

Die dunkle Seite des Mondes – Das subjektive Erleben einer Depression

Die dunkle Seite des Mondes: Wenn man diese Worte ins Englische übersetzt, erhält man den Titel eines der erfolgreichsten Alben der Rock- und Pop-Geschichte, „Dark Side of the Moon“. Dies ist ein kleiner Brückenschlag zu meinem Beruf; ich bin Musiker, nicht *ganz* so erfolgreich wie Pink Floyd, aber ich strenge mich an.

Die dunkle Seite des Mondes, das ist auch ein gutes Bild für Depression: Ein Ort, an dem niemals die Sonne scheint, es ist eiskalt und alles ist lebensfeindlich.

Zum ersten Mal kam ich mit Depressionen in Kontakt am Ende meiner Schulzeit: Meine Banknachbarin litt daran und ich erinnere mich noch gut an meine Hilflosigkeit. Ich wusste weder, was in ihr vorging, noch, wie ich mich verhalten und ihr helfen sollte. Erst später konnte ich nachvollziehen, wie sich so etwas anfühlt.

Stellen Sie sich vor, Sie wachen morgens wieder einmal viel zu früh auf wie immer in der letzten Zeit. Irgend etwas hat Sie aus dem Schlaf gerissen, der weder erholsam noch aufmunternd war – im Gegenteil, Sie fühlen sich noch schlechter als am Abend zuvor. Und gleich nach dem Erwachen fängt der Gedankenstrudel sich wieder an zu drehen, der Sie in der letzten Nacht so lange vom Schlaf abgehalten hat. Schuldgefühle wegen allem und jedem plagen Sie, Sie fühlen sich minderwertig und völlig unfähig, Ihre Rolle in der Gesellschaft auszufüllen.

Nun liegen Sie im Bett, an ein wieder Einschlafen ist nicht zu denken, doch aufzustehen scheint Ihnen ebenso unmöglich zu sein. Kleinigkeiten wie zu duschen oder sich ein Frühstück zuzubereiten blähen sich zu unüberwindbaren Hürden auf. Am liebsten würden Sie einfach liegenbleiben; lange, sehr lange, eigentlich für immer. Doch es ist kein lustvolles Faulenzen, denn natürlich fühlen Sie sich auch wegen Ihrer Unfähigkeit schuldig und machen sich Vorwürfe.

Ihre Gedanken drehen sich wieder einmal um Ihr Verschwinden aus der Welt und Sie gehen alle Möglichkeiten durch, wie Sie Ihrem Leben und Leiden ein Ende setzen könnten, auch wenn Sie wissen, dass Sie momentan gar nicht die Energie aufbringen, um diesen Schritt auch wirklich zu gehen.

Glücksgefühle haben Sie schon lange nicht mehr empfunden und wenn Sie wehmütig an Zeiten denken, in denen Sie glücklich waren, erscheint Ihnen die Erinnerung schal und unwirklich. Traurig sein können Sie auch nicht, weinen schon gar nicht. Außer einer abgrundtiefen Verzweiflung spüren Sie gar nichts, Sie sind emotional vollkommen versteinert. Auch wenn Sie es aufgrund früherer Erfahrungen eigentlich besser wissen müssten, sind Sie auch dieses Mal davon überzeugt, dass sich dieser Zustand nie mehr ändern wird.

Vielleicht haben Sie es irgendwann doch noch geschafft, aufzustehen, sich anzuziehen und wenigstens die allernötigste Körperpflege zu bewältigen. Falls Sie überhaupt noch in der Lage sind, arbeiten zu gehen, schleppen Sie sich dorthin mit der Überzeugung, sowieso nichts leisten zu können.

