

Zwischen Manie, Wahnvorstellung und Depression

Ellen rast über die Autobahn. Die Tachozeiger schnellen nach rechts - mit über 200 km/h ist sie unterwegs. Das Auto gehört nicht ihr, sie hat es sich ungefragt von einem Freund geliehen. Denn Ellen fühlt sich verfolgt. Und meint, sie müsse eine Rallye gewinnen, die Autos hinter sich abhängen. Mit über 100 Stundenkilometer biegt sie in eine Autobahnausfahrt ein. „Supergefährlich.“, sagt sie im Nachhinein. Die Rallye bildet sie sich nur ein. Ellen leidet an einer schizoaffektiven Störung und befindet sich in einer manischen Phase. Die Krankheit macht ihr das Leben schwer. Nicht nur, weil der ständige Wechsel von manischen und depressiven Phasen an ihren Kräften zehrt. Die Störung entfremdet sie von ihrem sozialen Umfeld, auch beruflich kann sie nicht Fuß fassen. Immer wieder wird ihr der Job gekündigt, die Arbeitssuche wird zunehmend schwieriger.

Was es heißt, an einer psychischen Störung zu leiden, merkt die heute 52-Jährige schon früh. Ihr Vater hat Depressionen. Im Gegensatz zu Ellen wird er deshalb aber nie arbeitsunfähig. Sie bleibt nicht lange im Elternhaus. Direkt nach dem Schulabschluss zieht sie nach Stuttgart und studiert BWL.

Das Grundstudium macht ihr noch Spaß, in den späteren Semestern verliert sie zunehmend die Lust an der Ausbildung. Vor allem ihre Kommilitonen verabscheut sie. „Siebzig Prozent der Kommilitonen empfand ich als Arschlöcher, deren Lebensziel war: ‚viel arbeiten, richtig fett Geld verdienen‘. Ich habe schon eine Phobie entwickelt vor Anzug- und Schlipsträgern.“ Trotzdem beendet sie das Studium. Unbedingt weiterverfolgen wollte sie die Betriebswirtschaft nicht.

Im Gegensatz zu ihren Kommilitonen macht sie in den Semesterferien keine Praktika. Sie ist sich nicht einmal sicher, ob sie die Lerninhalte im Berufsalltag anwenden möchte oder kann. „Ich habe nicht gewusst, was ein Beleg ist. Ich konnte kein Fax-Gerät bedienen so. Und nach einem Jahr habe ich dann was gefunden. Und es war ganz klar, dass es dann schiefging. Es ging absolut schief.“

Damals ist Ellen 28 Jahre alt und arbeitet im Vertrieb eines Unternehmens. „Und mit diesem Berufseinstieg bin ich auch dann krank geworden.“ Die ersten depressiven Symptome setzen ein. Der Misserfolg im Büro bringt sie völlig aus dem Konzept. Sie fühlt sich minderwertig, hat Angst zu verarmen, verbringt viel Zeit grübelnd im Bett, erscheint immer seltener.

zur Arbeit. Nach fünf Monaten kündigt der Arbeitgeber.

Ihr erster beruflicher Fehlschlag hat wenig Konsequenzen. Relativ schnell findet sie einen neuen Job. Dieses Mal in einer Steuerkanzlei. Die depressive Phase schlägt in eine manische um. Statt sich minderwertig zu fühlen, setzt ein Gefühl der Überlegenheit ein. Ellen hält ihre Kollegen für dumm, glaubt nicht, dass sie ihr das Wasser reichen können. Die ersten psychotischen Gedanken schleichen sich in ihren Alltag. Dann denkt sie, die anderen hätte sich gegen sie verschworen. An jeder Ecke wittert sie böse Mächte, die ihr schaden wollen. „Da bin ich aus der Arbeitsstelle natürlich auch rausgefallen.“ Es wird noch längere Zeit dauern bis Ellen zur Krankheitseinsicht kommt und die Krankheit akzeptieren wird.

Immer wieder flüchtet sie sich in Drogen und Alkohol. Ellens damaliger Freund muss sie zusammen mit ihren Eltern von der Polizei abholen. Die hat sie wegen Drogenmissbrauchs festgenommen. Daraufhin wird sie in einer Klinik untersucht. Dort wollen die Ärzte aber keine psychische Störung diagnostizieren. Der Grund: Ellen trinkt viel, konsumiert auch härtere Drogen, vor allem Cannabis. Die Ärzte meinen, ihre Probleme seien Folgen der Drogen.

