

lesenswert Feature

Depression erzählen – Autorinnen suchen nach einer Sprache

Von Insa Wilke

Sendung vom: Sonntag, 07.07.2024

Redaktion: Literatur, Anja Brockert

Regie: Felicitas Ott

Produktion: SWR 2024

SWR Kultur können Sie auch im **Webradio** unter www.swr.de/swrkultur und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR Kultur App für Android und iOS

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/app>

Anmoderation:

In den letzten Jahren haben einige Autorinnen und Autoren über ihre eigenen Depressionen geschrieben. Jetzt versuchen drei neue Bücher zu erzählen, wie Angehörige es erleben, wenn ein naher Mensch unter der seelischen Krankheit leidet. In Inga Machel's Roman „Auf den Gleisen“ ist der Vater des Erzählers betroffen. In Paula Fürstenbergs „Weltalltage“ ist der beste Freund erkrankt, und in Rina Josts Comic „Weg“ oder „weg“ gehen zwei Schwestern den Weg in und aus der Depression. Das Thema dieser Sendung kann belasten. Wenn Sie betroffen sind oder sich um Menschen in Ihrem Umfeld sorgen: Informationen und Anlaufstellen gibt es zum Beispiel unter deutsche-minus.depressionshilfe.de. Hören Sie jetzt das SWR Kultur lesenswert Feature von Insa Wilke: „Depression erzählen. Autorinnen suchen nach einer Sprache“:

Lesung Rina Jost:

Regengeräusch. „Meine Schwester Sybil kommt nicht mehr aus ihrem Zimmer. Sie isst nichts mehr, spricht nicht mehr mit uns.“

Rina Jost:

Depression ist ja oft auch mit einer Wortlosigkeit verbunden. Also viele Depressions-Betroffene können nicht beschreiben, wie sich das anfühlt und das ist auch ein Symptom der Erkrankung, dass man keinen Zugang zu den eigenen Gefühlen mehr findet. Und darum, das Bild kann da einen neuen Zugang generieren und mit Metaphern arbeiten.

Sprecherin:

Rina Jost, Comic-Autorin.

“Wie geht's, Sybil? Nicht gut.”

Ulrich Hegerl:

Es ist eine Erkrankung, die mit weitem Abstand die wichtigste psychische Erkrankung ist, von der Häufigkeit her, etwa acht Prozent der erwachsenen Bevölkerung leiden jedes Jahr an einer behandlungsbedürftigen Depression.

Sprecherin:

Der Psychiater Ulrich Hegerl.

Inga Machel:

Wenn ein Mensch mit einem anderen Menschen in Kontakt ist, in irgendeiner Weise zusammenlebt und sagen wir, es gibt eine Beziehung, aber sie ist nicht besonders gut gepflegt, oder sie ist extrem, vielleicht auch schmerzhaft oder von Dysfunktionalität geprägt, so ist es aber ja doch ein Zusammensein von zwei Menschen, und soweit ich das in meinem Leben erfahren habe, gibt es da keine Begriffe tatsächlich. Also es gibt da nicht dieses: Oh, mein Vater ist depressiv und nun heißt es: Deswegen ist unsere Beziehung so wie sie ist. Oder deswegen fühlte ich mich immer irgendwie orientierungslos und alleine oder so was.

Sprecherin:

Inga Machel, Autorin des Romans „Auf den Gleisen“.

Paula Fürstenberg:

Und dann war die Frage, wie schreibe ich über die Depression, ohne wieder hineinzurutschen.

Sprecherin:

Die Schriftstellerin Paula Fürstenberg.

weiter Paula Fürstenberg:

Und ich glaube, die Angst ist irgendwie auch ganz berechtigt, dass, wenn ich über die Depression schreibe, dieser sehr düsteren, vernichtenden, an nichts als Auslöschung und Verneinung interessierten Stimme wieder so sehr eine Bühne gebe, dass die auch wieder nicht nur vom Text, sondern auch von mir, von Kopf und Herz und Körper Besitz ergreifen könnte. Davor hatte ich schon Angst.

