wurde mir als Grund für die geplante Maßnahme genannt. Wie das Getrickse funktionierte, habe ich in meiner Depression nicht verstanden. Doch ich wollte und konnte nicht noch ein zweites Mal in diese Psychosomatische Klinik eingewiesen werden. Ina und ich suchten gemeinsam nach einem anderen Weg. Irgendwie glaubte meine Frau immer noch, durch einen geeigneten Arbeitsplatz würde sich meine Depression in den Griff bekommen lassen. Arbeit statt Information, Verständnis und Aufklärung über die schwere Krankheit Depression.