

## Der Tod und was er mit den Lebenden macht

*Es war an einem Mittwoch. Es war Frühling. Und es war wie bei Rilke.  
«Nur manchmal schiebt der Vorhang der Pupille sich lautlos auf,  
dann geht ein Bild hinein,  
geht durch der Glieder angespannte Stille  
und hört im Herzen auf zu sein.»*

*Nur dass es sich nicht um Rilkes Panther handelte, eingesperrt hinter tausend Stäben ohne eine Welt dahinter. Sondern um meine Mutter. Den ganzen Tag schon saßen wir an ihrem Bett. Wir sahen uns an, und dennoch sahen wir uns nicht. Sah sie uns? Ihr Blick schien direkt durch mich hindurchzugehen, als sähe sie schon nicht mehr die Welt, wie wir sie kennen. Als sähe sie etwas uns Verborgenes. Als würde sie unsere Blicke aufsaugen, direkt durch ihre Augenhöhlen, die eine Art Abgrund bildeten – vor der fahlen Stille ihres Schädelinneren. Aus ihrem Mund sprudelten unaufhörlich Laute einer anderen Sprache. Wir verstanden nicht, was sie sagte. Ob sie uns etwas mitteilen wollte, letzte Worte? Aber es war ohnehin alles gesagt. Irgendwann wartet man nur noch. Den ganzen Tag schon saßen wir an ihrem Bett. Wir kamen uns schäbig vor. Fast dreckig. Wünscht man sich mit der Erlösung eines Menschen doch vor allem auch die eigene. Gerne hätte ich berichtet, dass es etwas Friedliches an sich hat, wenn jemand stirbt. Aber es war ihr nicht vergönnt, einfach einzuschlafen. Die starke Frau, wie ich sie kannte, die stets wie eine Löwin ihren Willen durchsetzte – war nicht mehr da. Wohl aber ihr Körper. Und dieser bäumte sich auf, hielt sich am Leben fest, als würde er seine Krallen ausfahren – auch wenn es nichts gab, woran man sich festhalten konnte. Das Schicksal glich einem blanken Schiffsbug aus Stahl. Die Krallen finden keinen Halt, sondern erzeugen nur einen quietschenden Lärm und lassen einen schließlich abgleiten. In die Fluten der Lunge, die die Atmung rasseln lassen. Die Haut beginnt, sich zu verfärben. Tiefblau und schwarz wurden*

*die Flecken überall auf ihrem Körper. Genau wie ihr Blick. Da griff jemand nach ihr! So fest, dass er dunkle Abdrücke auf ihr hinterließ. Aber ihr Herz war noch nicht bereit. Es pochte unaufhörlich.*

*Den ganzen Tag saßen wir an ihrem Bett. Ihre Schwester kam ein letztes Mal mit der Nichte. Doch für den Abschied war es zu spät. Der Abschied dauerte fast drei Jahre und war – wegen der Unfähigkeit des Menschen, seine Gedanken in Worte zu fassen – trotzdem zu kurz. Immer erst fällt einem auf dem Nachhauseweg eine passende Formulierung ein, um sie gleich darauf wieder zu verwerfen. Was ist schon das eigene Leiden gegen das des anderen? Wie soll man in Worte kleiden, was man noch nie zuvor gefühlt hat, was aber so unendlich viel bedeutet im Leben? Nämlich das Ende. Das Ende von allem, wie wir es kennen. Ab sofort wird alles anders sein.*

Meine Mutter starb. Ich blieb gesund. Erst 2018 – meine Mutter war zu diesem Zeitpunkt schon vier Jahre unter der Erde – kam die Depression zum zweiten Mal. Diesmal ohne erkennbare äußere Auslöser. Eigentlich lief alles gut. Ich hatte inzwischen meine wunderbare Frau geheiratet und im Job nicht mehr oder weniger Stress als sonst. Ich hatte Yoga und Meditation zur Entspannung für mich entdeckt – aber trotzdem wurde ich wieder krank. Dieses Mal ging es körperlich los. Beim Joggen hatte ich das Gefühl, mich hielte jemand von hinten fest, als müsste ich Gewichte hinter mir herschleifen oder versuchen, unter Wasser zu sprinten. Ich fühlte mich wie gelähmt. Einfache Bewegungen wie vom Tisch aufstehen oder den Arm heben schienen nur in Zeitlupe zu funktionieren. Als wäre der Befehl vom Gehirn über die Nervenbahnen zum entsprechenden Körperteil Jahre unterwegs. Dazu war ich unendlich müde. Wie an einem Montagmorgen, nachdem man das ganze Wochenende durchgefeiert hat – nur hoch zehn. Doch Ausruhen oder Schlafen halfen nicht. Ich war und blieb erschöpft. Ich dachte zu diesem Zeitpunkt noch nicht daran, dass die Depression zurück sein könnte. Ein Blutbild beim Hausarzt ergab: nichts. Die Schilddrüse funktionierte, die Blutkörperchen waren auch alle Gewehr

bei Fuß, ich hatte Blutfett- und Leberwerte wie ein frisch geborenes Einhorn. Zu irgendetwas muss dieser strebermäßig gesunde Lebenswandel ja gut sein! Auf dem Papier war ich gesund. Psychische Erkrankungen haben keine Biomarker, wie ich später lernen sollte. Psychische Erkrankungen sieht man nicht. Es gibt nichts Messbares. Der Hausarzt empfahl mir, mich auszuruhen, und schickte mich nach Hause. Schließlich war es ein außergewöhnlich heißes Frühjahr und ein noch heißerer Sommer. Ich schob die Erschöpfung und das bleierne Gefühl beim Sport auf das Wetter.

