

# Meine Geschichte

**I**ch dachte, ich bräuchte einfach einmal drei Wochen Urlaub, um mich von der monatelangen Überlastung im Job und im Privaten zu erholen. Ich fühlte mich völlig ausgelaugt, mein Akku lud sich nicht mehr auf. Das war im Dezember 2014. Was ich nicht wusste: Das war erst der Anfang. Und ein Ende ist nicht in Sicht.

## Wie alles begann

Es hatte schon früher begonnen. Schon über etwa ein Jahr hinweg hatte ich bemerkt, dass ich angreifbarer geworden war, dass mich Menschen mit ihren Worten kränkten, die vorher an mir abgeperlt wären. Ich war plötzlich nah am Wasser gebaut, brach selbst bei der Arbeit in Tränen aus – peinlich. Ich war immerzu erschöpft, Erholungsphasen wie ein Wochenende verpufften einfach. Meine Geduld war begrenzt, meine Zündschnur kurz. Ich war vergesslich, unaufmerksam. Ich war weniger empathisch, auch in meinen vierjährigen Sohn konnte ich mich weniger gut einfühlen. Wenn ich von der Arbeit kam und mit ihm auf der Spieldecke saß, hatte ich das Gefühl, ich müsste das Tempo von 230 km/h auf Spielstraßentempo drosseln, was mir zunehmend schlechter gelang. Mein

Kopf war weiter im hohen Tempo unterwegs. Das Smartphone immer im Anschlag, schnell noch eine Antwort an den Chef oder die Kollegen schreiben. Nur noch kurz die Welt retten.

Eine neue Kollegin, mit der ich eng zusammenarbeiten sollte und wollte, hatte über einige Wochen verteilt rund ein Dutzend Terminvorschläge von mir abgelehnt. Sie verweigerte die Zusammenarbeit, ließ mich auflaufen, enthielt mir Informationen vor, verbreitete Gerüchte über mich. Plötzlich fehlte Geld aus unserem gemeinsamen Budget, das meiner Abteilung zugestanden hätte – sie hatte es für ihre Projekte eingesetzt, ohne Rücksprache. Ich probierte mehrfach, die Lage zu klären – vergeblich. Mein Chef, der Firmenchef, war zu der Zeit zu sehr in eigenen Herausforderungen gefangen, um ein Machtwort zu sprechen. Das Geld fehlte weiterhin, die Projekte meiner Abteilung stockten, mein Team rebellierte und ich schaffte es nicht mehr, es einzufangen. Es lief nicht gut.

Ich merkte auch, dass ich im Sport weniger belastbar war – zu der Zeit lief ich Halbmarathon und es fühlte sich immer mehr an, als ob ich ständig Gegenwind und Gewichte auf den Schultern hätte bei meinen Läufen. Irgendetwas stimmte nicht.

Eine Schulfreundin war in der Stadt und kam uns über Nacht besuchen. Ich hatte mich so sehr gefreut, doch es war mir viel zu viel. Ich konnte nicht aufhören zu weinen, konnte ihr die erste Stunde nicht einmal mehr Hallo sagen. Sie betrachtete mich liebevoll und sagte: »Ich sehe, wie schlecht es Dir geht, Du musst dringend etwas verändern!« »Aber was? Ich weiß doch nicht was!« flüsterte ich nur.

In der Ehe hatten wir zwei Jahre Krise hinter uns und steckten noch mittendrin. Nach dem Abendessen, wenn unser Sohn im Bett war, begannen unsere lautstarken Streitigkeiten hinter Türen. Ich hatte immer weniger Kraft, saß während der Streits irgendwann nur noch auf dem Boden. Es gipfelte in einer Situation, in der Worte etwas in mir zerbrochen haben. Etwas, das bis heute nicht geflickt werden konnte. Heute, mit viel Abstand, weiß ich, dass mein Mann und ich damals beide Angst hatten, wir beide haben hässliche Dinge gesagt, haben den anderen absichtlich und unabsichtlich verletzt, haben uns gewehrt, verbal gekämpft, wollten den Schmerz in uns beenden. Der Bruch in mir war der Auslöser, aber nicht der Grund für alles, was folgte. Das aber sollte ich erst viel später verstehen.

