

Merle Leonhardt
**Als meine Seele
dunkel wurde**

Geschichte einer Depression



dtv

Sturz ins Nichts

ENDE SEPTEMBER 2000

Am Tag, als meine Freundin das Rauchen aufgab, stürzte ich kopfüber in den Abgrund.

Mit Decken auf den Knien saßen Svenja und ich vor einem Café. Es war einer dieser warmen Spätsommernachmittage, an denen die Sonne schon recht niedrig steht und ihr Licht wie in einem letzten tiefen Ausatmen vor dem kommenden Herbst die Straßen überflutet. Ihre Strahlen brachen sich in den Gläsern, die vor uns standen. Svenja hatte gerade das Rauchen aufgegeben, wir lästerten über andere, die das nicht geschafft hatten, besprachen ausgiebig die Vorteile des Nicht-Rauchens und hatten – das Studium gerade abgeschlossen – das erhebende Gefühl, an der Schwelle zur Zukunft zu stehen. Es bestand kein Zweifel, dass wir ihr optimistisch entgegenblicken konnten. Mitte zwanzig, seit sechs Wochen Diplom-Psychologin. Dipl.-Psych. Merle Leonhardt: Das war ich. Hörte sich gut an.

Seit ich sechzehn war, wollte ich Psychotherapeutin werden. Meine erste Begegnung mit Psychologie hatte ich in unserer Stadtbibliothek gehabt. Angefangen bei einem Buch über Graphologie – der Kunst, aus der Handschrift die Persönlichkeit des Schreibers zu beurteilen – bis hin zu Selbsterfahrungsratgebern hatte ich alles gelesen, was sich dort finden ließ. Ich erkannte mich in vielen Beschreibungen wieder und war besonders fasziniert von den Möglichkeiten, Kindern psychotherapeutisch zu helfen. In meiner eigenen Kindheit

hatte ich immer wieder unter meiner Schüchternheit und Zurückhaltung gelitten, und so war ich überzeugt, mich gut in andere Kinder einfühlen und ihnen dadurch eine Hilfe sein zu können. Irgendwie hatte ich damals selbst immer auf jemanden gewartet, der mich unterstützen würde, und der Gedanke, mit meinen eigenen Erfahrungen nun anderen zu helfen, schien mich mit den Schwierigkeiten der Vergangenheit auszusöhnen.

So beschloss ich, Psychologie zu studieren. Während des Grundstudiums wurden viele sozialpsychologische Fragestellungen aufgeworfen: Warum schauen Menschen einfach nur zu, wenn jemand überfallen wird, anstatt einzugreifen? Was erklärt, warum sich zwei Menschen ineinander verlieben? Unter welchen Umständen werden ganz normale Menschen zu grausamen Tätern? Spannend!

Schließlich führte mich mein Studium für zwei Semester in die USA, wo mich die theoretische Psychologie begeisterte. Ich liebte es, über die verschiedenen philosophischen Standpunkte und Menschenbilder der einzelnen Therapieschulen zu diskutieren. Was entsprach meinem Bild von mir und anderen Menschen und wo konnte ich mich überhaupt nicht wiederfinden? Gibt es so etwas wie den freien Willen oder ist alles deterministisch vorbestimmt? Nächtelang saß ich über Hausarbeiten und Büchern, und voller Ideen kehrte ich nach Hause zurück.

Ich legte meine Prüfungen ab, befasste mich für meine Diplomarbeit mit der Diagnostik von Persönlichkeitsstörungen und brütete über der Frage: Was ist noch normal, was schon krank? Der Professor, der mich betreute, schlug mir vor, über dieses Thema zu promovieren. Wie konnte ich wissen, dass ich sehr bald ganz andere, praktische Erfahrungen mit Psychotherapie sammeln würde, die meine Pläne gänzlich über den Haufen werfen sollten?

Trübe Stimmung legte sich wie ein Grauschleier über mich. Ich trank von meiner Cola und wunderte mich über den faden Geschmack. Svenja fragte mich, ob wir nachher noch durch die Stadt bummeln wollten. Ihre Frage erreichte mich wie aus einer anderen Welt. Ich nickte und versuchte, mir nichts anmerken zu lassen. Was geschah? Zunächst fühlte es sich an wie eine leichte Übelkeit. Kaum greifbar und doch unangenehm. Dann sackte meine Fröhlichkeit in sich zusammen, als sei ihr die Luft ausgegangen. Es war, als hätte mir gerade jemand eine schlimme Nachricht überbracht und ich fiel in eine Art graues Nichts. Mit erschreckender Lautlosigkeit. Langsam, aber unaufhaltsam. Ich fühlte mich entsetzlich schwer und müde. Die Sonne blendete nur noch.

Scheinbar grundlose Stimmungseintrübungen waren mir aus der Vergangenheit nicht unbekannt. Stunden namenloser, großer Einsamkeit, in denen ich mich und meine Umgebung nicht spürte wie sonst. Alle Menschen unerreichbar fern. Irgendwann tauchte ich dann wieder auf und wunderte mich, dass die Welt noch stand. Versuchte, die Angst, die ich dabei empfunden hatte, zu vergessen. Das gelang mir ganz gut. Diese dunkle Seite konnte nichts mit mir zu tun haben, denn im Grunde war ich fröhlich, gut gelaunt, kraftvoll, energisch.

