

VICTORIA VAN VIOLENCE

MEINE
Freundin,
DIE
Depression

WIE ICH MICH MEINER
KRANKHEIT STELLTE UND
SO ZU MIR SELBST FAND

mvgverlag

Nagellack an meinem rechten Daumnagel. Rob räusperte sich, hustete, seufzte und sagte schließlich: »Los, Vicky, sei wenigstens sauer auf mich.« Er hatte gut reden. Woher sollte ich die Energie nehmen? Ich war zwar tief verletzt und gekränkt, aber ich hatte ja auch alles dafür getan, in diese Misere hineinzuschlittern. Eine Freundin, die monatelang nur herumliegt, keine körperliche Nähe ertragen kann und gar nicht richtig am Leben teilnimmt, ist nun wirklich nicht sonderlich attraktiv. Zum ersten Mal sah ich mich mit Robs Augen: ein Häufchen Elend, dem Lachen ebenso schwerfällt wie Weinen oder Küssen. Mein Hirn spielte Pingpong. Verständnis wurde binnen Sekunden von Trauer und Verzweiflung abgelöst ... Als Rob ohne ein weiteres Wort das Zimmer verlassen hatte, beschloss ich spontan, zu meiner Freundin Tina zu gehen, die direkt neben uns wohnte. Völlig aufgelöst saß ich mit Bier und Kippen, die ich auf einem kleinen Umweg beim Späti unten im Haus besorgt hatte, bei Tina auf dem Sofa und erzählte ihr immer wieder, was passiert war, während ich ein Sterni nach dem anderen in mich hineinschüttete. Irgendwann unterbrach Tina mein Geleier: »Und was jetzt?« Darüber wollte ich eigentlich gar nicht nachdenken. Aber nun stand die Frage im Raum. Ich könnte mich trennen, ich könnte ihm verzeihen, ich könnte beginnen, an mir zu arbeiten, wir könnten es noch mal miteinander versuchen. Mir standen ja alle Türen offen. Nur leider war ich nicht alleine, ich hatte nämlich eine fette Depression im Schlepptau, die mir Entscheidungen unmöglich machte. Also debattierten Tina und ich stundenlang, wie es für mich weitergehen könnte. Immerhin hatte ich ja keine eigene Wohnung, keinen festen Job, aber ein Studium angefangen und einen Hund, der auch Rob gehörte. Mir schwirrte der Kopf. »Leg dich in mein Bett, Vicky, ruh dich aus!«, sagte Tina besorgt.

Doch kaum lag ich im Bett, begann mein Herz, wie wild zu klopfen. Meine Kehle war ausgetrocknet und wie zugeschnürt. Todesangst überkam mich. Es fühlte sich an, als wäre mein Leben einfach vorbei. Kein Sonnenaufgang mehr. Stocksteif und kurzatmig war ich der aggressiven Gefühlslawine ausgeliefert, die mich to-send unter sich begrub. – Plötzlich war da nur noch ein grelles Pfeifen und mir so entsetzlich schwindelig. War's das jetzt mit mir? Oder hatte ich noch eine Chance? Wie in Trance griff ich mein Smartphone, googelte psychiatrische Klinik Berlin. Sollte ich mich selbst einweisen? Ich recherchierte, las in Foren Beiträge zum Thema Selbsteinweisung, bis ich sogar genau wusste, welche Klinik für mich zuständig war. Ich stand an einer Weggabelung, ohne eine Ahnung, wohin mich der Weg führen würde. Wie Alice im Wunderland. Und bevor ich es mir doch noch anders überlegen würde, ging ich zu Tina hinüber, die tief und fest auf dem Sofa schlief. Als ich sie weckte und ihr mitteilte, was ich vorhatte, bot sie sofort an, mich zu begleiten. Aber ich wollte es lieber alleine durchziehen. So leise wie möglich schlich ich mich zurück in die WG-Wohnung, doch Rob schlief nicht. Im Gegenteil. Fix und fertig saß er auf seinem Bett. Seine Schuldgefühle und Verzweiflung, als ich sagte, dass ich mich selbst einweisen würde, waren ihm anzusehen. Er versuchte aber auch nicht, mich abzuhalten. Gehetzt, als könnte ich es gar nicht abwarten, in die Klapse zu kommen, packte ich ein paar Sachen wie Pullover, Schlüpfers und Zahnbürste in eine Tasche. Woher sollte ich auch wissen, was Psychatriepatienten so brauchen, geschweige denn, wie lange ich weg sein würde. Mit einem »Tschüss, ich schreib' dir!« verabschiedete ich mich und rannte die Treppe hinunter.