Paula Fürstenberg liest:

Dies ist die Geschichte von Max. Und weil sie eine Krankengeschichte ist, beginnt sie mit seinen Symptomen. Max bekam die ganze Palette. Schlaflosigkeit, Freudlosigkeit, Appetitlosigkeit, Antriebslosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Lustlosigkeit, Ruhelosigkeit, später auch Sprachlosigkeit. (2)

Ansage:

Depression erzählen. Autorinnen suchen nach einer Sprache.
Ein Feature von Insa Wilke

Bahnfahrt nach Leipzig
Hotelatmo Frühstück

Rina Jost:

Ich bin Rina Jost. Ich bin eine Illustratorin aus Frauenfeld, das ist in der Schweiz und ich arbeite seit etwa zehn Jahren selbständig. Mein neuestes Buch heißt „weg“ oder „Weg“, und es geht um zwei Schwestern, die Malin und die Sybil. Und eines Tages verwandelt sich die Sybil zu Stein und verschwindet in eine mysteriöse, fremde Welt. Und die Schwester, die Malin, die folgt ihr in diese Welt und versucht, sie zu retten und zurückzubringen zur Familie. Und das Ganze ist eine Analogie auf Depression, erzählt aus Sicht einer Angehörigen.

Hintergrundgeräusch Hotelfrühstück

Sprecherin:

Ein großes Hotel in Leipzig, am Morgen nach Rina Josts Lesung während der Buchmesse. Das Hotel ist voll ausgebucht, viele Gäste frühstücken noch. In einem Konferenzraum ist es ruhiger.

Raumatmo Konferenzraum

Rina Jost:

Der Raum hier ist so ein bisschen steril und in meinem Comic sind die Räume oder die Landschaften eher lebendig oder draußen, es gibt sehr viele Bildmetaphern, die diese Räume gestalten.

Sprecherin:

Rina Josts Comic „Weg“ ist für Leserinnen und Leser ab Zwölf empfohlen. Aber er ist auch für Erwachsene, für Betroffene und für Angehörige, und hilfreich auch für diejenigen, die noch nie mit Depressionen zu tun hatten.

Rina Jost:

Die Geschichte basiert auf persönlichen Erlebnissen, vor einigen Jahren ist meine Schwester an einer schweren Depression erkrankt und ich hab das Projekt auch ziemlich lange herumliegen gehabt, bis ich mich dazu überwinden konnte, daran zu arbeiten und die Pandemie war eigentlich der Auslöser, weil sich die Prioritäten verschoben haben und ich dann machen wollte, was ich wichtig fand und was ich in der Welt sehen wollte. Im Epilog findet man auch Gespräche, die ich mit meiner Schwester geführt habe und da merkt man schon, dass es eben ganz schwierig ist, das zu beschreiben und in Worte zu fassen, und ich konnte ja nur aus meiner Sicht als Angehörige das erzählen.

Schritte, Ankunft in der Stiftung, Begrüßung, Raumatmo

Ulrich Hegerl:

Ja, das ist tatsächlich das große Problem, dass Depression häufig verwechselt wird mit einer Befindlichkeitsstörung, was ja sehr naheliegend ist und was ich, wie ich angefangen habe mit meiner Ausbildung auch genauso gesehen habe. Man geht vom eigenen Leben aus und denkt Depression ist so etwas Ähnliches, nur vielleicht ein bisschen schlimmer, aber im Wesentlichen die Reaktion auf schwierige Lebensumstände. Das glauben 95 Prozent der Menschen.

Sprecherin:

Ulrich Hegerl ist Psychiater und Neurologe. Er war lange Zeit Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik Leipzig und hat jetzt eine Ehrenprofessur an der Universität Göttingen.

Ulrich Hegerl:

Und einen Großteil meiner Arbeitszeit verbringe ich mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Das ist eine ziemlich große Stiftung, wo wir uns darum kümmern, dass wir Menschen mit Depressionen unterstützen. Und ein zweites Ziel ist die Prävention von Suiziden und Suizidversuchen.

Sprecherin:

Ulrich Hegerl hat viele Patientinnen und Patienten gesehen in seinem Leben. Er sagt: Depression im medizinischen Sinn beruht auf einer Veranlagung.

Ulrich Hegerl:

Und wenn man das Pech hat und hat diese Veranlagung mitbekommen, dann rutschen die Menschen da nicht nur einmal rein, sondern meistens mehrfach im Leben. Die haben häufig auch erkrankte Angehörige. Und die sagen dann auch, eine Depression fühlt sich ganz anders an als das, was man kennt, wenn das Leben einem bitter mitspielt.

