

Wer ich bin und was ich mit diesem Büchlein möchte?

Ich heiße Jörg Bade, bin verheiratet, Vater von vier Kindern, Pastor von Beruf, Ostwestfale, Jahrgang 1961.

„Depression und Segen. Zur seelsorgerlichen Begegnung mit depressiven Menschen.“ So hieß meine praktisch-theologische Doktorarbeit mit medizinischen und psychologischen Anteilen, im Jahr 2000 als Fachbuch erschienen. Mit Berichten und Erfahrungen depressiv Betroffener („Erlebte Depression“) hatte ich das Buch angefangen, mit Berichten und Erfahrungen depressiv Mitbetroffener, also von Angehörigen, Helferinnen und Helfern, habe ich das Buch fortgesetzt. Erst dann habe ich Deutungen von Depression in verschiedenen Disziplinen gesichtet. Und schließlich nach angemessenen seelsorgerlichen Positionen gesucht. Erfahrungen aus der langen Beschäftigung mit dem Thema Depression, aber auch mit einzelnen Begleitungen von Menschen in Depression sind in dieses Büchlein nun zusätzlich eingeflossen.

Meine zentrale Einsicht ist – natürlich stammt die nicht erst von mir –, dass die Phasenhaftigkeit von Depression immer noch nicht genügend im allgemeinen Bewusstsein ist. Eine klassische Depression hat Anfang und – was ich mir als Betroffener in der Zeit der Depression aber nicht vorstellen kann – auch ein Ende. Also brauchen wir Menschen in der Depression andere Menschen, die unsere Hoffnung auf das Ende dieser depressiven Lebensunterbrechung wach halten.

Was ich mit diesem Büchlein möchte? **Dass Sie durchhalten in Ihrer Depression.** Zuspruch können Sie brauchen, bis Ihr Leben wieder zurückgekehrt ist.

Ich danke Gudrun und Dr. med. Eckhard Franzius für das kritische Gegenlesen und die daraus resultierenden Präzisierungen. Ich danke dem Lektor Hans Möhler besonders für die Text-Bild-Komposition.

Minden, im Januar 2008

Jörg Bade

Davor...

◇ „Wie aus dem Nichts
kam der Schleier
über mein Leben.“

◇ „Nie hätte ich gedacht,
dass mich so etwas treffen kann.“

◇ „Ein unerklärliches Etwas
hat sich über mich gelegt.“

◇ „Es kam von einem Tag
auf den anderen.“

◇ „Ich hatte ehrlich gesagt nur mal gehört,
dass es so etwas gibt wie eine Depression.“


- ◆ So äußern sich Betroffene über ihre Depression. Und wie sie in ihr Leben kam. Hubertus Tellenbach, der als Mediziner so etwas wie eine Philosophie der Depression und ihrer gesellschaftlichen Zusammenhänge versucht hat, zog vor Jahrzehnten aus einer großen deutschen Nachuntersuchung den Schluss:

„Zum großen Teil haben die Menschen, die an einer Depression erkranken, in der Zeit, ja im Leben davor versucht, möglichst allen alles immer recht zu machen. Ob in der Familie, im wirtschaftlichen Leben oder in einem sozialen Beruf.“

- ◆ Wie hat Ihr Davor ausgesehen? Diese Frage zu beantworten kostet viel Energie. Manchmal bleibt das Warum und Woher einer Depression auch ein Rätsel. Selbst wenn Sie diese Frage nach Ihrer Krankheit in Ruhe und mit guter Begleitung zu klären versuchen.
- ◆ Lassen Sie sich Zeit. Sie brauchen jetzt Zeit. Denn eine Depression unterbricht das Leben. Sie teilt das Leben in ein Davor und ein Danach. Jetzt aber sind Sie drin in Ihrer Zeit der Depression. Dieses Büchlein will Sie in dieser Zeit begleiten.

- ◇ Es gibt die Zeit der Depression. Und es gibt ein Davor. Und es gibt ein Danach. Auch wenn Sie sich das jetzt nicht vorstellen können.
 - ◇ Warum die Zeit der Depression in Ihr Leben gekommen ist? Das ist eine Frage für Danach.
 - ◇ Wer gerade wenig Kraft hat, muss seine wenige Kraft besonders gut einteilen.