Das Taxi, das ich mir gerufen hatte, stand schon unten, als ich atemlos aus der Haustür stürmte. »Zum Klinikum Am Urban, bitte«. »Notaufnahme?« Musste ich denn in die Notaufnahme? »Lassen Sie mich einfach am Haupteingang raus.« Auf meiner Fahrt in die Klinik sah ich die erwachende Stadt an mir vorbeiziehen, fühlte mich, als wäre ich auf der Reise zu einem fremden Planeten. Plötzlich wusste ich genau, was Joachim Witt in seinem Song »Goldener Reiter« meinte ... Vor dem Portal des grauen Betonklotzes, der irgendwie bedrohlich wirkte, angekommen, gab ich dem Fahrer einen 20-Euro-Schein, verzichtete auf das Wechselgeld und stieg aus dem Taxi. Klassische Musik am Eingang begleitete ein paar ältere Herrschaften mit Rollstühlen und Beatmungsgeräten bei ihrer Morgenzigarette. Es war 4:23 Uhr und die Eingangshalle entsprechend leer, dunkel und leise. Offenbar war nur die Notaufnahme besetzt. »Hallo«, sagte ich zu der Dame am Schalter, »ich möchte mich gern selbst einweisen.« Jesus Christus, mir ging so der Stift. Was tat ich hier eigentlich? »Ihre Gesundheitskarte«, wurde ich ohne jede Gefühlsregung aufgefordert. Selbsteinweisungen von Menschen mit Suizidgedanken gehörten demnach zum Klinikalltag. Nachdem die Formalitäten geklärt waren, sollte ich im Wartebereich Platz nehmen. Außer mir waren dort nur ein Snackautomat, der in regelmäßigen Abständen laute Brummgeräusche von sich gab, eine Uhr, die hier sicher schon seit über dreißig Jahre vor sich hin tickte, sowie zig Hinweiszettel und Belehrungen an den Wänden. Es dauerte nicht lange, da rief mich ein junger, gutaussehender Arzt in ein Behandlungszimmer. Na, super, dem soll ich, die Meisterin im Gefühleausplaudern, jetzt erzählen, wie schlecht es mir geht? In dem engen, fensterlosen Zimmer war es entsetzlich stickig. Zusammengekauert wie ein Häufchen Elend saß ich auf einem orangefarbenen Plastikstuhl, während der junge Arzt einen Fragebogen hervorholte und vor sich auf den Tisch legte. »Den gehen wir jetzt gemeinsam durch.« Die vier Sternis, die ich getrunken hatte, machten die ganze Situation nicht leichter, da ich hundemüde war und weder Nerven noch Energie für einen Fragenkatalog hatte. Aber da musste ich jetzt wohl durch. Auffällig lange kauten wir meine konkreten Suizidgedanken durch, aber ich vermied es, ehrlich zu antworten, aus Angst, in die geschlossene Abteilung zu kommen. Ein paar Notizen später rief der Arzt irgendwo an und wollte wissen, ob dort ein Bett frei sei. Netterweise geleitete er mich sogar zum Fahrstuhl und fuhr mit mir in die zweite Etage. Wir passierten eine Glastür, an der in großen Lettern Station 21 stand. Hier verabschiedete sich der Arzt. Und eine sehr mütterlich wirkende Krankenschwester stellte sich als Schwester Hildegard vor und nahm mich mehr als herzlich in Empfang. Sie war auffallend klein, hatte blondes, kurzes Haar und eine Brille mit dicken Gläsern, die mich an den Boden von Marmeladengläsern erinnerten. Schwester Hildegard führte mich in ein dunkles Dreibettzimmer und deutete auf das mittlere Bett. »Da können Sie sich erst mal ausruhen. Der Stationsarzt kommt dann später zu Ihnen.« Sie ging hinaus und ließ mich völlig perplex in dem dunklen Zimmer zurück. Ich sah weder, wie groß es tatsächlich war, noch wer rechts und links von mir lag. Es war richtig unheimlich, und ich fühlte mich schrecklich ausgeliefert. Ohne mich auszukleiden, setzte ich mich auf das Bett und kramte mein Handy aus der Tasche. Gedankenverloren drückte ich darauf herum, wusste allerdings nicht so recht, was ich eigentlich damit nun tun sollte. Wem sollte ich denn jetzt schreiben, niemand außer Rob und Tina wusste von meiner Selbsteinweisung. Und alles andere war mir sowieso gerade

