



Evelin Fortte

über
Depressionen
spricht man nicht

Die Einzelgespräche mit meinem Bezugstherapeuten gestalteten sich mittlerweile auch als überaus hilfreich. Ich war wohl an einen sehr guten Therapeuten geraten. Andere Mitpatienten hatten nicht so ein Glück. Das stellte sich immer mehr heraus, wenn wir nachmittags oder in den Zwischenräumen der Therapien etwas Zeit fanden, uns untereinander auszutauschen. Man lernte sich außerhalb der Therapien bzw. des Klinikgeländes besser kennen. Es entwickelten sich Freundschaften. Wir unternahmen sehr viel, lachten und weinten zusammen. Natürlich gab es auch Momente, in denen auch mal wieder ein seelisches Tief kam und man zu zerbrechen drohte. So eine schwere Krankheit ließ sich nicht von heute auf morgen heilen.

Aber im Wesentlichen waren die Gespräche und Erfahrungsaustausche für jeden Patienten sehr von Vorteil. Man war ja nicht gezwungen, mit jedem über seine Probleme zu reden. Das kam dann einfach von allein. Man musste für sich selbst die Entscheidung treffen, wem man etwas anvertraute und wem nicht. Aber letztendlich war es gut zu wissen, dass man nicht allein auf dieser Welt mit solchen Problemen war. Und wenn man sich das jeden Tag vor Augen hielt, ging es einem schon ein großes Stück besser.

Nun hieß es allerdings auch, den Weg in eine neue Zukunft ohne Ängste, Panikattacken und Schlafstörungen zu finden. Mein Therapeut hielt uns ständig vor Augen, dass die Medikamente nur eine Art Unterstützung und nicht für die Dauer gedacht waren. Also brach ich die Einnahme abrupt ab. Ich war es mittlerweile auch leid, ständig auf die Tabletten angewiesen zu sein.

Ohne das Wissen meiner behandelnden Ärztin (die sich eh noch im Urlaub befand) bzw. meines Therapeuten beschloss ich, meine neue Zukunft ohne diese „Unterstützung“ zu beginnen.

Dass das ein falscher Weg war, sollte sich alsbald herausstellen.

Ich wurde immer unleidiger, fiel wieder in ein tiefes Loch, hatte erneut Schlafstörungen und Panikattacken. Also das volle Programm an Entzugserscheinungen.

So etwas kannte man nur von Alkoholikern und Drogenabhängigen. Aber als es mir so ging, war ich wieder genau da, wo ich angefangen hatte. Ich wurde von Weinkrämpfen geschüttelt. Wollte die Reha abbrechen, weil ich einfach keinen Ausweg fand. Doch die größte Panik, die ich hatte, war die, dass ich anfang, mir selbst wehzutun.

Denn vorbelastet war ich ja schon durch meine Hautkrankheit. Ein gesunder Mensch konnte sich einfach nicht vorstellen, dass Juckreiz weh tun konnte. Nämlich dann, wenn man nicht kratzen durfte. Und so überlegte ich mir, ob es für mich angenehmer wäre, lieber Schmerzen zu ertragen, als den Entzug durchzuziehen. Aber wie sollte ich dann aussehen?! Dann wäre es rausgekommen, dass es mir schlecht ging, und die hätten mich wahrscheinlich in die Psychiatrie gesteckt. Wie lange ich dort zugebracht hätte, wage ich nicht, mir auszumalen. Ich war doch nicht schizophran. Also sagte ich mir: „Augen zu und durch. Du schaffst das!“

Aber in solch einer ausweglosen Situation kamen einem die absurdesten Gedanken.

Natürlich sagte ich zu niemandem ein Wort. Es ging mir schlecht und schlechter, ich zog mich zurück. Nach ca. 10 Tagen wurde es besser. Ich war stolz auf mich, dass ich es geschafft hatte, von den Medikamenten ohne fremde Hilfe runter zu kommen. Etwas später sprach ich dann auch mit Mitpatienten über diese schwere Zeit. Nun konnten auch die sich erklären, warum ich nicht mehr an ihrem Leben teilhaben hatte wollen.

Aber so schnell lass ich mich nicht unterkriegen. Ich schmiedete Pläne für die Zeit, wenn ich wieder zu Hause sein würde.

Alles in allem muss ich heute sagen, dass diese Reha für mich das Beste war, was mir passieren konnte. Das Wort „Psychosomatik“ lernte ich erst dort richtig zu definieren. Nicht jeder, der Ängste, Panikattacken, Schlafstörungen und Depressionen hat, ist gleich verrückt. Es wird von der Gesellschaft nur so vorgegeben.

Das Schlimme an dieser Krankheit ist, dass man sehr zerbrechlich wird.

Ohne dass irgendjemand davon weiß, geht man einen ganz steilen Weg nach unten.

Und wenn es Leute gibt, die einem nicht gut gesonnen sind, dann nutzen sie die Zerbrechlichkeit und Schwäche schamlos aus, um den Kranken noch weiter runterzuziehen und immer kleiner zu machen. Dies ist im Beruf ganz gravierend. Chefs mögen keine Schwächlinge. Und Depressionen sind ein großes Zeichen von Schwäche, in die man durch fremdes Zutun hineingeraten kann, aber eben auch ohne Hilfe nur sehr schwer wieder herauskommt.

