

redaktion@sueddeutsche.de

30. 11. 09

Außenansicht vom 16. 11. 09 „Eine schlimme, ganz normale Krankheit“

Sehr geehrte Damen und Herren,

es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Florian Holsboer krank ist. Er leidet an einer Störung des Wahrnehmungsvermögens.

Realität: Meine Großmutter, Jahrgang 1881, war die dümmste von fünf Schwestern. In der elterlichen Gastwirtschaft war ihr der Putzdienst zugefallen. Alle Mädchen machten gute Partien: Fabrikbesitzer, Schuhgeschäftbesitzer, Großhändler, Lehrer / Dorfschulrektor. Großmutter, vielleicht weil sehr hübsch, bekam einen Käseschachtelfabrikanten. 1909 wurde meine Mutter geboren. 1914 fiel ihr Vater in Frankreich in der ersten Kriegswoche. Großmutter verkaufte die Fabrik um 90.000 Mark an jemanden aus der Verwandtschaft. Dann kam die Inflation. Das Geld war weg. Die Fabrik kam nicht wieder.

Großmutter und ihre zwei Töchter machten sich auf den Weg nach München. 1940 heiratete meine Mutter. In ihrem dunklen Leben war ein Licht aufgegangen. Im Mai 1941 – Mutter war mit mir im fünften Monat – erstoff mein Vater, der Gebirgsjäger, bei der Überfahrt nach Kreta. Schiff ging unter. Für Mutter war es das Ende. 1944 wollte sie nicht in den Luftschutzkeller. Man musste sie dazu überreden.

Ich kann mich nicht – und konnte mich auch früher nicht – erinnern, dass mich meine Mutter jemals berührt hat. Aus der Vorerinnerungszeit aber gibt es Fotos, auf denen sie mit mir posiert. Ich schlief neben meiner Mutter im Ehebett. Hatte schlimmste Alpträume. Zum Beispiel, dass ich auf dem Gehsteig wie mit Kaugummi festklebte. Die Füße hoben sich, ich kam aber keinen Schritt voran. Und von hinten näherten sich menschliche Ungeheuer, die mir an den Kragen wollten. Ich hörte sie. Bevor sie da waren wachte ich schreiend auf. Von Mutter kam ein ruhiger Ton. Oder später, noch mit 20 oder 30: Hinterhofwohnung im zweiten Stock. Bösewichte unten an der Treppe. Ich mache die Tür fest zu. Sie bleibt nicht zu. Ich drehe den Schlüssel um. Nützt nichts. Da ist noch ein

Riegel. Endlich zu. Aber nur kurz. Die Unholde gelangen nach oben. Ich wache auf.

Großmutter jammert fortlaufend über das frühere Verhalten ihrer Schwestern und anderer Verwandter. Mutter kann es nicht mehr ertragen. Sperrt Oma aus der Wohnküche. Oma verbringt die meiste Zeit mit Stricken und Betten. Oft mit der ersten Straßenbahn in die Stadt und dann bis Mittag drei bis fünf Heilige Messen nacheinander. Emotionen kennt sie kaum. 1963 stirbt sie an Herzmuskelschwäche.

Ich, nun 22 Jahre alt, kann aus dem Ehebett aus- und in Omas Zimmer einziehen. Drei Jahre später bekommt Mutter eine Einzimmer-Sozialwohnung in einem anderen Stadtteil. Ich muss zum Eingewöhnen mit, da sie es alleine nicht überlebt hätte. Nach einem Jahr, 26-jährig, konnte ich endlich in einer eigenen Wohnung leben. Sonntags war ich immer bei Mutter. Ich war das einzige Überlebensmittel für sie. Über früher haben wir nie gesprochen. Es hätte nur zu Tränen geführt. Deshalb weiß ich auch nicht, wie sie meinen Vater kennenlernte. Das einzige, was Mutter erzählte, war, dass die Dorfschule schlimm war. Handflächen auf den Tisch und Griffel drauf. Züchtigung, wenn er herunterfiel. Auch der Schneidermeister, bei dem sie in die Lehre ging, war böse. Die Mädels hängten ihm einmal das Gartentürl aus. Einer der Höhepunkte in Mutters Leben. Aber auch die Kraft-Durch-Freude-Fahrt nach Norwegen hatte ihr gut getan.

