

Die Kunst, seinen Körper in der Krise kennenzulernen

Marius steht vor einer leeren Leinwand. Er hat lange nicht gemalt. Und doch erinnert er sich gerne zurück an die Zeit in seinem Studium, als er sich täglich seiner Kunst widmen konnte. Das Malen tat ihm immer gut, ebenso wie die kreative Umgebung an der Kunst-Hochschule. Wenig Leistungsdruck, dafür viel Freiraum und Unterstützung. Ganz im Gegenteil zu vielen anderen Phasen in seinem Leben. Denn seit seinem 14. Lebensjahr ist Marius' Alltag von einer chronischen Darmentzündung und Durchfall bestimmt. Der Auslöser: Pfeiffersches Drüsenfieber.

Als Marius die Diagnose Pfeiffersches Drüsenfieber erhält, hätte er nie gedacht, dass die Infektion langfristig sein weiteres Leben bestimmen würde. Denn die Erkrankung nimmt bei Marius einen untypischen Verlauf. Marius Leber entzündet sich, dieses verursacht mit den Antibiotika eine sich schleichend entwickelnde Darmentzündung. Und auch seine Psyche leidet - er entwickelt im Laufe der Jahre danach eine chronifizierte Depression. Besonders in Stresssituationen machen sich die Symptome nun seit fast 40 Jahren bei Marius bemerkbar - und sind teilweise so akut, dass er sein komplettes Leben nach seinen Beschwerden ausrichten muss.

Zum ersten Mal richtig schlimm wird es mit den Durchfällen während des Abiturs. Als der Leistungsdruck steigt, verschlechtern sich bei dem Jugendlichen erst die körperlichen, dann auch die psychischen Symptome. Marius ist oft niedergeschlagen, extrem müde, unkonzentriert und auch sehr labil. Dass seine depressiven Symptome mit seinem Darm zu tun haben könnten, ahnt er damals noch nicht. Auch während des Zivildienstes verbessert sich sein Zustand nicht. Er entscheidet sich für eine Psychotherapie - die erste von insgesamt fünf. Die unterstützt Marius zwar, die Ursache für seine Beschwerden kann sie aber nicht aufdecken. Die plötzlichen auftretenden Durchfallattacken treten vermehrt und heftiger auf. Marius muss sein komplettes Leben seiner Verdauung anpassen. Taxifahren als Nebenjob - unmöglich. Er muss sich sicher sein, dass eine Toilette in der Nähe ist.

Die Situation entspannt sich während seines Studiums. Er fühlt sich wohl in seinem Umfeld, der Leistungsdruck ist eher gering. Marius engagiert sich freiwillig in der Studienvertretung und besucht eine Selbsthilfegruppe. Dort merkt er schnell: Es gibt auch noch andere Menschen mit psychischen Problemen, unabhängig von den körperlichen Ursachen.

Nicht zuletzt versucht Marius zu dieser Zeit in enger Zusammenarbeit mit seinem Hausarzt, seinen Darm zu stabilisieren. Eine Ausschlussdiät, Kohletabletten, Darmbakterien und der Verzicht auf Alkohol bringen ihn schließlich ein Stückchen weiter - auch wenn er immer noch nicht weiß, wie all seine Beschwerden zusammenhängen.

Nach seinem Studium und einer Zusatzausbildung im Bereich Multimediaentwicklung steigt Marius schließlich ins Berufsleben ein. Erstmal läuft alles gut in einer Werbeagentur. Doch als Druck und Belastung plötzlich ansteigen und irgendwann klar wird, dass Marius' Stelle abgebaut wird, verschlechtert sich sein Zustand rapide. Marius ist über 3 Monate nicht mehr arbeitsfähig, sein Darm in einem miserablen Zustand. Er sucht erneut Rat bei einem Facharzt, der die Problematik allerdings wieder nicht erkennt. Erst eine Klinik in Marburg und ein spezialisierter Gastroenterologe bringen für Marius schließlich "Licht ins Dunkle": Sie diagnostizieren seine chronische Darmerkrankung. Bei einem Kuraufenthalt wird ihm erklärt, dass Darm und Psyche eng zusammenspielen. Marius spricht zum ersten Mal mit anderen Betroffenen, tauscht sich aus.

Und er trifft zum ersten Mal auf Verständnis für seine Krankheit. Nun stochert Marius nicht mehr im Nebel. Endlich hat er eine Diagnose und eine adäquate Medikation für den Darm.

