

Joachim Wehrenbrecht

Die Schwere

Mein langer Weg mit Depressionen zu leben



*Das Leben lässt sich nur rückwärts verstehen,
muss aber vorwärts gelebt werden.*

Sören Kierkegaard

Vorwort

Schon wieder werde ich niedergedrückt von einer Schwere, die sich über mich gelegt hat. Meist im September oder spätestens im Oktober erwischt es mich, wenn die Tage kürzer werden. Oft sind es nur wenige Tage und wenn es vorbei ist, habe ich es schon wieder vergessen. Dieses Mal aber zieht sich die Schwere über Wochen hin und ein Ende ist nicht abzusehen. Es ist nicht so, dass ich nicht am Leben teilnehmen kann, sondern so, dass alles, was ich tue und erlebe, unter dem Vorzeichen der Schwere geschieht. Wenn ich einmal für Stunden die Schwere nicht spüre, atme ich auf.

Meine Partnerin und ich waren in den Herbstferien für ein paar Tage in Mainfranken unterwegs. Wir haben viel Schönes erlebt. An einem besonders erlebnisreichen Tag sprach ich kurz vor dem Einschlafen von der Schwere, die mich bedrückt. Sie war überrascht, denn sie hat mich nicht schwer erlebt und bei sich gedacht, es ginge mir gut. In meiner Schwere ist es schwierig, mich auf das scheinbar Einfachste einzulassen, auch auf das Schöne. Ohne zu schauspielern scheint es mir nach außen gut zu gehen, doch innerlich ringe und kämpfe ich.

Im Eingang der Augustinerkirche in Würzburg steht auf einer gewölbten Wand in großen Lettern ein Wort des Kirchenvaters Augustinus: „Ich will, dass Du bist.“ Das zu lesen und in der Kirche zu verweilen tat mir gut. In diesem Buch erzähle ich von mir: Es ist eine kleine Geschichte meiner Schwere und meines Glaubens. Immer noch ist die Krankheit Depression für viele Betroffene und Angehörige sehr schambesetzt. Ich hoffe, dass Menschen durch das Lesen meiner Aufzeichnungen Mut finden, sich ihrer Schwere zu stellen und darüber zu reden. Niemand braucht sich zu verstecken. „Ich will, dass Du bist“ gilt allen Menschen.

Herzogenrath im Januar 2017

Respiratio

*Ein dumpfer Schlag,
er fällt zu Boden.*

*Reglos liegend
auf der Fußmatte
wärmt ihn die milde Herbstsonne.*

*Nach einer langen Weile
richtet er sich auf.*

*Unbeobachtet
fliegt er fort.*

Der kleine Vogel.

Ich liege auf einer Matratze und wälze mich hin und her. Ich kann nicht schlafen. Ich greife nach „Bruder Feuer“, einem Roman von Luise Rinser. Ich lese und verstehe nichts, die Zeilen verschwimmen. Ich dämmre ein und schrecke wieder auf. Wo bin ich? Was ist mit mir los? Ich bin unruhig, meine Gedanken springen hin und her, ich bekomme nichts zu fassen, greife mit meinen Gedanken ins Leere. Ich falle und falle, reiße mich zusammen, greife wieder nach dem Buch, weiß nicht, wo ich war. Ich bin sauer auf mich, fühle mich sterbensmüde und muss doch wach sein. Wann sucht mich der Schlaf heim? Die Angst kriecht in mir hoch, sie steht mir bis zur Kehle, schnürt sie mir zu. Mein Atem wird flach, ich japse nach Luft, verschlucke mich, renne zum Klo und spucke grüne Galle. Alles beißt: Die Augen brennen, der Gestank aus meinem Mund lässt mich übel aufstoßen. Nichts hilft, kein Glas Wasser, kein Zähneputzen. Der üble Geruch bleibt, mein Herz rast. Bin ich krank? Was für ein Gift ist in mir? Wieder werfe ich mich aufs Lager, starre gegen die weiße Decke, weigere mich, etwas zu denken, stelle mich tot. Es rast in mir, das Licht blendet mich. Ich schaue zum Regal, die Bücher starren mich an: Alle rufen: Lies mich! Die Buchstaben lösen sich aus den Büchern und tanzen schwarz vor meinen Augen. Wie Fliegen schwirren sie um meinen Kopf, dringen in mich ein durch die Augen, durch die Ohren,