zu viel. Rechts von mir, Richtung Fenster, dröhnte klassische Musik aus einem Kopfhörer, links schnarchte jemand ziemlich laut, während mir Tränen über die Wangen liefen. Plötzlich wollte ich nur noch weg. Was zum Geier tat ich hier? Wahrscheinlich war mir eh nicht zu helfen ... Nie zuvor hatte ich mich so einsam gefühlt. Wieder einmal war Bibi Blocksberg mein letzter Strohhalm. Möglichst leise fischte ich in meinem Jutebeutel nach meinen Kopfhörern, um mich mal wieder mit einer Geschichte der kleinen Hexe zu beruhigen. Eingerollt wie ein Embryo legte ich mich hin, lauschte den Stimmen in meinen Ohren, ohne etwas zu kapieren, und versank in einem immer stärker werdenden Weltschmerz. Der Drang, einfach aufzustehen und wegzugehen, war immens. Gleichzeitig hatte ich keine Ahnung wohin. Also blieb ich, wo ich war. Um Punkt 7 Uhr war es dann endlich soweit: Das Licht ging an, Schwester Hildegard kam herein und fragte, wie es mir gehe. Meine Mitpatientinnen drehten sich rücksichtsvoll zur Seite, während die Schwester und ich auf der Bettkante sitzend miteinander sprachen. Fast flüsternd erklärte ich ihr, dass ich einen riesen Fehler begangen habe, denn so schlecht gehe es mir gar nicht und ich könne problemlos wieder nach Hause. Meine Erkenntnis schien Schwester Hildegard nicht sonderlich zu wundern und sie bat mich ebenso verständnisvoll wie ernst, doch einfach erst mal anzukommen, den Tag abzuwarten und mit dem Stationsarzt zu sprechen. Erschöpft, wie ich war, nickte ich nur und murmelte ein Danke. Kurz tätschelte Schwester Hildegard meine Schulter, dann verließ sie das Zimmer wieder.

Am liebsten hätte ich die Augen vor der ganzen Welt und meiner Zukunft verschlossen. Ich sehnte mich nach Ruhe. Stattdessen musste ich meine Zimmernachbarinnen kennenlernen. Die Dame am Fenster, Renate hieß sie, glaube ich, war mir sofort unsympathisch, begrüßte mich nur kurz angebunden und bemerkte dann mit säuerlichem Gesichtsausdruck, ich habe sie in ihrer nächtlichen Ruhe gestört. Diese Renate sah aus, als hätte sie entweder schon viel in ihrem Leben durchgemacht oder zwanzig Jahre Malochen in einer Raucherkneipe hinter sich. Rechts neben mir lag Marta, deren herzliche, aber ruhige Art mir guttat. Marta war das genaue Gegenteil von Renate: klein, untersetzt, graues, krauses Haar und eine auffällige Brille mit dunklem Rahmen auf der Nase. Hier sind also doch nicht nur lauter Verrückte, mit denen ich den Alltag, das Klo und Frühstücksbesteck teilen muss, dachte ich erleichtert. Marta erklärte mir erst mal geduldig den Tagesablauf: Jeden Morgen um 7 Uhr wird geweckt, danach auf jeden Fall aufstehen, denn im Bett darf nur liegen, wer körperliche Leiden hat. Nach dem Frühstück in einem Gemeinschaftsraum finden erst der Stuhlkreis, dann verschiedene Therapien, das Mittagessen und wieder Therapien statt. Danach rumhängen, Abendessen, rumhängen und früh ins Bett. Jeder Tag war gleich getaktet.

