



Depression

Die Scheibe ist kühl. Ich habe meinen Kopf gegen das Fenster gelehnt, weil er zu schwer ist. Irgendetwas drückt von oben auf mein Gehirn. Es ist Samstag und meine Mutter fährt mich zu meinem Pflegepferd. Ich habe versucht, mich zu weigern. Ich habe noch Hausaufgaben. Ich bin müde. Ich glaub, ich werde krank. Aber sie hat nichts gelten lassen. Lass dich nicht so gehen. Reiß dich zusammen.

Früher, ja, früher war ich gerne bei meinem Pferd. Es ist ein brauner Arabermix mit schwarzer Mähne, und ich habe es geliebt, es zu bürsten und zu pflegen. Sogar das Ausmisten hat Spaß gemacht. Und dann das Reiten, ich war so begeistert, Schritt, Trab, Galopp, über ein Stangenkreuz springen oder ausreiten. Es war immer wunderschön.

Lange halte ich das nicht mehr aus, dann bleibe ich morgens einfach liegen.

 Robert Enke

Wir biegen in die Straße in Richtung Stall ein. Alles in mir sträubt sich. Ich will nicht. Ich will nicht. Ich will nicht. Ich habe Angst. Wie, WIE zur Hölle soll ich es schaffen, aus diesem Auto zu steigen? Meine Arme und Beine fühlen sich

an wie Brei. Ich wünschte, meine Mutter würde weiterfahren, immer weiter, sodass wir nie anhalten und ich nie aussteigen muss. Wir halten an. Ich mobilisiere all meine Kräfte und öffne die Tür. Tränen steigen mir in die Augen. Warum, WARUM ist es so schwer? Ein Bein nach dem anderen, dann habe ich es geschafft. Ich hole meinen Reithelm aus dem Kofferraum und gehe in den Stall. Es stinkt. Die Sonne scheint zu warm. Alles ist scheiße.

Wenig später sitze ich im Sattel und reite auf den Platz. Ich schaue auf die Uhr. Zwanzig Minuten, das bin ich meinem Pferd schuldig, zwanzig Minuten, aber keine Sekunde mehr. Ich hasse reiten. Durch meine Adern fließt flüssiger Teer, schwarz und klebrig. Ich reite einen Zirkel. Durch

die ganze Bahn wechseln. Eine Volte. Ich will antraben, doch mein Pferd gehorcht nicht. Blödes Viech. Mein Hals ist wie zugeschnürt. Schlechtes Gewissen. Ich liebe mein Pferd doch. Trotzdem. Tränen sammeln sich in meinen Augen und laufen schließlich über. Alles ist verschwommen. Ich dummes Depri-Ding. Was ist nur passiert, dass mir plötzlich nichts mehr Spaß macht? Dass ich mich am liebsten nur noch im Bett verkriechen würde? Dass alles so unendlich schwer ist? Alles geht kaputt, und ich sehe zu. Bin zu erstarrt, um einzugreifen, kann mich nicht bewegen. Der stinkende Teer in meinen Adern lähmt mich. Hilfe.

Olivia B., 25, war aufgrund von Depressionen, Essstörungen und PTBS drei Mal stationär in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Nach insgesamt 14 Monaten dort folgten nach einer Reha-Behandlung weitere Aufenthalte in der Erwachsenenpsychiatrie. Mittlerweile hat sie ihr Abitur nachgeholt und studiert Kreatives Schreiben und Kulturjournalismus.



