



Foto: bernardojpp - stock.adobe

M

elanie* kann nicht mehr aufstehen. Sie hat viel Gewicht verloren, ist antriebslos. Die Müdigkeit quält sie, doch schlafen kann sie schon lange nicht mehr. Auch der Alkohol hilft nicht. Eines Tages liegt sie zu Hause am Boden – mit einer Überdosis Medikamente. Der Hund sitzt neben ihr, als ihr Mann sie findet, den Notarzt ruft und ihr das Leben rettet.

Drei Frauen mit einer psychischen Erkrankung erzählen im Gespräch mit dieser Zeitung über ihre Krankheit. Sie geben Einblicke in ihre Gedanken, Gefühle, ihr Leben und ihren täglichen Kampf. Sie erzählen ihre Geschichten, um Krankheiten wie Depression oder Schizophrenie in der Gesellschaft zu enttabuisieren. Dabei wollen sie anonym bleiben.

Melanie ist eigentlich gut gelaunt und pflichtbewusst, ist gerne unter Menschen, trifft sich mit Freundinnen und geht mit ihrem Mann aus. Das war einmal. Heute ist die 49-Jährige eine andere. Schon am Nachmittag ist sie „zu nichts mehr zu gebrauchen“. Melanie ist gefasst, wenn sie über ihre Krankheit spricht, doch ihr Blick ist getrübt. Der Funke in ihren Augen ist erloschen. Seit sechs Wochen ist sie in der DRK-Tagesklinik in Worms, zuvor war sie in Alzey in der Rheinhesen-Fachklinik. Der Tod ihres Vaters und Differenzen auf der Arbeit trieben sie nach und nach in eine schwere Depression, die sie fast das Leben kostete. Heute hat sie keine Suizidgedanken mehr – wegen der Antidepressiva. Doch sie ist krankheitsbedingt antriebslos, kontakt-scheu und grübelt oft stundenlang. Die Hausarbeit kann sie kaum noch bewältigen, denn sie ist oft ziemlich fertig. Das schlechte Gewissen gegenüber ihrem Mann plagt sie. Dafür, dass er und die beiden Töchter hinter ihr stehen, ist sie sehr dankbar.

Was ihr hilft, sind klare Strukturen, wie in der Tagesklinik. Dort fühlt sie sich sicher. Besonders die Einzelgespräche mit den Ärzten und das Achtsamkeitstraining helfen ihr, sich nicht so viele Gedanken zu machen. Sie lernt wieder, ihren Körper wahrzunehmen. Bedürfnisse, so sagt sie, habe sie keine mehr gehabt. Doch sie will ihr Leben wieder in den Griff bekommen, sich nicht mehr alles so zu Herzen nehmen. Heute weiß sie, dass sie sich früher Hilfe holen und die ersten Anzeichen hätte ernst nehmen müssen. Dass sie in Zukunft immer Medikamente nehmen muss, davor hat sie Angst.

Medikamente nimmt Anna keine. Doch sie lebt, wie Melanie, mit der ständigen Frage, ob das Leben einen Sinn ergibt. Seit ihrer Kindheit ist sie schwer traumatisiert. Mit der Mutter flieht sie als Vierjährige vor ihrem Vater. Bereits seit dem dritten Lebensjahr ist sie in Therapie – auch wegen ihres Vaters. Die heute 20-Jährige ist sehr kreativ, malt und singt gerne. Wenn sie spricht, spürt man ihre Leidenschaft für Sprache und Ausdruck. Sie reflektiert, was sie tut, und überlegt genau, was sie sagen möchte. In manchen Momenten könnte man meinen, sie sei eine ganz normale junge Frau.

Doch für Anna ist jeder Tag ein Kampf. Am liebsten ist sie alleine. Ihre Liebe gilt der Natur und vor allem dem Wald. „Am liebsten wäre ich wie Forrest Gump und würde einfach loslaufen.“ Während sie das

»Das Wichtigste ist, dass man sich selbst nicht die Schuld dafür gibt.«

Eine Patientin

Fremdbestimmt

Drei Frauen sprechen über ihre psychische Erkrankung, ihr Gefühlsleben und den alltäglichen Kampf. Mit ihren Geschichten wollen sie anderen Mut machen, sich Hilfe zu suchen.