Von zig Augenpaaren beobachtet, schlich ich hinter Marta her zum Frühstücksraum. Die Neue zu sein, war schon immer mein persönlicher Alptraum gewesen. Nun also sogar in der Klappe. Die Gänge waren mit hellgrauem Linoleum ausgelegt, und es roch ein wenig nach alten Menschen, ansonsten aber hatte die Station eher etwas von einer Jugendherberge. Zum Glück durfte ich mich an Martas Tisch setzen. Neben mir saß Claudia, eine Zwölfjährige, gefangen im Körper einer Dreiunddreißigjährigen, die sich offensichtlich mit Marta angefreundet hatte und nun munter drauflosplauderte. Nervös und

unausgeschlafen wie ich war, bekam ich keinen Bissen runter und trank nur einen Tee, während die vier anderen am Tisch sich gegenseitig über ihre Termine und Pläne für den Tag informierten. Von Sport war da die Rede, und Marta hatte wohl nachmittags eine Einzeltherapiestunde. Kaum hatte Marta den letzten Krümel ihres Nutellabrötchens vom Teller geklaut, knuffte sie mich in die Seite und sagte: »Los, wir müssen uns beeilen, wenn wir nicht zu spät bei der Morgenrunde sein wollen.« Hastig schob ich meinen Stuhl nach hinten und stand auf. Morgenrunde? Was kommt denn jetzt? Wenig später fand ich mich in einem tristen Mehrzweckraum mit zwei vertrockneten Pflanzen in der hintersten Ecke wieder. Die etwa 25 Patienten der Station 21 und eine Schwester der Frühschicht saßen in einem Stuhlkreis, manche hatten die Augen geschlossen, andere drehten Däumchen oder kauten Fingernägel.

»Wir haben einen Neuzugang«, sagte die Schwester mit kräftiger Stimme, um den Kreis zur Ruhe zu ermahnen. Und schon waren alle Augen auf mich gerichtet. Hoffentlich muss ich nichts sagen, schoss es mir durch den Kopf. Ich hasse Vorstellungsrunden, das Herzklopfen, die feuchten Hände und den obligatorischen Frosch im Hals. »Hallo Frau Müller. Möchten Sie sich kurz vorstellen?« Shit. Aus meinem verballerten Kopf kamen drei gestammelte Sätze zu meiner Person. Dann begann auch schon das allmorgendliche Ritual: die Fragerunde. Jeder sollte seinen Gefühlszustand definieren und sich auf einer Wohlfühlskala von 1 bis 10 einordnen. Bei Marta klang es ungefähr so: »Ich bin heute so bei 4. Ich möchte aber nicht näher darauf eingehen.« Andere führten ihren Gemütszustand genauer aus und erklärten der Runde, wieso es ihnen besser, schlechter oder gleichbleibend ging. Gruselig. Selbst meiner Familie und Freunden erzählte ich nur in homöopathischen Dosen etwas über mein Innenleben. Und nun soll ich hier, vor zwei Dutzend Fremden ausbreiten, wie es mir geht? Herrjemine. Eigentlich fühlte ich mich wie -3, murmelte aber, dass ich so bei einer 2 liege. Glücklicherweise wurde ich nicht gezwungen, näher darauf einzugehen. Und endlich war es geschafft – die Fragerunde war vorbei, und alle machten sich auf zu ihrer ersten Therapie des Tages. Diese vielen neuen Eindrücke hatten mich enorm angestrengt. Mein Kopf schwirrte und schmerzte, mein Herz raste. Wahrscheinlich kann ich mich deshalb so gut wie gar nicht an das folgende Gespräch mit dem Stationsarzt erinnern. Da sind nur noch zwei Fetzen: »Wir verlegen Sie in ein ruhigeres Zimmer. Medikamente immer zur Medikamentenausgabe bei den Schwestern.«

