

Annette Jacob engagiert sich in der Schulprojektgruppe „Verrückt? Na und!“ Kassel – Kreis Nordhessen. Im Mai 2007 haben wir uns kennen gelernt. Wir haben sie gebeten, ihren Vortrag zum Leben mit Depression, den sie auf der 16. Hofgeismarer Psychiatrietagung am 24. März 2007 gehalten hat, hier zu veröffentlichen.

Annette Jacob: Depression. Einer Krankheit auf der Spur.
Ich möchte meinen nun folgenden Erfahrungsbericht zum Thema Depression heute hier mit einem meiner ersten Gedichte beginnen. Ich schrieb es im Jahre 1999 und gab ihm den Titel:

BLICK NACH INNEN....

Angst im Leben zu erstarren,
im Traum zu bleiben fort und fort
so weit im Jenseits zu verharren,
nicht zu sein an diesem Ort.
Zeit und Raum sie schweben weiter,
bedeutungslos und ohne Halt
Ich stehe vor der Lebensleiter
ganz unten dort und werde alt.
Nicht greifbar sind mir die Gedanken,
kein Zugang zu der Wirklichkeit
meine eigne Welt verloren
ein kleiner Trost, alles braucht Zeit.

Die Depression....

ich bin mir sicher, ein jeder hat inzwischen dieses Wort, diesen Begriff, diese Bezeichnung, die eigentlich eine Krankheit meint, schon einmal gehört.

So langsam jedoch erscheint das Wort irgendwie verbraucht, als wäre da ein Modetief schlicht aus der Mode gekommen. Zu oft verwandt für dies und jenes kleine (klein sei von mir mal so dahingestellt) Unwohlsein oder Befindlichkeitsstörungen...meist ganz gewöhnliche Stimmungsschwankungen. („Schlechtes Wetter...ich hab grad ne Depri...“)

Zu oft hoffnungslos unprofessionell von vielen Magazinen und Illustrierten aufgegriffen. Meist mit knapper, einfacher Anleitung zur schnellen, Erfolg versprechenden Behandlung gleich inklusive. Demnach befinden sich sicherlich auch viele Menschen in dem Glauben, selbst schon einmal depressiv gewesen bzw. eine Depression gehabt zu haben. („Depression...hat ja jeder mal...“) Ich bin mir aus diesem Grund sehr sicher, dass noch immer die wenigsten wirklich wissen, dass sich hinter diesem so alltäglichen Wort, nämlich dem der Depression, eine sehr ernst zu nehmende, schwere psychische Erkrankung verbirgt, die nicht selten leider auch tödlich enden kann.

...diese Tatsache empfinde ich als umso ärgerlicher, weil ich (so wie viele andere auch) selbst von dieser Krankheit betroffen bin.

Mit 21 Jahren erkrankte ich das erste mal seelisch an einer Depression. Dies ist jetzt über 10 Jahre her und diese Krankheit hat mir bisher nur für ein paar Monate zwischendurch Pausen gelassen, das Leben gelassen, d.h. durfte ich das Leben sehen und spüren. Seit 10 Jahren bis zum heutigen Tag habe ich die unterschiedlichsten Gesichter vor allem von Depressionen (aber auch Psychosen) erlebt. Manchmal unbegreiflich, dass es nur diesen einen Namen für diese Krankheit (Depression) gibt, die so unterschiedlich daher kommt. Für mich ist sie eine der schlimmsten Erkrankungen in unserer Gesellschaft. Für mich persönlich die Schlimmste! Schade nur, (...das hatte ich ja eben schon leicht angedeutet) dass sie oftmals noch immer nicht als KRANKHEIT akzeptiert ist, sondern häufig mit Faulheit, persönlichem Versagen usw. gleich gestellt wird. Und genau diese Dinge (an dieser Stelle noch mal typische, vielen bekannte Beispiele, weil noch immer hochaktuell und eben leider nicht ausgestorben) wie: „Stell dich nicht so an...“, du musst dich selber nur einmal ein bisschen....“Guck mal die Sonne scheint doch...“ empfand ich immer noch zusätzlich als Schläge mitten ins Gesicht! Denn nur einige Symptome der KRANKHEIT sind als solche

