

Marion Jettenberger

267 Tage Seelenkollaps

Zum Leben zu sinnlos,
zum Sterben zu kostbar

*ein intimes Tagebuch über den Teufelskreis
einer Lebenskrise,
der Diagnose Depression, vielen Therapiesitzungen,
E-Mails, Briefen, Arztbesuchen, einem drohenden
Alkoholproblem, Ängsten, Panik...
und zugleich vielen Fakten und Hilfestellungen*

Manuela Kinzel Verlag



gewidmet all meinen Weg-Begleitern,
die mir in diesen 267 Tagen
immer wieder Sinn schenkten und mir zeigten,
wie kostbar ich ihnen bin und das Leben an sich ist,
und mich so durch diesen „Seelenkollaps“ hindurch
begleitet und getragen haben

VorWort(e)

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten hier eine Art Tagebuch, (m)ein Tagebuch, in den Händen: intime Tagebuch-Notizen, Protokolle über Therapiesitzungen, Arbeitsaufträge und sogenannte „Hausaufgaben“, die mir von Therapeuten und Ärzten aufgetragen wurden, Selbsterfahrungen und Notizen, über den Gebrauch von Antidepressiva, exzessivem Alkoholgenuß, Gedächtnisprotokolle und Tagebucheinträge aus Erlebnissen im Alltag und im Ausnahmezustand, interessante Gesprächsnotizen, Gedichte, die in dieser Zeit entstanden sind, verschiedene E-Mails sowie Postkarten und Briefe von Bekannten und Freunden – all dies über eine harte, aber lehrreiche Phase in meinem Leben, 267 Tage in meinem 33. Lebensjahr, einem sogenannten Scheideweg des Lebens. Sicher haben Sie dieses Buch nicht umsonst gewählt, sondern kämpfen vielleicht selbst gerade mit einer Krise, oder haben einen solchen krisenhaften Wendepunkt selbst erleben müssen? Zwischen den Tagebucheinträgen finden sich alle Arbeitsaufträge von Ärzten und Therapeuten als auch meine eigenen „Rezepte“ dafür, was mir gut tat und was mir (raus)geholfen hat. Probieren Sie es für sich selbst aus, ob es auch Ihnen hilft. Wenn dem so ist, dann geben Sie die Tipps weiter an Menschen, denen es ebenfalls nicht gut geht. Was aber noch viel wichtiger ist, legen

SECHSUNDSIEBZIG

Sich outen?

Heute kam mir der Gedanke, man sollte sich outen dürfen, depressiv zu sein, Psychopharmaka einzunehmen und einfach frei heraus sagen dürfen: JA, ich bin DEPRESSIV, na und? Und man sollte sich nicht schämen müssen. Dabei stelle ich fest, wie sehr mich dieses „Verbergen-Müssen“, damit niemand was merkt, anstrengt, wie viel Energie und Kraft mir das klagt. Denn von der Offenheit könnten sicherlich viele Menschen voneinander profitieren und lernen. Mir helfen beispielsweise gerade Erfahrungsberichte am meisten. Für viele Menschen ist es belastend, wenn ihre Mitmenschen von Krisen und schweren Stunden aus ihrem Leben berichten. Doch mich hat das immer interessiert (nicht nur beruflich) und viel mehr noch, wie sind die da wieder „herausgeklettert“? Tja und eben das Gefühl „*ich-bin-nicht-alleine*“. Es gibt viele Menschen, die schwere psychische Krisen durchlebt und überlebt haben! Dieses nicht-Alleinesein, nicht die Einzige mit SOWAS zu sein, ist so hilfreich, so heilsam. Laut Statistik von 2013 weisen 33,3 Prozent der deutschen Bevölkerung aufs Jahr gerechnet eine oder mehrere klinisch bedeutsame psychische Störungen auf (aus Ärzteblatt Februar 2013), in der EU sogar mit 38,2 Prozent. Die Dunkelziffer noch nicht mit einberechnet und Tendenz steigend. Also, JA, man sollte sich outen dürfen, in einer Zeit, in der Menschen zu ihrer Homosexualität, Transsexualität stehen dürfen. In der Zeit

sollten wir auch offen über psychische Erkrankungen sprechen dürfen, denn auch dies ist kein Makel. Ich hoffe, da tut sich noch einiges für uns alle! Das täte unserer Gesellschaft gut.

SIEBENUNDSIEBZIG

Denkhemmung

Aktuell belasten mich am meisten diese Denkhemmungen und Wortfindungsstörungen. Das ist wirklich sehr lähmend und quälend. Ich kann Sätze manchmal nicht zu Ende denken und sprechen, finde die Worte nicht, die ich sagen will. Das macht mich manchmal fast wahnsinnig. Dazu kommt, dass das im Gespräch natürlich auch blöd kommt. ☹️ Dadurch stressen mich Gespräche mit Menschen, die das nicht wissen oder nicht verstehen, wieder vermehrt.