durch die Nase, durch den Mund. Wie Insekten saugen sie mein Gehirn aus. Es schmerzt. Werde ich jetzt verrückt? Ich werde verrückt! Ich will nicht verrückt werden! Doch die Buchstaben bohren weiter. Ich zwinge mich aufzustehen und schalte das Radio ein. Wer spielt das? Ich könnte das nicht. Ich fühle mich bedrängt durch die Musik, die Töne und Stimmen hallen überlaut in meinem hohlen Hirn. Ich schalte das Radio aus. Ich setze mich auf einen Stuhl und weine. Ich heule und schluchze auf. Niemand ist da...

Niemand war da. Ich war allein in der Millionenstadt West-Berlin. Seit ein paar Monaten studierte ich Evangelische Theologie an der Kirchlichen Hochschule in Berlin-Dahlem. Es war November, Tag für Tag wurde es dunkler. Ich wusste nicht, wie mir geschah. Mir ging es seit Wochen mies. Die große Stadt machte mir Angst. Ich fühlte mich verloren. Ich fühlte mich bleischwer, konnte mich nicht konzentrieren, fühlte mich überfordert. Ich weinte ohne Grund. Ich konnte nicht mehr schlafen, mochte nichts mehr essen. Ich schrieb meiner Partnerin jeden Tag einen Brief. Sie verstand mich nicht. Ich vertraute mich Thomas und Esther an. Sie wohnten unter mir. Thomas war Prediger in der Kirche der Nazarener. In dem von den Nazarenern angemieteten Altbau wohnte ich in der obersten

Etage. Thomas und Esther waren lieb. Sie luden mich öfter zum Essen ein.

Thomas gibt mir die Adresse eines gläubigen Arztes und Psychotherapeuten. Ihn suche ich auf. Ich stolpere in seine Sprechstunde hinein. Er hat nicht viel Zeit, ist auf dem Sprung. Gleich gibt er Autogenes Training für all die „nervösen Zeitgenossen ohne Glauben“ wie er sagt. Warum es mir denn schlecht ginge, fragt er, ich sei doch gläubig. Wahrscheinlich würde ich einfach nicht genug Vertrauen in Gott haben oder etwas Schlimmes mit mir herumtragen – eine Schuld oder einen Fluch. Ich sage einfach, dass ich Angst hätte und mir schlecht sei. Er rät: „Vertrau nur Christus, der gesagt hat: In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden“ (Joh 16,33b). Ob er mir denn nicht etwas geben könne, frage ich. Da greift er hinter sich und gibt mir eine riesengroße beige-rote Pille in die Hand. „Nehmen Sie die, dann geht es Ihnen besser, aber es ist keine Lösung.“ Ich nehme die Pille entgegen und gehe entmutigt aus der Praxis. Etwas ist nicht gut gelaufen. Ich kann noch nicht mal benennen, was. Ich kann nur noch eins denken. Die Pille werde ich nicht nehmen. Sie macht mir Angst. Ich habe Angst, ich verliere mich noch mehr, wenn ich die Pille nehme. Ich werde durchhalten und Gott vertrauen, komme, was wolle.

In der Grundschulzeit war Jörg mein engster Freund. Eines Tages beschlossen wir, von zu Hause abzuhauen. Wir fühlten uns beide zu Hause nicht geliebt.

Wir wollen nur zwei, drei Tage wegbleiben, damit sich unsere Eltern mal richtig Sorgen um uns machen. Auf einem stillgelegten Zechengelände bereiten wir unser Versteck vor. Als ich morgens aus dem Haus gehe, fällt meiner Mutter meine ausgebeulte Schultasche auf. Sie ist voll mit Süßigkeiten und anderen Grundnahrungsmitteln wie Apfelmus und O-Saft-Tüten. Ich entkomme noch eben aus der Haustür, bevor meine Mutter mich ergreifen kann. Ihre schrille Stimme ruft mir nach: „Was hast du in der dicken Tasche?“ Ich antworte nicht. An der nächsten Straßenecke treffe ich Jörg. Gemeinsam tun wir so, als gingen wir zur Schule. Unterwegs biegen wir ab und verstauen die Sachen in unserer Bleibe. Schnell wird uns langweilig. Wir kommen auf die Idee, heimlich zur Schule zu gehen. Als wir an der Mauer der Grundschule ankommen, verstecken wir uns hinter ihr und werfen kleine Steinchen in das geöffnete Fenster unseres Klassenraums. Es kommt, wie es kommen muss: Unsere Lehrerin erwischt uns. Im selben Moment ertönt der Schulgong. Die Klasse rennt mit Gejohle raus und verfolgt uns. Wir rennen auf Schleichwegen in unser Versteck. Selbst die Schnellsten aus der Klasse