Rina Jost liest:

Jemand muss mir helfen. Ich mache alles falsch. Ich kann überhaupt nichts. Meinetwegen geht es euch nun auch schlecht. Ich will doch nur, dass alles ist wie

vorher. Es hört einfach nicht auf. Mir ist schwindlig. Warum hört es nicht auf? Was ist los mit mir? Mach, dass es aufhört. (1)

Ulrich Hegerl:

Es ist eine richtig schwere Erkrankung, ist ja auch eine Hirnerkrankung, die Depression. Und das macht es ja von der Seite her auch Sinn, dass es eine Erkrankung ist mit sehr großem Verbesserungsspielraum, denn wir haben gute Behandlungen, Antidepressiva, Psychotherapie. Und oft sind es Angehörige, die dann sich darum kümmern, Gottseidank, und dafür sorgen, dass der Erkrankte in professionelle Hände kommt.

Sprecherin:

Rina Josts Comic erzählt auch davon, wie die Angehörigen der erkrankten Sybil in gewisser Weise mit in die Depression gezogen werden. Vor allem ihre Schwester Malin:

Rina Jost liest:

Du kannst ihr nicht helfen. Es ist sinnlos. Du hast Sybil längst verloren. Du hättest es früher merken sollen. Jetzt ist es zu spät. Du bist nutzlos. Schau dich an, du verlierst den Verstand, jetzt müssen sich deine Eltern auch noch um dich sorgen. (1)

Rina Jost:

Für mich als Schwester war es so, dass ich mich auch nicht so gut integriert gefühlt habe, meine Eltern wurden auch von Fachpersonen mit einbezogen. Und ich als Schwester lief einfach so nebenbei. Und ich habe mir auch lange überlegt, ob ich dieses Buch machen kann, wenn ich selber ja nicht weiß, wie sich das anfühlt, eine schwere Depression zu haben, und habe dann gemerkt, dass es mich als Angehörige ja auch betroffen hat. Also es ist auch meine Geschichte, und ich darf die auch erzählen aus meiner Sicht. Und das ist eine Perspektive, die man nicht so oft hört oder liest.

Sprecherin:

Der Comic beginnt in der realen Welt von Malin. Es regnet, Malin tritt mit dem fidelen Hündchen Wilma einen gewundenen Weg durch die grau-braune, wenig freundliche Gegend nach Hause. Nur ihr gelber Regenmantel leuchtet aus dem Bild, und die kleine, kompakte Wilma. Zuhause streift sie den Regenmantel ab und steht dann zögernd vor der Wohnzimmertür. Sie weiß: Es wartet eine schwierige Familiensituation auf sie.

Zeichengeräusche

Sprecherin:

Den Figuren der Eltern entzieht Rina Jost in den folgenden Bildern zunehmend Farbe. Und auch die Konturen von Mutter und Vater verschwimmen, als aus Sibyls Zimmer ein Schrei zu hören ist und man im Folgenden sieht, wie dort ein Mensch unter der Bettdecke allmählich in die Matratze sackt und verschwindet. Die Bilder von Sybils Verschwinden sind in einem eher unangenehmen Graugrün. Als Malin ihrer Schwester durch die Matratze in die andere, fiktive Welt folgt, um sie zu suchen und zurückzubringen, wechseln nach und nach die Farben. Mal sind sie dunkel oder bedrohlich giftgrün, dann wird es bunt.

Rina Jost:

Diese fremde Welt, durch die sich die Schwestern bewegen, die ist ein Sinnbild für Depression und die besteht auch aus verschiedenen Stationen. Und die Orte sind halt immer Sinnbild für Emotionen, es gibt auch diese Krämerin, die ist eine Peer-Figur, die Möglichkeiten anbietet, die helfen können. Wenn man beispielsweise in einer Klinik ist und die Peers, also die anderen Leute, die da sind, die können einem ja auch helfen und was zurückgeben. Also es muss nicht immer alles ganz schlimm sein, sondern es können auch Dinge zur Heilung beitragen. Und weil es ja aus Sicht der Angehörigen ist, ist es ja auch so, dass man nicht immer in dieser schweren Stimmung ist, sondern man muss ja auch gucken, dass man selber einen Ausgleich hat, weil man sonst auch keine Hilfe ist und nicht da sein kann für die Person. Und das ist einfach auch so schwierig, weil man sich die Räume suchen muss und man dann auch wieder Energie auftanken kann.

