

ERLEBENISBERICHT vom 19.09.2014

Patientin	26, ledig, M.Sc., Neurowissenschaften
Diagnosen	„double depression“ (MDD, atyp. + Dysthymia), ängstliche + emotional labile Persönlichkeitsakzentuierung
Stationärer Aufenthalt	06 – 09/2014

Nach der freiwilligen Kündigung und der Antragstellung auf Hartz IV fühlte ich mich schuldig, aber doch immens erleichtert. Ich musste nicht mehr den tagtäglichen Kampf gegen das ständige Bedürfnis nach Schlaf auskämpfen, sondern konnte endlich meine 12 bis 14 Stunden wie in einem Koma verbringen; ich war endlich frei von der trüben Aussicht auf den Tag jeden Morgen; ich musste mich nicht mehr durch die Arbeit quälen, in der ich mir nur fehl am Platze vorkam, und die anschließend (fast) jeden Abend zu einem abartigen Essanfall führte. Bezüglich des letztgenannten Problems kam ich mir zunehmend süchtig vor, denn bald hatten meine Gewichtprobleme und später sogar das längst überschrittenen Sättigungsgefühl keinen Einfluss auf meinen Zwang, mich wieder und wieder in eine Ess-Orgie zu stürzen. Ich war so abgestumpft für dieses schädliche Verhalten, dass mich die Erkenntnis, dass ich es tat, um mir selber etwas Positives in meinen Alltag zu holen, gar nicht erschreckte. Er machte mich nur traurig und ich aß noch mehr.

Ich lebte lange in dieser schrecklichen Routine und kannte viel zu lange nur die vermeintlich objektiven Vorteile meiner Situation: eine eigene Wohnung, eine sichere Arbeitsstelle, ein meinen Wünschen entsprechendes Projekt, und das alles in Frankfurt – einer tollen Stadt, die für die Freizeit so viel zu bieten hatte! Meinen Masterabschluss hatte ich schon fertig, die Doktorstelle folgte ohne große Bewerbungsmühen. Warum entsprach mein Gefühlzustand nicht meiner Situation?

Ich wurde mehr und mehr zerrissen zwischen dem Wunsch meiner Lebenssituation zu entsprechen und dem Gefühl, dass ich zu nichts mehr fähig bin und auch auf gar nichts mehr Lust habe, als bloß schlafen und essen. Der Selbsthass war groß. Zuletzt wechselte meine Entscheidung innerhalb von 5 Minuten zwischen: „Das ist eine Traumposition. Streng dich an, sonst wirst du es bereuen!“ und „Ich fühle mich so elend. Das Ganze ist eine Fassade. Das wird in einer Katastrophe enden!“. Die Gespaltenheit wuchs ins Unermessliche, ich wollte nichts mehr, verlor jeglichen Antrieb, der Gedanke an den Tod kam nun täglich.

Immer wieder suchte ich einen Ausweg, bei dem ich meine die Arbeit behalten konnte und gleichzeitig meine Probleme löste. Aber auch ein längerer Urlaub auf eigene Kosten änderte nichts. Bereits nach meinem ersten Arbeitstag gab ich nach und erzählte von meinem Befinden einem Arzt und der empfahl ohne viel Umschweifen eine stationäre Therapie in einer psychosomatischen Klinik. Gesagt-gegan, doch dauerte es, bis ich über Umwege einen Platz in der EOS Klinik erhielt.