kommen nicht nach. Am späten Nachmittag spürt uns mein Bruder Christoph mit einem Suchtrupp auf. Reste von Verpackungen süßer Riegel führen ihn zu unserer Höhle. Zu Hause ist die Aufregung über unseren Ausreißversuch groß.

Es ist nicht verwunderlich, dass ich wenige Erinnerungen an meine frühe Kindheit zwischen vier und zwölf Jahren habe. Vieles habe ich verdrängt. Meine Erinnerungen beginnen fortlaufend erst mit dem dreizehnten Lebensjahr. In der Familie habe ich die Rolle des schwarzen Schafes eingenommen. Michael, der Erstgeborene, hatte als geistig und körperlich behindertes Kind eine Sonderstellung. Er hat sich in die Tierliebe gerettet. Christoph, dem ich als Bruder in der Kinder- und Jugendzeit am nächsten war und zu dem ich aufschaute, hat überfunktioniert und alles richtig gemacht. Ich habe unterfunktioniert, wie meine durch Kindheitsasthma gepeinigten Lungen. Carsten, der vierte Sohn, war das sensible Nesthäkchen. Ich war ein verträumtes Kind, viel krank und in der Grundschule schlecht.

Oft hatte ich das Gefühl, dass meine Familie mir nicht glaubt:

Vom Kindergarten gehe ich heim. Ein Bauarbeiter hat einen kleinen grün-gelblichen Vogel in der Hand und schenkt ihn mir. Den kleinen Vogel verstauen

wir in meiner roten Butterbrottasche. Voller Stolz gehe ich weiter. Als ich die große steinerne Hintertreppe zu unserer Wohnung hochstapfe, kann ich die Vorfreude über mein lebendiges Mitbringsel nicht mehr aushalten. Ich lockere die Schnalle und öffne die Tasche einen Spaltbreit, um nachzuschauen, ob das kleine Vögelchen noch da ist. Im selben Augenblick fliegt es fort. Kurz danach steht meine Mutter in der Haustür und schaut mich erstaunt an. Ich kann ihr nur noch unter Tränen die leere Ledertasche zeigen.

Die Geschichte galt als erlogen: „Du hast wohl einen Vogel.“

Mir sind in meiner Lebensgeschichte öfter Vögel begegnet. Der Sperling ist für die alten Griechen und Römer ein Symbol für die Seele. Die Seele strebt nach oben wie ein Vogel. Die Seele zieht es in den Himmel. Sie kennt ihre Bestimmung.

Wir haben einen grünen Alexandersittich mit rotem Schnabel. Sein Käfig steht eine Zeit lang in einer offenen Laube in unserem Garten. Eines Tages kommt mein ältester Bruder Michael völlig aufgelöst ins Haus gerannt. Robbie ist in einem nächtlichen Kampf mit einer Katze ein Flügel abgerissen worden. Michael und Christoph bringen Robbie zum Tierarzt. Dieser entfernt den verletzten Flügel und versorgt die Wunde. Wir versuchen mit aller Liebe, Robbie wieder aufzu-

päppeln. Es gelingt nicht. Robbie ist nicht mehr zu retten. Er stirbt.

„Jeder bekommt eine Kindheit über den Kopf gestülpt wie einen Eimer. Später erst zeigt sich, was darin war. Aber ein ganzes Leben lang rinnt das an uns herunter, da mag einer die Kleider oder auch Kostüme wechseln wie er will.“ (Heimito von Doderer)

Das Fenster im ersten Stock öffnet sich. Oma schaut heraus und fragt, ob ich ein Stück Schokolade will. Und ob ich will. Ich kehre schon eine Ewigkeit die rostbraunen Blätter der beiden Kastanienbäume zusammen. Eine süße Unterbrechung. Da kommt die Schokolade schon angefliegen. Mandel-Milch-Nuss: göttlich lecker.

