

Auszüge aus:

Xaver Pfister Masken des Männlichen

Die Geschichte einer Depression

Vorwort

Ein Buch schreiben über seine eigene Geschichte, die Geschichte einer eigenen großen Krise: ist das nicht ein narzisstischer Versuch, sich wichtig zu machen? Hätte es nicht genügt, diese Texte für mich selber und meine Familie und Freunde zu schreiben als brauchbare Hilfe, mit mir zurechtzukommen? Ich habe diese Frage mit mir herumgetragen, bis zur letzten Überarbeitung des Manuskriptes.

Was hat mich dennoch bewogen, einen Verlag zu suchen, der meinen Text publiziert? Man sagt, Depressionen seien kein Tabu mehr, sondern gesellschaftlich akzeptiert. Ich habe anderes erfahren. Viele haben um mich, den Depressiven, einen Bogen gemacht, die Frage nach meinem Ergehen tunlichst vermieden. Umgekehrt kam es zu intensiven Gesprächen, wo ich von meiner Depression erzählte. Der Umgang mit depressiven Mitmenschen bleibt schwierig. Und gerade da kann dieser Text, der einfach erzählt, was ich erlebt habe, vielleicht zur Sprachhilfe werden für den, der von seiner Depression reden will, wie auch für den, der einen Menschen in der Depression besser verstehen möchte.

Ein Kollege, der Polizist ist, kam in eine depressive Krise. Damit war seine Karriere bei der Polizei geknickt. Ein depressiver Polizist, das kann es doch nicht geben. Er wurde gemobbt und arbeitet jetzt stundenweise im Backoffice. Gerade die Art meiner Depression, die mit aus einem einseitig verstandenen Männlichkeitsideal entstanden ist, ist weit verbreitet und noch mehr tabuisiert. Die schädlichen Auswirkungen des Machermannsbildes dokumentiert dieser Text. Und so regt er an, sich mit seinem Selbstbild als Mann kritisch auseinander zu setzen, vielleicht auch seine Unzufriedenheit als verdeckte Depression zu erkennen.

Mein Text berichtet von leeren Zeiten. Zur Maske des Männlichen gehört die Effizienz. Alles muss in der kürzest möglichen Zeit erledigt werden. „Time is money“. Biografisches Lernen aber und Veränderungen des eigenen Selbstbildes sind nicht in kurzer Zeit zu realisieren. Wer sich verändern will, muss sich Zeit lassen können. Dazu will der vorliegende Text ermutigen.

Schließlich zeigt mein Text, was mir geholfen hat und was mich lehrte, mir helfen zu lassen: die Menschen, die mich begleitet und ertragen und darin getragen haben, die Klinik, die eine ganze Palette von Hilfen anbietet und nicht der Hafen für gestrandete Existenzen ist.

Ganz wichtig ist es mir schließlich zu erzählen, wie sich mir im dunklen Abgrund ein Ausweg öffnete. Wenn es mir gelingt durchzuhalten, weil andere zu mir halten, dann ist keine Situation ausweglos. So habe ich es erfahren. Und so soll mein Text denen im Abgrund auch Mut machen, dranzubleiben und durchzuhalten.

Dennoch lege ich diesen Text zitternd in die Hand des Lesers und der Leserin. Möge er eine hilfreiche Selbstdarstellung sein, eine, die Begegnung ermöglicht.

Der vorliegende Text ist das Tagebuch, das ich in meiner Krise geschrieben habe. Ich habe es überarbeitet und lesbar gemacht. In Klammern und in kursiver Schrift füge ich Überlegungen bei, die mir beim Bearbeiten meines Tagebuches wichtig geworden sind.

25. September 2001

Was habe ich in diesem mir von meinem Körper aufgezwungenen Time-out zu lernen? Heute beim Spazieren an der Wiese ist in mir das Bild vom Leben als Fluss aufgetaucht. Das Leben fließt wie das

Wasser und sucht sich seinen Weg. Ich aber versuche es in Beton zu fassen und so mir verfügbar zu machen. Ich versuche im Voraus alles in den Griff zu bekommen. Alles voraussehen, um nicht unliebsam überrascht zu werden. Aber das Leben fließt anders, es bleibt nicht im Bett. Mein Versuch, das Ufer zu betonieren und so den Fluss in sein Bett zu zwingen, taugt nicht. Das Leben fließt aus lebendigen Händen und Herzen, nicht aus Plänen und Konzepten. Ich spüre, dass ich von dieser Betonmentalität Abschied nehmen und für das überraschende Fließen des Lebens sensibel werden muss.