Mutter war nie depressiv. Sie hatte Energie. Das Schneidern allerdings hörte sie mit 45 auf um sich zu schonen. Im Fernsehen ging nur Heiteres: Peter Alexander, Blauer Bock, Karl Moik. Ein (harmloser) Western auf keinen Fall. Auch in so einem kam eine Pistole vor. Einmal sah ich sie zufällig vom Bus aus depressiv mit gerötetem Kopf, wie ein gejagtes Wild über die Straße hetzen. Dann, als das reale Leben begonnen hatte, für mich was Taugliches abzuwerfen und es hin und wieder nette kleine Erlebnisse mit Damen gab, strahlte dies in Mutter hinein. Auch sie starb 82-jährig an langsam versagendem Herz. Die letzten vier Monate wurden die schönsten für sie. Erstmals hörte ich sie - auf eine Bemerkung von mir - kurz lachen.

Nun weiter mit mir. Als 14-Jähriger fuhr ich mal mit dem Fahrrad die Plinganserstraße entlang. Entspannt. Mir wurde bewusst, dass Totsein schöner ist als leben. Aber was will man ma-

chen. Vielleicht wird es noch. Als Kind hatte ich Waisenkinder beneidet. In einem Heim müsste es schön sein. Das einzig Schöne das ich erlebt hatte, waren drei- oder viermal Ferien auf dem Land bei einer Tante väterlicherseits. Und einmal 4 Wochen Schullandheim wegen Unterernährung. Ich hatte einfach keinen Appetit gehabt. Und dann kam das Kopfweh. Mutter kaufte Aspirin. Mit einer halben Tablette verging es. Kam aber alle 4 Wochen wieder. Wurde immer schlimmer. Fast so intensiv, wie wenn der Zahnarzt auf einen Nerv trifft. Aspirin half weiterhin.

Ich war traurig, es ging mir schlecht. Ich sei eben sensibel und die anderen gefühllos, dachte ich. Ich war einsam, ein Außenseiter. Die Leute konnte ich nicht ändern. Also muss ich mich ändern, war meine Logik. Ein qualvoller Versuch der Selbstzerstörung.

Mit Einundzwanzig begann ich als Entwicklungsingenieur bei einer Elektrofirma. Die Kollegen waren interessante, angenehme Leute. Es gab Spaß im Betrieb. Auch außerhalb wurde Manches unternommen. Aber es viel immer wieder mal leicht vorwurfsvoll die Bemerkung: „Sie schauen so. Sie sind so ernst.“ Beim Tanzen oder auf Urlaubsreise mit Damen in Kontakt zu kommen, war einfach. Einmal am Gardasee ging ich mit einer in einen Bungalow. Sie fragte: „Hast du abgeschlossen?“ „Ja.“ Nach drei Minuten wollte sie nicht mehr. Hatte wohl gemerkt, dass es sich um eine sich bewegende Leiche handelte. Dies brachte den zweiten schweren Liebeskummer. (Der erste war mit Achtzehn.)

Man kann Gefühle nicht selektiv unterdrücken. Zum Beispiel Erotik = Liebe zulassen, gleichzeitig Depression nicht zulassen. Depressiv aber hätte ich von vorne herein keine Chance gehabt. Ich begann, mir in Personen Wesen hineinzudenken. Wesen, mit denen ich leben kann. Ich lebte von Hoffnung und Scheinwelt.

Mit 26 zog ich mir beim Skifahren eine Verletzung zu. Wurde mehrere Wochen arbeitsunfähig geschrieben. Es gab keine Ablenkung mehr. In mich gehend stellte ich fest, dass sich von 14 bis jetzt nichts verändert hatte. Was war der Unterschied zu den Arbeitskollegen? Sie mochten die Elektrotechnik, hatten Freude an der Arbeit. Mir war das Elektrische immer zuwider gewesen. Aus purem Zufall hatte ich dieses Fach studiert. (Trotzdem kreativ bei den Entwicklungsaufgaben.) Ich bräuchte also

einen Beruf, der mir liegt. Für Architektur konnte ich mich begeistern. Also sattelte ich um. Dann aber auf der Hochschule. So lernte ich nächstens Englisch und Kunstgeschichte und erlangte nach zwei Jahren mittels Prüfung in diesen Fächern, in Deutsch und etwas Technischem die allgemeine Hochschulreife. In der Architektur-Ausleseprüfung war ich nicht gut genug. Note Zwei hatte ich bekommen, erfuhr ich auf Anfrage. Ich solle mich in Zeichnen üben und es noch einmal versuchen.