Die Schokolade war nicht das einzig Süße, das Oma mir gab. Sie gab mir auch von klein auf das „süße Evangelium“. Sie machte mir den Heiland lebendig. Nie wieder bin ich einem Menschen begegnet, der so lieb war wie meine Oma, der so glaubte wie meine Oma, dem ich so vertraute wie ihr.

Als ich als drittes Kind meiner Eltern Herbert und Gudrun Wehrenbrecht geboren wurde, be-

kam meine Mutter eine postnatale Schwangerschaftspsychose und musste für ein halbes Jahr stationär behandelt werden. Ich selbst kam mit elf Wochen für ein Vierteljahr wegen einer doppelseitigen Lungenentzündung, Darmkatarrh und Mittelohrentzündung ins Krankenhaus. Manchmal denke ich, dass meine ersten Lebensmonate ohne mütterliche Nähe und die drei Monate im Krankenhaus bis heute nachwirken.

„Doch wo Gefahr ist, wächst das Rettende auch“ (Hölderlin). Das Leben schenkte mir eine Großmutter und einen Großvater, die mich liebten. Als mich meine Mutter nach meiner Geburt nicht versorgen konnte, war ich bei meinen Großeltern mütterlicherseits untergebracht. Wir wohnten mit ihnen in einem Haus direkt gegenüber der stillgelegten Zeche Shamrock, mitten im „Pott“, an der Grenze von Herne und Wanne-Eickel.

Als sich meine Eltern ineinander verliebten, wurde ihre Liebe auf eine harte Probe gestellt. Beide Herkunftsfamilien waren gegen die Verbindung. Die Wehrenbrechts fürchteten den Genpool der mütterlichen Erblinie. Hier gab es eine Häufung von schwermütigen Charakteren. Die Neumanns fürchteten die Dominanz der Wehrenbrechts. Die Liebe meiner Eltern wurde

von beiden Herkunftsfamilien nicht gesegnet. Meine drei Brüder und ich wuchsen in einer unglücklichen Ehe auf, mit einer unter starken Depressionen leidenden Mutter, von der ich mich nie geliebt fühlte, und einem überaus sensiblen, sich ständig in Sorgen badenden Vater. Als Kind wusste ich das nicht, ich fühlte nur das Ungeheuerliche. Meine kindliche Seele verdrängte viel, was dazu führte, dass diese Kräfte im Unbewussten weiter wirkten.

Papa geht mit uns Kindern durch den Tierpark. Ich bin ca. fünf Jahre alt. Das Wasser eines Sees zieht mich an. Ein Schwan schwimmt auf mich zu. Ich bin begeistert. Plötzlich richtet er sich auf, faucht und beißt pfeilschnell in meinen Schuh. Ein Schrecken fährt mir durch die Glieder.

Wenn ich an meine Kindheit denke, bekomme ich ein beklemmendes Gefühl.

Mein Vater arbeitet im Flur. Er zieht eine Zwischendecke ein. Er schreit und poltert. Er schnauzt Mutti an, sie bricht in Tränen aus. Er schreit nach uns Kindern. Wir haben uns verkrochen. In seiner Wut sucht er uns, droht uns mit seiner selbstgemachten Peitsche aus Gummistreifen. Wir haben uns hinter

der Tür des kleinen Abstellraums versteckt, hören seine Schritte und halten mit aller Macht den Türgriff hoch. Es ist ein Kampf. Dann wird es still. Nach langer Zeit wollen wir raus, nachschauen, ob sich sein Jähzorn gelegt hat. Doch wir sind gefangen. Papa hat einen Stuhl quer vor die Tür gestellt. Die Lehne verhindert, dass wir den Türgriff runter drücken können. Erst Stunden später werden wir freigelassen. Nachts wärmen wir uns und reiben unsere Körper aneinander.