Die Gesellschaft anderer ist fast immer unerträglich. Reden können Sie nicht über Ihren Zustand, denn Sie möchten nicht jammern und anderen Ihr Leiden aufdrängen. Sie denken auch, es versteht keiner und es interessiert sich sowieso niemand für Sie. Sie versuchen, das zu überspielen, zwingen sich zu einem Lächeln, wenn Sie denken, es sei angebracht, doch mit der Zeit schmerzen die Gesichtsmuskeln und es fühlt sich an, als zögen Sie dauernd eine Fratze. Sie vergleichen sich die ganze Zeit mit den anderen, alle erscheinen Ihnen talentierter, fähiger, schlichtweg in allem besser zu sein als Sie.

Gespräche sind ganz schwierig. In Gruppen können Sie sich irgendwie durchmogeln, aber mit nur einem Gegenüber geraten Sie in Panik. Es fällt Ihnen partout nichts ein, was Sie sagen könnten und wenn Ihnen endlich eine Antwort in den Sinn kommt, ist Ihr Gesprächspartner schon längst beim nächsten Thema. Also versuchen Sie mehr oder weniger erfolgreich, die Unterhaltung in Gang zu halten oder brechen sie bei der nächsten Gelegenheit ab.

Alleine zu sein ist Ihnen da lieber, denn dann müssen Sie keine Rolle spielen oder irgendwelchen Ansprüchen genügen; die dauernde Verstellung ist extrem anstrengend und erfordert eine Energie, über die Sie momentan gar nicht verfügen. Es gelingt Ihnen auch nicht, sich abzulenken: Bei Filmen verstehen Sie die Handlung nicht oder Sie bleiben an Nebensächlichkeiten hängen und verlieren dadurch dauernd den Faden. Lesen ist auch schwierig, Sie ertappen sich immer wieder dabei, eine ganze Seite überflogen und nichts davon begriffen zu haben, und auch wenn Sie sie wieder und wieder lesen, ändert sich daran nicht viel.

Doch so ganz ohne Ablenkung sind Sie auf Ihr Gedankenkarussell zurückgeworfen, das sich unablässig dreht und einfach nicht aufhören will: „Ich bin nichts. Ich kann nichts. Ich konnte noch nie etwas. Ich werde nie etwas wert sein. Alle anderen sind besser als ich. Eigentlich habe ich gar kein Recht zu leben. Die anderen wären besser dran ohne mich. Ich will nur noch weg, brauche Urlaub von mir selbst.“ Und so weiter, wieder von vorn, wieder und wieder.

Manchmal möchten Sie sich betäuben und trinken so viel Alkohol, dass Sie gar nichts mehr spüren, doch wenn die Wirkung vorbei ist, ist es noch schlimmer als vorher. Das ist also auch kein Ausweg.

Abends wird es merkwürdigerweise ab und zu etwas leichter; das Leben scheint doch noch mehr Farben zu haben als nur schwarz oder grau. Sie spüren ein wenig Zuversicht, aber am nächsten Morgen ist alles wieder so hoffnungslos wie zuvor und jede Aussicht auf Besserung scheint nur eine Fata Morgana gewesen zu sein.

Und so drehen Sie sich im Kreis, Tag für Tag, Woche für Woche, Monat für Monat. Und täglich grüßt das graue Murmeltier.

Die ersten Symptome einer Bipolaren Störung traten bei mir im Alter von 22 Jahren auf, doch sie wurden nicht als solche erkannt, obwohl sich – im Nachhinein betrachtet – sehr typische Anzeichen einer Manie zeigten. Ich wurde stationär in einer Klinik behandelt und mit Hilfe von Neuroleptika wieder auf den Boden der Realität gestellt. Nach der Entlassung entwickelte sich eine tiefe Depression, die ebenfalls nicht erkannt und demzufolge auch nicht behandelt wurde. Ich selbst wusste nicht, was ich da erlebte und ich wurde mehr und mehr verzweifelt, weil ich der festen Überzeugung war, dieser Zustand würde sich nun nie mehr ändern.