unausweichlich mit eben dieser verbunden bzw. verwoben, nämlich Antriebsmangel, Interessen- und Lustlosigkeit, ein sehr schlechter Selbstwert...usw. Und DIE LISTE IST LANG, SEHR SEHR LANG....und diese lassen einen selbst schon (gerade zu Beginn der ersten Erkrankung) zweifeln, ob man, wenn man wirklich wollte vielleicht ja auch anders könnte.

Aber sehr schnell weiß man, und wusste auch ich ES GEHT NICHT!

Es bleibt sicher auch für alle nicht Betroffenen für immer unvorstellbar (und nicht zu verstehen), dass man beizeiten noch nicht einmal in der Lage ist, sich vom Stuhl zu erheben, um offensichtlich ganz einfach mal eben den dreckigen Tisch abzuwischen...

...einen Überweisungsträger ausfüllen zu müssen wird zu einer unüberwindbaren Hürde, schlichte Überforderung. Essen, lesen oder einfach nur fernsehen...es geht nicht!

Selbst die Kraft zu sprechen verließ mich. Übrig blieb mir nur noch ein Körper, ein Stück Fleisch, der, bzw. das zwar so aussah wie ein Mensch, aber keiner mehr war. Er besaß nur noch seine Augen, aber selbst mit ihnen konnte ich nichts mehr sehen. Ich wusste, da draußen gibt es irgendwo eine Welt, in der es Kommunikation, Gefühle, Arbeit, Gedanken, Liebe, Humor, Kummer, Kraft, d.h. Leben gibt. Für mich gab es diese Welt nicht mehr und ich war mir sicher, es wird auch sie niemals mehr für mich geben. Auf eine sehr schmerzvolle Art, war ich vom Leben abgeschnitten, von allem, was mit dem Mensch sein verbunden ist. Die Menschen um mich herum...ich konnte sie nicht mehr verstehen. Oft, sehr oft schon habe ich gedacht, ich wäre drei Jahre alt und man hielte mir permanent Vorträge über Physik. Mit dem Unterschied, dass man von einem Kind in dem Alter auch kein Verstehen (und zuhören) erwarten würde. Die vorgetragenen Worte also schwebten bzw. blieben im Raum, sie fanden kein zweites Gehirn zum andocken, das ihnen allerdings offensichtlich gegenüber saß.

An dieser Stelle passt eines ganz gut, nämlich ein für mich immer sehr wichtiger Punkt, der sich auf die Sprache bezieht, zumindest meine Sprache insbesondere in der Notlage einer Krankheitsphase. Er betrifft die Ernsthaftigkeit der zumeist bewusst gewählten und verwendeten Worte in den Gesprächen mit professionellen ZuhörerInnen. z.B. mit: „ich verstehe nichts meinte ich die tatsächliche Bedeutung aller dieser drei Worte. Sie waren und sind sicher nicht einfach so dahergesagt wie es für gewöhnlich (meist) der Fall ist: „Ich kapiere heute irgendwie nix“. Auch wenn es mir nicht zu jeder Zeit möglich war, die Kraft, überhaupt sprechen zu können aufzubringen, so war und ist mir das Sprechen ungeheuer wichtig. In der Depression erschien es mir meist als die einzige Möglichkeit, irgendwie Kontakt oder so etwas wie Nähe herzustellen. Häufig waren (blieben) es verzweifelte Versuche, den inneren Zustand so genau wie möglich zu beschreiben, verbunden mit dem Wunsch, verstanden zu werden. Aber unsere herkömmliche Sprache reichte mir eigentlich nie aus, denn es gab und es gibt (fast) keine Worte um einen unbeschreiblichen Zustand zu beschreiben. (Lyrik & Dichtung kommen dem am nächsten)

