

# Schlimmstenfalls geht es gut

**NRZ** Essen, 22.10.2008, Susanne Storck

**Michael G. (53) ist an einer Depression erkrankt. Er erzählt, wie es ist, wenn ihn unendliche Traurigkeit packt.**

Der Himmel weint. Aus einer tiefgrauen Wolkendecke schüttet es wie aus Eimern. Nasses Laub liegt schlapp auf der Straße, die wie ausgestorben wirkt. Depri-Wetter – gestern in Essen. Passt das zum Interviewtermin mit Michael G.\*? „Ja“ bestätigt der 53-Jährige. So ein Wetter könne einen noch weiter runterziehen. Aber dieser Tag ist ein guter Tag für Michael G. Er ist an einer Depression erkrankt und lebt seit vielen Jahren mit dem „unerklärbaren Gefühl von Traurigkeit“. Wie es ist, wenn sich einer „in immer dickere Watte gepackt“ fühlt und durch eine Fensterscheibe sieht, die für ihn erst „milchig, dann grau und schwarz wird“. Um zu verstehen, was mit Michael G. passiert ist, braucht's einen Blick in die Vergangenheit. Der Vater besitzt eine Schreinerei, es ist naheliegend, dass der Sohn ebenfalls das Schreiner-Handwerk erlernt. Aber das ist nicht sein Beruf. „Ich wollte Krankenpfleger werden, das ist meine Leidenschaft.“ Der junge Mann sattelt um. Nach der Ausbildung arbeitet er in der Intensivpflege in verschiedenen Unfallkliniken und pflegt auch Menschen mit schwersten Verbrennungen. „Hardcore-Pflege“, das macht er 20 Jahre lang, üblich seien in der Branche zwei Jahre. „Davon ist mehr zurückgeblieben, als ich wahrhaben wollte.“

1990 bricht sein Leben auseinander. Michael G. ist Leiter einer Spezialstation, er kann nicht mehr schlafen, Ängste bekriechen ihn, „die leichtesten Handgriffe gingen nicht mehr“. Er bricht seine Karriere ab, „um meine Seele zu schützen“. Denn gerade in seiner Branche sei es tabu, über seelische An- und Überforderungen zu sprechen. „Mediziner und Schwestern meinen, dass sie so etwas nicht nötig haben. Und wenn man es ausspricht, heißt es: Du kannst du ja gehen.“ Michael G. weiß von anderen, die zu Alkohol und Tabletten greifen, „ich habe mir die Depression ans Bein gebunden“.

Aber zunächst erholt er sich, absolviert eine Ausbildung zum Pflege-Lehrer und arbeitet in verschiedenen Einrichtungen. „Es lief hervorragend“. Bis 2004. Da klappt der erfolgreiche Mann auf einem Kongress zusammen. Zurück in Essen, zieht ihn sein Hausarzt aus dem Verkehr. Der psychisch kranke Mann macht zwei stationäre Therapien in offenen psychiatrischen Abteilungen. Da hat er Raum und Zeit für sich, „da kam hoch, was unter der Decke war“. Die Alpträume beginnen, die sich heute noch anschleichen können – Bilder von entstellten, verunstalteten Brandopfern, die er einst pflegte, verfolgen ihn und er hört ihr Klagen und Schreien.

Die Therapien helfen Michael G. herauszufinden, was ihm gut tut und was nicht. Er ist auf Medikamente eingestellt. Gegen Fragen wie „Sind Sie ein Weichei?“ gibt es keine Pille. Ob die Frau, die sie stellte, nur provozieren wollte, sei dahingestellt. „So eine Frage ist nicht angemessen bei Menschen mit einer seelischen Erkrankung“, sagt Michael G. Überhaupt sei Verständigung schwierig. Zum einen kann sich der Kranke „nicht mitteilen. Ich kann erklären, dass ich traurig bin, wenn meine Katze gestorben ist, oder dass ich mich ärgere, wenn ich beim Tanzturnier patze. Aber wie soll ich das Gefühl der Gefühllosigkeit erklären?“ Wie die Antriebslosigkeit, diese Traurigkeit, die plötzlich da ist, „wie Wolken, die sich vor die Sonne schieben. Und plötzlich implodiert der Michel“.

Da sind zum anderen die nicht kranken Menschen, die sich trotz Verständnis nicht vorstellen können, was eine Depression bedeutet. Michael G. macht ihnen keinen Vorwurf. Aber von Sprüchen wie „Du musst doch jetzt mal gesund werden“ wendet er sich ab. Wenn ihn unendliche Traurigkeit befällt, „da muss schon jemand die Hand ausstrecken und sagen: Komm, ich ziehe dich zurück ins Leben.“ Seine Freundin, die zu ihm steht, sei der einzige Mensch, der das vermag.

Wegen Verständigungsproblemen in der Welt da draußen ist für Michael G. die Selbsthilfe so wichtig. Eine Gruppe hat er mit aufgebaut. Jeder weiß, wovon der andere spricht. Männer sind ebenso wie Frauen betroffen, „sie erklären sich nur selten bereit, öffentlich aufzutreten. Sie haben mehr Angst vor Repressalien.“ Michael G. bleibt anonym, weil er sich derzeit eine selbstständige Existenz aufbaut. Er sieht nicht ein, sich für seine Krankheit zu rechtfertigen. Für den praktischen Teil seiner früheren Arbeit als Pfleger ist er zwar berufsunfähig und er bezieht derzeit eine befristete Rente wegen seiner Depression. Aber für den Ruhestand fühlt sich der 53-Jährige einfach zu jung. Ihm fällt der Spruch ein, mit dem er Pflegeschülerinnen zu ermutigen versuchte: „Im schlimmsten Fall kann es gut werden.“

\* Name von der Redaktion geändert.

## **BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION**

20 Selbsthilfegruppen zu Depressionen treffen sich unter dem Dach der Essener Selbsthilfeberatung „Wiese“, „das ist bei uns Thema Nummer eins“, sagt Karl Deiritz von der Wiese. Den Boden dafür bereiten „Vereinsamung, Entwurzelung und Überforderung“. Es gibt gemischte Gruppen sowie nur für Männer und Frauen, für Jüngere, Ältere und für Angehörige. Die Krankheit Depression werde, so Karl Deiritz, immer noch tabuisiert, aber die Zahl derer, die nicht mehr schweigt, werde größer. So gründete sich Ende 2007 das **Essener Bündnis gegen Depression**, dem neben der Wiese auch Vertreter von Kliniken, psychosozialen Trägern und dem Gesundheitsamt angehören.

### **Kontakte:**

Wiese Tel. 20 76 76;

Essener Bündnis gegen Depression Tel. 17430834

[www.buendnis-depression.de](http://www.buendnis-depression.de) > Regionale Angebote > Essen