Rina Jost liest:

Ich suche meine Schwester. Es geht ihr nicht gut. Ein Stein war hier. Alle Steine kommen hier vorbei. Ehem Ehem. Wie ich mir gedacht habe, dein Stein war kürzlich hier, hat einen großen Hund mitgenommen. Einen großen Hund? Warum das denn? Und dafür einen großen Sack Ängste hiergelassen. Die Steine lassen so einiges hier, was sie nicht mehr haben möchten. Ängste, Sorgen, Erinnerungen. Dafür nehmen sie etwas mit, was ihnen guttut. Das hilft ihnen auf dieser Reise. (1)

Rina Jost:

Die Versteinerung als Metapher für die Depression, eine Depression ist ja auch lähmend und kann sich wirklich in diese Bewegungslosigkeit oder als Versteinerung darstellen und darin im Kontrast steht das innere Leiden und das sieht man auch mit Sybil, dass sie aus dem Stein heraus herausschreit und eben nicht ausbrechen kann aus dieser äußeren Versteinerung, also die innere Verzweiflung steht im Kontrast zur äußeren Versteinerung und Reglosigkeit.

Sprecherin:

Es ist kein einfacher Weg, den Malin auf der Suche nach der inneren Welt ihrer Schwester geht. Sie wird ihr nicht begegnen und muss ihren eigenen Weg zurückfinden.

Rina Jost behauptet nicht, dass alles gut ist, wenn Sybil und Malin beide wieder zuhause sind. Sie zeigt sogar, wie sie ein Stück der anderen Welt mitnehmen und nicht mehr loswerden: Auf Malins Kopf sitzt ein blauer Rabe mit Hütchen, hinter Sybils Schulter versteckt sich ein rosa geschupptes Wesen mit Schleife im Schopf. Sybil zeigt Malin, wie sie mit diesem Wesen, das jetzt zu ihr gehört, umgehen kann. Eines der Schlussbilder ist ein Wimmelbild, in dem die meisten Menschen ein Fantasiewesen auf der Schulter sitzen haben. Diese Schatten der anderen Welt sind also immer da, Rina und Sybil können sie jetzt sehen und fürchten sich nicht mehr vor ihnen.

Vielleicht liegt das Tröstliche dieses Buchs auch an den Begleitern, die Rina Jost ihren Hauptfiguren mitgibt. Zum Beispiel Wilma, das kleine Hündchen, dass unverdrossen begeistert neben Malin hertappt und auf sie aufpasst.

Rina Jost:

Wilma ist der Sidekick, sagt man, von der Hauptfigur Malin und basiert auf dem Hund meiner Schwester tatsächlich. Die heißt eigentlich Flavia Wilma Wonder-Star of Snowdrift und kontrastiert auch so ein bisschen das Gefühlsleben von Malin. Die

Tiere spielen eine sehr wichtige Rolle und spielten auch eine wichtige Rolle für meine Schwester, weil Tiere natürlich einfach auch da sind und annehmen und man nicht so viel zu erklären braucht und darum können die was Tröstendes haben. Es kann aber sein, wenn es einem so richtig schlecht geht, dass auch das nicht mehr hilft.

Sprecherin:

Malin hat irgendwann selbst Hilfe nötig und droht in eine Depression zu fallen. Allein den Weg zurück zu finden, ist auch für sie schwer.

Rina Jost:

Die Figur der Krämerin, die bietet einfach einen Strauß an Möglichkeiten an und die kann man annehmen oder nicht. Und Malin, in der ersten Sequenz, wo man sie trifft, denkt, sie hat das nicht nötig. Sie braucht das nicht, sie kommt schon alleine klar. Und als sie sie wiedertrifft, muss sie sich eingestehen, dass sie Hilfe braucht. Und die Krämerin hat ja auch von Achtsamkeitsübung bis zu diesem Wurmtrank, der eigentlich für Antidepressiva steht, hat sie verschiedene Optionen, die sie anbieten kann. Und es ist ja auch ganz individuell, was einem dann hilft.