Als gesetzlich Versicherte wandte ich mich zunächst an eine der kassenzugelassenen Kliniken. Obwohl ich mich in den ersten Wochen nach meiner Kündigung deutlich erholter (weil ausgeschlafen) fühlte und die drückende Arbeitsatmosphäre weggefallen ist, fing schon drei Wochen nach meinem Erstgespräch im Krankenhaus eine neue Zeit der Unsicherheit und Depression an. Vielleicht war es ein Missverständnis, aber aus den versprochenen max. 3 Wochen Wartezeit wurden 6 Monate während derer ich ständig getröstet wurde. Ich fühlte mich im Stich gelassen und hilflos, glaubte Fehler bei meiner Vorgehensweise gemacht zu haben, zweifelte alles immer und immer wieder an; und ich lag stundenlang auf dem Bett und grübelte, und nichts hatte einen Sinn, um dafür aufzustehen. Die Resignation stieg, als ich endlich die Kraft fand, andere Kliniken zu suchen und diese mir direkt 3 – 6 Monate Wartezeit in Aussicht stellten. Es blieben also nur die Privatkliniken. Ich wollte näher sein zu meiner Familie und meinem Freund und somit suchte ich in Münster. Über die EOS-Klinik habe ich schon vorher kurz gelesen, fand es wirklich ansprechend, aber unerreichbar. Der Ton der Webseite klang sehr wertschätzend, da passte nicht zu meinen Erfahrungen aus der Wartezeit. Ich meldete mich also ohne große Hoffnungen zu einem Vorgespräch an. Es waren inzwischen über 3 Monate vergangen und meine ursprüngliche Verzweiflung hatte einer bleiernen Gefühlslosigkeit Platz gemacht. Doch im Gespräch mit Frau S. brach sich der ganze Schmerz wieder Bahn. Heute erinnere ich mich nur noch an das überwältigende Gefühl von Hoffnung vor allem bei den Worten „Ausführliche Diagnostik“ und „Unterstützung bei der Antragstellung auf Kostenübernahme“. Es gab also eine Chance, es wäre tatsächlich noch möglich sich jemandem anzuvertrauen, jemand würde sich um mich kümmern, ich würde also hier tatsächlich verstehen können, was mit mir los war. Frau S. beriet mich bei meinem Antragsschreiben, in dem ich sehr ehrlich meinen Zustand beschrieb. Ich schämte mich für nichts und wollte bloß diese eine Chance nicht verpassen, denn mein Vertrauen an die bisherige Klinik war komplett erloschen, und mit solcher Einstellung glaubte nicht mehr an einen Therapieerfolg. Innerhalb von zwei Wochen bekam ich die Bewilligung von der Krankenkasse. Insgesamt einen knappen Monat nach meinem Erstgespräch erhielt ich die Aufnahmebestätigung in die EOS-Klinik. Ich war ganz aufgeregt und konnte mein Glück nicht fassen. Meine Laune war um einiges gebessert, so dass ich mich heimlich schuldig fühlte als ich in den ersten Kliniktagen die Zuordnung „schwere Depression“ erhielt.

Am Anfang war ich daher auch sehr nervös und vertraute mir selbst nicht, wenn es darum ging über meinen Zustand zu sprechen. Wenn das Gespräch funktionierte, war es nur der professionellen und einfühlsamen Art meiner Einzeltherapeutin zu verdanken. Davon war ich schnell eingenommen und wollte paradoxerweise keinen negativen Eindruck machen. So hielt ich einiges an meinem Problemverhalten (Essanfälle) erfolgreich zurück, um nicht zu enttäuschen oder als hoffnungsloser Fall abgetan zu werden. Diese Strategie kannte ich von mir schon aus anderen Lebenssituationen; es passierte automatisch. Aber was früher mein Ziel war, machte mir jetzt Sorgen. Ich fürchtete, dass es mir wieder gelingen würde, einen „guten Eindruck“ zu hinterlassen, der lediglich auf meiner zwanghaften Anpassungsfähigkeit beruhte, und somit meine Therapie sabotieren würde. Folglich beschloss ich, absolut ehrlich zu sein und alles (bis auf einige unerträglich belastende Details) von mir zu erzählen. Die re-

