

Ein langer Kampf gegen und um sich selbst



[Aufgrund des großen Textumfangs auszugsweise.]

(...) Lächelnd sitzt sie da in ihrem knall-violetten Hemd, der stilvollen Kette, mit der Kurzhaarfrisur und den dezent manikürten Fingernägeln. Dann hebt Margareta H. ihre Tasse an die Lippen. „Das ist ein Gute-Laune-Tee, passend zum Termin“, sagt sie und lacht. Überhaupt lacht die 58-Jährige sehr viel. Dabei leidet sie unter Depressionen, ist seit langer Zeit auf dem Weg zur Heilung.

Kaum vorstellbar, dass Margareta H. noch vor fünf Jahren mit dem Notarztwagen in die Psychiatrie eingeliefert wurde, dass sie ihre Körperpflege vernachlässigt und nichts mehr gegessen und getrunken hat. Kaum vorstellbar, dass diese lachende Person wie gelähmt in ihrem Bett lag und sich selbst nicht mehr helfen konnte. Das war, als die Beamtin vom Amtsarzt als berufsunfähig eingestuft wurde und ihren Job verlor. Dieser Klinik-Aufenthalt ist nicht ihr letzter. „Es hat lange gedauert, bis ich verstanden habe, dass ich meinen Daseins-Berechtigungs-Schein nicht jeden Tag neu erwerben muss“, sagt Margareta H. heute. Denn dafür musste sie selbst stark kämpfen, ihre Geschichte analysieren und ihr Leben auf den Kopf stellen.

(...) Wenn ihr Mann zuviel Alkohol trank, sagte sie nichts. Wenn er sie schlug, hat sie es ausgehalten. Wenn Freundinnen ihr ihre Probleme anvertrauten, behielt sie ihre Sorgen für sich. Wenn der Chef sie tadelte, gab sie danach 150 Prozent. Und wenn er sie beleidigte, zog sie den Kopf ein. Bloß nichts falsch machen, bloß nicht auffallen, bloß niemandem zur Last fallen. „Wenn Kritik von außen kam, sind die Selbstzweifel enorm gewachsen“, sagt Margareta H. „Mein Selbstwertgefühl war hinterher komplett weg.“

Als die junge Frau mit blauen Flecken am ganzen Körper zum Arzt ging, empfahl er ihr eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Alkoholkranken. „Das war der erste Schritt, die Hilfen anzunehmen“, sagt sie heute. Doch bis zur vollständigen Therapie sollte sie noch einen weiten Weg vor sich haben. Am Freitag, den 13., vor 21 Jahren zog sie bei ihrem Mann aus, zwei Jahre später kam die Scheidung. Für Margareta H., die streng katholisch erzogen worden war, ein enormer Schritt. „Das hat mir einen ordentlichen Knacks versetzt.“ Doch seit diesem Zeitpunkt wollte sie herausfinden, wie viel Schuld an der gescheiterten Ehe sie trug, wie groß ihre eigenen

Probleme waren. „Das war mein Motor, an mir zu arbeiten.“ Von klein auf hatte Margareta H. gelernt, dass eine Frau leisten, arbeiten und aushalten muss. „Ich habe mitbekommen, wie mein Vater meiner Mutter die Nase blutig geschlagen hat. Da war ich drei“, erzählt sie. (...) Immer häufiger litt die Beamtin, zuletzt im gehobenen Dienst, unter Kreislaufstörungen, Rückenbeschwerden und lang andauernden Erkältungen. Bald stellte sich die Panik vor Autobahnfahrten und Brücken ein. Eine Angstneurose, wie sie heute weiß.

1999 wollte sie sich eine dreiwöchige Erholungskur gönnen. „Ich hatte mir die Hinfahrt über die Autobahn zugemutet. Aber ich wusste nicht, dass es auf der Strecke so viele Brücken gab“, erzählt sie und lacht laut. „Nach der Autofahrt lag ich im Bett. Ich konnte einfach nicht mehr. Es war, als ob ich einen Elefanten auf der Brust sitzen hätte. Ich war wie gelähmt.“ Aus der Erholungskur wurde eine achtwöchige psychosomatische Kur.

Seit 2001 nimmt Margareta H. Antidepressiva. Zum ersten Mal wurde auch den Ärzten klar, dass sie unter einer schweren Depression leidet. „Ich kann eben nach außen immer vermitteln, dass es mir gut geht“, sagt sie. Auch die Therapeuten haben das geglaubt. Margareta H. wollte und musste immer funktionieren. Doch irgendwann konnte sie sich morgens nicht mehr aufraffen, zur Arbeit zu gehen. „Als ich arbeitsunfähig wurde, fühlte sich das für mich an wie Versagen pur.“ Selbstmordgedanken, sagt die 58-Jährige, habe sie nie gehegt. „Ich wollte immer leben. Ich wusste nur nicht, wie.“ Insgesamt wurde sie viermal in die Psychiatrie eingewiesen, auf die Depressionsstation. In der Therapie arbeitete sie nach und nach ihre Vergangenheit auf, lernte Vertrauen auf- und Schuldgefühle abzubauen. In einem zehnwöchigen Seminar zur „Psycho-Edukation“ wurden ihr weitere Methoden beigebracht, mit ihrer Erkrankung umzugehen. Auch in Selbsthilfegruppen erlebte sie, dass sie nicht alleine ist, dass auch andere Menschen nicht mit ihrem Leben klar kommen.

Mittlerweile hat sie ihre eigene Selbsthilfegruppe für depressiv erkrankte Menschen gegründet. „Lebensfreude“ heißt sie. Auch wenn ihr die Funktion als Leiterin der Gruppe erneut einen Rückschlag bereitete, sie sich angegriffen fühlte und erneut im Krankenhaus landete – die Selbsthilfegruppe ist heute ihr neuer Motor. „Mir fehlte zunächst das Rüstzeug, mich von den anderen abzugrenzen, doch das habe ich mittlerweile gelernt.“ Ihren Ehrgeiz, ihre Kraft und ihren Dickkopf benutzt sie jetzt, um sich selbst und anderen in der Gruppe zu helfen.

(...) „Ich wurde niedergeschlagen, und ich war niedergeschlagen“, sagt sie. „Doch es hat sich langsam entwickelt, dass ich wieder Lebensfreude empfinden kann und dass ich mir Dinge gönnen kann.“ Und sie strahlt über das ganze Gesicht.