Rina Jost:

Als Geschwister ist es so, dass oft keine Energie mehr da ist, also, wenn Eltern in diesem Setting eine Rolle spielen, dann sind es oft die Eltern, die sehr beschäftigt sind auch mit dem erkrankten Kind und die Geschwister für die bleibt dann halt nicht mehr so viel Energie übrig. Und für mich war es ganz wichtig, dass ich meine Freunde hatte, wo ich auch mal meine eigenen Emotionen abladen konnte, im Anhang des Buches gibt es ein Verzeichnis von Fachstellen und Anlaufstellen, also, wenn man jetzt nicht so ein Netzwerk hat, kann man tatsächlich als Angehörige sich Hilfe suchen bei Institutionen und bei Fachpersonen. Und das wusste ich damals gar nicht und darum war es mir auch wichtig dieses Verzeichnis anzufügen.

S-Bahn, Straße, Treppenhaus, Ankunft und Begrüßung

Paula Fürstenberg:

Wir befinden uns in Kreuzberg, in unserem Gemeinschaftsbüro, wir sind im Moment dreizehn Literaturschaffende, die hier arbeiten (Tür, Schritte) und wir haben hier vier Räume, hier gibt es eine kleine Toilette und eine Küche und ein Gemeinschaftszimmer, wo wir immer zu Mittag essen und hier stehen immer die neu erschienenen Bücher im Regal nebeneinander. Und das hier hinten ist das geheime Zimmer, also alle Zimmer haben irgendwie Namen bekommen, das, wo ich sitze, ist das Hofzimmer.

Sprecherin:

Im Hofzimmer hängen noch Luftballons. Gestern wurde das Roman-Debüt eines WG-Mitglieds gefeiert. Paula Fürstenberg hat gerade ihren zweiten Roman veröffentlicht. „Weltalltage“ heißt er und erzählt aus der Perspektive seiner besten Freundin von Max, der in eine Depression rutscht.

Paula Fürstenberg:

Dieses Buch bedeutet mir wirklich wahnsinnig viel. Ich habe sehr lange daran geschrieben, fünf Jahre etwa, aber der erste Text, auf den es zurückgeht, der ist schon von 2017. Nachdem ich selber eine mittelgradige depressive Episode durchgestanden hatte, war es der allererste Text, den ich wieder geschrieben habe.

Sprecherin:

Immer mehr Menschen schreiben offen über eigene psychische Erkrankungen. Der Schriftsteller Thomas Melle hat in seinem Buch „Die Welt im Rücken“ seine bipolare Störung thematisiert. Kerstin Preiwuß schreibt in „Heute ist mitten in der Nacht“ von einer Angststörung. Tanja Maljartschuks Roman „Blauwal der Erinnerung“ handelt von Panikattacken, und in ihren Essays erfährt man vom autobiographischen Hintergrund des Romans. Frederic Schwilden erzählt in „Toxic Man“ von Depression und hat im Zuge dessen über seine Erkrankung gesprochen. Der Komiker und Schauspieler Kurt Krömer hat über die eigene Depression geschrieben, und die Kulturjournalistin Katty Salié hat Kolleginnen und Kollegen gebeten, für ihr Buch „Das andere Gesicht“ ihre Depressionserfahrungen zu erzählen. Dass solche Bücher heute erscheinen können, macht den offenen Umgang mit einer eigenen psychischen Erkrankung etwas leichter.

Paula Fürstenberg:

Und trotzdem war ich aufgeregt, auch weil es schon immer noch so eine innere Stimme gibt, die sagt, halt mal lieber die Klappe. Machen wir es mal lieber nicht öffentlich. Du schadest dir nur selber.

Sprecherin:

Auch im Literaturbetrieb können sich für Betroffene Türen schließen. Und sei es durch das Gerücht, jemand sei „schwierig“, würde häufig kurzfristig Lesungstermine absagen. Begründungen wie chronische und psychische Erkrankungen verhindern nicht unbedingt die Folgen: weniger gebucht zu werden. Für freiberufliche Autorinnen und Autoren, die ohne große soziale Absicherung arbeiten, kann das fatal sein. Paula Fürstenberg wollte die Erfahrung ihrer Depression trotzdem literarisch verarbeiten und auch darüber sprechen – unter einer Voraussetzung:

Paula Fürstenberg:

Mein Körper war nicht von Anfang an überzeugt von der Angelegenheit und hat ein paar Bedingungen gestellt. Und eine davon war, kannst du machen, wenn wir dabei gesund bleiben.