lativ lange Diagnostikphase nahm ich daher mit großer Sehnsucht und Dankbarkeit an, und suchte beflissen nach den passendsten Worten, um das, was in mir vorging möglichst exakt zum Ausdruck zu bringen. Allein diese Zeit hatte mich dermaßen erleichtert, während der Gedanken- und Gefühlsknäuel in meinem Kopf endlich systematisch entwirrt wurde. Meine Probleme wurden zu abgegrenzten Objekten, die zugeordnet und ausführlich dokumentiert wurden; manches fiel so aus, wie ich es schon früher vermutet habe (das gab mir die Bestätigung, dass ich fähig war, mich selbst zu reflektieren); anderes wurde ganz neuartig ausgewertet, so dass ich Dinge mit neuen Augen sah. Eine große Hilfe war jedoch stets, dass meine „Mängel“ mit sehr viel Nachsicht und Verständnis aufgenommen wurden. Vor allem drängte die Therapeutin darauf, dass ich selbst diese Haltung einnahm. Die langsame, geduldige Vorgehensweise gab mir zum ersten Mal eine Chance, mich über mein Innerstes auszusprechen, denn ich spürte, dass es bei dem Gegenüber wirklich so ankam, wie ich es meinte. Ich fühlte mich zum ersten Mal als Ganzes akzeptiert und aufgehoben; hier konnte ich jemand sowohl meine positiven, als auch meine negativen Gefühle anvertrauen. Es war merkwürdig, dabei für meine Motivation gelobt zu werden, denn ich fühlte mich dabei wie jemand, dessen sehnlichster Wunsch erhört wurde.

Vom ersten Tag an gab ich mich also voller Hoffnung in die Hände der Therapeuten und war bereit, alles Verlangte zu leisten, denn ich hatte bereits größtes Vertrauen in ihre Kompetenz gefasst. Es fiel mir jedoch anfänglich schwer, einen Nutzen aus den Gruppentherapien zu ziehen. Viel zu viele Hemmungen beherrschten noch unhinterfragt mein Verhalten. Rollenspiele, bei denen auch noch gefilmt wurde, waren für mich ein Ding der Unmöglichkeit. Ich fürchtete meine Sprachfehler, meine talentlose Darstellung und schließlich den Anblick dieser unförmigen Masse, als die ich mich sah. Es tat regelrecht weh, mich irgendwann zu überwinden, zu spielen, meine Stimme zu hören oder die Videoaufnahme zu sehen. Heute (nach 10 Wochen Therapie), ohne mich körperlich drastisch verändert zu haben, fällt es mir spürbar leichter. Die Veränderung hat eher in meinem Kopf stattgefunden. Ich habe gelernt geduldiger mit mir zu sein, meine Entwicklung als einen langsamen, aber stetigen Prozess zu sehen, in dem jede Momentaufnahme wertvoll ist, weil sie zeigt, was ich schon alles erreicht habe. Das hilft mir nun auch unter Menschen aufgerichteter und gelassener zu sein. Als ich mehr und mehr meinen (sozialen) Ängsten stellte, und tatsächlich viele positive Rückmeldungen und Zuspruch für den Mut bekommen habe, baute mich das auf und meine Unsicherheit ab, ohne dass ich es wirklich bemerkte. Ich sehe es selbst nun nur im Vorher-Nachher-Vergleich.

In anderen therapeutischen Gruppen, die sich mit persönlichen Deutungen und alternativen Interpretationen hinter dem Verhalten befassten, war ich zuerst auch eher zögerlich. Zwar lief einiges in meinem Umgang mit meinen Mitmenschen schief, was mich dann auch Wochenlang wurmte und meine Stimmung dauerhaft unten hielt; doch fand ich lange Zeit keinen zufriedenstellenden Blick dafür, was sich dabei bei mir oder dem Gegenüber abspielte. Mein Fehler war, dass ich es allein versuchte und in der Gruppe nur eine fertige Lösung präsentieren wollte, um bloß sicherzugehen, dass ich nur passende Themen brachte. Erst nach-