Sie sind kein sicheres Gehäuse, die zwei Monate, in denen ich nun Distanz nehmen kann vom Alltagsgeschäft in meinem Beruf. Was mache ich mit dieser Zeit? Ich, der ich so in meinem Beruf aufgegangen bin, dass ich keinen Moment mehr außerhalb von ihm lebe? Ich merke etwa, wie ich bei allem – wirklich bei allem -, was ich tue, nach einer beruflichen Verwertbarkeit frage. Was ich gelesen habe, habe ich immer auf diesem Hintergrund gelesen. Zwecklos spielen: das ist eine Dimension des Lebens, die mir abhanden gekommen ist.

Ich vereinbare mit der Verantwortlichen für das Wort zum Sonntag am Schweizer Fernsehen, dass ich für die nächsten zwei Monate pausiere. Sie meint, ich müsse den Auftrag nicht zurückgeben. Sie vertraue darauf, dass ich aus dem Loch herauskäme und dann wieder in die für mich spannende Arbeit einsteigen kann.

(Mir ist bewusst, wie wichtig dieser Auftrag für mich gewesen ist. Schon immer habe ich die Wahl zum Sprecher des Wortes zum Sonntag als die höchste Auszeichnung für einen Kirchenmann, der in der Kommunikation arbeitet, empfunden. Etwas Großartigeres als dies gibt es gar nicht. Als ich das erste Mal ins Auswahlverfahren aufgenommen wurde, blieb ich bis zuletzt dabei und bin dann der Frauenquote zum Opfer gefallen. Und ich war überglücklich, als ich dann für das nächste Team fest gesetzt war und nicht noch einmal all die Prüfungen voraus durchlaufen musste. Und jetzt soll also mein revoltierender Körper mir dieses Glücksgefühl kaputt machen. Diese kurze Bemerkung im Tagebuch verschweigt die Angst und die damit verknüpfte Erleichterung nach dem Entscheid der Verantwortlichen. Ohne ihre Zusage wäre ich wohl in ein abgrundtiefes Loch geglitten.)

27. September 2001

Es geht mir nicht gut. Ich habe manchmal Angst, dass ich nicht mehr zu einem lockeren Umgang mit mir selbst finde. Ich stecke in einem fürchterlichen Loch und suche den Ausgang. Manchmal meine ich ein Ende zu sehen und hoffe, manchmal verzweifle ich. Im Loch drehe ich mich im Kreis. Ich wünsche mir, dass die körperlichen Symptome verschwinden, ich möchte bald wieder arbeiten und an den Fäden weiterspinnen, die ich so plötzlich loslassen musste. Ich weiß aber genau, dass mir dazu die Kraft fehlt. Ungeduldig peitsche ich mich vorwärts. Übermorgen soll es vorbei sein mit den körperlichen Symptomen. Am Tag darauf will ich mich mit den Fragen auseinandersetzen, die ich entdeckt habe. Und kurz darauf will ich wieder einsteigen, das Pastoralkonzept II zu einem guten Abschluss bringen und die Erwachsenenbildung wieder attraktiv machen.

Die Therapie tut mir gut. Sie ist anstrengend. Diese Konzentration auf meinen Körper als Ausdruck meiner selbst, diese ganzheitliche Selbstwahrnehmung. Ja, da will ich weitermachen, sage ich mir. Und gleichzeitig bin ich zu träge, mag nicht, schiebe die Arbeit an mir selbst vor mir her. Wenn du die in den schlaflosen Stunden angesammelte Müdigkeit ausgeschlafen hast, dann sind die Kräfte wieder da, dann kannst du dich an die Entwicklungsschritte wagen, die angezeigt sind. Ich verfluche die körperlichen Symptome und benutze sie gleichzeitig als Ausrede für mich selbst, um mich nicht mit den mich bedrängenden Fragen auseinandersetzen zu müssen.

1. November 2001

Die erste Nacht habe ich bis vier Uhr geschlafen. Dann bin ich erwacht und auch wieder eingeschlafen. Im Bett habe ich nicht geschwitzt. Erst jetzt nach dem Frühstück schwitze ich leicht.

Ich habe also in diesem Jahr eine Erschöpfungsdepression erlitten, d. h. ich habe sie mir eigentlich selbst zugefügt, weil ich die Schlaflosigkeit und das Schwitzen, die mich ja schon seit drei Jahren plagten, zwar wahrgenommen, aber nicht richtig interpretiert habe. In der Zeit der Erholung, in

der Auszeit, die noch bis Ende dieses Monats dauert, kann ich die Gründe dafür aufspüren und mein Leben neu ordnen.