Papa schrie viel. Dann lief ich weg, versteckte mich. Papa war oft auf Montage, dann war Mutti allein. Sie kochte jeden Morgen für uns eine Haferflockensuppe. Sonntags gab es einen Braten, wir wurden in Sonntagskleider gesteckt und mussten zur Sonntagsschule. Die biblischen Geschichten hörte ich gern. Die Kinderbibel von Anne de Vries war mein Lieblingsbuch. Nachmittags gab es Kuchen und Streit. Fernsehverbot hatte ich oft, einen Ausschluss vom familiären Glotzen. Meine Mutter hatte viele schräge Stimmungen. In Gesellschaft lauthals gelacht, am nächsten Morgen kam sie nicht aus dem Bett, manchmal wochenlang nicht. Dann wurde sie plötzlich böse, verdrosch mich mit Kleiderbügel für Kleinigkeiten. Ich warf mich auf den Boden, schrie um Hilfe. Mancher Kleiderbügel ging zu

Bruch, während ich verkloppt wurde. Wenn ich heute in Häusern diese Kleiderbügel sehe, die roten, gelben, grünen, schwarzen kunstlederbezogenen mit breiten Nieten, wird mir schlecht.

Ohnmacht und Angst wechselten sich ab, entfliehen konnte ich nicht. Meine kindliche Seele war dem ausgesetzt und hat es nicht vertragen.

Ich laufe vor Mutti weg, renne die Treppen hoch. Das Treppenhaus riecht nach Schmierseife. Auf halber Höhe steht eine Standuhr. Ich klingel Sturm bei Oma. Sie macht die Tür auf und ich schmeiße mich heulend in ihre Schürze. Sie birgt mich. Mutti ist hinter mir her. Als sie sieht, dass ich Schutz gefunden habe, kehrt sie um. Jetzt ist Opa ihr auf den Fersen. Opa schreit, Oma ist bestürzt. Sie kann ihn nicht halten. Er stellt Mutti vor der Wohnungstür, drückt sie gegen die Flurwand, brüllt sie an: „Wenn du noch einmal den Jungen verhaust, dann bekommst du es mit mir zu tun.“

Ich erschrecke, wenn jemand laut wird, konfliktreiche Stimmungen beklemmen mich. Ich versuche, Bedrohungen im Voraus zu erspüren und bin oft in Erwartung einer plötzlichen Ohrfeige. Auf der einen Seite falle ich gerne auf, auf der anderen Seite erwarte ich dafür Bestrafung und Ächtung. Das alles hat sich in meiner Psyche tief eingegraben. Ich bin, auch wenn es für viele

nicht den Anschein hat, sehr unsicher. Verunsicherung ist meine zweite Haut. Sie ist geblieben. Auch sie schreit: oft nachts, oft dunkel in bizarren Träumen.

Lange Zeit herrschte in der Depressionsforschung die Vorstellung, dass Kinder nicht klassisch „depressiv“ sein können. Heute gibt es differenzierte Sichtweisen und empirische Befunde, die das Gegenteil belegen. Wenn ich mich an meine Kindheit erinnere, sehe ich mich vor allem als verträumtes Kind.

Versunken gehe ich von der Grundschule heim. Die Schule habe ich glimpflich überstanden. In der überfüllten Klasse falle ich nicht weiter auf. Die Lehrerinnen und Lehrer sind streng. Der Rektor, Herr Kracht, lässt sich die Fingernägel zeigen. Wenn sie schmutzig sind, haut er einem mit dem Stock eins drüber. Auf dem Schulhof herrscht das Recht des Stärkeren. Das macht mir Angst. Ich verdrücke mich und gehe Streitereien aus dem Weg. Wegen meines Asthmas und meiner kränklichen Natur fehle ich oft. 40 Tage in einem Halbjahr sind keine Seltenheit. Sport, besonders Bodenturnen, hasse ich. Das Seil komme ich nicht hoch, beim Fußball werde ich immer als

Vorletzter gewählt. In Tagträumen bin ich zuhause. Bums! Ich stoße mit dem Kopf vor einen Briefkasten. Kinder lachen mich aus.

Meine Kindheit endete mit dem Tod meiner Mutter im August 1975. Ich war zwölf Jahre alt.

Mit meinem Cousin Martin besuche ich ein Fußballspiel. Mir geht es schlecht. Ich habe Bauchweh. Es fühlt sich an wie ein Loch, das nicht gestopft werden kann. Mir ist speiübel. Ich weiß nicht, warum. Dieses Gefühl kehrt wieder. Ich fühle mich verloren. Ich kann das nicht benennen.

