

ich schon, den Elefanten, von meiner depressiven Phase drei Jahre zuvor. Krankmelden, im Bett bleiben und über den Tod nachdenken ging aber dieses Mal nicht. Für mich war das Kind ein Grund, aufzustehen, dabei rutschte der Elefant von der Brust. Gut ging es mir trotzdem nicht, ich lief herum wie ferngesteuert. Selbst konnte ich nichts mehr essen, aber dem Baby ein Gläschen in der Mikrowelle aufzuwärmen schaffte ich. Ich wechselte auch Windeln, badete, trug und fuhr mein Kind spazieren. Ich spielte sogar mit Magdalena – beziehungsweise ich legte mich auf den Boden, während sie spielte.

Dabei grübelte ich darüber nach, wie ich es nur hatte wagen können, Mutter zu werden. Was für eine Hybris! Ich hatte schließlich vorher gewusst, wie es mir manchmal geht. Es ging mir schlechter als jemals zuvor, doch mein damaliger Psychiater war der Meinung, nichts für mich tun zu können, solange ich noch stillte. Um meine alten Antidepressiva wieder nehmen zu können, musste ich abstillen. Ich trank literweise Salbeitee, band meine Brüste ab und pumpte Milch, um sie in den Abfluss zu gießen. Die Hormonumstellung durch das abrupte Abstillen machte alles nur noch schlimmer, die Medikamente hatten nicht die geringste Chance gegen die Depression. Ich warf mir vor, ein Kind bekommen zu haben, zugleich liebte ich dieses Kind mehr als alles andere auf der Welt. Ein schwer auszuhaltendes Gefühlskuddelmuddel. Doch der Schatten der Depression hatte sich eh längst über alles drübergelegt, ich wollte das nur noch nicht sehen.

Die Oberärztin der Mutter-Kind-Klinik erkannte es sofort. Sie hatte zwar keinen Platz mehr frei, wollte mich aber keinesfalls wieder nach Hause fahren lassen. Kleidung sollte mein Mann bringen, die Oma das Baby mitnehmen, sie organisierte mir ein Bett in der Krisenstation. Kaum dort angekommen, durfte ich nicht mehr raus. Selbst als meine Mutter mich bat, doch noch mal kurz mit zum Auto zu kommen, weil sie nicht wusste, wie man den Maxi-Cosi befestigte, sagten die Pfleger: nein. Ich habe keine Ahnung, wie meine Mutter mit meinem Kind nach Hause gekommen ist. Aber ich weiß noch, dass auf dem Stationsflur ein Wagen mit übrig gebliebenem Mittagessen stand. Apfelstrudel. Ich mag keine Süßspeisen. Ich aß drei Portionen. Sie blieben drin – wie auch jede weitere Nahrung, die ich von diesem Moment an zu mir nahm.

Das Essen in allen Psychiatrien, in denen ich je war, ist genauso wie Krankenhausessen anderswo, eher so mittel. Meine Theorie ist daher die: Die seltsamen Symptome meines Körpers – die Schmerzen, die Verdauungsprobleme, das Nicht-Essen-Können – waren Warnsirenen, die mich darauf aufmerksam machen wollten, dass in meiner Psyche etwas rein gar nicht in Ordnung war. Die Einweisung in die Psychiatrie bedeutete, dass ich mich nun mit Hilfe von Profis darum kümmern würde. Mein Körper konnte Ruhe geben.

Auf der Krisenstation blieb ich ein paar Tage, dann kam ich mit meinem Baby in die Mutter-Kind-Klinik. Meine Depressionen und das ständige Hin und Her zwischen Papa, Oma und Klinik schienen ihm nichts auszumachen. Magdalena ließ sich abstillen, akzeptierte klaglos Flasche und Brei und blieb ohne Probleme in der Kinderbetreuung der Klinik. Nebenbei lernte sie sitzen, krabbeln und durchschlafen. Sie war ein Bilderbuchbaby, und ich war die unfähigste Mutter der Welt. Ich wollte nicht mehr leben, nicht einmal für mein Kind, und jedes Mal, wenn ich das sagte, gaben mir die Krankenschwestern ein Beruhigungsmittel, das den Schmerz, die Angst und den Selbsthass innerhalb von Minuten aus meiner Brust kärcherte. Diese starke Wirkung machte mir nur noch mehr Angst.

Wie fühlen sich Depressionen an? Menschen, die ich nicht erschrecken will (meine Kinder zum Beispiel), würde ich so etwas sagen wie: Ich bin dann sehr traurig und kann nicht aufstehen. Das trifft es aber nicht ganz. Wer traurig ist, weil die Oma oder das geliebte Meerschweinchen gestorben ist, der fühlt etwas, einen ganz, ganz starken Schmerz in der Brust. Wenn ich depressiv bin, fühle ich mich zwar so ähnlich. Ich bin mir aber gleichzeitig sicher, dass dieser Schmerz nie mehr weggehen wird und dass ich dieses Gefühl verdient habe. Das ist kaum auszuhalten, weswegen meine Seele zwischendurch immer wieder ganz zumacht. Dann fühle ich diesen Schmerz nicht mehr. Aber auch sonst nichts mehr. Als wäre ich innen drin schon tot, so tot, wie ich es, wenn ich mir erlaube, etwas zu fühlen, wirklich sein will.