— Ich konnte plötzlich nicht mehr weinen.  
Ich funktionierte nur noch.

Es war, als ob alle Gefühle weg gewesen wären. Alles war grau, schwer, unerträglich. Aber ich machte weiter. Mit meinem Sohn, im Job, zu Hause. Zum ersten Mal entstand der Gedanke, dass ich alledem ein Ende setzen wollte. Meinem Leben ein Ende setzen wollte. Es sollte einfach nur aufhören, dieses Gefühl. Ich ging in Gedanken alle möglichen Formen von Suizid durch, entschied mich für eine, die mir rücksichtsvoll anderen gegenüber und zugleich sicher und schnell erschien. Die Gedanken kreisten immer mehr darum. Bitte. Endlich. Frieden. Im Kopf.

Heute weiß ich, dass unser Gehirn Suizidgedanken deshalb entwickelt, weil es immer nach Lösungen sucht. Und wo keine andere Lösung in Sicht ist, schlägt es diese Variante vor, nur damit es den Schmerz nicht mehr aushalten muss. Es ist verführerisch, diesen Gedanken nachzugehen, denn es ist eine gedankliche Vortäuschung von Erleichterung. Aber es ist auch gefährlich, denn was ein erster Gedanke im Hirn ist, ist ein neurologischer Trampelpfad. Was aber ein sich ständig wiederholender Gedanke ist, wird irgendwann zur fest betonierten Autobahn zwischen Nervenzellen. Der letzte Ausweg wird vom Gehirn immer häufiger vorgeschlagen und es stellt sich das Gefühl ein, dass sich die Suizidgedanken aufdrängen würden. Ich wollte nie sterben, wollte niemals meinen Sohn im Stich lassen. Ich wollte nur, dass die Unerträglichkeit der grausamen Gefühle und Gedanken aufhört.

Das war der Punkt, an dem ich merkte: Ich bin in Gefahr. Nach einigen Wochen ging ich zu einer Psychologin in einer kirchlichen sozialen Beratungsstelle. Hinter doppelter Schallschutztür traute ich mich das erste Mal, offen zu reden. Ich erzählte all das, was ich bisher keinem gesagt hatte: die unerträgliche Situation bei der Arbeit, die Kämpfe und die Angst zu Hause, dass ich keinen Rückzugsraum mehr hatte, weder im Leben noch im Kopf, keinen Frieden, überall herrschte aggressive Auseinandersetzung, dass ich den Wunsch hatte, dem allen ein Ende zu setzen. Ich redete und redete, weinte und weinte. Es war, als wäre ein Staudamm gebrochen. Aber danach fühlte ich mich nicht besser. Im Gegenteil. Als ob ich in einen Spiegel geblickt und erkannt hätte, wie schlimm es eigentlich in mir drin aussieht. Ich machte weiter.

Morgens Kind, tagsüber Job, nachmittags Kind, abends Ehekrise und nachts wach im Bett liegen, weil der Kopf zum ersten Mal am Tag Zeit hatte, zu denken und ein irrsinniges Gedankenkarussell losging. Gedankenkarussell ist wahrscheinlich nicht das richtige Wort, es war eher eine Art Technoparty-Geisterbahn-Schützenumzug-Horrorshow. Eine Nacht kurz vor Weihnachten konnte ich dann gar nicht mehr schlafen und ging am nächsten Morgen zum Arzt – ohne zu wissen, was ich ihm eigentlich sagen würde. »Ich kann nicht mehr«, ist ja keine Krankheit. Ich hatte mich gekleidet und geschminkt für die Arbeit, es war für mich klar, dass ich im Anschluss an den Arzttermin dort hingehen würde, es musste ja weitergehen. Ich kam zwei Jahre nicht zurück an meinen Arbeitsplatz.