Doch ich war vorsichtig geworden. Dieser fremdartige Zustand musste vermieden werden. Sonntagnachmittage wurden mit angestrenzter Aktivität oder einem ausgedehnten Schläfchen gefüllt. Nach Hause kommen, von zu Hause weggehen, Enttäuschungen, Übergänge – all das konnte meine Stimmung zum Kippen bringen. Aber ich wusste damit umzugehen. Ging aktiv meinen Weg. Meine Freunde schätzten meinen Humor. Niemand hätte geahnt, dass da etwas so Bedrohliches in mir lauerte.

Vor einem halben Jahr hatte ich deswegen eine Therapie begonnen. Ich fühlte mich zwar nicht wirklich krank, wenngleich ... Irgendetwas stimmte ja wohl nicht – mein Selbstwertgefühl schwankte häufig, ich war unsicher in Gesellschaft und einsam ohne und außerdem führte ich einen beständigen Kampf mit meinem Gewicht. Aber das war doch normal, oder? Das kennt doch jeder. Diäten. Miese Stimmung. Und ein kritischer Blick auf sich selbst kann ja niemandem schaden. Damit hatte ich mich lange beruhigt. Aber war es auch normal, dass es so anstrengend war, sich einigermäßen sicher zu fühlen? Sicher wovor? Vor Einsamkeit? Vor Verlassenheit? Ich wusste es nicht. Und dann ständig dieses Gefühl, kämpfen zu müssen um Stabilität, Ausgeglichenheit. Darum, den Boden unter den Füßen zu behalten. Eine ähnliche Empfindung hatte ich mal auf einem Floß gehabt. Jede Lageveränderung musste ausbalanciert, auf Strömungen musste geachtet werden. Das ist zwar nicht dramatisch, aber mühsam.

Einmal hatte ich wegen einer Erkrankung der Gesichtsnerven das Medikament Carbamazepin genommen. Binnen weniger Tage war ich schwer depressiv geworden. Ein weinendes Häufchen Elend. Suizidal. Fast ein bisschen verrückt. Aber das hatte ja nichts mit mir zu tun gehabt. War nur eine Nebenwirkung. Stand sogar auf dem Beipackzettel. Das war wieder verschwunden. Aber eine diffuse Angst war geblieben.

Diplom, Familie, Freundeskreis, Amerikaaufenthalt, Laufen, Chor, Kirche, Nachmittage im Park – war alles gut und schön. Sollte Sicherheit geben. Die Angst verringern. Und es machte ja auch Spaß, war sinnvoll, hatte ich gestaltet. Ich kann gestalten. Ich kann, weil ich will. Was aber immer präsent war, war die Anstrengung. Das Bemühen, alles richtig zu machen. Naja, vielleicht nicht alles, ich bin schließlich kein Perfektionist. Aber halt die wichtigen Dinge. Die zwischenmenschlichen. Darüber grübelte ich stundenlang nach.

Ich machte mir oft Sorgen darüber, was meine Freunde von mir dachten. Ob ich mich blöd verhalten hatte. Ging ganze Gespräche in Gedanken noch einmal durch. Doch kaum jemand nahm meine Unsicherheit wahr. Wenn ich darüber sprach, schüttelten gewöhnlich alle ungläubig den Kopf. Und eigentlich wusste ich doch, dass sie mich mochten. Oder? Der Zweifel blieb.

Als ich auf die Idee mit der Therapie kam, war ich eigentlich auf der Suche nach fachlich qualifizierter Beruhigung. Von dem Gespräch mit dem Therapeuten der Psychosozialen Beratungsstelle, an die ich mich zunächst wandte, versprach ich mir, dass er mir einfach erklären würde, dass es keinen Grund zur Besorgnis gäbe, dass ich mich ganz sicher mit mir fühlen könne und alles in bester Ordnung sei. Jeder strengt sich an. Jeder fühlt sich in bestimmten Situationen ein wenig unsicher. Ab und zu, immer mal wieder. Das ist das Leben. Mit einer offiziellen Bestätigung wäre mein Empfinden sozusagen amtlich »normal« und ich würde mich damit beruhigen können, sollte dieses Gefühl erneut auftauchen. In meiner Phantasie lächelte der Therapeut ein wenig und sagte: »Ach, Frau Leonhardt, wissen Sie, Sie machen schon alles richtig. Sie brauchen sich wirklich keine Sorgen zu machen. Diese Unsicherheit und diese Traurigkeit, das sind nicht Sie. Das sind die Hormone. Oder das Wetter.« Nun, dann würde ich eben auf besseres Wetter warten.

So hatte es mich ziemlich erschreckt, als der Psychologe mir stattdessen geraten hatte, mich an einen »richtigen«, niedergelassenen Therapeuten zu wenden – ich brauchte seiner Ansicht nach mehr als nur die fünfzehn Stunden Therapie, die die Beratungsstelle anbieten konnte. Hieß das, dass diese Stimmungsschwankungen doch etwas mit mir zu tun hatten? Dass es nicht nur am Wetter lag? Dass ich doch nicht normal war? Ich war nicht nur erschrocken, sondern auch gekränkt.