

ROSEMARIE DINGELDEY

*Es war, als
würde ich fallen...*

Leben mit einer psychischen Erkrankung

n[®]

NEUFELD VERLAG



Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar

Lektorat: Dr. Thomas Baumann, Lahr

Umschlaggestaltung: spoon design, Olaf Johannson

Umschlagbilder: © Shutterstock®

Satz: Neufeld Verlag

Herstellung: Bercker Graphischer Betrieb GmbH & Co. KG, Kevelaer

© 2011 Neufeld Verlag Schwarzenfeld

ISBN 978-3-86256-018-9, Bestell-Nummer 588 721

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des Verlages

www.neufeld-verlag.de

NEUFELD VERLAG

n®

*Denn, Gott, du hast uns versucht und geläutert,
wie das Silber geläutert wird.
Du hast uns lassen in den Turm werfen,
du hast auf unsere Lenden eine Last gelegt.
Du hast Menschen lassen über unser Haupt fahren.
Wir sind in Feuer und Wasser gekommen, aber
du hast uns ausgeführt und erquickt.*

Psalm 66, 11 und 12



Vorwort

Wie kann man lernen, mit einer psychischen Behinderung zu leben? Ich war im Gespräch mit ein paar Frauen und sprach von »meiner« Krankheit. Das gefiel ihnen nicht, ich sollte diese Krankheit nicht festhalten, als gehöre sie zu mir.

Ich sehe das etwas anders. Ich habe gelernt, mich zu akzeptieren, auch mit dieser Psyche. Diese Veranlagung ist ein Teil von mir, den ich besonders sorgsam behandeln muss. Ich bin nicht zufällig so; mein Vater im Himmel hat mich so gemacht.

Diese Betrachtungsweise hat mir schon oft geholfen, mich zu verstehen. Neben dieser bis zum Krankhaften sensiblen Seele hat Gott viel Schönes in mich und in mein Leben gelegt. Ich bin dankbar für meinen Mann, meine beiden Stiefsöhne und meine Eltern und meine Schwester, die immer wieder versuchen, mich zu verstehen, und tragen, wenn es nötig ist. Dass ich diese Krankheit annehmen kann, liegt auch an diesem guten Umfeld, an der Liebe, die ich erfahre.

Vor allem bin ich mir immer Gottes großer Liebe bewusst. Er macht nie einen Fehler und das macht mich – auch nach manchen Kämpfen – wieder ruhig und gelassen. Die Fragen, die ich noch habe, was mein eigenes Leben betrifft und das der anderen Menschen, hebe ich mir auf und möchte sie ihm stellen, wenn ich ihn mal von Angesicht sehe.



Eine große, weiche, leichte Decke breitet sich über das Bett in unserer Ferienwohnung in Nordspanien. Sie gibt mir Geborgenheit und Sicherheit – genau das habe ich in meiner Ehe gefunden. Leben können, nah beieinander, manchmal mit Abstand, aber einander nie aus den Augen verlieren ... Geliebt werden, auch wenn man versagt hat, vielleicht schuldig geworden ist.

Mein Leben war wie ein kleines Boot, das zuweilen auf recht stürmischer See umhertrieb und manchen Schiffbruch erlitten hatte. Dann hat mich mein Mann in sein großes Schiff genommen, das sicher und gleichmäßig dahinfuhr. Ich zweifelte am Anfang, ob er mich liebte. Angst und Unsicherheit hatten mich

immer wieder umgetrieben. Sie waren zu einem Teil meines Charakters geworden. Die Angst war aber trotz aller Einschränkung auch eine Hilfe, die mich gewissermaßen zusammenhielt, bewahrte vor dieser schrecklichen Verwirrung, wenn meine Gedanken außer Kontrolle gerieten und der Wahnsinn überhand nahm. Ich schluckte Medikamente, lernte mich und meine Krankheit kennen und lernte mich selbst einzuschätzen. Ich schonte mich, zog mich zurück, richtete mein Leben ein nach dieser Krankheit. Ich bejahte sie früh.

Eines Tages war es wie eine Explosion über mich gekommen. Überwältigende Angst. Angst klingt noch zu schwach, Panik, Kontrollverlust über Gedanken und Wahrnehmungen, über Gefühle, über mich selbst. Nichts war ausgenommen. Ich fühlte die Angst nicht nur, ich *war* nur noch Angst, personifizierte Angst. Wie ein Geschwür, das aufbricht, nur ergießt sich der Eiter nicht im Körper, sondern in den Sinnen.

Wo war Gott in dieser Zeit? Ich wusste es nicht, irgendwo wird er gewesen sein, vielleicht da, wo er immer war. Beobachtete er mich und bestrafte mich, von oben herab?