Bis jetzt sind mir folgende Ursachen bewusst geworden.

- Missachten des eigenen Körpers und seiner Bedürfnisse
- fehlende emotionale Anerkennung in meiner Kindheit. Ich konnte mich nicht an meine Eltern anlehnen
- das alles Selber-Machen-Syndrom: Ich schaffe schon alles alleine; ich kann alles. Eine Sicht auf mich selbst, die mich völlig überfordert
- die Enttäuschungen rund um das Pastoralkonzept und die Entwicklung der Kirche speziell in unserem Bistum
- die Arbeitsüberlastung
- die veränderte Lage in der Erwachsenenbildung. Unsere Angebote kommen nicht mehr so an wie in früheren Zeiten
- mein Älterwerden und mein Umgang damit
- die Unfähigkeit, mit mir in meiner Freizeit etwas anfangen zu können.

Viele Zeit in diesen zwei Monaten brauchte ich einfach, um mit dem Schlaf und dem Schwitzen zurechtzukommen. Die Erschöpfung warf mich immer wieder auf mein Bett. Aber die Erholung blieb aus, ich konnte nie schlafen. Oft, sehr oft bin ich spaziert, allerdings mit Widerwillen.

Ich will gesund werden. Das steht fest. Denn am Ärgsten ist es für mich, wenn ich neben der energiegeladenen Gabi und unseren Söhnen, die voller Kraft leben, matt daherlahme. Ich möchte als Mitspieler wieder in ihr Leben zurückkehren. Auch meine Arbeit will ich wieder aufnehmen. Als Gesunder möchte ich dann die Lehren aus dieser Krise beherzigen. Ich möchte anders in mein Leben zurückkehren, gelassener, mit weniger Aufgaben belastet, mit der Fähigkeit, auch Nein sagen zu können.

Was ich neu einführen will in meiner Tagesgestaltung:

- das Überdenken des Tages vor dem Einschlafen
- mehr Gespräche mit Gabi
- Momente, wo ich diese ungezügelte Sehnsucht in mir spüre, aufnehmen und in etwas anderes überführen: in was? Und wie?
- mehr Entspannungszeiten in meinen Wochenablauf einbauen.

27. November 2002

Im Malatelier gestern versuchte ich meine Wut zu malen. Die weiten Pinselstriche haben mir gut getan. Ich habe Briefe an Kollegen geschrieben, wollte ihnen meine Anerkennung ihrer Arbeit mitteilen. Und habe am Abend das Fußballspiel Basel – Manchester angeschaut. Ich habe gut geschlafen, aber heute Morgen, kaum dass ich den Morgenkaffee getrunken hatte, begann ich wieder fürchterlich zu schwitzen. Es kotzt mich an. Ich mag nicht mehr. Und gleichzeitig möchte ich auch durchkommen. Dieses immer wiederkehrende Schwitzen zermürbt mich. Ich freue mich auf M, der mich besuchen kommt. Ich schreibe mir auf, welche Ängste mich treiben: dass ich den Job verliere, dass wir aus unserem Haus geschmissen werden, dass ich nun ein Leben lang zwischen Depression und Lebenslust hin und her geschlagen werde, dass ich meinen beruflichen Herausforderungen nicht mehr gewachsen bin, dass ein Jüngerer mich aus meiner Arbeit verdrängt, dass ich der nächsten Sparrunde in meiner Kirche zum Opfer falle.

(Die Ängste werden größer. Sie rühren an meine Existenz. Ich quäle mich mit der Vorstellung, dass ich alles verliere und keine Daseinsberechtigung mehr habe. Die Depression dringt immer tiefer in mich hinein. Sie verschont keinen Lebensbereich. Noch heute ist mir dieses belastende Gefühl gegenwärtig. Es war damals stärker als alle rationalen Gegenargumente. In den Gesprächen mit meiner Frau in dieser Zeit waren diese Fragen – immer wieder gleich gestellt – das alles überflutende Thema. Was sie mir auch sagten, es prallte an mir ab; ich konnte es wohl hören, aber nicht aufnehmen. Die Existenzangst drohte mich zu verschlingen.)