Ich habe oft daran gedacht, eine neue Sprache zu erfinden um mich wahrhaftig mitteilen zu können, um in Zeiten unmenschlicher Qualen und der Isolation, wenigstens eine kleine Verbindung zum Gegenüber zu bekommen. Nun, es gibt diese Sprache nicht, und es wird Nicht-Betroffenen auch weiterhin, egal auf, oder in welcher Sprache, nicht begreiflich bleiben. Die Welten, die sich gegenüberstehen, sind sich zu fremd... kennen sich nicht mehr... ZITAT von Andrew Solomon aus seinem Buch „Saturns Schatten“: „Die Depression ist ein Zustand, der sich nur durch eine Reihe von Metaphern umschreiben lässt. Auch ist ihre Diagnose nicht leicht, da sie auf Metaphern beruht und die des einen Patienten sich deutlich von denen anderer unterscheidet“ ZITAT ENDE

Umso wichtiger finde ich für Ärzte und Psychologen möglichst individuell zu gucken und zu hören, um vielleicht sogar ein Stück des Menschen zu sehen/erkennen, der unter der Depression verborgen ist und den man selbst verloren glaubt.

ERNST genommen zu werden, mit all den Eigenheiten, die eine psychische Erkrankung manchmal so merkwürdig erscheinen lässt und die auch verrückt sind, ist sicher nicht nur mir extrem wichtig!

Eine kleine, von mehreren Geschichten dieser Art ist die folgende: Während einer meiner zahlreichen Klinikaufenthalte, sagte mir mal eine Ärztin, ich hätte so schöne bunte Bilder

gemalt, da könnte es doch so schlimm, wie ich sage gar nicht sein...aus diesem Grund entschied ich mich, mir gerade heute etwas Schwarzes anzuziehen....

Leider sind es, unter anderen natürlich, eben genau solche Eigenschaften, wie sich wehren zu können, Kritik zu üben oder etwas zu hinterfragen, die, die nicht nur mir mit dem Auftreten einer Depression verloren gehen. Der krankheitsbedingte Verlust auch dieser Eigenschaften also ist,

so komisch das auch klingen mag, unter schlechtem Selbstwert als ein Symptom einzuordnen.

Gerade während den schwersten Zeiten, in denen man beispielsweise in einer KLINIK ist, nimmt man ziemlich hilflos eigentlich so gut wie alles hin, was z.B. Ärzte oder ein Pfllegeteam sagen, tun, empfehlen usw..

Das heißt allerdings nicht, dass man nicht trotz allem doch noch einiges registriert...

In den letzten 10 Jahren gab es auch für mich immer und immer wieder Zeiten, in denen Klinikaufenthalte unausweichlich waren. Meist handelt es sich bei diesen nicht nur um ein paar Wochen, sondern um MONATE...(in denen man dann abhängig ist von der Psychiatrie). Vor allem

dort begegneten mir immer wieder Dinge, die ich sehr kritisiere.

Auf der anderen Seite bin ich natürlich froh, dass ich nicht vor 20 oder 30 Jahren in die Psychiatrie musste...

Doch im Tagesablauf einer Klinik gibt es unter anderem immer die so genannte Ergotherapie. Ich kann hier nur für mich sprechen, aber ich denke, schon ein so genannter gesunder erwachsener Mensch, der ein verordnetes Pflichtbastelstündchen mitmachen müsste, käme sich vor wie im Kindergarten. Aber es ist nicht nur Kindergarten, es ist manchmal auch schlimmer als in der Schule. Alle Pflegekräfte und Ärzte wissen, dass die Krankheit oft mit großem Antriebsmangel verbunden ist und es wird mit großer Strenge und Kontrolle vorgegangen, wenn man z.B. in der Ergotherapie NICHT erscheint. Einen großen Druck trägt man als Patient mit dieser Krankheit sowieso schon in sich, und so werden in dieser Scheinwelt Muster der Gesellschaft nachgebildet, die nicht sehr hilfreich sind. Das könnte ich mir ein bisschen freundlicher vorstellen.