## In medizinischer Betreuung

Ich weiß nicht mehr genau, welche Worte ich bei meinem Hausarzt wählte. Denn ich wusste nicht, was mir fehlen könnte. Das klingt vielleicht naiv, aber es war wirklich so zu dem Zeitpunkt. Aber ich sagte sicher so etwas wie »ich kann nicht mehr« und auch »ich will nicht mehr« und ich weiß noch, dass ich wieder nicht aufhören konnte zu weinen. Er gab mir eine Überweisung zu einem Psychiater und eine Adressliste, die ich abtelefonieren sollte. Ich setzte mich ins Auto und googelte zunächst die Diagnose auf dem Überweisungsformular: »Schwere Depression.« Dann weinte ich. Als ich wieder sehen konnte hinter meinen Tränen, fuhr ich los. Zu meiner Mutter.

Bei ihr angekommen, konnte sie mich hinterm Gartentor von der Haustür aus sehen und wusste selbst auf die Entfernung sofort, dass mit mir etwas ganz und gar nicht stimmte. Sie kam auf mich zu, nahm mich in den Arm. »Ach Mäuschen!« Ich blieb mehrere Stunden bei ihr. Ich schrieb eine Mail an die Arbeit, dass ich krankgeschrieben wäre, dass ich mich melden würde. Es kostete so viel Kraft. Dann konnte ich gar nichts mehr. War völlig erschöpft. Meine Mutter telefonierte die Liste der Ärzte ab, erfolglos. Dann rief sie eine Bekannte an, die Ärztin war – ob sie vielleicht Verbindungen zu einem Psychiater hätte. Dieser Weg gelang, bereits am Folgetag durfte ich in die Praxis kommen.

Am nächsten Tag fuhr sie mich zu meinem Termin. Der Arzt nahm sich Zeit, erklärte mir sehr viel, ich stellte viele Fragen. »Treffen Sie keine Entscheidungen, solange es Ihnen so schlecht geht«, riet er mir.

»Kündigen Sie nicht, trennen Sie sich nicht. Erst muss es Ihnen besser gehen. Dann können Sie wieder gesunde Entscheidungen treffen.« Ich verstand es nicht, akzeptierte es aber.

Ich fragte: »Habe ich ein Burnout?« Er lachte. Ich schämte mich, fühlte mich ausgelacht – ich war so verdammt verletztlich! Er erklärte es sofort: »Kennen Sie sich mit Fußball aus?« »Nicht wirklich.« »Also, ein Burnout ist so etwas wie die Kreisliga. Das, was Sie haben, ist eine schwere Depression, das ist so etwas wie die Champions League.« Ich schaute wohl ungläubig. »Ganz vereinfacht: Man sagt, ein Burnout könne man mit einem Lottogewinn oder einer Weltreise heilen, eine Depression aber nicht. Die wird dadurch sogar eher schlimmer, weil so etwas nur eine weitere Überforderung bedeutet.« Sein Vergleich mit der Champions League war noch immer völlig untertrieben, wie sich später herausstellen sollte. Denn eine reguläre schwere Depression lässt sich im Durchschnitt in vier Monaten behandeln, sie dauert etwa sechs bis acht ohne Behandlung. Zehn Jahre später ist die Depression weiter mein engster Begleiter. Wer hätte ahnen können, dass sie therapieresistent und chronisch sein würde, dass etwas aufgebrochen war, was noch viel tiefer in mir drin lag? Die Büchse der Pandora war geöffnet worden.