Von Lili Judith Oberle

sagt, strahlen ihre Augen. „Das Kreative ist das Gesunde in mir“, sagt sie und lächelt. Doch das Lächeln hält nicht an und weicht dem sonst so bedrückten Blick. Sie knibbelt an einem Haargummi. Das brauche sie, sagt sie, und schaut dabei auf ihre Hände. Ihre Arme sind vernarbt. Sie habe sich häufig selbst verletzt, um sich zu spüren, sagt sie dann. Anna hat eine Borderline-Persönlichkeitsstörung. Sie weiß, dass sich ihre Persönlichkeit in der Kindheit nicht richtig entwickeln konnte, Beziehungen kann sie nur sehr schwer aufbauen. Und wenn sie dann Vertrauen fasst, braucht sie viel Nähe – oftmals zu viel für ihr Gegenüber. Sie hat viele schlechte Erfahrungen mit Menschen gemacht und hat deshalb starke Ängste. Besonders das Verhältnis zu ihrer Mutter ist schwierig. „Wenn ich zu lange von meiner Mutter weg war, habe ich mich nicht mehr lebendig gefühlt“, sagt sie. Wieso das so ist, kann sie nicht erklären. Es sei ein Schmerz und ein Verlangen zugleich, ihr nah zu sein. Trotzdem hätte sie sich schon viel früher von ihrer Mutter Verständnis gewünscht.

Anna ist hypersensibel, sie nimmt alles viel intensiver wahr. Ihre Gefühlswelt ist instabil. Wenn sie abends traurig ins Bett geht, kann sie morgens oft keinen Bezug mehr zu diesem Gefühl herstellen – und doch kann sie sich an alles erinnern. Seit etwa fünf Jahren wohnt sie in einer Wohngruppe. Bei ihr und ihrem Mitbewohner stehen die Verselbstständigung, Stabilisierung und Reintegration, also die Wiedereingliederung in

das soziale und berufliche Leben, im Vordergrund. Selbstständig zu sein, ist ihr sehr wichtig. In anderen Wohngruppen fühlt sie sich unwohl und fremdbestimmt.

Sie wünscht sich, verstanden zu werden. Doch weiß gleichzeitig auch, dass sie das niemandem abverlangen kann. „Das Wichtigste ist, dass man sich selbst nicht die Schuld dafür gibt“, sagt sie. Jeder braucht einen Gleichgesinnten, aber auch professionelle Unterstützung und eine psychosomatische Therapie. Eine geschlossene Klinik hat ihr indes nicht geholfen, sondern ihr eher das Gefühl gegeben, eingesperrt zu sein.

So ergeht es auch Angelika. Bereits als Kind macht sie viele Dinge kaputt, ist laut und auffällig. Mit 18 Jahren zieht sie bei ihren Adoptiveltern aus und beginnt ein eigenes, selbstständiges Leben. Sie ist fröhlich, aufgeschlossen und hat viele Freunde. Doch sie hört Stimmen und sieht Dinge, die nicht real sind. „Ich kann dich riechen“, sagt eine Stimme immer wieder zu ihr. Sie zieht sich mehr und mehr zurück, auch mit ihrem Mann hat sie kein Glück, er war vermutlich überfordert mit ihrer Krankheit. Mehrfach versucht sie, nach Klinik-Aufenthalten wieder auf die Beine zu kommen, aber schafft es nicht. Auch nicht, als sie schließlich in ein Wohnheim kommt. Mit zu viel Alkohol wird sie dort leblos von einem Betreuer gefunden. Sie hat keinen Sinn mehr im Leben gesehen, das Gefühl gehabt, versagt zu haben.

Nach sechs Wochen psychiatrischer Klinik geht es dann langsam bergauf.

HILFE FÜR BETROFFENE

► In Worms gibt es viele verschiedene Hilfsangebote für Betroffene und Angehörige. Eine **gesamte Broschüre** mit weiteren Links und Telefonnummern findet man unter www.worms.de unter der Rubrik Gesundheit, Beratung, Soziales.