Der lange Weg zurück

Was war passiert? – Patrick ist ein Patient, der gerne mal die Regeln aus-testet oder auch außer Kraft setzt. Vorhin gab es wieder eine Situation, in der eine Stationsregel für ihn einfach nicht galt und er in sein Zimmer verschwand. Alle anderen Patienten waren beim Fußballspielen auf dem Sportplatz. Ich wollte die Situation mit Patrick nachbesprechen und klären und ging daraufhin in sein Zimmer. Er fand eine Klärung jedoch nicht notwendig und wollte an mir vorbeigehen, um das Zimmer zu verlassen. Das akzeptierte ich nicht und wollte ihn daran hindern. In Sekunden gab es eine körperliche Auseinandersetzung, die damit endete, dass wir beide auf sein Bett fielen. Ich mit dem Rücken auf ihm. Patrick drückte mir mit seinem Arm die Kehle ab und war nicht mehr bereit, loszulassen. Ich fand keine Möglichkeit, mich zu wehren, und geriet zunehmend in Panik, hatte buchstäblich Todesangst. Doch Patrick drückte immer weiter zu. Als ich kurz davor war, keine Luft mehr zu bekommen, kam glücklicherweise eine Kollegin ins Zimmer und konnte Patrick dazu bewegen, mich loszulassen.

Zitternd saß ich nach dem Vorfall im Stationszimmer, in einer Ecke, in der ich sonst nie saß. Wahrscheinlich brauchte ich eine Wand in meinem Rücken. Ich konnte die Situation noch gar nicht erfassen und war froh, dass einige Kolleginnen und Kollegen da waren, auch von den anderen Stationen. So, wie sie mich anschauten, sah ich wohl ziemlich fertig aus. Der Oberarzt kam dazu und bot mir dann auch an, mich nach Hause zu fahren. Ich lehnte ab, weil ich mich ja auch noch in der Klinik untersuchen lassen sollte. Warum ich das Angebot meines Oberarztes ablehnte, kann ich bis heute nicht nachvollziehen. Eigentlich war ich überhaupt nicht fahrtüchtig. Vielleicht war es falsch verstandener Stolz, vielleicht ein Nicht-wahr-haben-wollen, dass mir das passiert war, dass ich zutiefst erschüttert war, dass ich Hilfe brauchte.

Nach der Untersuchung in der Unfallklinik fuhr ich nach Hause. Meine Frau hatte ich schon angerufen, ihr allerdings noch nicht gesagt, was vorgefallen war. Sie erwartete mich bereits, und mühsam gelang es mir, ihr alles zu erzählen. Ich war froh, dass meine beiden Töchter bereits im Bett waren, weil sie mich so auf keinen Fall sehen sollten.

Trotz des Erzählens, trotz des Trostes, trotz der Umarmungen nahmen meine Erregung und meine Angst in keinster Weise ab.

Irgendwann war ich erschöpft und müde und wollte nur noch ins Bett. Endlich schlafen, endlich für eine Weile eine Erlösung von dem quälenden Gedanken, dass ich heute Abend hätte sterben können.

Doch weit gefehlt. Jedes Mal, wenn ich die Augen zu machte, kamen sofort die bedrängenden Bilder und Gefühle hoch, und ich riss die Augen wieder auf. So schlief ich in dieser Nacht nur minutenweise, und es war die vermutlich längste Nacht meines Lebens. Ich weiß nicht, wie oft ich die Auseinandersetzung auf Station noch einmal durchlebte.

So oder so ähnlich verbrachte ich dann das ganze Wochenende. Ich hätte eigentlich Dienst gehabt, aber natürlich war klar, dass ich so nicht zum Arbeiten gehen konnte.

Ich versuchte, zu Hause meinen Kindern Normalität vorzuspielen, da ich nicht wollte, dass sie Angst bekommen und sich zukünftig Sorgen machen würden, wenn ich zum Arbeiten gehe.

Für das, was mich quälte, fand ich kaum Worte, weder für mich selbst, noch für Andere.

Wie soll ich jemals wieder arbeiten? Kann ich das noch?

Um diese Fragen kreiste mein ganzes Wochenende.

Und dann entschied ich mich, am Montag wieder im Frühdienst zu arbeiten.

Auch in der Nacht davor schlief ich ganz schlecht. Trotzdem fuhr ich zum Arbeiten. Angespannt, nervös, extrem unsicher. Vor allem aber voller Angst. Ich wusste zwar, dass Patrick nicht mehr auf Station war, trotzdem konnte ja jederzeit etwas passieren.