Er schlug mir einen Klinikaufenthalt vor. Ich lehnte unter Tränen ab. Ich hatte unkontrollierbare Angst, mein Kind nicht mehr sehen zu können. »Ich verschreibe Ihnen ein Antidepressivum und ein Schlafmittel, das nehmen Sie zwei Wochen ein, dann sehen wir uns nach meinem Weihnachtsurlaub wieder.« »Muss das wirklich sein? Ich nehme ungern Medikamente, vor allem keine Schlafmittel, ich habe Angst vor Abhängigkeit.« Er klärte mich auf: »Für Antidepressiva gibt es keinen Schwarzmarkt, die machen nämlich nicht abhängig und bewirken bei gesunden Menschen auch nicht, dass sie glücklicher werden. Sie bewirken nur bei Depressiven, dass sie mehr Antrieb haben und weniger traurig sind. Und was das Schlafmittel angeht: Sie müssen zur Ruhe kommen, sonst geraten Sie immer tiefer in den Strudel rein. Deswegen: Sie müssen schlafen. Das Medikament hilft Ihnen dabei.« Ich gab innerlich mein Okay, nicht überzeugt, aber völlig überwältigt und hilflos.

## Das erste Jahr

Zu Hause einigten wir uns auf einen Burgfrieden. Mein Mann kümmerte sich liebevoll um unseren Sohn und auch um mich. Es war für uns beide hilfreich zu wissen, dass es vielleicht einen Grund für unsere Krise gab, der Depression hieß.

Ich konnte nicht mehr Auto fahren, war viel zu unkonzentriert, bekam Dinge in meinem Umfeld nicht mehr mit. Ich hatte Angst, vor die Tür zu gehen. Menschen zu begegnen. Wenn ich meinen Sohn am Nachmittag zu Fuß vom Kindergarten abholte, war es eine riesige Überwindung, dafür in die freie Welt gehen zu müssen. Der Rückweg mit ihm an der Hand war schon etwas leichter.

Die Krankschreibung wurde verlängert, ich bat den Psychiater, meinen Hausarzt zu bitten, die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung auszustellen. Ich wollte nicht, dass mein Arbeitgeber sah, dass ich bei einem Psychiater in Behandlung war. Ich schämte mich. Ich schrieb eine Mail, dass sie mehrere Dienstreisen für mich absagen müssten. Das Schlafmittel wurde abgesetzt und durch ein Neuroleptikum ersetzt, ein Medikament mit unter anderem dämpfender Wirkung. Das Antidepressivum, ein Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI), wurde in der Dosis immer weiter erhöht. Es half nicht. Nach der Höchstdosis wurde es langsam wieder ausgeschlichen, also über Wochen Schritt für Schritt gedrosselt, bevor ein neues Präparat zum Einsatz kam, ein Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (SNRI). Bis dahin waren drei unerträgliche Monate vergangen, und es war keine Besserung abzusehen.

Mir ging es weiter sehr schlecht. Ich verließ das Haus nicht mehr ohne Abschiedsbrief. »Um einen Krankenhausaufenthalt werden Sie nicht herumkommen.« Es dauerte, bis ich verstand, dass der Arzt es ernst meinte. Kurz vor dem fünften Geburtstag meines Sohnes war dann ein Bett in der Psychiatrie für mich frei und ich wurde aufgenommen. Ich konnte dort erst mit niemandem reden, alles war mir so fremd, ich selbst so sehr beschäftigt mit meinen Gedanken. Zum Glück war ich im Krankenhaus, denn es stellte sich in den regelmäßigen Blutuntersuchungen heraus, dass ich ein Medikament nicht vertrug, es hatte meine Immunabwehr angegriffen.

Der Alltag im Krankenhaus kam mir vor wie eine Mischung aus geschützter Zone vor der Außenwelt, Klassenfahrt und Gefängnis. Ein eng-

maschiger Plan führte durch den Tag: Ergotherapie, Gruppentherapie, Psychoedukation, Sport, Einzeltherapie, Visiten und immer wieder Befindlichkeitsrunden. Ich vermisste meine Privat- und Intimsphäre sehr, noch mehr aber meinen Sohn. Er fehlte mir so sehr, auch wenn ich ihn immer am Wochenende sehen konnte. Wenn ich samstags nach Hause kam, war ich überwältigt und erschöpft, die Zeit war immer zu kurz, bevor ich sonntagabends wieder hinter den Klinikmauern verschwand.