Dieses Gefühl kenne ich von früher, wenn ich besonders viel gearbeitet habe, eben nach dem Motto *„Gehirn geschlossen wegen Überfüllung“*, doch dann wusste ich immer *„Marion, mach langsam, jetzt wird dir alles zu viel“* und schon war es auch wieder weg. Es gab also eine natürliche Erklärung dafür. Jetzt geschieht das jedoch andauernd und ohne Grund, denn von Stress kann nicht die Rede sein, ich tue ja nichts. Manchmal überkommt mich dann auch so eine Angst, Angst, irgendwann gar nicht mehr denken und reden zu können, obwohl ich weiß, das ist ein Schmarrn, ist

die Angst da. Sie drängt sich mir auf, manchmal beherrscht sie mich sogar.

ACHTUNDSIEBZIG

Nicht-mehr-denken-können

Ich berichte meiner Hausärztin von diesen Denkstörungen. Sie nickt sogleich und sagt, dies sei ein typisches Symptom, ich solle mir also keine Sorgen machen. Eventuell könnten wir es mit einer Medikamentenumstellung versuchen, aber vorerst soll ich bei den Medikamenten bleiben und mich entspannen, es als für die jetzige Situation als „normal annehmen“. Ich war beruhigter und hoffte, es geht irgendwann vorbei. Eine Medikamentenumstellung würde mir nämlich auch Angst machen, vor allem wegen solchen argen Nebenwirkungen wie anfangs mit dem Citalopram. Ich hoffe, es hört ohne weitere Pillen wieder auf.

NEUNUNDSIEBZIG

Wie in einer „anderen Welt“

Nach dem Arztbesuch sagte die Sprechstundenhilfe, während sie noch ein Rezept für mich ausdruckt: „*Wie schnell die Zeit dahingeht, jetzt habe ihre Tochter schon wieder Geburtstag, dabei sei es ihr so, als wäre es erst letzten Monat gewesen, als sie den Geburtstag der Tochter feierten.*“ Ich sagte ihr, dass ich das auch

gut kenne, doch aktuell sei es ganz anders. Die Zeit verginge meiner Empfindung nach gar nicht, sie ziehe sich wie Kaugummi, oder ich käme mir wie „in einer anderen zeitlosen Welt“ vor, wie unter einer Käseglocke. Betroffen sah sie mich an und wünschte mir mit einer kleinen Berührung und einem Lächeln alles Liebe und fügte noch hinzu: „*Halte durch, Marion, es wird wieder, ganz bestimmt!*“ Eine tolle Sprechstundenhilfe, ich mag sie! Sie ist so einfühlsam wie ihre Ärztin und das ganze Team, einfach toll! Berührt von dieser Situation, diesem Wunsch, dieser Begegnung, beschliesse ich, ihnen Tee und Kekse aus dem Naturkostladen zu holen, um ein wenig zurückzugeben und meine Dankbarkeit zum Ausdruck zu bringen. Nie dachte ich, dass ich mal eine depressive Patientin in deren Praxis werden würde! Jetzt ist es aber so.

ACHTZIG

Lesen kann ich auch nicht mehr

Vorher habe ich mir ein neues Buch gekauft. Doch ich kann einfach nicht mehr lesen. Am liebsten hätte ich es direkt aus dem Fenster „gepfeffert“, nachdem ich eine Seite 3 Mal gelesen habe und immer noch nicht kapierte, worum es ging. Das darf doch nicht wahr sein! Das ist so traurig. Wenn ich, seit der Erkrankung, ein Buch lese, lese ich manchen Satz gleich etliche Male und verstehe ihn trotzdem noch nicht. Ich kann mich kaum bis gar nicht darauf konzentrieren. Das

sind typische Symptome einer Depression, nämlich Denk- und Konzentrationsstörungen. Richtig arg ist es, weil ich doch so gerne lese und es mir so gut täte, vielleicht sogar einen Ratgeber zum Thema zu lesen. Aber es geht nicht. Es macht mich wahnsinnig, jeden Satz mehrmals zu lesen und doch nichts zu verstehen. Grad dann bin ich so frustriert und mich beschleichen wieder solche Gefühle wie „alles-ist-so-schlimm“ und „sowieso-alles-sinnlos“, dass ich glaube, dass alles hier nicht mehr ertragen zu können. Ich lege das Buch lieber weg und quäle mich nicht weiter. Vielleicht geht es später, oder morgen, oder übermorgen, oder überübermorgen ... hoffentlich. Hoffentlich wird alles einfach bald besser, so kann ich nämlich bald nicht mehr.

EINUNDACHTZIG

Wie ein Lichtschalter, der einfach ausgeknipst wurde

Ich denke zurück, wie das alles begonnen hat und wann. (klar fällt mir die unschöne Erfahrung an der Dienststelle in dem Moment ein) Doch wann wurde der Lichtschalter plötzlich ausgeknipst? So kommt es mir vor. Ja, als wäre der Lichtschalter einfach eines Morgens aus geblieben und alles war plötzlich grau in grau. Ja, das beschreibt es wirklich gut. Ich sehe zwar die Blumen, höre die Vögel zwitschern, doch alles verblasst. Es erreicht mich nicht, berührt mich nicht, ist mir egal, so wie Verliebte alles durch eine ROSA BRILLE sehen. Von einem Moment auf den anderen

sehe ich alles wie durch eine GRAUE BRILLE. Dabei möchte ich doch wieder meine Grund-Positive-Lebenseinstellung, meinen positiven Blick auf die Welt, auf mich, auf mein Leben zurück!