Normalerweise ist man in der ersten Stunde des Frühdienstes alleine, wie froh war ich, dass dieses Mal ein Kollege mit mir da war.

Nach und nach standen die Jugendlichen auf. Alle hatten natürlich mitbekommen, was vorgefallen war, und waren dementsprechend vorsichtig im Umgang mit mir.

Für mich fühlte sich alles sehr gedämpft an, wie in Watte gepackt. Ich weiß, dass ich irgendwie funktionierte, aber ehrlich gesagt, ich weiß überhaupt nicht mehr wie.

Letztendlich habe ich aber nach wenigen Stunden gemerkt, dass ich so nicht arbeiten kann. Mit diesen Gefühlen, mit dieser Angst kann ich keine gute Arbeit machen. Also ging ich nach Hause und ließ mich erstmal krankschreiben.

Wenn die Hoffnung aufwacht,
legt sich die Verzweiflung
schlafen.

 *Spruchwort aus Asien*

Zwei Wochen ging ich nicht mehr zum Arbeiten. Ich versuchte langsam und sehr mühsam, für mich wieder eine Normalität zu finden. Ab und zu an andere Dinge zu denken, zu lesen, mich abzulenken. Aber nur selten gelang es

mir, länger als einige Minuten die bedrängenden Gedanken in Schach zu halten. Ging es zunächst nur darum, mich auszuhalten und mit mir klarzukommen, stellte sich natürlich mit zunehmender Dauer die Frage: Wie soll ich weitermachen? Kann ich diese Arbeit weiterhin machen, die mir doch seit fast 20 Jahren so viel bedeutet? Wie gehe ich mit aggressiven Situationen um? Kann ich den Jugendlichen das bieten, was sie brauchen? Habe ich die Kraft, das alles auszuhalten?

Mit jeder dieser Fragen schwand mein Selbstvertrauen mehr, mein Selbstverständnis war wie weggeblasen, meine Berufserfahrung nicht mehr existent.

Nach den zwei Wochen war mir klar, es musste jetzt weitergehen, und ich ließ mich nicht weiter krankschreiben. Der erste Arbeitstag stand an. Auch in der Nacht davor fand ich so gut wie keinen Schlaf. Unzählige Situationen, die schwierig werden könnten oder in der Vergangenheit schwierig waren, liefen vor meinem geistigen Auge ab. Irgendwann fühlte sich mein Kopf innen völlig wund an.

Die Fahrt zur Spätschicht war eine Fahrt voller Angst, Ungewissheit und vor allem Unsicherheit. Ich fühlte mich noch unsicherer als vor meinem allerersten Arbeitstag in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Ich hatte das Gefühl, auf nichts mehr zurückgreifen zu können. Nichts von dem, was ich mir in den 20 Jahren angeeignet hatte, stand mir mehr zur Verfügung. Ich war ein einziges weißes Blatt.

Wie froh ich war, dass wir zunächst Übergabe hatten und ich nicht gleich auf die Jugendlichen zugehen musste. Aber natürlich war das nur aufgeschoben. Dann war es soweit und Panik überkam mich. Was soll ich machen? Wie gehen sie mit mir um? Nehmen sie mich noch ernst? Sie müssen mir doch ansehen, dass ich nichts kann und keine Ahnung habe!

Dann fragte mich Sarah, ob wir Kniffel spielen sollten, und nach kurzem Zögern sagte ich zu. War mir aber absolut nicht sicher, ob ich das hinbekomme. Und wie erleichtert ich war, als ich eine Partie mit ihr gespielt hatte und nichts passiert war. Der erste kleine Strich auf meinem weißen Blatt!

Später kam Franziska zu mir, eine meiner Bezugsjugendlichen. Sie sagte mir, wie froh sie sei, dass ich wieder da sei. Ein kleiner Tupfer auf meinem Blatt!

Das Abendessen mit allen Jugendlichen und einem Kollegen problemlos überstanden. Noch ein Klecks!