Irgendwie zwang ich mich trotzdem dazu, wieder als Musiker zu arbeiten. Aus heutiger Sicht kann ich nicht mehr nachvollziehen, wie ich es damals geschafft habe, auf Tournee zu gehen, im Studio zu arbeiten oder im Fernsehen aufzutreten. Ich fühlte mich nur schlecht und völlig unfähig, aber seltsamerweise hört bzw. sieht man es den Aufnahmen nicht an. In der Klinik hatte ich angefangen, Tagebuch zu schreiben und ich möchte Ihnen ein paar Einträge aus dieser Zeit vorlesen, denn sie sind sehr typisch für depressives Denken und damals wusste ich, wie gesagt, noch gar nicht, dass ich depressiv war.

13. Juli 1979

So, nun sitze ich hier in Christophs Wohnung, habe zwei Valium 5 genommen und warte auf den Schlaf, der nicht kommen will. Ich bin so unruhig zur Zeit, der ganze Umbruch, der sich in diesen Wochen abzeichnet, ist schwer zu verkraften. Noch immer bin ich sehr unschlüssig, weiß nicht, was ich will und soll und kann. Die ganze Zeit bin ich auf der Suche nach Ruhe und Geborgenheit und kann sie nirgends finden. Ich spüre, dass meine Verslossenheit Unsicherheit erzeugt, habe das Gefühl, niemand hält meine Anwesenheit für längere Zeit aus, was ich irgendwie auch verstehen kann – bei meinem doofen Schweigen glaubt man wohl entweder zu stören oder man empfindet die Situation als so unangenehm, dass man sich ihr baldmöglichst entziehen möchte. Es ist wohl zu schwer zu verstehen, was ich jetzt gerade durchmache, denn meine eigene Entschlusslosigkeit äußert sich auf paradoxe Art und Weise: Ich suche gleichzeitig Wärme, Mitgefühl und Verständnis, aber auch in Ruhe gelassen zu werden und nicht reden zu müssen. Kleinste Probleme werden zum Berg, größere zum unüberwindlichen Gebirge. Das ganze bürokratische Zeug im Zusammenhang mit der Musik widert mich an, die Organisation der Dinge weise ich einerseits von mir und renne doch immer mit dem Terminkalender durch die Gegend und versuche, eine gewisse Ordnung in alles zu bekommen. Es ist so schwer!

28. Juli 1979

Bin seit gestern Mittag bei den Eltern. Auch hier ist es sehr anstrengend, das dauernde Redenmüssen macht mich fertig. Sie meinen es beide gut und verstehen wahrscheinlich einfach nicht, was in mir vorgeht. Meine Schwägerin Marion hat heute Nacht ein Kind bekommen, ein Mädchen, Susanne. Komisch, es lässt mich ganz kalt. Seit meine Geschwister ihre eigene Familie haben und in ihrem kleinen Kreis leben, drehen sich ihre Gedanken hauptsächlich um die Kinder und die damit verbundenen Erlebnisse und Probleme. Das ist mir alles so fremd.

31. Juli 1979

Allein in der Wohnung ist es ziemlich schrecklich. Ich kann einfach keine rechte Ruhe finden und weiß nichts mit mir anzufangen. Die Nächte sind schlimm. Ich schlafe schlecht und unruhig, wache regelmäßig um vier Uhr früh auf und verwünsche die Vögel mit ihren schrillen Schreien. Nach ein paar Stunden Hirnen und Ärgern schlafe ich dann wieder ein, diesmal tiefer, bis weit in den Vormittag hinein. Jetzt sitze ich am Schreibtisch und weiß nicht, was tun, obwohl es so viele Möglichkeiten gäbe: Die vielen Briefe beantworten, Musik machen, jemanden besuchen etc. etc., aber nichts reizt mich wirklich.

2. August 1979

Wieder ein Tag rumzubringen. Ich fühle mich sehr einsam, auch wenn jemand da ist, wie gestern Gaby zum Beispiel. Sie hat die ganze Zeit geredet und geredet, überlaut und schrill, ihre Probleme in der WG, mit ihrer Mutter, von Strafzetteln und so weiter und so fort. War richtig froh, als sie wieder weg war.