► **DRK Tagesklinik**, Kontakt unter Telefon 06241-946570 oder www.drk-tk-worms.de

► **DRK Haus für Jugend- und Familienhilfe**, Kontakt unter Telefon 06241-20430 oder unter www.kijufa.drk-rlp.de/hajufa_worms.html

► **Psychosoziales Zentrum des Caritasverbandes Worms**, Kontakt unter Telefon 06241-206170 oder www.caritas-worms.de

Heute ist die 48-Jährige medikamentös gut eingestellt, Stimmen hört sie keine mehr. Sie beginnt wieder, langsam ihr Leben in den Griff zu bekommen, hat Kontakte zu Betroffenen, arbeitet ein paar Stunden in einem Café, hat einen neuen Partner und eine eigene Wohnung, in der sie vom psychosozialen Zentrum der Caritas betreut wird. Gespräche, Behandlungen und auch viel eigene Motivation haben ihr geholfen, dass sie wieder selbstständig leben und langsam auch wieder lachen kann.

* Die Namen wurden zum Schutz der Patientinnen von der Redaktion geändert.

AUF DEN PUNKT



Marina Held
zum Kabeldiebstahl

Verrohung der Gesellschaft

Im ehemaligen Hochstift haben Unbekannte Kupferkabel aus der Außenwand gerissen. Ja und, könnte man sagen, da waren eben Kriminelle am Werk – das passiert. Was man noch sagen könnte, um der Sache Gewicht zu nehmen, sie erträglicher zu machen: Gelegenheit macht Diebe. Und: Es sind doch nur ein paar Kabel. Nein, ganz so einfach ist es nicht. Die aus der Wand des ehemaligen Hochstifts gerissenen Kabel sind Ausdruck einer gewissen Verrohung der Gesellschaft. Da ist jemand hingegangen, hat an einem verlassenen Ort fremdes Eigentum aus der Wand gerissen und dabei nicht nur gestohlen, sondern auch Sachschaden angerichtet – womöglich, um aus dem wertvollen Gut Profit zu schlagen. Eine Straftat, die nach Strafmaß mit langen Haftstrafen belegt werden kann. Oder eine andere Geschichte: Wenn es in einem Haus brennt, die Mieter im Nachgang für ein paar Tage nicht in ihre Wohnungen können und bei ihrer Rückkehr feststellen, dass da jemand war, der sich – ebenfalls an einem temporär verlassenen Ort – in Sicherheit gewöhnt, gewütet und gestohlen hat, dann muss man sich fragen, wie man nun damit umgeht. Für den Besitzer von Haus B des ehemaligen Innenstadt-Krankenhauses ist es bestimmt keine schöne Überlegung, ob vielleicht, nach zwei solcher Vorfälle, über regelmäßige Vor-Ort-Kontrollen nachgedacht werden sollte. Oder ob dort nun vor einer Sanierung noch größere Schäden beseitigt werden müssen. Man weiß nicht, welche persönlichen Umstände den oder die Täter dazu bewegen haben, einfach abwinken sollte man es trotzdem nicht.

► SEITE 12

marina.held@vrm.de

AUF EINEN BLICK

Ein neuer Corona-Fall

WORMS (clw). Das Gesundheitsamt meldet am Freitag für Worms einen neuen Corona-Fall. Die Person ist **kein Reiserückkehrer**. Auch besteht laut Gesundheitsamt kein bekannter Zusammenhang mit weiteren Fällen. Damit hat sich die Gesamtzahl der Wormser, bei denen eine Infektion nachgewiesen wurde, auf 277 erhöht. 260 Personen sind wieder gesund. Aus der Statistik des Gesundheitsamtes ist abzuleiten, dass es in Worms noch **neun aktive Infektionsfälle** gibt; Personen, die die Infektion noch nicht überwunden haben und als ansteckend gelten. Seit Beginn der Pandemie starben acht Wormser, die positiv auf das Virus getestet worden waren.