Später, als ich völlig erschöpft und gerädert zu Hause ankam, waren ein paar Striche, Punkte und Flecken auf dem Blatt, das vor wenigen Stunden noch völlig weiß war. Aber eben auch nur ein paar. Unzählige fehlten noch, die ich mir nach und nach wieder mühsam würde erarbeiten müssen.

Das motivierte mich keineswegs, weil ich an diesem Tag erlebt hatte, wie viel Kraft mich das Füllen meines Blattes kosten würde. Wie oft ich heute meine Angst und meine Unsicherheit überwinden musste, um die banalsten und alltäglichsten Dinge schaffen zu können.

Und so ging es dann auch weiter. Jeden Tag kam ich mit Befürchtungen zur Arbeit. Was würde mich heute erwarten? Welchen Situationen

werde ich begegnen? Bin ich diesen Situationen gewachsen? Im Zweifelsfall wohl eher nicht. Wo ich noch vor wenigen Wochen mit dem Selbstverständnis gearbeitet habe, egal was kommt, ich komme damit klar und kann damit umgehen, fehlte nun jegliches Zutrauen in mich, auch nur ansatzweise schwierige Situationen meistern zu können.

Jeder Tag brachte ein ganz kleines Stück meines Selbstvertrauens zurück. Aber es war ein langer Prozess, der viele Monate gedauert hat. Und so Einiges hat sich auch dauerhaft verändert. Die Angst vor aggressiven Auseinandersetzungen ist mir geblieben. Während ich früher auch gerne mal absichtlich die Konfrontation gesucht habe, versuche ich sie heute zu vermeiden und schwierige Situationen anders zu lösen.

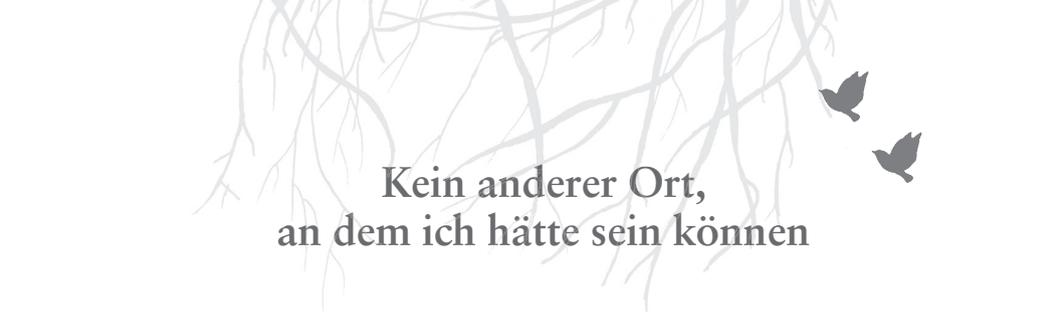
Die Befürchtungen, was der kommende Arbeitstag bringen wird, sind nie mehr weggegangen. Sie haben das Arbeiten nicht unmöglich gemacht, aber viel von der früheren Leichtigkeit genommen.

Es ist ein anderes Arbeiten als früher. Nicht unbedingt schlechter, aber eben anders. Glücklicherweise mache ich die Arbeit wieder sehr gerne und freue mich häufig darauf, aber ein Schatten wird bleiben. Mal kaum sichtbar für mich, manchmal aber doch sehr präsent.

Patrick hat es geschafft, mich völlig aus der Bahn zu werfen, weit neben mein Gleis. Diese Erfahrung war unglaublich schmerzhaft. Gleichzeitig haben das Vertrauen und die Empathie von Franziska, von Sarah und von vielen anderen mir auch wieder dabei geholfen, den Weg zu meinem Gleis zurückzufinden. Und diese Erfahrung möchte ich ganz sicher nicht missen.

Die Auseinandersetzung mit Patrick hat mich verändert, meine Arbeit und meine Gefühlswelt verändert und ist letztendlich zu einem Teil von mir geworden. Mit allem, was dazugehört.

Luca L. arbeitet seit weit über 20 Jahren in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Mittlerweile hat sich sein Tätigkeitsgebiet auf administrative Bereiche außerhalb der therapeutischen Stationsarbeit verlagert.