Nein, noch ein weiteres Jahr mit unsicherem Erfolg verwursteln, das wollte ich nicht. Was studiere ich denn dann? Jura – Gesetzestexte auswendig lernen – langweilig. Medizin war, abgesehen davon, dass ich kein Latinum besaß, auch nichts. Dann doch Psychologie. Dieses Wort hatte ich zum ersten mal am Polytechnikum gehört. Es gab Psychologie als allgemeinbildendes Wahlfach. Fragte Kommilitonen, was das sei. Die Lehre vom Menschen, hieß es. Mir kamen Zweifel: Man kann sich doch nicht selbst studieren. Um den Menschen zu erforschen, bräuchte es ein Wesen von Außerhalb. Passend hieß der Dozent auch noch Dr. Krampf.

Im Sommersemester 1970 begann ich dann doch Psychologie an der Uni München.

Zuvor, im Fasching, war ich einer begegnet, die aus der Reihe fiel. Sie war ein Traum, sehr selbstbestimmt. Ein Wunder war mir widerfahren. Wir waren zusammen. Sie war ein geselliger Typ. Schmuste gleich mit jedem. Doch ich bekam eine Sonderrolle. Im Bett aber vollbrachte sie eher ein Ritual. Sie hatte schon zwei Selbstmordversuche hinter sich. Und dann akzeptierte auch sie Depression bei mir nicht. (Und bei sich auch nicht.) Zum dritten Mal landete sie nach Suizidversuch im Krankenhaus. Sie trennte sich von mir. Vierte gescheiterte Liebe.

Nun war ich also an der Uni. Vormittags studieren. Nachmittags ausrasten. Hatte ein günstiges Appartement in Westschwabing bezogen. Wieder ging ich alles durch. Alles war schief gegangen. Jede Perspektive zunichte. Ich war am Ende. Nichts kommt mehr. Aus der Arbeit wäre ich sowieso raus geflogen. Es geht nicht mehr. Liege auf dem Tag-Und-Nacht-Bett. Vierter Stock, unten Pflaster. Also runter hüpfen. Aber wieso diese Arbeit machen? In einer Woche bin ich verdurstet, in zwei Wochen verhungert. Die Gedanken versiegen. Auf einmal

zieht es mir die Füße nach oben und dann den Körper. Ich schwebe schwankend bis unter die Decke. Nach fünf Sekunden bin ich wieder unten. So liege ich zwei Stunden in Trance. Dann bewegt sich mein Körper. Stehe auf, gehe die Treppe hinunter. Alles ist irgendwie anders. Sogar die Hauswand. Kein Gedanke im Kopf. Aber es war Platz für neue Wahrnehmungen.

In Schwabing hatte die goldene Zeit begonnen. Freiheit. Der Mief war raus aus den Talaren. Englischer Garten, Monopterus, Musikkneipen, absurde Theater. Doch fiel für mich nichts Weibliches ab. Zur Erleichterung soff ich jeden Tag zwei Liter Bauernwein. Und ich baute mir gedanklich eine neue Welt zusammen. In Psycho wurde ein Film über Schizophrene vorgeführt. Sie begannen gerade, ihre Wahrnehmung zu sensibilisieren, indem sie mit einem Putztuch über einen Heizkörper fuhren. Ich erkannte mich in denen wieder. In der Leopoldstraße / Kneipe im Freien saß ein Typ neben mir. Unauffällig. Auf einmal sagte er mit fester, aber lebloser Stimme „Die Frau ist gut.“ Blickte dabei nach gegenüber. Ein Schizophrener, schon einen Schritt weiter als ich, durchfuhr es mich. Ein Warnsignal.

Im Spiegel sah ich die tiefe Traurigkeit und die große Angst in meinen Augen. Entsetzlich. So will keine Frau mit mir etwas zu tun haben.

Dann erlebte ich die Felswand in mir. Ich klammerte mit den Fingern an der obersten Kante. Ein enormer Kraftaufwand. Ich konnte nicht mehr. Ließ los, erwartete den Aufprall. Ich glitt im freien Fall nach unten. Doch ab der Mitte schwebte ich seitlich weg. Das Bild löste sich auf.