Später machte es mir Angst, wenn ich Menschen sah, die psychisch auffällig waren. Wenn ich Witze über Landeskrankenanstalten hörte, lachte ich mit, doch ich fühlte auch einen Stich im Brustbereich. Ich sah die Verlorenheit anderer und litt mit ihnen, war ihnen auf geheimnisvolle Weise nah. Es überforderte mich, dass es so viele Gezeichnete gab, deren Schmerz ich mitfühlte. Als ich mich für die Erste Bundesliga interessierte und mitbekam wie Trainer um ihren Job fürchten mussten, war das für mich schrecklich. Andere sahen nur das viele Geld, das sie bekamen, wenn sie gefeuert wurden. Aber ich spürte

den Druck förmlich selbst: den Leistungsdruck, das Abwerten und Abstrafen. Als Sebastian Deisler von seinen Ängsten erzählte und nicht mehr Fußball spielen konnte, wusste ich, wovon er sprach. Als Robert Enke sich vor den Zug schmiss, wusste ich, wie er sich gefühlt haben musste. Alle waren entsetzt. Ich nicht. Ich hatte Angst, dass ich es selbst nicht mehr schaffte: meinen Alltag, mein Leben. Es war wie ein Sog. Wie ein Magnet, aus dessen Kraftfeld ich mich nicht lösen konnte. Vor allem war das ganze Leben unheimlich verschleiert. Wenn die Schwere über mich kam, verzerrte sich meine Wahrnehmung. Es gab keine Hilfe. In besonders schlimmen Zeiten konnte ich keine Zeitung lesen, da ich mich für alles verantwortlich fühlte.

Neun Monate nach dem Tod meiner Mutter, die an einer Lungenembolie starb, heiratete mein Vater Barbara. Sie war Grundschullehrerin und vor allem Künstlerin. Mein ältester Bruder Michael fand auf der CVJM-Bundeshöhe Wuppertal als Grünflächenarbeiter ein neues Zuhause. Der Rest der Familie zog von Herne ins rheinische Langenfeld, wo Barbara lebte. Tante Lie-

Auf einem Geburtstag meiner Patentante Ursel kommt die Rede auf den Teufel. Ich sage: „Der Glaube an den Teufel ist ein Unding in sich. Ich halte die Rede vom Teufel für eine Metapher für das Böse. Christinnen und Christen glauben nicht an den Teufel, sie glauben an Gott. Der Glaube an den Teufel ist ein gefährlicher Irrglaube, macht Kindern nur Angst und verhindert, für seine eigenen Taten verantwortlich zu sein.“ „Was ist mit Jesus, der wurde doch vom Teufel in der Wüste versucht, oder?“ entgegnet Tante Hertha. „Auch hier geht es doch nicht um einen personifizierten Teufel. Die Rede ist doch eine Metapher für die Versuchung, für das, was uns selbst durcheinanderbringt, wenn wir wichtige Entscheidungen zu treffen haben. Im Glaubensbekenntnis wird der Teufel mit keinem Wort erwähnt, ihm kommt also keine wie auch immer gear-tete Macht oder Realität zu ...“ „Du Schnösel von Theologie“, wirft Onkel Heinz scharf ein, „dein Gedankengott kommt in der Bibel nicht vor. Das Neue Testament ist voll von der Macht des Satans – doch Christus ist stärker. Ohne Hölle kein Himmel, ohne Teufel kein Gott. Der Teufel lacht sich kaputt, wenn du ihn leugnest. Ist ja lächerlich.“ „Aber...“, entgegne ich. „Nix aber! Basta. Ich will deine Verdrehungen nicht weiter hören!“ Ich schlucke und verstumme. Gegen Onkel Heinz komme ich nicht an.

Im Studium suchte mich die Schwere immer wieder heim. Sie setzte mich nicht schachmatt, aber sie bedrückte mich monatelang. Das war auch für uns als junge Familie schwierig, da ich gefühlt immer nur kämpfte und Ellen mich zog, dass ich überhaupt am Leben teilnahm und nicht einfach im Bett liegen blieb. Ich las alles, was ich über psychische Erkrankungen in die Finger kriegte, hatte immer wieder Angst durchzudrehen. Mich quälten Weinkrämpfe, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung und Antriebslosigkeit. Ich hatte keinen Appetit und mir war alles zuviel. Morgens war es am schlimmsten. Ich konnte mir nicht vorstellen, jemals arbeiten zu können. Nichts machte mir Freude. Wenn ich in Tübingen den Hölderlinturm sah, graute es mir, einmal so zu enden wie Hölderlin oder wie Nietzsche oder wie viele andere Größen. Allein, dass ich nicht groß war, sondern nur groß sein wollte. Am leichten Studentenleben nahm ich nicht teil. Wir haben im Studium zwei Kinder bekommen. Die Verantwortung trieb mich an, möglichst schnell das Examen zu machen. Die Kinder kamen während der Semesterferien, nebenbei wurden die Hausarbeiten geschrieben. Ellen und ich waren oft bis an die Belastungsgrenze gefordert. Wir waren ein gutes Team, das auf sich selbst gestellt war.