Sprecherin:

Ihre Lösung: Einen Roman schreiben, der zwar von einer Depression erzählt, sie aber nicht zur Heldin oder zum Hauptthema macht.

Paula Fürstenberg:

Und der Depression keine Bühne zu geben, die Idee kam aus Gesprächen darüber, wie man eigentlich über Rechtsextremismus schreibt, ohne faschistischem Gedankengut eine Bühne zu geben, aber eben auch, ohne es zu tabuisieren. Und ich hatte das Gefühl, dass mit der Depression genau die gleiche Krux vonstatten geht, dass es nicht sein darf, das, was an ihr auch wirklich vernichtend und schrecklich ist, zu tabuisieren. Dass sie aber auch nicht unwidersprochen selber sprechen darf. Und eine Antwort darauf war, sie nicht aus der Perspektive von Max, der im Buch an einer Depression erkrankt, zu schreiben, sondern aus der Angehörigen-Perspektive, also sie mit einem Sicherheitsabstand zu schreiben.

Paula Fürstenberg liest:

Leider bedeutete das Ende deiner Begriffsstutzigkeit noch lange nicht den Anfang dessen, was die Psychotherapie hilfreiches Verhalten nennt. Du bliebst an diesem

Morgen und im ganzen nächsten Jahr eine schlechte beste Freundin. Du sagtest Fahr mal wieder in den Urlaub. Du sagtest: heute Abend trinken wir Bier. Dass Biertrinken und in den Urlaub fahren in etwa die dümmsten Dinge sind, die man bei einer psychischen Erkrankung machen kann, wird dir eine freundliche Ärztin erst erklären, als Max dich schon eine Weile nicht mehr anruft. (2)

Paula Fürstenberg:

Ich wollte gern, dass die Erzählerin eine Angehörige ist, die einerseits alles falsch macht, was man falsch machen kann und andererseits eine Zugewandtheit hat und eine Bereitschaft, sich damit auseinanderzusetzen. Und das war eine Antwort auf die Frage, was bedeutet es, ein Buch für die Kranken zu schreiben. Das klingt vielleicht erstmal paradox, dass ich ein Buch für die Kranken schreiben wollte und dann gar nicht aus der betroffenen Perspektive erzähle, aber ich glaube, kranke Menschen brauchen eigentlich nichts weniger, als das ihnen noch mal jemand sagt, wie furchtbar alles ist. Das wissen die selber.

Paula Fürstenberg liest:

Einen Roman über mich, fragt Max. Ja, sagst Du. Einen Roman über dich und auch über uns, sagst du. Max nickt, zieht die Decke bis unters Kinn und überlegt. Meinst du, es interessiert sich jemand für uns, fragt er. Das bricht dir das Herz. (2)

Sprecherin:

Im Roman „Weltalltage“ erkrankt Max an einer akuten mittelgradigen Depression. 350 Millionen Menschen seien davon weltweit betroffen, erfährt er im Roman von der Psychotherapeutin, zu der auch die Erzählerin geht und die die beiden nur „Frau Doppelname“ nennen. Die Erzählerin schlägt vor, eine Katze anzuschaffen. Selbstverordnete, tiergestützte WG-Therapie sozusagen. Max zweifelt.

Paula Fürstenberg liest:

Je mehr du mit dem Flauschigkeits- und Unterhaltungspotenzial von Katzen dagegen zu halten versuchtest umso stiller wurde Max. Umso mehr sackte er auf seinem Stuhl in sich zusammen, umso tiefer senkte er den Blick, bis er plötzlich leise sagte, du hast Recht. Ich habe einen Sack Finsternis in mir, Frau Doppelname sagt, ich muss ins Krankenhaus. Du sahst ihnen einen Moment lang an, in dem du zu unterdrücken versuchtest, was das in dir auslöste. Aber es gelang dir nicht. Und dann wurde dein Ton scharf und laut. Du musst dich einfach mal gerade hinsetzen. Wie sitzt du denn da? Schau mich an, wenn ich mit dir spreche, rei dich mal zusammen, Max. (2)

Ulrich Hegerl:

Bei Angehörigen gibt es ein ganzes Spektrum an Reaktionen. Manche werden ärgerlich, weil sie sagen: Jetzt mal mit mir rauszugehen, das muss doch irgendwie möglich sein. Du lässt dich jetzt gehen. Und das gibt es natürlich. Man fühlt sich nicht mehr geliebt und reagiert mit Frust und aber auch umgekehrt mit Schuldgefühlen, dass man denkt, man ist schuld, warum der gegangen ist. Die Botschaft, die ich den Angehörigen immer geben, ist zum einen, dass man sich informieren muss, dass man versteht, was eine Depression ist.