dem ich die Beispiele mehrerer Patienten hören durfte, traute ich mich, auch nicht zu Ende gedachte Problematiken und Situationen, die mir scheinbar grundlos Pein bereiteten, der allgemeinen Diskussion zu überlassen. Ich machte dabei überraschender Weise eine tröstliche Erfahrung, denn auf einmal gab es auch andere, die mich gut verstehen konnten und mit denselben Problemen kämpften. Wir konnten diesen Weg also gemeinsam gehen. Und nicht zuletzt tat es auch gut, nicht nach einer Lösung, sondern einfach nur nach all den verschiedenen Motiven zu suchen, die hinter einer Handlung stecken konnten. So verbreiterte sich mein Horizont, wo vorher nur ein einziger Weg war, von dem ich nicht abweichen konnte. Es war befreiend, zu lernen, dass meine Gefühle schnell kommen mochten, aber dass ich nicht gezwungen bin, nach Ihnen zu handeln. Denn es mochten bestimmte Gedanken sich dahinter verbergen, die durchaus hinterfragt werden konnten. Obwohl es auch jetzt immer noch in manchen Situationen sehr schwer fällt, dennoch kann ich mich immer öfter bei starken Emotionen daran erinnern, dass ich mich freiwillig für oder gegen ein Verhalten entscheiden kann. Ich weiß, dass ich nicht unentrinnbar dazu verdammt bin zu essen, oder meine Haut zu zerkratzen, wenn ich mich tief traurig oder nervös fühle; meine Unsicherheit und Angst brauchen mich nicht davon abzuhalten, auf Menschen zuzugehen und dabei ich selbst zu sein; meine Gereiztheit und Wut mögen ihre tieferen Gründe haben, aber wenn ich den Wunsch nach einer guten Beziehung habe, schaffe ich es bestimmt, in der konkreten Situation zu bleiben, ohne alte sinnlose Vorwürfe hervorzukramen. Am härtesten ist es jedoch immer noch, entgegen mein Erfolgsstreben und meinen Perfektionismus, mir vor Augen zu halten, dass ich immer wertvoll bin und meine Leistungen nicht meinen Selbstwert bestimmen. Somit traue ich mich nun eher, ohne Reue meiner Freizeit nachzugehen; der Arbeit einen angemessenen Raum, aber nicht mehr meine ganze Zeit, in der alles andere in den Hintergrund tritt, zu gewähren, gelingt mir immer noch selten und dann mit sehr viel Mühe. Ich weiß jedoch, dass ich es lernen will. Durch die Therapie kenne ich meine vielseitigen Bedürfnisse; ich und kenne meine Aufgabe, für sie alle gleichmäßig zu sorgen, um nicht so schnell wieder in ein neues Tief zu rutschen. Und das ist wirklich meine größte Angst, die ich aus dieser stationären Therapie mitnehmen werde. Aber auch dagegen gibt es ein Mittel, dass nun stets mein Begleiter sein soll.

Die Achtsamkeit war wahrscheinlich eine der gravierendsten Veränderung der persönlichen inneren Einstellung, die in der Therapie abverlangt wurde. Achtsam sein für die eigene Anspannung, Gefühlsart, Körperreaktionen und vor allem die Handlungsimpulse ist die Grundvoraussetzung, die in die Lage versetzt, das eigene Verhalten bewusst auswählen und für die eigenen Bedürfnisse sorgen zu können. Ich glaube, dass man so weniger an seinem eigenen inneren Zustand vorbeilebt und aktiver für mehr Positives im eigenen Leben eintritt. Mein Selbstwertgefühl hat diese Erfahrung sogar eher gesteigert, als sich immer vorzusagen, dass ich immer genauso wertvoll bin, wie andere Menschen. Achtsamkeit soll früh über die Vorboten der kommenden Depression warnen. Ich fand diesen Hinweis sehr wichtig, denn am Anfang der Therapie wollte ich nur bloß raus aus meinem Tief und sobald es aufwärts ging wurde der Kopf sprichwörtlich schwindlig vor freudiger Hoffnung, was eher zu Leichtsin