Doch als Ellen aufhört zu konsumieren, gehen die Probleme nicht weg. „Ich habe dann halt nicht mehr gekifft, sozusagen, aber ein Jahr später war ich wieder krank, wieder in der Klinik, wieder eine Psychose, wieder den Job verloren.“ Manische und depressive Phasen wechseln sich in dieser Zeit immer häufiger ab. Mal will sie mehrere Wochen kaum das Bett verlassen, erscheint selten zur Arbeit, weint, fühlt sich einsam. Dann folgen wieder Phasen manischer Überheblichkeit. „Man hält sich für überschlau und entscheidet dann, entweder die anderen sind geistig minderbemittelt oder sie gehören zu den bösen Mächten.“

Die medikamentöse Therapie hilft ihr wenig. „Die Medikamente waren früher der absolute Horror“, sagt sie. „Man konnte sich noch nicht mal mehr die Zähne putzen, hat Bewegungsunruhe gehabt, ist so gelaufen wie ein Roboter. Oder Schluckkrampf. Manche haben Augenkrämpfe gehabt. Also das waren die ganzen Nebenwirkungen.“

Immer wieder wechselt sie ihren Job in dieser Zeit. In Bewerbungsgesprächen muss sie inzwischen lügen, genauso in ihrem Lebenslauf. Die ständigen Kündigungen machen sich nicht gut in der Job-Biographie. Den wahren Grund, ihre psychische Störung, will sie aus ihrem Berufsleben raushalten.

„Ich plädiere nach wie vor, wirklich nichts zu sagen. Die Krankheit hat am Arbeitsplatz nichts verloren.“ Die Zeit, in der sie es in einem Job aushält, wird immer kürzer. Häufig verliert sie die Stelle schon in der Probezeit. „Aber eigentlich habe ich mir nach vier Jahren und fünf Psychosen dann überlegt, so kann es eben nicht weitergehen. Ich kann mir nicht immer einen Job suchen, bin dann da vielleicht ein Vierteljahr drin, werde wieder krank, fliege wieder raus.“

Was ihr hilft, ist ein Psychose-Seminar, die Teilnahme an einem Trialog. Betroffene, Angehörige und Profis tauschen sich aus, eine Art Selbsthilfegruppe, geben sich Ratschläge, helfen einander. „Und da habe ich dann quasi so gelernt von Gleichgesinnten, die mitarbeiten im Psychose-Seminar. Und nur deswegen ist es gegangen, nur deswegen.“ Außerdem helfen ihr in dieser Zeit ihre Freunde. „Also ich denke, wichtig, ganz wichtig waren meine damaligen gesunden Freundinnen, muss ich jetzt mal sagen. Die waren alle alleinerziehend zum Beispiel. Die mussten auch kämpfen. Und wenn man dann so was sieht oder sich mit denen trifft, dann wurde ich quasi mitgezogen.“

Kurz danach beginnt Ellen einen Job in einer Lebensmittelfirma. Ihren Lebenslauf bekommt der damalige Chef nicht zu sehen. „Der hätte mich ja sonst nie genommen. Die hatten da absolut eine Notsituation, die brauchten jemand in dem Bereich.“ Der Job glättet ihr Leben. Sie heiratet, mit den Kolleginnen und Kollegen versteht sie sich gut. Acht Jahre bleibt sie in diesem Job. Bis ihr Mann einen schweren Unfall erleidet. Er ist auf Hilfe angewiesen, Ellen pflegt ihn. Nebenbei noch zu arbeiten, ist schwierig aber Ellen gibt nicht auf und ihr gelingt es alles unter einen Hut zu bekommen. Nach elf Jahren stirbt Ellens Mann und hinterlässt eine große Lücke.

Inzwischen hat Ellen wieder eine Stelle gefunden und fühlt sich wohl. Die Arbeit hilft, den Tag zu strukturieren. Außerdem macht sie viel Sport, vor allem Rudern macht ihr Spaß. Es hilft ihr, sich zu verausgaben. Häufig geht sie in die Stadt und genehmigt sich auch Alkohol, allerdings nicht mehr in dem Maß, wie sie das früher gemacht hätte.

Die manischen und depressiven Phasen werden wohl nie völlig verschwinden. Aber Ellen hat es geschafft, sie in den Griff zu bekommen. Was sie gelernt hat: „Nicht aufzugeben. Es ist behandelbar. Nebenwirkungen von Medikamenten nicht akzeptieren.“

So lange suchen, bis was passt und keine Nebenwirkungen mehr da sind. Auf jeden Fall irgendeine Psychotherapie machen oder Soziotherapie. Da gibt es ja inzwischen viel.“

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. .