Überall sein, nur nicht da, wo ich bin. In den letzten Jahren hat es mich manchmal am Sonntagnachmittag gepackt, wenn der freie Tag zu Ende ging und ich mich darin doch nicht so frei

bewegte, sondern schon immer wieder an die Arbeitswoche dachte und ob ich mich auch genug erholt habe, um wieder durcharbeiten zu können. Ich bin ob diesem Nachspüren eingenickt. Offenbar hat es mich entspannt. Ich bestehe diesen Tag ohne Lexotanil.

Am Abend hat mich M besucht. Ich konnte bei ihm weinen. Er glaubt, dass ich wieder gesund werde. Ich kann ihm jederzeit anrufen. Er ist da. Ich fühle mich von ihm getragen. Nach einer Stunde wird der innere Druck wieder stärker. Ich halte es fast nicht mehr aus. Ich muss M sagen, dass es genug ist, dass er jetzt wohl gehen muss. Er fährt mit einem früheren Zug nach Bern zurück. Ich flüchte ins Bett und liege wach.

26. Januar 2003

Der Freitag vorgestern war schrecklich. Ich hatte Suizidgedanken und kam nicht mehr weiter. Wir haben hin und her telefoniert. Gabi hat das Krisenmanagement übernommen. Ich war völlig unfähig dazu. Es ging darum, ob ich in einer Klinik Sicherheit suchen soll. P kam zu uns. Mit einem Lexotanil wurde ich ruhiger. Wir haben uns entschieden, eine Liste von Telefonnummern zu erstellen, über die ich Menschen erreiche, wenn mich diese tödlichen Gedanken wieder übermannen. Wir haben versucht, eine feste Tagesstruktur zu finden, an der ich mich entlangschleppen kann. Am Morgen in den Gottesdienst um halb zehn in der Clarakirche, dann fixe Zeiten, an denen ich lese, eine fixe Zeit, in der ich englische Wörter pauke. Am Nachmittag kam M zu Gabi, und Ch ging mit mir auf der Chrischona spazieren. Wir hatten ein intensives Gespräch, gerade auch über die Knoten in unserer Beziehung, die wechselseitigen Verletzungen, die uns uns gegenseitig entfremdet hatten. In diesem Gespräch ist etwas Wichtiges geschehen, das habe ich ganz deutlich gespürt. Die Therapeutin hat sich gemeldet und einen neuen Umgang mit den Medikamenten angeordnet. Ich solle das Lexotanil vor dem Aufstehen nehmen, um besser aufzukommen. Am Samstag bin ich mit J die Wiese entlang gewandert. Ich konnte erzählen. Ein gutes Gespräch. Am frühen Nachmittag habe ich mir in der Bibliothek einen Englischkurs ausgeliehen und mich gleich hinter Lektion eins gemacht. Dabei habe ich gemerkt, dass es mit dem Wörter lernen gar nicht funktioniert. Ich konnte mich nicht konzentrieren. Ich habe mir also eine Niederlage produziert, die mich beschäftigt. Danach bin ich zu einem Geburtstagsapéro gegangen. Schwester R wurde achtzig. Es war anstrengend, ich habe mich zusammennehmen müssen.

31. Januar 2003

Ich versuche eine Analyse meiner Situation:

1. Das Unbehagen in meinem Körper hält an: schwitzen, erhitzter Körper. Alles ganz unerträglich.
2. Ich quäle mich durch die Tage. Es fehlt mir jede Energie, jede Lust. Das Kochen macht mir Mühe, das Abwaschen, meine kläglichen Versuche zu plätten.
3. Meine Zukunftsaussichten werden Tag um Tag düsterer. Ich glaube nicht mehr daran, aus all dem herauszukommen.
4. Die Medikamente wirken gar nicht. Sie hellen mein Gemüt nicht auf. Das letzte Mal haben sie geholfen, jetzt bleiben sie wirkungslos. Ein Medikamentenwechsel dauert Wochen. Ich glaube nicht mehr daran, dass ich im März oder im April wieder mit dem Arbeiten beginnen kann.
5. Die Geldsorgen lassen mich nicht los.
6. Ich arbeite kaum mehr an meiner eigenen Person. Es sind diese Existenzsorgen, die mich zerdrücken. Der Alltag und seine Bewältigung stehen völlig im Vordergrund. Für irgendetwas anderes fehlt jede mir jede Kraft.
7. Den drohenden Krieg im Irak, die anhaltende Wirtschaftsflaute erlebe ich als persönliche Bedrohung.
8. Ich kann nicht mehr unterscheiden zwischen dem, was reale Probleme sind, und dem, was mir die Krankheit zum nicht mehr bewältigbaren Problem macht.