Meine Welt, meine kleine Kinderwelt war untergegangen und auch meine Jugend wurde mitgerissen. Ich war siebzehn Jahre alt. Das, was meine Seele ausmachte, war gestorben. Und doch lebte ich noch, mein Körper hatte überlebt. Ich war gefallen, aus endloser Höhe, tiefer und immer tiefer, dann ein harter Aufprall, aber kein erlösender Tod. Kein seliges Hinübergleiten. Wach werden und begreifen, ohne wirklich zu verstehen, dass es mich noch gab. Ich kann mich nicht erinnern, wann man mir sagte, was das für eine Krankheit sei. Man sprach von einer Psychose.

Dieses Erwachen oder besser gesagt: Wieder-zu-mir-selbst-Kommen, fand in einem großen Schlafsaal statt. Grells Licht blendete mich, ein paar Frauen liefen umher, seltsame Gestalten. Ich wusste nicht, wo ich war, konnte nicht aufstehen, meine Arme waren am Bett festgeschnallt und auch über dem Bauch war ein Gurt, den man aufschließen musste. Was war bloß geschehen, was hatte ich getan, was hatte ich verbrochen? Vergitterte Fenster nahm ich wahr. Eine Frau sah aus wie eine Krankenschwester, sie gab mir etwas zu essen und zu trinken. Sie beantwortete meine Fragen nicht. Woher erfuhr ich, wo ich war? Psychiatrie, Irrenhaus, Klapsmühle... Zuerst bildete ich mir ein, ich sei gestorben. Die Tage vergingen. Ich erinnere mich kaum an diese Zeit nach der Einlieferung.

Eines Tages verlangte ich nach meiner Bibel. Meine Großeltern hatten sie mir geschenkt, sie hatte einen Ledereinband mit Reißverschluss. Ich wollte sie öffnen, eine Seite zerriss, meine Hände waren unbeholfen, ich war noch angeschnallt. Nach vier Wochen durfte mich meine Mutter besuchen. Ich konnte mich nicht freuen. Meine Gefühle waren nicht fühlbar, es kam mir vor, als wären sie tot. Wir saßen in einem kleinen Zimmer, nach wenigen Momenten wollte ich wieder ins Bett. Ich war schwach, hatte keine Kraft zu reden. Wie mag es meiner Mutter bei all dem gegangen sein? Nichts tun können und auch nichts verstehen von dem, was hier geschah? Ich bekam viele Medikamente: *Valium*, das ich nicht nehmen wollte, weil ich Angst davor hatte. Eine Lehrerin hatte im Religionsunterricht davor gewarnt. Die Schwestern logen mich einfach an. Nein, das sei kein *Valium*. *Dominal forte* zum Schlafen, *Atosil*-Tropfen, *Gli-animon*, *Akineton* für die Nebenwirkungen.

Nach etlichen Wochen durfte ich tagsüber in den großen Saal, in dem die Frauen saßen oder umhergingen. Die Fenster waren hier ebenfalls vergittert, die Türen abgeschlossen. Ein Radio spielte, es gab nichts zu tun. Ich hätte auch nichts tun können. Wenn ich lief, hielt ich die Arme angewinkelt, meine Schritte waren unsicher, der ganze Körper verkrampft. Die Schwestern machten sich über mich lustig. Wussten sie nicht, dass ich nicht anders konnte? »Christkindl« nannten sie mich, als vor Weihnachten der Baum geschmückt wurde. Ich konnte mich nicht wehren, schämte mich, und konnte mich nicht einmal ärgern. Die Schwestern waren hart und lieblos. Nur eine Schwester war anders. Alle Patientinnen riefen ihren Namen, wenn sie unsere Medikamente ausgab. Sie hieß Anneliese, ich habe es bis heute nicht vergessen. Sie hatte immer ein aufmunterndes Wort für jede Frau, wenn sie uns die Medikamente gab. Sie machte keine abfälligen Bemerkungen, eigentlich war es nicht viel, nichts Außergewöhnliches. Die anderen Schwestern waren giftig, wir trauten uns nicht, uns zu wehren, denn das wäre auf uns zurückgefallen.

Meine Gefühle waren wie unter einem Gipsverband. Es fühlte sich an, als sei mein Körper ausgehöhlt. Wenn das Essen auf den Tisch kam, schlossen die Schwestern die Toilette ab. Niemand sollte mit dem Messer auf der Toilette verschwinden und sich etwas antun. Das Besteck wurde auf die Holztische geworfen. Das Geräusch erschütterte mich jedes Mal. Seltsames Gerede am Tisch. Es schmeckte mir nicht, ich nahm in der Zeit zehn Kilo ab. Eine Holländerin am Tisch sagte bei jeder Mahlzeit dasselbe: »Butter ist Nervenfutter.« Damals waren alle auf einer Station, eine Rauschgiftabhängige, die seltsame Tänze aufführte, eine Mörderin und andere, die gar nicht ansprech-

bar waren. Eine dicke Frau war stark geschminkt und stopfte Unmengen von Schokolade in sich hinein.