Die Begriffe, am liebsten während und gegen Ende eines Klinikaufenthaltes: ARBEIT; STRUKTUR; PERSPEKTIVE, die immer wieder fallen, sind Erwartungen der Ärzte die man bzw. ich zu diesen Zeitpunkten oft nicht erfüllen kann bzw. konnte, aber ohne die man anscheinend gar nicht mehr gesellschaftsfähig zu sein scheint und sich extrem faul, ja sogar unwillig fühlt, wenn man sich nicht darauf einlässt. Ich kann wie gesagt nur für mich sprechen...und mir erschien dieses immer wieder als Zwang zur Eingliederung in DIESE Arbeitswelt und es gibt auch für kranke Menschen sicher erst mal andere Lebensformen als ausschließlich die so genannte ARBEIT....bzw. Maßnahmen zur Wiedereingliederung, d.h. zur beruflichen Rehabilitation! (Für mich bleibt hier die große Frage offen, warum das ausgerechnet bei psychischen Erkrankungen immer so wichtig sein soll)

Ein ganz anderes aber durchaus auch beachtliches Thema bleiben die Psychopharmaka. Ich muss sagen, ganz zu Anfang meiner gesamten Behandlung wäre meine Kritik, was diese betrifft, auch eher negativ ausgefallen. Das erste mal überhaupt in einer psychiatrischen Klinik, musste ich erst mal lernen, Psychopharmaka einzunehmen. Leider fast gänzlich ohne irgendeine Erklärung dazu, nahm ich sie allerdings nie gerne und auch nicht immer bereitwillig ein. Nur in sehr schlechten Zeiten (in denen jegliche Fähigkeit fehlt, Entscheidungen aller Art zu treffen) muss ich mich bis heute ganz auf die Ärzte verlassen. Im Laufe der Zeit jedoch und mit inzwischen 10 Jahren Erfahrung am eigenen Körper (mit bisher insgesamt knapp 40 verschiedenen Präparaten), denke ich sagen zu können, doch relativ viel gelernt zu haben, z.B. über die Unterschiede der zwei großen Gruppen, Antidepressiva und Neuroleptika, ihre Wirkungsweise, den Nebenwirkungen...etc.

Durch meine bis heute anhaltende Skepsis, wurde ich recht schnell in die Entscheidungen meiner behandelnden Ärzte mit eingebunden und es entstand eine Zusammenarbeit. Wie oft haben wir gerungen um so manches Milligramm mehr oder weniger. Es ist mir äußerst wichtig, in diesem Bereich, der womöglich (in irgendeiner Form) mein ganzes Leben bestehen bleiben wird, immer so gut wie möglich informiert zu sein, genau zu

beobachten...um auch hier ein bisschen selbstständig und eben nicht immer nur abhängig zu sein.

Jedoch ist und bleibt recht häufig, gerade bei Psychopharmaka, das Ausprobieren die einzige Möglichkeit. Auch kann und wird man sich nie ganz sicher sein, ob dies oder jenes Präparat nach meist wochenlanger Ein- und Hochdosierungsphase dann auch wirklich hilft. So manches mal hilft an dieser Stelle dann nur, daran zu glauben.

Trotz alledem könnte ich für mich bis zum heutigen Tage noch keine Verbesserung des Zustandes allein irgendeinem Medikament zuschreiben.

Zusammenbrüche gab es auch mit Phasenprophylaxe zu jeder Zeit, und sich ausschließlich auf Medikamente zu verlassen, ist nicht gut, zudem sie eh nicht mehr können, als im besten Falle eine Art Krücke zu bieten!

