

„Sogar unter der Taucherbrille geweint“

Nach der Trennung kam die Depression: Eine Braunschweigerin spricht über ihren Weg aus der Krise.

Von Bettina Thoenes

Braunschweig. Nennen wir sie also Ricarda H. Das Pseudonym erinnert an Ricarda Huch. Was ihr gefällt. „Richarda Huch hatte auch kein so stromförmiges Leben,“ sagt die 69-Jährige. Ricarda H. ist eine selbstbewusste Frau. Eine, die weiß, was sie will. Die in Ägypten schnorchelt und es schafft, mitten in Mexiko City einen kostenlosen, aber sicheren Parkplatz zu finden. Trotzdem hat das Leben die Braunschweigerin noch im Alter aus seiner Bahn geworfen. Die Diagnose: Depression.

Hochs und Tiefs wechseln. So ist das Leben. Über die Tiefs sei sie in der Vergangenheit immer hinweggekommen“, erzählt sie. Vor einigen Jahren habe sich dann ihr Mann vor ihr getrennt. Verständlich, dass ihr das erst einmal den Boden unter den Füßen weggezogen habe. Doch fand Ricarda H. auch nach einem Jahr noch keinen Halt. Im Gegenteil: Es wurde schlimmer. Ricarda H. ertrank in einer Tränenflut. Unkontrollierbar. Tränen liefen selbst unter der Taucherbrille beim Anblick der schillernden Fische. Tränen liefen bei Sonnenschein im Garten oder beim Singen im Chor. „Das Weinen brachte aber keine Erleichterung“, sagt sie. „Es war pure Verzweiflung.“

Eine Depression, heißt es, habe viele Gesichter. Sie kann sich ebenso in Aggressionen zeigen wie im totalen Rückzug. Ricarda H. weinte jahrelang. Ohne Anlass. „Mir war meine Selbstbeherrschung abhanden gekommen.“

Doch warum? Eigentlich ging es ihr doch gut. „Vom Verstand her war ich top drauf.“ Die Rentnerin war immer eigenständig, vor und nach der Ehe. Sie ist wirtschaftlich abgesichert und unabhängig. „Ich kann mir leisten, was ich mir leisten will.“ In einer neuen Wohnung und mit neuen sozialen Kontakten sah sie nach der Trennung von ihrem Mann positiv in die Zukunft. „Ich hatte eine klare Perspektive, wie ich mir mein weiteres Leben vorstelle. Nur leben konnte ich das nicht.“

Ihr damaliges Lebensgefühl be-



Manchmal schaffte sie es nicht mal mehr in den Keller oder zum Mülleimer. Mit Hilfe der passenden Medikamente und einer Psychotherapie fand die 69-Jährige aus der Depression heraus und in ihr Leben zurück.

FOTO: STEFFEN/DPA(SYMBOLBILD)

schreibt Ricarda H. als einen Sog in den Abgrund, gegen den sie sich mit aller Kraft habe stemmen müssen. Immer mehr habe sie ihre Selbstkontrolle und Selbstbeherrschung verloren. Zu den Weinkrämpfen gesellten sich mal Rücken- und mal Kopfschmerzen. Ständig litt sie unter Infekten. Dazu kamen die Panikattacken. „Ich stand vor der Tür und konnte die Klinke nicht hinunterdrücken. Es fühle sich an, als würde ich von außen zusammengedrückt. Ich konnte kaum atmen.“ In schlimmen Phasen habe sie es nicht einmal bis zum Mülleimer oder in den Keller geschafft.

„Es gab Tage, an denen ich mir gesagt habe: Überlebe diesen Tag, egal wie, aber überlebe ihn. Können Sie sich vorstellen, wie man sich fühlt, wenn es kein höheres Ziel gibt als nur zu überleben?“ Der öffentlich gewordene Suizid des ebenfalls unter Depressionen leidenden Bundesliga-Torhüters Robert Enke habe sie bestärkt in ihrem Willen, diesem Abgrund, in den sie selbst geschaut hat, zu entkommen: „Ich will leben. Ich will nicht fremdbestimmt in den Suizid getrieben werden.“ Fremdbestimmt durch eine Krankheit, die sie nicht sie selbst sein lasse.

Der erste Arzt verschrieb Ricarda H. ein Medikament und versprach: „Damit fühlen Sie sich besser.“ Es ging ihr nicht besser, und sie gab sich dafür selbst die Schuld. „Ich hatte ja keine Ahnung, dass es viele verschiedene Medikamente gibt.“ Ricarda H. wechselte die Ärzte. Es half nichts. Sie suchte Hilfe bei einer Psychologin. „Nach einem Jahr sprach sie ihre Vermutung aus, dass ich an einer Depression leiden könnte. Weil ich Vertrauen zu ihr hatte, fasste ich Mut und ging noch einmal zu einem Arzt.“ Ihre Rettung. Das neue Medikament schlug an. „Mir half aber auch das Wissen, dass es sich um eine Krankheit handelt.“ Das Unerträgliche hatte einen Namen. Mit dem Wissen gewann Ricarda H. die Kontrolle zurück.