Die Großeltern waren hunderte von Kilometern entfernt. Wir beide wollten den Kindern gute Eltern sein, dabei stellten wir unsere Bedürfnisse zurück. Ich musste funktionieren und ich funktionierte. Wir hatten einen Freundeskreis, mit dem wir uns trafen. Aber manchmal war es schwierig, die Kontakte aufrechtzuerhalten.

Wir treffen uns mit Martin und Antje zum Spieleabend. Ich spiele gern, wir lachen viel, trinken Wein. Ich mache mit, aber in mir ist eine Leere, die weh tut. Ich lache und fühle mich verloren. Ich spiele mit und bin innerlich tot, wie abgeschnitten. Ich bin unglaublich witzig und reiße alle mit, und gleichzeitig geht mir alles am Arsch vorbei. Ellen versteht mich nicht. Sie sagt: „War doch schön heute Abend.“ Ich kann mich nicht erklären und fühle mich beschissen. Wenn ich von einer Therapie spreche, rät sie mir ab: „Es geht vorüber“, sagt sie ständig. Ich kann nicht schlafen, komme nicht zur Ruhe. Ich stinke säuerlich aus dem Rachen, nachts habe ich Schweißausbrüche. „Ich bin nicht normal. Etwas stimmt nicht mit mir“, rattert es in meinem Hirn. Ich lese von Rilke, wie er immer wieder vor der Tür eines Analytikers stand, reingehen wollte und doch nicht reinging. Diese Scham, anders zu sein, seelisch nicht in Ordnung zu sein. Die Kraft, die es kostet, das zu verbergen. Immer wieder, immer wieder, immer wieder ...

„Über die Schwelle gehen“ heißt eine Übung im Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP). Die Übung soll ein Abklingen der Angst bewirken, wenn der Klient sie bewusst durchlebt. Die Angst wird dann nicht mehr als lebensbedrohlich wahrgenommen, da sie in der Übung mit der Therapeutin als aushaltbar erlebt wurde. Intensive Gefühle wie Angst, Wut, Trauer werden im NLP zeitlich als begrenzt vorausgesetzt. Kein Gefühl dauert länger als zwanzig Minuten und kommt in Wellen und Schüben. Wer große Angst hat, glaubt jedoch, er hätte ständig Angst. Wer über die Schwelle geht, hat wieder Zugang zu seinen verschütteten Ressourcen.

Es ist am Ende einer unserer intensiven NLP-Fortbildungswochen in der Nähe von Coburg. Die ganze Woche ging es mir nicht gut. Die Angst hat mich besetzt. Alle anderen machen super Fortschritte, sehen glücklich aus und strahlen vor Lebensfreude, ich jedoch werde von Tag zu Tag schwerer. Ich bin von der Gemeindefarbeit und allem anderen belastet und keine Übung zur Selbstoptimierung oder Wiederherstellung meiner Kräfte erreicht mich. Gestern noch bin ich über glühende Kohlen gegangen, da ging es mir schon kotzelend. Es tat nicht weh, aber ich fürchtete, mir in meiner Verfassung die Fußsohlen zu verbrennen – immerhin waren drei Meter glühende Holz-

asche zu überwinden. Es ist Samstag. Am Sonntag muss ich einen Konfirmationsgottesdienst halten. Ich bin voller Angst. Ich glaube es nicht zu schaffen. In dieser Verfassung kann ich keine Konfirmation leiten. Ich kann nichts essen, würge jeden Bissen runter. Die Predigt ist bereits vorbereitet, doch darum geht es nicht. Ich kann einfach nicht mehr. Hans wiederholt als Kursleiter ständig den Satz: „Nicht können, heißt nicht wollen.“ Damit will er uns aus der Komfortzone locken. In meinen Ohren klingt das wie Hohn. Angst frisst mich auf. Die Seminarteilnehmer strömen schon auseinander. Alle liegen sich in den Armen. Hans und Ingrid bleibt mein Zustand nicht verborgen. Sie bieten an, mit mir „über die Schwelle zu gehen.“ In meine Augen schießen Tränen, dankbar nehme ich an.