Kant erfand einen Imperativ. Ich damals auch einen: „Man soll das tun, was man tut.“ Eine gesunde Lebensgrundlage, da stressfrei. (Lustmörder kann nichts dafür, dass er Lustmörder ist. Papst kann nichts dafür, dass er Papst wurde. Ackermann kann nichts dafür, dass er ein Ackermann ist und der Psychiater kann nichts für seine Psychiaterschaft.) Niemand ist schuldig. Strafgesetz gehört umbenannt in Schutzgesetz.

Nach vier Semestern galt es, das Zeugs, das aus Banalitäten und Gedankenkonstrukten bestand, auswendigzulernen, um das Vordiplom zu absolvieren oder aufzuhören. Ich entschied mich für das Letztere. Den Rest hatte

mir gegeben, dass ich an einer Übungsgruppe teilnehmen sollte. Thema der Übung war die Definition des Begriffs Krankheit. Jahrzehnte habe ich darüber nachgedacht. Alles, was mir in den Sinn kam, war nicht stichhaltig. Vor kurzem gelang mir die Lösung: Krankheit ist das, was jemand als Krankheit bezeichnet. Das letzte Semester schwänzte ich.

Also wieder zurück in die Industrie. Elektrotechnik mochte ich nicht. So bewarb ich mich als Konstrukteur. Bei der Vorstellung im mir zugeteilten Konstruktionsbüro beeindruckte mich Eine. Begrüßung ohne einen Hauch von Schleimerei. Sie zeigte sich immer gelassen und gut drauf. Nichts brachte sie aus der Fassung. Man fragte sie, ob sie denn niemals etwas Schlimmes erlebt habe. „Doch“, sagte sie. „Als mich der Meier wegen einer Zeichnung geschimpft hat. Da bin ich aufs Klo und hab geweint.“ Wir waren eine kleine Clique. Machten einiges miteinander: Party, Isar, Skiausflug, Disco, Fasching.

Die Heilewelt-Claudi konnte natürlich auch nicht verstehen, wieso ich nie so munter war wie die anderen. Ich machte das Verstellen nicht mehr mit. Begann die Selbstfindung. Strolchte, um Abstand zu gewinnen, hin und wieder tagelang durch die oberbayerische Wildnis. Ich begann mich durchzuboxen. Mein Leben war eben anders verlaufen. Claudis – Volksschule, Zeichenlehre - hatte in der Sicht der Dinge jedoch recht, stellte sich immer wieder heraus. Einer ihrer schlaunen Sätze war: „Warum sollen wir uns nach anderen richten?“ Ich hatte immer wieder, um aus der Isolation zu kommen, versucht, es anderen recht zu machen. In der Disco trug sie, die nie aus Europa herausgekommen war, ein T-Hemd mir dem Aufdruck University of Philadelphia. Nicht aus Angabe. Sie stand über den Dingen.

Auf der Skipiste, wir beide in 20 Meter Abstand auf gleicher Höhe, ich in voller Depression mit Tränen in den Augen, spüre, dass Claudis das spürt. Dann in der Disco: Setze mich auf einen Barhocker. Lasse mich in eine ganz, ganz tiefe Depression fallen. Schau nicht nach rechts und nicht nach links. Auf einmal steht Claudis neben mir. Sagt nichts. Ich nach einer Weile: „Schlaf heut bei mir.“ „Das geht doch nicht.“ (Sie hatte einen Freund.) Meine Depression war verfliegen. Dass das nicht gegangen war, hat mich im Nachhinein geärgert. Es war aber nicht wichtig.

Dass Claudi dastand, war ein Schlüsselerlebnis, essentiell für mein Weiterleben.

Von Claudi brauche ich mehr. Sage im Betrieb zu ihr, dass ich mit ihr reden möchte. Nach einiger Zeit auf dem Gang sagt sie zu mir, sie habe mich nicht vergessen. Habe aber zur Zeit selbst Probleme. Ich merkte, wie die innere Anspannung nachlässt. Claudi hatte mit mir gesprochen. Wenn sie gefragt hätte, was wir reden sollen, hätte ich gar keine Antwort gewusst. Es reichte, dass sie mich in unverstelltem Zustand wahrnahm. In Phantasie wurde sie meine Freundin. Steckte ihr einen Zettel an die Windschutzscheibe.