Langsam sei sie wieder sie selbst geworden. Mit steigendem Zutrauen senkte sie die Medikamentendosis. „Ich wusste jetzt: Wenn es schief läuft, kann ich etwas dagegen tun.“ Seit Ostern lebt die 69-Jährige nach zweieinhalb Jahren wieder

medikamentenfrei. Der schwarze Hund, wie sie die Krankheit nennt, komme zwar ab und zu vorbei, „aber jetzt habe ich ihn an der Leine und nicht mehr er mich“.

Man müsse sich einer Depression nicht ausliefern. Das ist ihre Botschaft. Allein Tabletten reichten nicht, so ihre Erfahrung. „Ich brauchte auch psychotherapeutische Unterstützung, um überhaupt einen Zugang zu meiner Krankheit zu finden.“ Auch die Kindheits- und Lebensgeschichte spiele eine Rolle. „Die schlepp man mit sich herum. Wenn ich erkenne, was mein Leben geprägt hat, kann ich entscheiden, ob ich mich auch heute noch davon beeinflussen lassen will.“

Dass sie nicht mehr berufstätig sei, mache manches leichter. Sie muss an keinem Arbeitsplatz mehr täglich funktionieren. Denn es gibt in ihrem Leben noch schlechte Tage. „Dann verschiebe ich meine Pläne einfach.“ Spontan sei inzwischen vieles möglich. Druck von außen oder innen blockiert. Das fange schon damit an, in Corona-Zeiten im Internet eine Karte fürs Schwimmbad buchen zu müssen. „Damit verpflichte ich mich, und das belastet meine Psyche.“

Rückblickend habe es sie wohl überfordert, ihr Leben nach der Trennung von ihrem Mann neu gestalten und bewältigen zu müssen. „Vom Kopf her hatte ich keine Schwierigkeiten gesehen, aber irgendwie war die Leistungsfähigkeit meiner Botenstoffe wohl überstrapaziert.“ Die Depression habe sich nicht sofort, sondern nach und nach offenbart. „Es wurde zunehmend schlimmer.“

Und heute? „Ich möchte einfach fähig sein zu tun, was ich tun möchte.“ Sie habe nicht mehr den Anspruch, täglich hundert Prozent zu bringen. „Bis hierher und nicht weiter, und der Rest kann warten: Diese Grenze zu erkennen und überhaupt anzuerkennen, war schon mal eine reife Leistung. Früher war der Himmel meine Grenze. Alles war machbar.“

Jetzt könne sie ohne Medikamente und sogar trotz Corona wieder fröhlich lächeln und ihr Familienleben, Radtouren, ihr Chorleben oder das Schwimmen genießen. Und

später irgendwann wieder warmes Wasser, Schnorcheln und bunte Fische.

Aktionstag „Depression im Alter“

am 6. Oktober: Anlässlich des Aktionstages bietet das Braunschweiger Netzwerk Depression am Dienstag, 6. Oktober, einen Vortrag „Depression im

Alter verstehen und damit umgehen“ an. Diplom-Psychologin Gertrud Terhürne spricht von 17 bis 19 Uhr in der Kantine der Lebenshilfe, Fabrikstraße 1F. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um Anmeldung gebeten unter der E-Mail-Adresse kibis@paritaetischer-bs.de oder telefonisch unter ☎ (0531) 4807920.

„Chancen nutzen, Wirkungen gestalten!“

IHK BRAUNSCHWEIG
Wahl 2020
 #GemeinsamGesamt

Sie bestimmen, wer Sie im „Parlament“ der IHK Braunschweig vertritt – wählen Sie jetzt die neue Volksvertretung der IHK Braunschweig!

Die Stimmabgabe ist bis zum 28. Oktober 2020 (24 Uhr)

Weitere Infos unter www.braunschweig.ihk.de



IHK Braunschweig

Fakten

■ Laut Robert-Koch-Institut erkranken 8 bis 10 Prozent der Menschen über 60 Jahren an einer Depression. Leichte bis unterschwellige Formen (körperliche Symptome stehen in Vordergrund) machen den höheren Anteil aus.

■ Im höheren Lebensalter ab 80 Jahren und in der Kombination mit einem Heimaufenthalt können die Zahlen von Menschen mit Depression bis auf 50 Prozent steigen. Im Alter werden Depression oft von den Betroffenen und dem medizinischen Personal als nicht behandlungsbedürftig gesehen, weil sozialer Rückzug, Verlust der Lebensfreude, Einschränkungen oder Schlafprobleme als altersbedingt hingenommen werden.

■ Hochgerechnet für Braunschweig bedeutet das (Quelle Statistik Stadt Braunschweig, 2018): Bei 29.200 Braunschweigern über 60 Jahre könnten geschätzt knapp 3000 über 60-Jährige (ältere Heimbewohner rechnerisch noch nicht berücksichtigt) an einer Depression leiden.