Kein anderer Ort, an dem ich hätte sein können

Mit zwölf hatte ich meinen ersten Freund, und mir wurde klar, dass das, was mein älterer Bruder mit mir und meiner jüngeren Schwester anstellte, ganz und gar nicht in Ordnung war. Ich fing an, mich vor mir und meinem Körper zu ekeln, stopfte mich mit Essen voll, um nicht zu fühlen, und ekelte mich noch mehr. In transparente Strumpfhosen wollte ich mich nicht mehr quetschen und hörte mit meiner großen Leidenschaft, dem Ballett, einfach auf.

Später beschloss ich, abzunehmen, fand im Internet Gleichgesinnte und richtete mir dort meine eigene, kleine Hungerwelt ein.

Es gab einen Lehrer, der Präventionsarbeit leistete und dem ich vertraute, doch weil ich keinen Verrat an meiner Familie begehen konnte, erzählte ich, dass es mir so schlecht ging, weil ein erfundener Exfreund mich vergewaltigt hätte. Ich schrieb ihm viele E-Mails und fühlte mich gesehen, er gab mir Halt. Er besorgte mir einen Platz bei einer Therapeutin, zu der ich heimlich, während des Unterrichts, ging. Dennoch rutschte ich tiefer in die Essstörung, die Selbstzerstörung, war suizidal. Einmal schrieb ich ihm nachts einen Abschiedsgruß, woraufhin er mich vor die Wahl stellte, ob er nun kommt und mit meinen Eltern spricht oder die Polizei ruft. Ich entschied mich für die erste Variante und sagte meinen Eltern Bescheid, dass gleich jemand kommen würde, weil ich dachte, dass sie es nicht so witzig fänden, im Schlafanzug aus dem Bett geklingelt zu werden. Dann schloss ich mich im Zimmer ein und ignorierte meine klopfenden Eltern, die fragten, ob ich ihnen denn bitte endlich sagen könnte, was los sei.

Der Lehrer kam und sprach erst mit mir, dann mit meinen Eltern, die geschockt waren, und wütend auf den vermeintlichen Exfreund. Am

nächsten Tag fuhr der Lehrer mich zur Kinder- und Jugendpsychiatrie. Ich heulte die ganze Zeit.

Vier Wochen war ich dort, dann hielt ich es nicht mehr aus. Ich drängte meine Eltern dazu, mich da rauszuholen, und wurde gegen ärztlichen Rat entlassen. Ich behauptete, die Geschichte erfunden zu haben, und sagte, Jesus hätte mich geheilt, und dachte, wenn ich das nur fest glaube, dann ist es wahr.

Es hat nicht funktioniert.

Nachdem man einen großen Berg bestiegen hat, findet man nur heraus, dass es noch viele weitere hohe Berge zu besteigen gibt.

 *Nelson Mandela*

Kurze Zeit, nachdem ich wieder zu Hause war, übernachtete ich mit meiner Schwester im Garten in einem Zelt. Sie fragte, warum ich in der Psychiatrie war, und ich erzählte es ihr. Nicht die Story vom Exfreund, sondern die richtige, die auch ihre Geschichte war. Seit zwei oder drei Jahren hatte kein Missbrauch mehr

stattgefunden, und sie hatte es verdrängt. Nun fiel es ihr wieder ein.

Ich sagte zu ihr, dass ich meiner Therapeutin gern erzählen würde, dass nicht nichts vorgefallen war, und wir besprachen, dass ich zwar von Missbrauch erzählen durfte, und auch, dass er innerhalb der Familie stattgefunden hatte, aber dass wir nie, niemals sagen würden, um wen es sich handelte.

Etwa ein halbes Jahr später brach ich diesen Schwur, aber nicht ohne sie vorher um Erlaubnis zu fragen.

Es wurde ein Elterngespräch vereinbart, in dem meine Therapeutin meinen Eltern davon erzählen würde.

Ich saß mit meiner Schwester auf dem Boden an der Heizung, während die Erwachsenen redeten. Die Heimfahrt verlief schweigend. Es war furchtbar.

