

„Wie unter einer Käseglocke“

Depressionskranke finden sich im Alltag oft schwer zurecht. Eine Leipziger Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig im Stötteritzer Gutshof und gibt Betroffenen einen Halt.

Von Björn Meine



Permanenter Grübelzwang, andauernde Gefühlsneutralität, ständige Passivität: Wer an einer Depression leidet, steigt manchmal eine Zeit lang aus dem normalen Leben aus. Selbsthilfegruppen können helfen, den Alltag zu bewältigen. Foto: Fabian Sommer/dpa

Max* spricht über schwere Zeiten. Die sind noch nicht ganz vorbei – vielleicht werden sie es nie sein. Der 22-Jährige leidet an einer Depression. Max lernte seinen Vater nie kennen – und seine Mutter als ihrerseits depressiven Menschen. Neben familiären Problemen hat er eine abgebrochene Krankenpfleger-Lehre hinter sich, einen Suizidversuch und einen langen Klinikaufenthalt. Lange suchte Max nach einem guten Rahmen für sich und seine Krankheit. In einer Leipziger Selbsthilfegruppe hat er ihn gefunden. Weil therapeutische Praxen zunehmend überlaufen sind, werden solche Gruppen immer wichtiger. Zu Besuch bei einem Treffen im Gutshof Stötteritz.

Wer nie damit zu tun hatte, kann sich schwer vorstellen, was eine Depression bedeutet. Zumal die sich durchaus unterschiedlich äußern kann. „Es ist, als wenn man unter einer Käseglocke sitzt und nicht

durch das Glas kommt, während die Menschen draußen Spaß haben“, sagt Pia* (35). „Es ist schlimmer als Traurigkeit“, erklärt Robert* (57), „nichts interessiert einen, nichts bereitet Freude. Du bist fix und fertig – obwohl du eigentlich nichts machst.“ Man unterliege einem ständigen Grübelzwang, der viel Energie koste und manchmal vermeintlich banale Anlässe hat – zum Beispiel, dass einen der Kassierer im Supermarkt nicht grüßt.

„Als würde jemand

auf mir stehen“

Max berichtet von einer „permanenten Gefühlsneutralität“, Claudia* von andauernder Passivität. „Man verbeißt sich in einem Alltagsproblem, es kommt einem unlösbar vor“, berichtet die 46-Jährige. Selbst für den Aufwasch finden depressive Menschen oft keine Kraft mehr. Und dann sind da noch die schweren Fälle, die Gruppenleiter Jens Meinhardt nennt: „Manche schaffen es nicht, aus dem Bett aufzustehen.“ Auch Stefan* kennt das: „Es fühlt sich an, als würde jemand auf mir stehen, so dass ich nicht hochkomme“, erzählt der 38-Jährige, der erst nach einer ärztlichen Odyssee erfahren hat, dass seine häufige Übelkeit, seine Schwindel- und Hustenattacken keine organischen Ursachen hatten. Diffuse Beschwerden als Symptom einer Depression. „Ich habe meine 20er zwischen Couch und Bett verbracht, meine Krankenakte ist so dick wie die eines 80-Jährigen.“

„Depressive sind

gute Schauspieler“

Eine Depression ergreift viel Raum im Leben der Betroffenen, die manchmal aus dem normalen Leben aussteigen, die oft ein Jahr oder länger nicht mehr zur Arbeit gehen können, mit allen Problemen, die daran hängen. Angestellte geraten in Erklärungsnot, aber auch die Kunden von Stefan, der als selbstständiger Buchhalter tätig ist, können natürlich nicht verstehen, wieso es manchmal länger dauert. Auf der anderen Seite, das macht das Ganze für Außenstehende noch schwerer begreifbar, gibt es bei vielen die Phasen der Hochstimmung. Und so kanalisieren Betroffene ihre Kontakte mit Freunden und Bekannten auf eben diese Zeiten – oder sie versuchen, den Schein zu wahren. „Klassische Depressive sind gute Schauspieler“, erklärt Pia.

Weil eine Depression so schwer zu fassen ist, stoßen Betroffene oft auf

Unverständnis. „Hab dich nicht so“, „Mach mal Sport“, „Geh in die Sauna“ – solche Sätze haben sie alle schon gehört. Wie ernst das Thema genommen wird – das sei auch eine Frage der Generation, sagt Jens Meinhardt. Vor allem Ältere haben Probleme, eine Depression als das zu sehen, was es ist: als ernst zu nehmende, von der Weltgesundheitsorganisation anerkannte Krankheit. Klar, dass auch die Partner manchmal nicht wissen, wie sie mit all dem umgehen sollen, dass schon manche Beziehung daran zerbrochen ist. Für Kinder ist es noch schwieriger. Was aber nützt da eine Selbsthilfegruppe, wie kann sie helfen? „Draußen muss man sich rechtfertigen und ständig erklären“, erzählt Max. Hier, in der Gruppe, da muss er das nicht. Der Austausch helfe ihm, alltagsfähig zu sein, sagt Stefan. Claudia schätzt das vereinte Wissen zu unterschiedlichen Strategien im Umgang mit der Krankheit. „Das Sprechen hilft ungemein“, erklärt Pia. Die Selbsthilfegruppe sorgt für ein passendes Umfeld, damit Betroffene die Stärke ihrer Depression reduzieren können.

Gruppe als Kraftspender

und Tankstelle

Die Nachfrage sei ungebrochen, sagt Jens Meinhardt. Drei Teams treffen sich inzwischen regelmäßig im Stötteritzer Gutshof; nun ist eine Vereinsgründung geplant, um den Ausbau des Angebots zu ermöglichen. „Viele gehen hier gestärkt und mit viel Hoffnung raus“, so Meinhardt. Die Gruppe sei Kraftspender und Tankstelle. „Selbsthilfegruppen erfüllen eigentlich einen Versorgungsauftrag im Gesundheitswesen.“ Sie können den Besuch beim Therapeuten nicht ersetzen – tun es faktisch aber irgendwie doch: [Wartezeiten bis zu einem Jahr sind keine Seltenheit, manche Praxen nehmen gar keine neuen Patienten mehr auf.](#)

Jede Phase seiner Krankheit sei alles andere als schön gewesen, erinnert sich Max. Aber er konnte daraus lernen – und in der Gruppe neue Kraft gewinnen. Vor Kurzem hat er eine Ausbildung zum Physiotherapeuten begonnen.

*Namen geändert

www.mut-zum-reden.de; www.buendnis-depression-leipzig.de.