WOCHE 1

Die ganze erste Woche verbrachte ich wie in Trance. Ich wusste weder, wie lange ich eigentlich hier sein noch was mich erwarten würde. Erfreulich war jedoch, dass ich tatsächlich in ein Zweibettzimmer verlegt wurde, das Bett am Fenster bekam und meine Zimmernachbarin bereits kannte: die aufgedrehte, etwas quietschige und kindliche Claudia. Als ich das Zimmer zum ersten Mal betrat, war sie selbst zwar gerade nicht da, aber ihr

Klinikbett mit Kinderbettwäsche. Normalerweise hätte ich so etwas absolut albern gefunden, jetzt aber gaben die bunten Eulen dem kleinen Zimmer eine persönliche Note, die mich irgendwie beruhigte. Die Sonne schien durch die orangegelben Vorhänge und tauchte alles in ein warmes, einladendes Licht. Mit einem Seufzer ließ ich meine Tasche neben mein Bett plumpsen – und dann bekam ich erstmals die Wunderpille verabreicht: Tavor. Bislang hatte ich immer genau die Wirkung und Nebenwirkungen von Pillen, die ich mir einwarf, recherchiert. Dafür hatte ich hier und jetzt aber weder die Gelegenheit noch die Kraft. Es hieß, diese kleine blaue Pille werde mir helfen, also nahm ich sie. Minuten später war ich eingeschlafen. Ein traumloser Schlaf. Wie tot. Ab jetzt bestimmte Tavor meinen Tagesablauf. Morgens Tavor, abends Tavor. Eine bleierne Müdigkeit verdrängte alle Grübeleien, und ich fühlte mich wie in Watte gepackt. Zwischen den Pillenmahlzeiten gab es zwar auch etwas Nahrhaftes zu essen, doch ich hatte so gut wie keinen Appetit – und jeden Morgen aufs Neue der Stuhlkreis. Ich nahm aber nur selten teil, weil ich zu fertig war. Schon das Aufschlagen der Lider war ein Kraftakt.

Claudia und Marta gingen oft in die parkähnliche Anlage hinter dem Klinikum, um eine zu rauchen, und fragten mich jedes Mal, ob ich mitkommen wolle. Wie ferngesteuert stieg ich dann in den Fahrstuhl, ließ mich zwei Stockwerke hinunterfahren, schaute den beiden beim Rauchen zu, fuhr wieder hoch und legte mich hin. Mein Leben fühlte sich an wie das Eindosen von Thunfisch am Fließband: vollautomatisiert und fad. Doch diese Monotonie war genau das, was ich jetzt brauchte. Urlaub fürs Hirn. Zwar kam Rob mich besuchen, brachte mir weitere Klamotten, meine Plüschfledermaus Fledi, zwei Tafeln Rittersport Marzipan und ein paar warme Worte. Doch ich nahm ihn eigentlich kaum wahr und hatte auch wenig Lust, mehr als drei Sätze zu sprechen. Nach einer halben Stunde gab Rob auf und verabschiedete sich: »Wenn du was brauchst, ruf an!« Es war bestimmt nett gemeint, aber ich bekam nicht mal ein Danke heraus. Auch meine Eltern hatte ich inzwischen telefonisch informiert, wo ich zeitweilig untergekommen war. Meine Mutter war ziemlich besorgt und schickte mir prompt ein Care-Paket: noch mehr Süßkram, eine schöne Karte mit ein paar aufbauenden Zeilen, angenehm duftende Handcreme, Kuschelsocken und Snoopy-Bettwäsche. Nun sah es bei Claudia und mir aus wie auf der Kinderstation, was vermutlich mehr über unseren Zustand aussagte, als wir ahnten. Claudia war nicht nur selbst sehr freundlich, sie hatte auch zwei kleine Kinder, die manchmal zu Besuch kamen. Was genau ihr fehlte und weshalb sie hier war, habe ich bis zum Schluss nicht recht verstanden. Denn wie alle anderen auch erzählte sie nur häppchenweise, und man musste sich die Leidensgeschichte selbst zusammenbasteln.

Vollgedröhnt richtete ich mich nach und nach in meinem Krankenzuhause ein und freundete mich auch allmählich mit dem Gedanken an, noch ein bisschen länger hier zu verweilen. Hatte ich denn eine andere Chance?

WOCHE 2