Vor gut fünf Jahren und nach insgesamt fünf Psychotherapien folgt für Marius schließlich eine weitere große Erkenntnis: Bei ihm wird eine Dysthymie (langanhaltende depressive Verstimmung) diagnostiziert. Die ständige Belastung der letzten Jahre hat sich in Marius' Psyche festgesetzt. Marius hat Antidepressiva bisher strikt abgelehnt, jetzt ändert sich seine Einstellung. Die anfangs sehr hohe Dosis schlägt nach kurzer Zeit an. „Es war auf einmal ein ganz anderes Lebensgefühl.“ Die Diagnose ist für ihn ein richtiger Durchbruch. Die Antidepressiva haben sein Leben noch einmal völlig verändert, erleichtert. Heute nimmt er die Tabletten nur noch in einer niedrigen Dosierung, um die Psyche und den Darm weiter zu stabilisieren. Er ist froh, dass er sich diesen Schritt getraut hat. Ohne die Medizin wäre er wohl nie aus seiner belastenden Situation herausgekommen.

Die Gastroenterologen und sein Psychiater haben für Marius vor fünf Jahren eine stabile Situation geschaffen. Aber natürlich sorgen auch sein Umfeld und er selbst dafür, dass er stabil bleibt.

Seine Ernährung spielt aufgrund seiner Erkrankung nach wie vor eine zentrale Rolle: Er isst viel Obst und Gemüse, verzichtet weitgehend auf Alkohol und weiß genau, welche Lebensmittel er nur schlecht verträgt. Marius' Töchter geben ihm immer wieder Kraft und auch der Austausch in Selbsthilfegruppen bleibt für Marius ein wichtiger Halt. Er macht Sport, spielt Volleyball, fährt Fahrrad und ist Mitglied in einer Jazz-Band. In seinen Hobbys geht Marius auf. Sie helfen ihm - auch wenn wieder einmal eine Belastungsprobe ansteht. Wenn nötig, wendet er sich mit Problemen an den Pfarrer seiner Gemeinde. Auch wenn der Glaube sonst keine entscheidende Rolle in seinem Leben spielt, hat ihm das in mancher Situation schon geholfen.

Und so schafft Marius es dieses Jahr auch, einer extrem herausfordernden Aufgabe in seinem neuen Betrieb standzuhalten. Er hat inzwischen eine Ausbildung in der Verwaltung abgeschlossen und ist jetzt Fachkoordinator in einer Abteilung bei den Versorgungskassen der Landeskirchen. 150 Überstunden sammelt er an, als er die Digitalisierung seiner Abteilung umsetzt. Er achtet aber immer darauf, innerhalb seiner Belastungsgrenzen zu bleiben:

„Das war machbar. Aber ich habe eben immer so geguckt, dass es für mich verträglich war.“ Sein jetziger Arbeitgeber hat viel Verständnis für Marius' Krankheit. Er gibt ihm die Zeit, die er braucht, wenn er mal nicht so fit ist. Doch diese belastenden Phasen sind inzwischen deutlich weniger geworden. Auf einer Gesundheitsskala von 1 bis 10 ordnet sich Marius inzwischen bei einer 8 ein.

Marius begutachtet sein Gemälde. Die Kunst, den eigenen Körper zu verstehen, hat er nun 30 Jahre lang erlernt. Nun kann er sich auch wieder der Kunst auf der Leinwand widmen.

Danksagung

Diese Geschichte ist im Rahmen von psyGA in Kooperation mit dem Mannheimer Institut für public health und der Health Vision GmbH entstanden. Es ist der Bericht einer echten Erfahrung, einer realen Person. Der Name wurde für die Veröffentlichung geändert.

Anlass für das Projekt war die Beobachtung, dass viele Menschen, die unter einer psychischen Krise oder Erkrankung leiden, diese oftmals vor ihren Mitmenschen verbergen. In der Rückschau sagen die meisten: „Ich hätte mich viel früher um mich kümmern müssen.“ Aber woran lässt sich erkennen, was ein Anzeichen für eine echte Krise ist und was vorüber geht? Aus der empirischen Forschung wissen wir, dass viele Anzeichen einer Überlastung frühzeitig erkannt werden können und dass ihnen entgegengewirkt werden kann. Aber woher weiß ich, wann es bei mir selbst soweit ist? Keine leichte Frage. Das dachten sich auch die Entwickler*innen des psyGA-Teilprojekts „Aufstehen nach dem Fall“ und haben nachfragt - bei denen, die es wissen müssen: Das Projektteam suchte und fand 36 Menschen und ihre Geschichten. Diese Menschen waren bereit, davon zu erzählen wie sie eine schwierige Zeit bewältigt haben. Mit Ihrer Offenheit können sie anderen Menschen mit psychischen Problemen Mut machen und Inspiration geben, ihre Situation weniger ausweglos zu erleben und Unterstützung anzunehmen. Wir danken allen Mitwirkenden herzlich. Ohne sie wäre dieses besondere Projekt nicht möglich gewesen.