verführt. Es ging mir in meinem Leben zum ersten Mal so gut, dass ich schwer glauben konnte, je wieder so weit unten landen zu können. Deshalb bin ich froh, dass die Depressionsbewältigung in der Klinik auch darin besteht, die eigene Notfallstrategie vorzubereiten und auch einzuüben. Über das Verständnis meines Krankheitsbildes hinaus, was bereits für eine starke Besserung gesorgt hatte, habe ich eine Batterie an Mitteln und Strategien an die Hand bekommen, die mich befähigen, meine Emotionen zu beobachten und zu regulieren, um einer möglichen nächsten Krise vorzubeugen. „Am Steuer“ meines Verhaltens zu sitzen, anstatt meinen Zwangshandlungen hilflos ausgeliefert zu sein, so fühlte ich mich nach über zwei Monaten Therapie. Für diese Zeit und Geduld bin ich dankbar, denn ich hätte es wahrscheinlich nur in dieser Umgebung so weit geschafft.

Es fehlte jedoch eine wesentliche Problematik, die zu überwinden ich mich zuerst trotzig weigerte, weil es kein Problem sei; dann war ich in Tränen aufgelöst und klammerte mich daran, als würde meine Existenz davon abhängen; schließlich konnte ich mithilfe einfühlsamer therapeutischer Ermunterung den Gedanken zulassen, dass ich diese Problematik überwinden muss. Ja, dass davon der Erfolg der ganzen Therapie abhinge. Nun ging es um mehr als mein Verhalten, es ging um meine grundlegenden Wertvorstellungen sowie Bewertungen, und somit, dachte ich, um etwas was meine Persönlichkeit ausmachte. Plötzlich fühlte ich mich in meiner Identität in Frage gestellt und angegriffen. Das überschattete mein bis dahin positives Bild von der Therapie. Ich wurde abwehrend, fühlte mich allein gelassen und glaubte wieder in die Depression zu rutschen; schlimmer noch: von den Therapeuten bewusst dort hin gedrängt zu werden. Da bemerkte ich, dass meine absolute Bereitschaft am Anfang gar nicht so absolut war. Ich wollte mich anders verhalten und die selbstentwertenden Gedanken loswerden, aber meiner grundsätzlichen Denkweise sollte niemand zu nahe treten. Dies war eine kurze, aber schwere Zeit der Verwirrung, Hilflosigkeit und des Kampfes. Ich hatte immer mit furchtbaren Schuldgefühlen zu tun und jetzt kam noch erschwerend dazu, dass ich meinen Helfern gegenüber Widerstand leistete, denn ich dachte, sie gäben mir Schuld an der Art meiner Persönlichkeit, die sie für missraten halten. Es war ein schwerer Weg zu der Einsicht, dass eben dieses Schwanken zwischen Schuldgefühlen und dem Widerstand sehr typisch für mich ist, tatsächlich sogar ein fest verankertes krankhaftes Muster ist, für das ich einfach nie eine Alternative gelernt habe. Hilflosigkeit kam deshalb zustande, weil ich vorher in der Therapie gute Fortschritte mit Selbstreflektion und Kontrolle meiner Handlungen gemacht hatte. Hier jedoch fand ich mich inmitten eines festgefahrenen Denkmusters wieder, aus dem ich nicht herauskam. Am Anfang wollte ich es sogar nicht, weil ich nicht begriff, dass es nur angelernt war und somit auch umgelernt werden konnte, ohne das Ich als Person dadurch komplett verändert wurde. Stattdessen sollte damit die Wurzel der meisten meiner Probleme auf der Gefühls- und der Verhaltensebene beseitigt werden. Erst jetzt begriff ich, was mit den einleitenden Worten in der Therapie „Sie müssen sich selbst neu erfinden!“ gemeint war. Es war zwar auch mein Motto, als ich mich für die Therapie entschied, doch ich hatte nicht vorausgesehen, wie tiefgreifend und heilungsfördernd dieses Ziel in der EOS Klinik für meinen Fall umgesetzt werden würde.