Im Urlaub, ein paar Wochen später, kam eine innere Leere dazu, die ich selbst bei der Hochzeit meiner besten Freundin mit nichts ausfüllen konnte. Ich wurde zunehmend teilnahmslos. Meine Gefühle waren ausgebleichen wie ein buntes T-Shirt, das zu oft mit dem falschen Waschmittel gewaschen wurde. Ich fühlte mich wie zu stark verwässerte Aquarellfarbe. Das bedeutete aber nicht, dass ich auf nichts mehr reagierte. Im Gegenteil. Kleinigkeiten konnten mich völlig aus dem Konzept bringen. Wenn die Geschirrspültabs alle waren, brach eine Welt für mich zusammen. Wenn etwas nicht sofort funktionierte oder wenn meine Frau ihren Teebeutel in der Spüle liegen ließ, hätte ich ausrasten können. Ich war über alle Maße reizbar, ich erkannte mich selbst kaum wieder. Hinzu kam eine sehr starke Geräuschempfindlichkeit. Das ist sehr unpraktisch, wenn man in einer lauten Stadt wie Berlin lebt, beim Radio arbeitet und sich den ganzen Tag mit Kopfhörern die Ohren volldröhnen lassen muss. Ich wollte einfach meine Ruhe haben, ich wollte am liebsten nur noch Stille! Mein Kopf konnte einfach keine weiteren Reize mehr verarbeiten, das Gehirn war beschäftigt mit einem inneren Rummelbesuch. Klare Gedanken zu fassen, war nicht mehr möglich. In meinem Kopf war ein Karussell, das sich wahnsinnig schnell drehte – so schnell, dass ich nicht erkennen konnte, auf welchen Tieren und Fahrzeugen man hätte Platz nehmen können. «Halt doch einfach den Arm raus und greif einen Ast, um das Karussell zu stoppen!» oder «Spring raus!», sagte irgendetwas

in mir. Der Verstand kann es nicht gewesen sein. Der schien mich im Stich zu lassen. Denn es ging nicht.

Doch wer steuert meine Gedanken, wenn nicht ich? Wer hat die Kontrolle über mein Fühlen und Handeln, wenn nicht ich? Alles entglitt mir, ich entglitt mir. Das merkte ich zwar – zum Beispiel, wenn mich meine Frau in den Arm nahm und ich die Umarmung nicht erwidern konnte. Meine Arme hingen schlapp an meinem Körper herunter. Aber ich konnte es nicht ändern. Ich hing wie ein toter Fisch in ihren Armen.

Es gab aber auch witzige, spleenige Auswüchse des Chaos in meinem Kopf. Unsere Wohnung war immer tipptopp aufgeräumt. Weil ich es nicht ertragen konnte, wenn es auch außerhalb meines Kopfes chaotisch war, brauchte ich in der Wohnung klare Linien, leere Oberflächen. Es durfte nichts herumstehen, und die Kuschedecken auf dem Sofa legte ich jeden Morgen zusammen, als würde gleich jemand von der Bundeswehr zur Stubenkontrolle vorbeikommen. Alles auf Kante, alles parallel, alles clean. Die Wohnung war das genaue Gegenteil von dem, was gerade in meinem Kopf los war. Ich brauchte Orientierung im Raum. Ordnung war für mich eine Art Geländer zum Festhalten – wie die Handläufe in einem langen Krankenhausflur. Ich kam mir vor wie nach einer beidseitigen Hüft-OP; ich brauchte dieses Geländer. Ich brauchte Ordnung im Chaos.

Jetzt, wo ich das alles hier aufschreibe, kommt es mir sehr unwirklich vor und auch wenig verständlich, dass mir nicht viel früher in den Sinn kam, dass wieder etwas nicht stimmt. Vielleicht wollte ich es mir auch nicht eingestehen, dass ich wieder krank war. Erst im Nachhinein erkannte ich: Es war die Depression, die wieder die Kontrolle übernahm.

## Interview mit einer Depression

**Sonja:** «Hallo, Depression! Ich hätte dich fast nicht wiedererkannt!»

**Depression:** «Tja, ich habe viele Gesichter.»

**Sonja:** «Nicht, dass ich dich vermisst hätte, aber: Wo warst du so lange?»

**Depression:** «Ich war im Urlaub.»

**Sonja:** «Sieben Jahre?»

**Depression:** «Wer hat, der kann!»

**Sonja:** «Warum bist du wiedergekommen?»

**Depression:** «Mir war einfach danach.»

**Sonja** (verärgert): «Sehr witzig. Mir passt das aber gerade gar nicht!»

**Depression** (schnippisch): «Wann passt es dir denn? Kann ja später noch mal wiederkommen!»

**Sonja:** «Mir wäre am liebsten, wenn du wegbleibst!»

**Depression** (triumphierend): «Aber das Leben ist kein Wunschkonzert. Ich bin nun mal da!»

**Sonja:** «O.k. Wie viel willst du?»

**Depression:** «Wie viel hast du?»

**Sonja:** «Eigentlich hast du mir schon alles genommen.»

**Depression** (verwundert): «Hast du keinen Dispo?»

**Sonja** (schweigt): «...»

**Depression** (fordernd): «Frag doch mal deinen Bankberater!»

**Sonja:** «Beraterin!»

**Depression:** «?»

**Sonja** (gereizt): «BankberaterIN.»

**Depression** (beleidigt): «Ganz schön spitzfindig. Scheinst doch nicht so krank zu sein.»

**Sonja** (entnervt): (Mic Drop)