Dann eines Tages setzte sie sich auf meinen Schreibtisch, Füße baumelnd. So, nun, was ist jetzt, bedeutete das. Der zündende Funke kam nicht. Sie war schwanger, erfuhren wir zwei Wochen später. Claudi heiratete. Ich war überaus eifersüchtig. Hatte Liebeskummer, obwohl klar war, dass zwischen uns beiden etwas fehlte.

Ohne dem Erlebnis mit Claudi wäre ich keine 40 Jahre alt geworden.

Ich verstellte mich nicht mehr. Die innere Anspannung ließ nach. Unerwartet geschahen vereinzelt kleine hübsche Ereignisse mit Damen. Ich, mit meiner Person, fand Anklang. Mit der übrigen Welt geriet ich in Feindschaft, nach dem Schema, wenn nicht Freund dann Feind. Die Kontakte mit über die Jahre entstandenen Bekanntschaften beendete ich. Hatte eigentlich nie etwas davon gehabt.

Ich nahm mir täglich eine Depression. Nach der Arbeit Bier eingekauft, Zigarette angesteckt, Augen zu und los ging's. Es wurde immer heftiger, dauerte aber nicht länger als drei Stunden, versiegte jeden Tag. Es war eine ganz, ganz tiefe Traurigkeit und es kamen Schmerzen im Leib. So intensiv, wie wenn jemand alle 5 Sekunden mit einem Holzschleib auf Schienbein klopft. Niemals hat je ein Mensch mehr gelitten, dachte ich. Das absolute Tief dauerte mehrere Wochen. Sehr peinlich war es mindestens ein halbes Jahr lang. Dann wurde es leichter, zog sich aber über 15 Jahre hin. Kürzer und nicht mehr täglich. Den Grund für die Traurigkeit kannte ich nicht. Die geplatzten Liebschaften hatte ich ausgeweint. Die Last musste ich also im Mutterleib mitbekommen haben.

Und auch das Kopfweh kam nicht wieder.

Im späteren Leben sind immer wieder Vorstellungen in sich zusammengebrochen. Strecke dann alle Viere von mir. Es geht nicht mehr. Bin am Ende. Wahrscheinlich muss ich jetzt sterben, denke ich. Nichts ist passiert

Früher hatte ich es ungewöhnlich schlecht erwischt. Es hat sich ins Gegenteil gewandelt. Es ergaben und ergeben sich Erlebnisse, von denen ich nicht wusste, dass es so etwas gibt.

Depression = nichtgelebte Traurigkeit. Holsboer und seine Leute haben herausgefunden, dass Depression die Aktivität von Genen verändert. Und sich dies auf den Zellstoffwechsel auswirkt. Eine interessante Erkenntnis.

Holsboer bezeichnet andere als krank. Das gleiche muss er sich gefallen lassen. Diese Art von Psychos gehört gebremst, weil sie die Angst vor Depression schüren. Sie stigmatisieren sie. Depressive werden zu Aussätzigen. Sie sollten ihre Depression geheimhalten, ohne Medikamente und Psychoexperten bestehe kein Entkommen, behaupten sie. Früher hatte ich mir vorgestellt, wenn mir so einer in die Quere kommt, dann packe ich ihn an den Füßen und klatsche ihn an die Wand. Denn dann ist Krieg. Dann kann nur einer überleben.

Depression ist keine normale Krankheit. Sie ist normal.

Ich hätte mich nicht wegen Depression umgebracht, wäre einfach nur verreckt, ohne Gedanken, vor der U-Bahn oder anders. Ein Leben in Isolation wäre für mich rein physisch nicht möglich gewesen.

Die Haupthilfskomponente besteht darin, einen Depressiven in Ruhe depressiv sein zu lassen und ihn depressiv teilnehmen zu lassen.

Bevor sich allerdings eine / einer tatsächlich vor die U-Bahn schmeißt, sollten ihr / ihm Medikamente und Behandlung offen stehen.

---

Claudi und Meier sind falsche Namen. Alles andere ist wahr.

Einen gekürzten Abdruck erlaube ich nicht.

Mit freundlichen Grüßen

Hans-Erich Gruber