ZWEIUNDACHTZIG

Ich sage ab – ich kann einfach nicht

Heute hätte ich mich mit einer lieben Freundin getroffen, eine, bei der ich sein darf, wie ich bin. Trotzdem, ich schaffe es nicht. Ich schaffe es nicht einmal aufzustehen, obwohl ich mich kurz mit dem Gedanken quäle, weil ich sie nun schon x-mal getröstet habe. Am Ende denkt sie, ich möchte den Kontakt nicht (mehr). Aber sie antwortet auf meine Absage in einer SMS:

„Liebe Marion, mach dir kein Stress. Ich versteh, dass es dir nicht gut geht, ich weiß ja, was du die letzten Monate alles mitgemacht hast! Vergiss nur eines nie: „Alles wird gut und ist es noch nicht gut, dann ist es noch nicht das Ende!“

Ich bin gerührt. Das sind Freunde! Ich bin so dankbar um jeden, der mich versteht, achtsam ist, da ist und mir doch nicht zu sehr auf die Pelle rückt und mich nicht bedrängt.

Ich schreibe ihr zurück:

„Danke dir, ich bin so froh und dankbar für dein Verständnis. Das ist so viel wert, gerade jetzt! Danke dafür, dass du zu meinen Freunden gehörst! Auf bald!“

Wirklich gute Freunde sind Menschen, die uns ganz genau kennen, und trotzdem zu uns halten.

Marie von Ebner-Eschenbach

LG Marion“

DREIUNDACHTZIG

Karte einer Freundin

Eine andere Freundin, die weit weg wohnt, wir kennen uns aus dem Studium und sind seither im Kontakt geblieben, schreibt mir immer wieder Postkarten, schickt mir „Gute-Laune-Tees“ und versteckt darin positive, Mut machende Sprüche, wie beispielsweise „Das Leben ist ungewiss, iss den Nachtisch zuerst!“ Ich bin so dankbar für diese vielen kleinen und großen Gesten meiner engsten Freunde, die, die wissen wie es mir geht, es aushalten, wenn ich mich zurückziehe, kaum fähig bin zu telefonieren. Schön, diese Menschen um mich zu wissen.

VIERUNDACHTZIG

Gebet und Glaube

Immer wieder stelle ich fest, ich war ja auch bisher nicht ganz ungläubig, dass ich Stoßgebete zum Himmel schicke, Kerzen in Kirchen entzünde, dort in deren ausgelegten Büchern Gebete und Fürbitten schreibe oder einfach so irgendwo im Kaffee sitzend leise bete ...

*Lieber Gott,
lass mich wieder glücklich sein
endlich wieder glücklich
endlich wieder ich
ich sein
glücklich sein
„normal“ sein
wieder so wie vorher
allen Schmerz vergessen
alle Enttäuschung
alle Ängste
alle Sorgen
einfach vergessen
einfach wieder glücklich
Ich war doch so ne glückliche, erfolgreiche, zufriedene
junge Frau.
Und jetzt?
Mit nur 33 am Ende?
War das etwa alles?
Wenn ja, dann möchte ich das nicht mehr,
so nicht mehr.
Ich kann nicht mehr,
halte das alles nicht aus,
diese Unruhe
diese Ängste
diese grauen, tristen, schrecklich bedrückenden Stun-
den und Tage.
Bitte lieber Gott,
bitte mach, dass es mir wieder gut geht,*

*dass ich wieder ich bin
ich wieder mein Leben
so wie vorher leben darf.
Danke.*

FÜNFUNDACHTZIG

ABERGlaube

Heute ging es mir wieder sehr schlecht. Ich wusste weder ein noch aus. Mehr und mehr geht es mir schlechter. Ich dachte, so geht es nicht weiter, du musst dein Leben wieder in die Hand nehmen, etwas tun ... Eine Zeit lang war ich fast schon esoterisch unterwegs, dachte mir einen Edelstein als „Ring der Veränderung“ zu kaufen, tat dies dann auch, verlor ihn aber gestern. Was dann passierte? Ich musste mir sofort, egal was es kostete, einen neuen kaufen, denn was wäre sonst? Was würde sonst mit meinem neu gekauften Glück sein? Hatte ich mein Glück denn mit dem Ring verloren? Das ging auf keinen Fall. Obgleich ich über meinen „Aberglauben“ fast lachen musste, war mir mulmig und mir blieb keine andere Wahl. Ein neuer Ring musste her. Der nächstbeste, bevor mich ein weiteres Unglück ereilt.

SECHSUNDACHTZIG

Kerzen entzünden – Ritual für die Seele

Schon unsere Uroma hat für uns Urenkel für allerlei Prüfungen oder bei Krankheit Kerzen in der Kirche