Die Ärzte suchten nach einer Langfristmedikation für mich. Es waren Tabletten darunter, die meinen Kiefer lähmten, bei anderen wurde mir schwindelig, oder ich musste mich übergeben. Zwischendurch machte ich wieder einen Ausflug auf »die Krise«, weil meine Todessehnsucht und ich an den S-Bahn-Gleisen spazieren waren. Wenn die so etwas mitbekommen in der Psychiatrie, machen sie gleich wieder die Tür zu. Die ohne Klinke.

Erkenntnis: In der Depression sollte man keine weitreichenden Entscheidungen treffen.

Malen nach Zahlen

Warum ich die Depression zunächst nicht bemerkte

Ich sitze im Keller unserer nagelneuen Wohnung, und mir laufen die Tränen übers Gesicht. Mit immer noch einem Stück Klopapier wische ich sie ab, rotze rein, doch es läuft weiter nach. Taschentücher habe ich nicht da, denn ich sitze zwischen siebzehn Umzugskartons auf dem grauen Linoleumboden des »Hobbyraums«, ein Wort, das ich einfach nur furchtbar finde, genau wie den Umzug und die ganze Wohnung. Aber das gestehe ich mir nicht ein, ich bin noch immer auf der Suche nach einem anderen Grund für meine Traurigkeit. Oben schleppen zwei Dutzend Freundinnen und Kollegen Umzugskartons und bauen Möbel auf, meine Schwiegermutter hat Leberkäse und Pizzasemmeln für alle gemacht, meine Mutter passt auf unsere Babytochter auf. Die Sonne scheint, die Wohnung ist hell und riesig, und ich sitze heulend im Keller. An mir schlackert eine Jeans Größe 38, obwohl ich sonst stabil in die 42 passe. Die Körbchen meines BHs sind fast leer, aber das sieht man nur, wenn ich sie aus Versehen eindrücke und sie sich – mangels Inhalt – nicht von selbst wieder ausdellen. Vor sechs Monaten habe ich ein Kind gekriegt, bei der Geburt wog ich 85,6 Kilo. Jetzt sind es noch 58.

Wie bin ich nur hier gelandet?

Die Wochen und Monate, bevor ich mich in die Psychiatrie einwies, hatte ich mir größte Mühe gegeben, meine schlechte Verfassung anders zu erklären als mit Depressionen. Und wie bei meinem angeblichen Heimweh als Schülerin auf Korsika machte ich andere Ursachen für meine Tränen, meine Langsamkeit, meine Unlust aus. Da gibt es schließlich immer was. Die Geburt des ersten Kindes ist eine lebensverändernde Phase, in der mit starken Gefühlen in alle Richtungen zu rechnen ist, dafür braucht frau nicht psychisch krank zu sein. Und ich fand einige Dinge, die nicht passten: Wir hatten noch keinen Krippenplatz, mein Freund hatte keine Festanstellung, die Wohnung war zu klein.

Ich begann einen Tunnelblick fürs Negative zu entwickeln. Der Kinderwagen war zu groß für den Aufzug, ständig mussten wir das Baby in der Tasche rauf und runter tragen. Das Bad hatte kein Fenster. Maxi-Cosi und Kinderwagentasche hatten nirgends Platz und standen immer im Weg. An dem Tag, an dem ich an der Matratze des Babybettchens einen Schimmelfleck entdeckte, war es ganz aus.

Wir mussten raus, sofort, das würde alles lösen (so stellte ich es mir zumindest vor). An einem Tag, an dem es mir mal wieder richtig schlecht ging, schauten wir uns eine Wohnung in Trudering an, am Stadtrand von München. Großer Garten, drei helle, riesige Zimmer, überall Fliesen oder Parkett, im Keller ein geräumiger Hobbyraum. Nach der Besichtigung fuhren wir ins PEP, um mir neue Klamotten zu kaufen, weil ich so abgenommen hatte. PEP steht für das Perlacher Einkaufszentrum, das war ganz in der Nähe der Wohnung, und wiederum ganz in der Nähe davon bin ich aufgewachsen. Im PEP habe ich als Teenager viele Nachmittage zwischen McDonald's, Pimkie und Bijou Brigitte verbracht, zwischen Selbsthass, Unsicherheit und dem wilden Wunsch, so zu sein wie alle anderen.

Schon allein das, die Tatsache, dass die nächste Einkaufsmöglichkeit erstens weit weg und zweitens ausgerechnet das Einkaufszentrum meiner Jugendjahre war, hätte mich eigentlich schreiend davonlaufen lassen müssen. Doch ich war so verzweifelt auf der Suche nach irgendetwas, mit dem ich mich besser fühlen würde, und gleichzeitig so entschlossen, nicht schon wieder psychisch krank zu sein, dass ich über alle Nachteile der Wohnung hinweg sah. Ich fragte nicht, wo die nächste U-Bahn-Station war, die nächste Post, der nächste Bankautomat. Wie mein Arbeitsweg aussehen würde, wenn ich nach der Elternzeit zurück ins Büro ging. Und, ganz nebenbei, ob uns eine Drei-Zimmer-Wohnung eigentlich langfristig weiterbringen würde, wo wir doch mehr als ein Kind wollten.