Der Anfang



◇ „Mit einem Mal waren meine Beine
so schwer wie Blei.“

◇ „Ich dachte, wie soll ich nur
weiter alles schaffen,
was zu tun ist. Unmöglich!“

◇ „Dieser Ring um die Brust
zog sich so zusammen,
dass ich schon an schlimme Herzprobleme dachte.“

◇ „Als wenn ich über Seilbahnträger
hinweg hinabgleite, so war das seltsame Gefühl
in meinem Bauch.“

- ◆ Schon diese wenigen Sätze verdeutlichen, dass eine Depression keine Geisteskrankheit ist. Sie erfasst den ganzen Menschen und macht sich oft erst über körperliche Beschwerden bemerkbar. Über die Brust, den Bauch, die Glieder, verändertes Schwitzen oder veränderten Stuhlgang.
- ◆ Natürlich sind diese Beschwerden nicht spezifisch. Ärztinnen und Ärzte haben es besonders am Anfang einer Depression nicht leicht, hinter den körperlichen Symptomen die gleichermaßen einsetzenden inneren Beeinträchtigungen zu erkennen. Man sagt regelrecht, dass sich eine Depression maskieren, hinter körperlichen Erscheinungen verstecken kann.
- ◆ Männer mögen zudem lieber von erschwerten Bewegungsabläufen berichten oder über die Brustbeklemmungen als über ihre Mutlosigkeit und Antriebsschwäche sprechen, ob in der Firma, zu Hause oder in der ärztlichen Sprechstunde.

- ◇ Denk nicht, Du wärst schon immer so gewesen und müsstest so bleiben, wie Du jetzt bist.
 - ◇ Lass es zu, dass eine Depression Dich als ganzen Menschen für eine Zeit stark verändern und beeinträchtigen kann. Sie ist nichts, wofür Du Dich schämen müsstest. Niemand ist davor gefeit.
- ◇ Wenn es Dich tröstet: Musiker, Schriftstellerinnen, Politiker, Frauen und Männer wie Du und ich, Prominente und Nichtprominente haben schon diese Krankheit erleben müssen.

- ◇ Eine professionelle Behandlung ist wichtig.

Das Aufwachen



- ◇ „Vier Uhr morgens, ich wache auf und kann nicht wieder einschlafen.“
- ◇ „War ich in dieser Zeit erst wach, ratterte die Grübelmaschine los.“
- ◇ „Die Vögel draußen waren zu der Zeit die schlimmsten Unruhestifter. Kein Zwitschern, schreckliche Nervensägerei war das für mich.“
 - ◇ „Keiner, der mir Wasser ins Gesicht gekippt hätte, kein erkennbares Woher, und doch war der Schlaf abrupt beendet. Ohne ein frisches Wachheitsgefühl aber.“

- ◆ Ein Psalmwort des Alten Testaments fasst Warten in die Worte: Wir warten auf Dich, Gott, mehr als die Wächter auf den Morgen.
- ◆ Ist es dunkel, droht in der vorelektrischen Welt noch Gefahr, ein Angriff auf Dorf, Stadt, Burg oder Lager. Da sehnen sich die Wächter nach dem ersten Morgenlicht.
- ◆ In der Zeit der Depression ist es oft umgekehrt. Was, warum bin ich schon wach? Wieder diese Attacke aus dem Nichts. Dieser Angriff von Licht, Geräuschen aller Art, Anforderungen, denen ich mich nicht gewachsen fühle. Ballast vergangener Tage. Von Erholung jedenfalls keine Spur. Keine Entspannung ist zu spüren. Das Wort Morgengrauen gewinnt eine neue Bedeutung.
- ◆ Wenn Sie das Morgenerwachen so oder ähnlich erleben, geht es Ihnen wie vielen Menschen in einer Depression. Gleich zu Beginn des Tages setzt die Krankheit ein bedrückendes und Nerven raubendes Ausrufungszeichen.

◇ Es wird die Nacht kommen,
die Du wieder sanft beendest.

◇ Wenn Du ausschläfst,
Dich am Morgengezwitscher der Vögel freuen kannst.

◇ Dann wirst Du wieder mit Deinem Schlaf und
dem kommenden Tag Freund werden.