Meine Eltern beschlossen, meinen Bruder erst eine Woche später zu konfrontieren, weil samstags mein Geburtstag war und sonntags die Taufe meines Vaters. Das wollte man ja nicht kaputtmachen.

Es war eine der schlimmsten Wochen meines Lebens. Aber auch nach dem Gespräch zwischen Eltern und Bruder, der sofort alles zugegeben und geweint hatte, wurde es nicht besser.

Ich hatte solche Angst gehabt, was passieren würde, wenn ich es endlich ausspräche, aber was tatsächlich passierte, war schlimmer, als ich es mir hätte ausmalen können: Es passierte gar nichts. Das Leben ging einfach so weiter.

Hatten meine Eltern den erfundenen Exfreund mit Leidenschaft gehasst, war es nun plötzlich anders, waren sie zerrissen, er war doch ihr Sohn. Dass sie nicht bedingungslos zu mir halten konnten, machte mich wahnsinnig.

Ich lief von zu Hause weg und verbrachte eine Nacht am Stuttgarter Bahnhof, dann fuhr ich doch wieder nach Hause, um meiner Mutter keinen Kummer zu bereiten. Mein Fehlen war noch nicht aufgefallen, aber als ich meiner Mutter später davon erzählte, telefonierte sie mit meiner Therapeutin, und dann wurde entschieden, dass ich wieder in die Klinik gehe, wo ich neun Monate lang blieb.

Es gab keinen anderen Ort, an dem ich hätte sein können, in der Familie hielt ich es nicht aus und für ein Internat war ich zu krank. Es war gut und richtig, in der KJP zu sein, auch wenn nicht alles gut und richtig lief.

Der Missbrauch durch den Bruder wurde kaum ernst genommen, der Psychologe sprach immer von einer »missbräuchlichen Geschichte«, und im Entlassbericht tauchte keine PTBS auf, obwohl mich einzelne Pfleger in Flashbacks erlebt hatten, die dissoziativen Symptome wurden »psychotisch« genannt und eine Zeitlang bekam ich hochdosiert Neuroleptika.

Weil ich noch im Normalgewicht war, wurde auch die Essstörung lange Zeit nicht ernstgenommen. Während des Aufenthalts nahm ich über zehn Kilo ab, ich hatte ja »nur« Bulimie, das war ja nicht so gefährlich, solange man nach dem Essen Kloverbrot hat. An meinem achtzehnten Geburtstag – zufällig ein Wiegetag – nahm meine Bezugsbetreuerin mich beiseite, man müsse jetzt schon auf das Essen achten, das mit dem

Untergewicht sei nicht gut. Ich hatte im Vergleich zur letzten Woche gar nicht abgenommen, das Gewicht war gleich geblieben, aber da ich nun 18 war, hatte sich die Grenze zum Normalgewicht um 0,5 BMI-Punkte nach oben verschoben, und plötzlich war ich untergewichtig. Es hatte sich nichts geändert, nur das Datum, aber nun war das Essen ein viel größeres, wichtigeres Thema.

Ich kann auch nicht sagen, dass ich gesünder aus der KJP rausgegangen bin, als ich reingekommen bin, aber dennoch merke ich, dass dort manche Grundsteine gelegt worden sind, für Entwicklungen, die sich später fortsetzten. Mit meiner Bezugsperson lernte ich, wie Beziehung funktioniert und wie man lernt, zu vertrauen. War ich am Anfang sehr zurückgezogen und ängstlich, schaffte ich es irgendwann, mit Mitpatienten in Kontakt zu treten. Auch wenn ich durch die Distanz einiges kritischer sehe als damals, war es ein Ort, an dem ich aufgehoben war, es war Abstand zur Familie, es war Sicherheit, es war ein Lernfeld.

Ella F., 25, war 2011 und 2012 für einige Monate Patientin in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Anschließend holte sie ihr Abitur nach und fing ein Studium an, das ihr jedoch nicht gefiel. Mittlerweile arbeitet sie als ausgebildete Buchhändlerin