Meine Mutter konnte jetzt öfters kommen. Nach der Mittagsruhe stand sie unten, eine Schwester öffnete das große Holzportal. Sie stand da in ihrem kurzen grauen Mantel und schaute mich aufmunternd an. Es war das einzige, was mich ein wenig erfreute: wenn meine Mutter kam. Wir gingen in dem Park spazieren, am Anfang war ich schwach und ging verkrampft neben ihr her. Die Medikamente, die meine Seele ins Gleichgewicht bringen und meine Gedanken in die richtigen Bahnen lenken sollten, hatten enorme Auswirkungen auf meinen Körper. Mein Blick war starr, meine Bewegungen steif. Ich konnte mich überhaupt nicht konzentrieren.

Ich weiß nicht, ob man mir erklärte, was Elektroschocks sind. Ich wollte sie nicht haben, weil ich dachte, man bringt mich damit um. Ich bekam vier davon. Später sah ich mal im Fernsehen: Ab vier Elektroschocks kann es gefährlich werden für das Gehirn. Meine Ärztin war nett. Ich verstand aber oft nicht, was sie von mir wollte, wenn sie mit mir redete. »Fräulein Spalek«, sagte sie zu mir, das war fremd, ich war es gewohnt, mit dem Vornamen angeredet zu werden. Eine Schwester fragte meine Mutter, ob so eine Krankheit schon einmal in der Familie vorgekommen sei. Meine Mutter verneinte, dachte nicht an eine Tante und Großtante, die ebenfalls die gleiche Krankheit hatten. Es waren Verwandte meines Vaters, bei denen sich die Krankheit aufgrund ihrer Lebenssituation anders geäußert hatte. Eines Tages fuhr meine Mutter mit mir raus, wir verließen das Klinikgelände. Sie durfte das nicht, aber wir machten es einfach. Oft brachte sie was Leckeres zum Essen mit. Als

Schwestern behaupteten, ich hätte schon einen Joghurt gegessen, wurde sie ärgerlich und meinte, ihre Tochter lüge nicht. Meine Mutter wird selten ärgerlich. Ich sah den Schmerz im Gesicht meines Vaters, als er mich besuchte. Seine fröhliche Tochter, wie konnte das geschehen?

Nach vier Monaten wurde ich entlassen. Für mich kam es überraschend, zum ersten Mal fühlte ich so etwas wie Freude. Im letzten Monat meines Klinikaufenthaltes war ich meistens am Wochenende zu Hause gewesen. Als ich versuchte, auf meiner Geige zu spielen, brachte ich kaum einen Ton heraus. Ich konnte nicht lesen, da die Konzentration völlig fehlte. Ich wollte möglichst bald wieder zur Schule gehen. Ich war bis zur elften Klasse in ein katholisches Mädchengymnasium gegangen, die Direktorin hatte mich in die zwölfte Klasse versetzt, ich sollte den Anschluss nicht verpassen. Die Ärztin sagte zu meiner Mutter bei meiner Entlassung: »Ihre Tochter wird nie ohne Medikamente leben können.« Meine Mutter war verzweifelt. Die Ärztin sollte recht behalten.

Meine Eltern sagten nur ganz wenigen Bekannten, in welcher Klinik ich war. Es war eine große Psychiatrie, ein Landeskrankenhaus, das in der ganzen Gegend als »Irrenhaus« bekannt war. Meine Eltern schämten sich nicht, weil ich in dieser Klinik war, sie wollten mir aber das Zurückkommen erleichtern.

Anhang

Tipps für den Umgang mit psychisch kranken Menschen

- Bei einem Besuch in der Psychiatrie sind Getränke meistens angebracht. Allerdings sind Glasflaschen manchmal verboten.
- Angehörige sollten sich informieren: mit Ärzten sprechen, lesen zu dem Thema, mit anderen Angehörigen von Patienten sprechen. Vielleicht eine Selbsthilfegruppe aufsuchen oder gründen.

- Wenn man Patienten begleiten will, braucht man viel Geduld. Man muss bereit sein, den Patienten auf lange Dauer zu begleiten, und sieht vielleicht wenig Fortschritte. Das kann manchmal frustrierend sein.
- Wenn ich nicht lesen konnte, waren Zeitschriften ein guter Zeitvertreib. Am besten mehrere mit verschiedenen Themen.
- Stricknadeln und Sticknadeln sind meistens verboten.
- Wenn es möglich ist, tut es dem Patienten gut, die gewohnte Umgebung zu verlassen.
- Bei übergewichtigen Patienten ist Obst oder sonst etwas Erfrischendes besser als Süßigkeiten.
- Ein Walkman kann helfen.
- Es ist sicher gut, dem Patienten keine Vorwürfe zu machen wegen seines Verhaltens. Das Verhalten des Kranken ist zumindest zum Teil krankhaft. Gut wäre, wenn der Helfende sich ein dickeres Fell zulegt und nicht alles so ernst nimmt, was der Patient sagt.
- Wenn es gelingt, die Gedanken des Kranken in eine andere Richtung als das Geschehen in der Klinik zu richten, wäre es gut.
- Zuhören, zuhören, zuhören.