Während ich anfangs dachte, allen anderen ginge es viel schlechter als mir und ich hätte mein Bett in der Klinik gar nicht verdient, wurde mir im Laufe der Zeit immer klarer, dass das nicht stimmte. Im Gegenteil. Gemessen an Punktwerten lag ich leider ganz weit oben auf der Depressionsskala.

Nach neun Wochen wurde ich »stabilisiert entlassen«, so der Bericht. Wie sich herausstellte, war dem nicht so. Ich hatte das Glück, nahtlos zu einer Psychotherapeutin gehen zu können, die ich schon aus der Klinik heraus kontaktiert hatte. Die auf Schematherapie (S. 236) spezialisierte Frau machte mehrere Tests mit mir. Mein Mut sank, denn die Ergebnisse zeigten klar: Da ist mehr als nur eine Depression. Auch bei den Persönlichkeitsstörungen waren deutliche Ausschläge zu verzeichnen. Ich war völlig entmutigt. So schlimm konnte es doch gar nicht sein. Doch, denn es stellte sich heraus, dass ich für eine Therapie gar nicht stabil genug war. Ich müsse nochmal in eine Klinik. Ich verlor allen Mut. Ich war doch gerade erst über zwei Monate von meinem Kind getrennt und in einer Klinik gefangen gewesen.

Die zweite Klinik war drei Autostunden von zu Hause entfernt, meinen Mann und meinen Sohn sah ich alle zwei Wochen bei ihren Besuchen, die sie auf sich nahmen. Die Schematherapie begann nachsichtig und fast liebevoll, nach etwa vier, fünf Wochen aber zogen die Therapeutinnen die Daumenschrauben an, forderten die konsequente Verabschiedung von schädlichen Verhaltens- und Denkmustern. Dieser abrupte Haltungswechsel war nicht einfach zu verarbeiten und umzusetzen. Meine Therapeutin sprach aus, was die vielen Stunden Gespräche gezeigt hatten: dass ich um eine Trennung von meinem Mann nicht herumdäme, wenn ich gesund werden wollte. Ich wusste, dass sie Recht hatte, aber ich hatte Panik, meinen Sohn nicht mehr ausreichend sehen, nicht mehr für ihn da sein zu können. Denn ich hatte überhaupt nicht die

Kraft, mich vorrangig oder auch nur gleichberechtigt um ihn kümmern zu können. Ich musste mir eingestehen, dass ich dazu zu krank war. Das Trennungsgespräch fand im Beisein meiner Psychotherapeutin statt. Ich fühlte mich schrecklich – wegen meinem Sohn, dessen Welt in zwei Hälften gerissen worden war, wegen der Verletzungen, die ich meinem Mann angetan hatte und umgekehrt, wegen des Scheiterns unserer Ehe – und wegen meiner Krankheit.

Ich wurde kurz vor Weihnachten entlassen, zog bis zum Neujahr zu meinen Eltern, richtete dann mit spärlichen Mitteln meine Wohnung ein. Mein Sohn bekam ein Hochbett mit Kuschelecke. Wir sahen uns jedes zweite Wochenende, Samstag bis Sonntag. Mehr schaffte ich nicht. Ich musste mich teilweise achtmal an einem Tag hinlegen, um mich auszuruhen. Es war hart, für uns beide. Er tat mir so leid. Und gleichzeitig wusste ich: Ich gebe alles, was ich kann. Ich liebe ihn und zeige es ihm, so gut ich kann. Mehr geht leider nicht. Mehr braucht es aber auch nicht, versicherte mir meine Therapeutin immer wieder bestärkend. Anstatt Ausflüge zu unternehmen, bauten wir Höhlen, hörten Hörbücher, bastelten, machten ruhige Dinge. Wir spielten uns langsam ein. Ich achtete darauf, dass er seine Bedürfnisse erspürte und äußerte. Meine Bedürfnisse stellte ich oft zurück, bis er wieder bei seinem Vater war und brach dann vor Erschöpfung zusammen. Aber das war okay, Hauptsache, wir hatten eine gute gemeinsame Zeit.