Und deshalb gehen die Betroffenen nicht von selbst zu einem Arzt, um sich Hilfe zu holen bzw. vertrauen sich nicht der Familie oder Freunden an. Nur aus Angst, sie könnten enttäuscht werden und alle könnten sich abwenden.

So erging es mir. Und deshalb ertrug ich über 10 Jahre stillschweigend diese Demütigungen und Erniedrigungen, aus Angst, den Arbeitsplatz oder Kollegen und Freunde zu verlieren. Stattdessen ließ ich mich beschimpfen und anbrüllen, bis hin zur Ohnmacht.

Ich wäre aber auch nicht auf die Idee gekommen, mich mit Psychopharmaka und Antidepressiva vollzupumpen, um bei der Arbeit vor allen Kollegen und Chefs die „Toughe“ zu mimen. Zu viel Angst steckte in mir, dass die Medikamente schweren Schaden an mir nehmen könnten, nur um bei der Arbeit zu „funktionieren“. Die Seele war sowieso kaputt.

Warum sollte ich mich dann, um den Schein zu wahren, mit Tabletten vollpumpen.

Letztendlich wäre ich auch so nur wieder die Dumme gewesen, wenn mir im Auto etwas zugestoßen wäre.

Einen Dank hat man in diesem System von Keinem zu erwarten. Ich bin nicht die Einzige und werde es auch nie bleiben, der es so schlecht ergeht.

Nur heute kann ich darüber reden bzw. schreiben, um anderen Betroffenen Mut zu machen. Man muss versuchen, sich zu wehren, wenn einem Unrecht widerfährt bzw. zugefügt wird. Wenn man auf der Abschlusliste steht, kann man sich noch so viel Mühe geben. Es wird immer etwas gefunden werden. Und der Anschiss lauert überall.

Oder man zieht noch zu gegebener Zeit die Notbremse und sucht sich etwas Neues. Denn schlimmer kann es nicht mehr werden, höchstens besser. Ich kann allen nur sagen: Es soll auch noch gute, liebe und soziale Chefs geben! Aber keinem steht es auf der Stirn geschrieben, ob gut oder böse.

Und zurzeit ist das bei mir immer noch ein Trauma. Ich kann mir momentan einfach nicht vorstellen, wieder mit einem Chef oder einer Chefin arbeiten zu müssen. Da ist mir einfach zu wehgetan worden. So etwas möchte ich für den Rest meines Arbeitslebens nicht mehr erleben. Viele Betroffene werden mir zustimmen. Lieber versuchen, das Beste aus einer neuen Herausforderung zu machen, als immer wieder gedemütigt zu werden.

Aus ganz sicherer Quelle weiß ich mittlerweile, dass es einige ehemalige Kollegen gibt, die zwischenzeitlich auch an Depressionen erkrankt sind und über längere Zeiträume ausfallen. Andere (auch das weiß ich aus sicherer Quelle) nehmen morgens vor der Arbeit Tabletten ein, um einen ausgeglicheneren und ruhigen Eindruck zu machen.

Da kann ich nur sagen: Muss das sein? Müsst ihr so weit gehen und euch so manipulieren?

Kein Chef würde das tolerieren, wenn er es wüsste. Und den Dank könnt ihr euch auch abschminken. Nur müsst ihr wissen: Indem ihr Schwäche zeigt, seid ihr verwundbar und bietet Angriffsfläche. Und das nächste Opfer ist schon ausgesucht. Entorgt wird man schnell. Es stehen ja noch genügend vor der Tür. Nur, viele halten die Probezeit nicht mal durch, sondern durchschauen von Anfang an die Machenschaften und ziehen beizeiten die Notbremse. Vor diesen Menschen kann man nur den Hut ziehen.

Depressionen sind keine Schwäche, sondern eine ernstzunehmende Krankheit, bei der leider nicht alle Betroffenen glimpflich davon kommen.

Wir haben ein Recht darauf, von der Gesellschaft akzeptiert zu werden wie ein Gesunder. Die Krankheit ist nicht ansteckend, verlangt aber viel Geduld und Verständnis. Und wenn es immer noch und immer wieder solche Ignoranten gibt, werden wir immer wie Aussätzige behandelt werden. Das haben wir nicht verdient.

Wir sind Menschen wie alle anderen auch. Es könnte so schön auf dieser Welt sein, wenn nicht die Eiseskälte unserer Gesellschaft wäre. Es kann und darf niemand aus seinem Leben scheiden, nur weil die Ignoranz der Gesellschaft es verbietet, ein würdevolles Leben führen zu dürfen. Stress, Hektik und ungesunde Arbeitsplätze führen dazu, dass immer mehr Menschen an Depressionen leiden. Diese Krankheit ist mittlerweile Volkskrankheit Nr. 1. Nur, früher wurde sie totgeschwiegen. **Depressive Menschen haben keine Lobby.** Ein neues Wort, das wie Phönix aus der Asche kreierte wurde, nennt sich Burnout-Syndrom.