9. August 1979

Ich bin alleine unten im Haus, die anderen sind oben bei einer Geburtstagsfeier. Da mitzumachen ist mir momentan unmöglich. Der Lärm, das Lachen dringt herunter und das genügt mir schon. Ich kann einfach nicht mitlachen, überhaupt nicht befreit lachen und auch nicht befreiend weinen, es ist, als wären alle meine Gefühlsäußerungen nach oben und unten stark begrenzt. Lächeln statt Lachen, Schweigen statt Weinen. Ich würde mich so gerne mal wieder richtig ausheulen, mich einfach gehen lassen. Aber ich kann einfach nicht. Es ist wie eine Gefühlskälte, kein richtiger Schmerz, keine echte Freude, keine Unbeschwertheit, keine Melancholie. Ein Dahinleben, sich zu allem zwingen, was über totale Passivität hinausgeht. Isolation in der Gegenwart anderer.

12. August 1979

Wieder allein in der Wohnung. Sehr unruhig, unfähig, inneren Frieden zu finden. Gleichzeitig unfähig, etwas zu tun. Die Einsamkeit ist erdrückend. Ich weiß nicht, wo ich hingehen könnte, wo es ruhig und entspannend ist, wo ich Freundlichkeit, Wärme, Geborgenheit finde.

16. August 1979

Meine Gedanken sind völlig ungeordnet und unkonzentriert, es ist einfach absolut unerträglich, ZUM VERRÜCKTWERDEN! Manchmal denke ich daran, wieder nach Tübingen in die Klinik zu gehen, bevor „es“ sich noch weiter steigert, bevor die Leere mich völlig aufsaugt und die Kälte mich ganz erstarren lässt. Vielleicht... aber es wäre eine Flucht. Irgendwie ist mir alles egal geworden, es berührt mich nichts mehr so richtig. Keine Lust mehr auf Leute, auf Musik, keine Lust, überhaupt noch irgend etwas zu machen. Es gibt keinen Sinn. So allmählich höre ich auch auf, nach einem Sinn zu fragen oder zu suchen. Manchmal denke ich darüber nach, wie es überhaupt so weit kommen konnte und überlege, was alles falsch gelaufen ist in meinem Leben, was mit mir gemacht worden ist und was ich selbst gemacht habe, um das zu fördern, was jetzt rauskommt. Aber das ist wohl auch falsch, immer nach Schuld und Ursachen zu fragen! Es beschäftigt mich einfach, ich analysiere permanent an mir herum und suche Bestätigungen dafür, dass es mir jetzt so mies gehen darf.

18. August 1979

Ich denke oft daran, einfach Schluss zu machen. Manchmal scheint es mir der beste Weg von allen zu sein, die „Endlösung“, die Erlösung. Einfach abtreten, hinter die Bühne gehen, das vorwegnehmen, was sowieso irgendwann kommt. Diesen Gedanken kenne ich schon lange, jetzt ist er ziemlich beherrschend geworden. Es wäre natürlich ein Ausweg, ein ziemlich feiger sogar. Aber es scheint mir der beste aller Auswege zu sein. Innerlich ist es ja schon vollzogen... Natürlich will ich mir nicht anmerken lassen, welche Gedanken mir so durch den Kopf gehen. Auch als mich Dr. R. fragte, ob ich „Suizidgedanken“ hätte, habe ich schnell verneint. Ich kann ihm eben doch nicht alles sagen, aus Angst vor der zermürbenden Mühle der geschlossenen Abteilung – die sitzt ziemlich tief.