Jemand anders stellte mir diese Fragen leider auch nicht. Denn ausgerechnet in dieser Zeit, als wir uns eher unüberlegt für diesen Umzug entschieden, war meine Mutter mehrere Wochen im Urlaub, meine beste Freundin Veronika ebenso, und meine Therapiegruppe machte Sommerpause. Das wären die Menschen gewesen, die mich normalerweise gespiegelt hätten und mir vielleicht so etwas wie »Ich bin mir nicht sicher, ob du das wirklich willst« gesagt hätten.

So hatte ich nur meinen Mann Matthias, um mich über die Wohnung auszutauschen, und er hatte genau wie ich den dringenden Wunsch, irgendetwas zu finden, damit es mir schnell besser ging – und genau wie ich die irrationale Hoffnung, dass mein Zustand etwas anderes als eine Depression war. Ich glaube, daraus haben wir beide wirklich gelernt. Wenn es mir heute nicht gut geht, frage ich ihn schnell: Was meinst du, ist das noch schlechte Laune oder schon wieder eine Depression? Und er antwortet ehrlich, schickt mich im Zweifel lieber einmal zu viel als einmal zu wenig zu meiner Psychiaterin. Damals aber wollten wir beide nicht wahrhaben, was längst offensichtlich war, und suchten stattdessen verzweifelt und hektisch nach einer Veränderung, mit der alles wieder gut werden sollte. Wir unterschrieben den Mietvertrag, woraufhin ich neue Themen hatte, mit denen ich mich stressen und über die ich mich aufregen konnte.

Nachmieter finden, Umzug organisieren, neue Möbel besorgen und und und. Alles davon klappte irgendwie, nichts davon linderte meine innere Unruhe und Verzweiflung.

Ich nahm immer weiter ab, hatte Schmerzen und Verdauungsprobleme, ging deswegen andauernd zum Arzt, und schon der Fußweg dahin fühlte sich komisch an. Normalerweise bin ich recht flott unterwegs, damals ging ich so langsam, dass mich ältere Damen mit ihrem Rollator überholten. Wenn ich das merkte und versuchte, zu beschleunigen, konnte ich es nicht. Meine Beine machten nicht mit.

Für mich ist das eine wichtige Erkenntnis aus dieser Zeit: Psychische Krankheiten können sich hinter so gut wie jedem vorstellbaren Symptom verstecken. Dass chronische Schmerzen ein Hinweis sein können, wusste ich zu dem Zeitpunkt bereits. Meine extrem verlangsamten Bewegungen, die Gewichtsabnahme, die Verdauungsstörungen hingegen ließen keine Alarmglocken läuten, zumindest nicht bei mir.

Als im Herbst meine Gruppentherapie wieder startete, merkten meine Mitpatientinnen und -patienten schnell, dass etwas ganz und gar nicht stimmte. Mit ihrer Hilfe erkannte ich auch was – zumindest teilweise. Vielleicht ein paar Sätze zu »meiner Gruppe«, wie ich sie viele Jahre lang nannte: Zweimal die Woche trafen wir, zwölf Patientinnen und Patienten und zwei Therapeutinnen, uns für je eineinhalb Stunden Sitzung. Es war eine eher alternativ angehauchte, psychoanalytische Herangehensweise, »psychodynamisch« nennt sich die von Günter Ammon begründete Therapierichtung, die äußerst umstritten ist. Das wusste ich aber zunächst nicht, und später war es mir dann egal. In dieser psychoanalytischen Welt war nichts jemals einfach so, wie es war. Selbst wer wegen einer kaputten S-Bahn zu spät zur Sitzung kam, am Wochenende mit einem Magen-Darm-Infekt flachlag oder einen Streit mit der Nachbarin hatte, musste sich fragen lassen, was das mit ihm oder ihr selbst zu tun hatte. Im Zweifel lag die Wurzel allen Übels immer in der Kindheit, und man konnte dann eine Münze werfen, wer der oder die Schuldige war: Mutter oder Vater? Rationale Erklärungen oder gar ein achselzuckendes »So ist es eben« waren in jedem Fall die falsche Antwort.

Inzwischen sehe ich vieles davon kritisch. Für mich als jemand, der immer viel zu stark dazu neigte, alles rational wegzuarargumentieren und auf die eigenen Emotionen kaum zu hören, war es jedoch die genau richtige Therapiemethode, zumindest für eine Zeit.

Dass es mir in diesem Herbst so fürchterlich schlecht ging, lag nach Meinung der Gruppe nicht vor allem daran, dass ich ein Jahr vorher meine Antidepressiva abgesetzt hatte und wahrscheinlich auch deshalb mein Serotoninspiegel nicht mehr stimmte. Darüber sprachen wir nicht einmal. Stattdessen analysierten wir recht fleißig alle meine Ambivalenzen bezüglich meiner Mutterrolle, die Beziehung zu meiner eigenen Mutter