## Wie es medizinisch weiterging

Ich werde die Ereignisse stark zusammenfassen, denn in knapp zehn Jahren ist sehr viel passiert.

Meine Therapeutin riet mir, einen Schwerbehindertenstatus zu beantragen, ich brauchte Monate, bis ich mich mit diesem Gedanken anfreunden konnte. Das Ergebnis aller Arztberichte und Gutachten ergab: der Schwerbehinderungsgrad lag bei 50, später wurde er sogar auf 70 erhöht. Das war weit mehr, als ich erwartet hatte. Und ich spürte das Stigma, das damit einherging.

2016 ging ich nach einer Wiedereingliederung zurück in meinen Job. Derselbe Arbeitgeber, dieselbe Position, derselbe Schreibtisch, sogar mein Kleingeld von damals war noch in der Schublade. Man hatte tatsächlich zwei Jahre auf mich gewartet. Ich reduzierte meine Stunden, verbrachte einen Tag im Homeoffice, legte mich in der Mittagspause unter meinen Schreibtisch auf eine Isomatte und mein Kuschelkissen – und ruhte mich aus, um die zweite Hälfte des Arbeitstages zu schaffen. Es war okay. Ich war stolz, wieder arbeiten zu können. Aber ich war auch nur noch mit meiner Arbeit beschäftigt, weil ich die restliche Zeit brauchte, um mich von ihr zu erholen. Liegend, lethargisch. Die Erschöpfung hörte nicht auf. Auch an sehr schlechten Tagen zwang ich mich, trotzdem zu arbeiten. So wurden immer mehr schlechte Tage daraus. Ich wusste, ich würde nicht lange gesund arbeiten können. Ich wollte aber auch nicht einfach aufgeben. So kam es zu einem nächsten Zusammenbruch, ich wurde krankgeschrieben, schämte mich wieder zutiefst, weil ich es »nicht geschafft« hatte. Es dauerte ein Jahr, bis ich wieder arbeiten konnte. Dabei trainierte ich, sobald es wieder möglich war, mit täglichen Belastungsproben darauf hin.

2018 bereitete ich meine Selbständigkeit vor, 2019 war es soweit. So wollte ich Ort und Zeit meiner Arbeit selbständig einteilen können. Es war vielversprechend. Ein Gedanke trieb mich aber um – ich hatte gesehen, wie labil ich war, wie schnell ich wieder zusammenbrechen könnte. Ich wollte stabiler im Leben stehen. So setzte ich meine Hoffnung in die sogenannte Elektrokonvulsionstherapie, kurz EKT, und begab mich 2019 wieder ins Krankenhaus. Bei diesem Verfahren wird der Patientin bzw. dem Patienten in Vollnarkose Strom auf das Gehirn gelegt, es kommt zu einer Art epileptischem Anfall und in der Folge soll sich das Gehirn neu kalibrieren (S. 239). Die Behandlung hat vielen Depressiven schon geholfen, auch wenn sie meist fortwährend erneuert werden muss. Sieben Wochen und neun Vollnarkosen später waren sämtliche meiner Backenzähne locker, aber es gab keine Verbesserung. Im Gegenteil. Nun hatte ich auch noch Panikattacken und war überhaupt nicht mehr belastbar. Im Abschlussbericht stand wie immer »stabilisiert entlassen«. Das Verfahren war meine letzte Hoffnung gewesen und war grundlegend schief gegangen. Ich konnte mich nicht mehr konzentrieren, meine Stimmung war abgrundtief, ich war unendlich erschöpft. An Arbeit war nicht zu