Und da ist noch die Frage zu den Nebenwirkungen nach jahrelanger Einnahme. Eine berechtigte Befürchtung?

Das wichtigste waren (und sind) mir (wie schon erwähnt) immer und zu jeder Zeit die therapeutischen Gespräche. Viele denken, in einer Klinik, wäre man mit vielen eben solchen Gesprächen versorgt, aber auch das ist leider eine Illusion. Ein Gespräch bekommt man dort höchstens einmal in der Woche.

Mitunter können Depressionen über viele Monate, aber auch über Jahre andauern. Fast vier ganze Jahre lang, ohne eine einzige Unterbrechung, dauerte meine letzte Erkrankung an. Erst seit ein paar Monaten beginnt sich langsam etwas zu verändern. Aus diesem Grund, entschied ich mich im Jahre 2005 für eine Elektrokramftherapie, kurz EKT, in der Uni-Klinik Göttingen. Diese Klinik war bisher die erste, die ich als insgesamt positiv empfand. Ebenso die EKT-Behandlung.

Es stellte sich heraus: ein riesiges Tabu!!

Während im Laufe der Jahre die Fragen von Angehörigen und Freunden nach meinem Befinden zum Teil erschreckend selten wurden (vielleicht verbunden mit der Angst und der zunehmenden Hilflosigkeit auch auf dieser Seite), gab es zum Zeitpunkt meiner Entscheidung für eine EKT-Behandlung ein plötzliches Erwachen. Es prasselte Einwände oder ich hörte: "Lass mich damit in Ruhe, mit dieser brutalen Vorgehensweise". Die erste 12er Serie aber half mir soweit, dass ich zumindest wieder sprechen konnte. Ich selbst würde mich immer wieder für diese Behandlungsweise entscheiden. Sie war sozusagen meine letzte Chance irgendwie wieder aus der Depression herauszukommen. Und genau diese schlimme Krankheit, ist für mich wesentlich brutaler, als anderen die EKT erscheint!!!

Während der Vorbereitungen zu diesem Bericht, machte ich in den letzten Tagen noch eine andere Erfahrung. Sie ist mir nicht unbekannt, aber erschreckte mich dennoch erneut. Ich berichtete Freunden, die fragten, dass momentan sehr viel zu tun sei und ich bekam von fast allen Ähnliches zu hören: Ja, ja, das ist halt **Arbeit**...du, das machen wir alle jeden Tag...“ Diese Arbeit, die an diesem Beitrag also ist für alle sichtbar, greifbar und selbstverständlich. Die Arbeit aber, die eine Depression jeden neuen Tag bedeutet, nicht. 10 Jahre täglicher Kampf ums Leben, nicht selten ums reine Überleben. ARBEIT, jedes mal all das wieder zurückgewinnen, was die Depression gnadenlos zerstört. Die Arbeit und der Kampf ums Mensch sein, gegen das Erstarren... wohl wissend, um die überlebenswichtige Unterstützung und Hilfe der Kliniken, meiner vielen lieben Freunde und der Familie, insbesondere meiner Mutter. Ein bisschen traurig aber darüber, dass diese Form von Arbeit, die Schwerstarbeit bedeutet, sowie auch die Depression als eine Krankheit, nicht bzw. viel zu selten anerkannt wird...

Denn ohne die jahrelange unsichtbare Arbeit, würde es diese sichtbare an diesem meinem heutigen Beitrag (bzw. dass ich hier stehe) gar nicht geben.

Mein größter Wunsch ist es, wieder leben zu dürfen, mit allen Höhen und Tiefen, die auch dazugehören, bei jedem Menschen. Ob das irgendwann so sein wird, werde ich und werden die Ärzte niemals wissen. Auch all die Erfahrungen können die Krankheit nicht verhindern. Ich wünsche allen, die auch von Depressionen betroffen sind, dass sie ganz bald einen Weg herausfinden werden, aus dieser Hölle!

Annette Jacob