20. August 1979

Er sitzt in einem Zimmer, sieht hinaus in den sterbenden Tag, der sich zäh aus dem Kalender schleicht. Fetzen von Leben dringen durch die Mauern: Motorengeräusche, Kindergeschrei, vereinzelt Vögel. Er nimmt es wahr, doch alles scheint zu weit weg zu sein, um ihn berühren zu können. Immer wieder hat er das Gefühl, einen Film ablaufen zu sehen, in dem er mitspielen muss, ohne sich über seine Rolle im Klaren zu sein. Dann läuft er zum Spiegel, wie um sich zu vergewissern, noch da zu sein. Die Fassade seines Gesichts blickt ihn an, es hat sich nicht

verändert, die Augen bleiben leer und ohne Ausdruck, die Miene starr, auch wenn er sich zu einem Lächeln zwingt. Er wendet sich ab, leer und kalt steigt es in ihm hoch, das Gefühl der Einsamkeit, des Nichts, des Vakuums. In seinem Bett sucht er Schutz und Geborgenheit vor der kalten Leere, dabei weiß er längst, dass nichts ihn vor ihr bewahren könnte. Es gibt keinen Fluchtweg.

17. September 1979

Es wird irgendwie immer schlimmer. Ich raffe mich zu gar nichts mehr auf. Liege im Bett und lese, vielmehr überfliege ich Bücher, die ich alle schon mal gelesen habe, versuche zu schlafen und zu vergessen, ärgere mich, wenn ich aufwache. Trinke viel, um müde zu werden. Scheiße! Und die Steuer KOTZT mich an und muss doch gemacht werden. Es geht alles an mir vorbei, kalt und nüchtern. Ich wäre gern gar nicht mehr da. Denke oft an die Kindheit, als alles voller Geheimnisse und Überraschungen war, an die Träume und Wünsche, die tiefen Empfindungen, die Geborgenheit, die Wärme. Vor drei Tagen der Auftritt in Giengen. War froh, als er vorbei war. Spiele schlecht. Habe keine Lust. Will nicht mehr weiter. Und das Publikum merkt überhaupt nichts!

23. September 1979

So allmählich verkriechen sich mich ganz ins Bett, komme an manchen Tagen gar nicht raus. Wenn's klingelt, mache ich oft gar nicht auf, wenn Leute sich telefonisch anmelden wollen, bin ich dann, wenn sie kommen wollen, immer „bei meinem Bruder“. Hinterher kotzt es mich dann wieder an. Seit Tagen kritze ich an einem Brief an Edeltraud rum, sie hatte Geburtstag und ich möchte ihr schon mal wieder ein Lebenszeichen geben. Aber es kommt nur blödes Gestammel und Gefasel dabei raus. Duschen müsste ich auch mal wieder, ich fange an zu stinken und habe übel strähnige Fetthaare.

2. November 1979

Wir sind also wieder auf Tournee. Es war einiges los, wir haben viele Leute getroffen, waren kurz in Holland und dann wieder ein paar Tage daheim. Das Zusammensein mit anderen ist mir noch immer richtig quälend; ich setze mich immer mehr ab, beschäftige mich dann mit Büchern, Zeitschriften, Bildern, nur um nicht reden zu müssen. Fühle mich nicht gut. Die Konzerte gelingen zum Großteil trotzdem, was mich immer wieder erstaunt.

13. Dezember 1979

Nun habe ich seit über vier Wochen nichts mehr an mich geschrieben und weiß jetzt gar nicht mehr so recht, wie ich wieder anfangen soll. Vieles von dem, was ich früher in dieses Tagebuch geschrieben habe, kommt mir nun sehr blöd vor, selbstmitleidig und weinerlich. Oder schlichtweg dumm. Aber es ist gut, dass ich es noch habe, einfach zum Nach-Fühlen und Nach-Denken. Zur Zeit bin ich oberfaul, liege unglaublich viel im Bett und lasse so ziemlich alles treiben. Aber im Gegensatz zum Sommer ist das durchaus genüsslich, einfach ein Ausruhen nach den vielen Konzerten.

Soweit die Auszüge aus dem Tagebuch. Wie Sie aus dem letzten Eintrag schließen können: Danach ging es bergauf.

Martin Kolbe, Musiker. 1. stellvertretender Vorsitzender und Betroffenenvertreter im Vorstand der DGBS (Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V.)