Neben mir knien Hans und Ingrid. Ich liege auf dem Boden und bin kurz vorm Hyperventilieren. Hans sagt: „Lass die Angst zu, geh voll in die Angst rein.“ Die Angst ist da, ich brauch sie nicht erst zuzulassen. Mein ganzer Körper schüttelt sich, immer wieder breche ich in Tränen und lautes Schluchzen aus. „Wir sind bei dir, gib deiner Angst einen Namen“, sagt Ingrids tiefe, warme Stimme. Mir fällt nichts ein. „Versagensangst“, sage ich, doch ich merke, dass das vom Kopf kommt. „Der Boden trägt dich“, sagt Hans, „lass dich tiefer fallen mit jedem Atemzug. Atme langsam und spüre nach, was deine größte Angst ist.“ Ich schliesse

die Augen, ich spüre Hans' Hände. Sie liegen auf meinem Solarplexus. Sie sind warm. Ich vertraue mich Ingrids Atem an, der meinem Atem einen Rhythmus gibt. Sie atmet hörbar, ruhig und tief. Ich fühle mich, als wäre ich auf einer Schaukel und schwänge vor und zurück – und mit jedem Zurück überlasse ich mich mehr meinem Unbewussten. Ganz verschwommen und benebelt bin ich. Ich sehe Nebelschwaden, kann kaum gehen. „Siehst du was?“, fragt Ingrid. „Nebel“, sage ich. „Geh weiter und schau, ob der Nebel sich lichtet.“ Ganz kurz flackert im Nebel das Gesicht meiner Mutter auf. „Ich habe meine Mutter gesehen.“ „Wo ist sie jetzt?“, fragt Hans. „Nicht mehr da.“ „Was ist mit deiner Mutter?“ „Sie ist schon lange tot. Ich fühlte mich von ihr nie geliebt.“ „Ist die Angst noch da?“ „Ja, ganz schwer, ganz schwarz verdichtet sie sich in meiner Brust.“ „Was hat die Angst mit deiner Mutter zu tun?“, fragt Ingrid. Da kommt es aus der Tiefe herausgeschrien: „Ich fühle mich mutterseelenallein!“ Ich beginne zu schluchzen, tierische Laute strömen aus mir heraus, mein Gesicht ist tränenüberströmt. Die erste Welle ist heftig. Die zweite Welle folgt, die dritte, die vierte. Nach 45 Minuten holen mich Hans und Ingrid sanft, aber bestimmt aus der Trance in die Realität zurück. Ich stehe auf und gehe die ersten Schritte. Alles ist wie in einer Zeitlupe verlangsamt.

Noch Stunden später auf der Heimfahrt im

Zug war ich benommen. Meine Seele hatte sich beruhigt. Es fühlte sich an, als könnte mir jetzt nichts mehr passieren. Im guten Sinn war mir alles gleichgültig. So ähnlich müssen Drogen wirken, dachte ich. Für die Konfirmation hatte ich Kraft. Unglaublich! Ich war ganz bei mir und bei den Jugendlichen. Meine Präsenz übertrug sich, Störendes blendete ich aus. Die Segnung war der Höhepunkt. In den kommenden Tagen und Wochen, wenn die Angst mich wieder übermannte, zog ich mich zurück, legte mich aufs Bett und machte die Übung für mich allein. Es half gerade genug, dass ich meinen Arbeitsalltag bewältigen konnte.

Zwei Jahre nach meiner NLP-Ausbildung sah ich ein, dass ich professionelle Hilfe brauchte. Ich stand schon oft vor der Entscheidung, eine Therapie zu machen. Zu stark waren meine Ängste und immer wiederkehrenden Depressionen. Ich merkte täglich, dass ich die Welt scheinbar anders erlebte als die meisten Menschen. Ich kam aus meinen Grübelzwängen nicht mehr heraus und mein Akku war leer. Meine größte Angst war, dass ich verrückt werden würde und dass