- Keine lockeren Sprüche: »Das wird schon wieder, das ist halb so schlimm.« – »Du musst halt mehr beten.« Diese Sätze können verletzen und zeigen nur, dass man den Kranken nicht versteht. Auch Sätze wie: »Ich weiß genau, wie du dich fühlst«, sind verkehrt, denn niemand weiß, wie der andere sich fühlt.
- Selbst wenn der Patient die Station nicht verlassen kann, kann man dort ein kleines Picknick machen mit einer Thermoskanne Kaffee oder Tee, Gebäck oder einem selbstgebackenen Kuchen. Am besten bringt man noch Tassen und Teller mit. Ich erinnere mich noch gut an ein Ehepaar, das mir einen knackigen Salat mitbrachte.
- Zeit heilt nicht alle Wunden, aber die Wunden brauchen Zeit, um zu heilen. Außerdem gute ärztliche Behandlung, verständnisvolle Mitmenschen, die über die Krankheit Bescheid wissen und entsprechend reagieren können. Psychisch Kranke müssen lernen, dass auch Gesunde Freiräume brauchen und ihre Grenzen haben. Kranke Menschen, ob körperlich oder seelisch krank, sind immer eine Belastung für die Familie. Freunde, die mittragen und auch mal den Patienten »hüten«, wenn er nicht allein sein kann, sind eine Hilfe.
- Mut machen, auch wenn das ein »Fass ohne Boden« ist. Das Mutmachen sollte realistisch sein. Meine Mutter sagte früher oft: »Wir schaffen das.«

- Patienten nicht bevormunden, aber doch bei Entscheidungen helfen. Praktische Hilfe anbieten: Gang zur Bank, einkaufen.
- Einmal in der Woche gemeinsam schwimmen oder spazieren gehen. Oft schafft der Patient es nicht, sich allein aufzuheben. Ein motivierender Freund oder eine Freundin sind daher wertvoll.

Durch Zeiten der Depression

JEAN VANIER

Von den Wunden des Herzens

Wegbegleiter durch Zeiten der Depression

126 S., kartoniert, Best.-Nr. 588 724

ISBN 978-3-86256-015-8



Depression ist eine schmerzliche Wirklichkeit. Jenseits rein medizinischer Auslöser, ist sie oftmals die Folge verborgener Traurigkeit oder Schuldgefühle: Dunkle Gefühle, die man als Kind vielleicht unterdrückt hat, durchlebt man in Zeiten der Depression noch einmal.

Einfühlsam schreibt Dr. Jean Vanier – einer der großen spirituellen Schriftsteller unserer Zeit – in diesem Buch über Hintergründe: erhellend für Menschen, die Zeiten der Depression aus eigenem Erleben kennen. Zugleich inspiriert Vanier zu Wegen aus der Finsternis ins Licht: Ein Neuanfang ist immer möglich.

Auch Menschen, die andere durch Zeiten der Depression begleiten, liefert dieses Buch wertvolle Einblicke.

NEUFELD VERLAG

n[®]

www.neufeld-verlag.de

Gesundheit – ganzheitlich



DANIEL E. FOUNTAIN

Die heilende Kraft Gottes *Krankheit, Heilung und der Faktor Glaube*

249 S., kartoniert, Best.-Nr. 588 659
ISBN 978-3-937896-59-5

In diesem Buch zeigt Dr. Daniel E. Fountain, wie sich unsere Gefühle und Haltungen – unser Innerstes also – auf unsere Gesundheit auswirken. Anhand vieler Beispiele aus der Praxis schildert er, wie Gottes wunderbare Kraft Seele, Geist und Körper wiederherstellen kann.

Dabei bezieht er Einsichten von Medizin, Psychologie und Psychotherapie mit ein. Fountain schildert auf spannende Weise Erkenntnisse und Erfahrungen aus über 50 Jahren und von mindestens drei Kontinenten, die alle angehen – Patienten ebenso wie die, die ihnen ganzheitlich helfen wollen.

Dabei bezieht er Einsichten von Medizin, Psychologie und Psychotherapie mit ein. Fountain schildert auf spannende Weise Erkenntnisse und Erfahrungen aus über 50 Jahren und von mindestens drei Kontinenten, die alle angehen – Patienten ebenso wie die, die ihnen ganzheitlich helfen wollen.

NEUFELD VERLAG

n[®]

www.neufeld-verlag.de