Sprecherin:

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe hat auf ihrer Website Videos für Angehörige. Sie definiert da auch, was eine Depression ist:

Zitatorin:

„Aus medizinischer Sicht ist die Depression eine ernste Erkrankung, die das Denken, Fühlen und Handeln der Betroffenen tiefgehend beeinflusst, mit Störungen von Hirn- und anderen Körperfunktionen einhergeht und erhebliches Leiden verursacht. Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, können sich selten allein von ihrer gedrückten Stimmung, Antriebslosigkeit und ihren negativen Gedanken befreien. Aber es gibt gute und effektive Möglichkeiten der medikamentösen und psychotherapeutischen Behandlung.“ (3)

Ulrich Hegerl:

Das andere ist, dass man dann weiß, die Erkrankung ist so schwer, dass Menschen tatsächlich manchmal nicht mehr aufstehen können zum Zähneputzen oder sich selbst zu ernähren. Der stärkste Bär in der Depression schafft es oft nicht mehr, sich selbst versorgen. Wenn man das verstanden hat, dann wird man da mit seinen Gefühlen anders reagieren. Wenn jemand eben nicht die gutgemeinten Aufforderungen annimmt, die man vielleicht gibt. Und dann muss man auch wissen, dass man nicht zuständig ist für die Heilung. Ich sage immer überspitzt, man kann mit Liebe eine Depression ebenso wenig heilen wie eine Blinddarmentzündung. Die geht davon nicht weg.

Sprecherin:

Paula Fürstenberg hat sich für ihren Roman auch in das Erleben von Angehörigen hineingedacht.

Paula Fürstenberg:

Da finden ja so viele Verletzungen statt, wenn Menschen krank werden und Bekannte, Familie, Freunde sich zurückziehen, einen verlassen oder mit Schuldzuweisungen überhäufen oder sich irgendwie abwenden, damit schlecht umgehen können, das ist ja ein wahnsinnig schmerzhafter Prozess, und einmal da die Perspektive zu wechseln und vielleicht auch nachzuvollziehen und zu verstehen, wie überfordert man nicht nur selbst als erkrankte Person ist, sondern auch alle im Umfeld, fand ich total interessant, und auch das dient am Ende des Wegs dem, dass ich gern ein Buch für die Kranken schreiben wollte, weil ich glaube, was kranke Menschen sehr, sehr gut gebrauchen können, sind Menschen in ihrem Umfeld, die Verständnis haben, die irgendwie verstehen, was da passiert, die einen guten Umgang damit finden und die mit ins Boot zu holen, bedeutet dann eben auch ihre Überforderung und Hilflosigkeit und Zweifel oder Fehler, die sie machen, im Prozess damit reinzuholen.

Ulrich Hegerl:

In meiner Klinik war das eigentlich eine Vorgabe, dass man immer die Angehörigen mit einbindet, wenn der Erkrankte das möchte. Das ist sehr wichtig. Dass man das Verständnis für die Erkrankung bei den Angehörigen verbessert, was dann verhindert, dass viele negative Emotionen aufkommen.

Sprecherin:

Ist diese Einstellung, von der Psychiater Ulrich Hegerl berichtet, Standard? Offenbar nicht überall.

Paula Fürstenberg:

Selbst da, wo es für Angehörige Angebote gibt, muss man die sich echt selbst suchen und selber draufkommen und zufällig davon erfahren, dass es die gibt. Oder ist mir jedenfalls nie passiert, dass ich zu Ärztinnen gegangen wäre, die dann mal sagen, übrigens ihre Angehörigen können da und da und da und dahingehen, vielleicht sagen Sie denen mal Bescheid.

Sprecherin:

Gerade bei jungen Menschen spielen zudem Freundschaften eine besondere Rolle. Seltsam ohnehin, dass sie nicht mehr im Blick sind, wenn es um chronische Erkrankungen wie eine Depression geht, meint Paula Fürstenberg:

Paula Fürstenberg:

Freundschaften haben wir meistens mehrere und nicht nur eine. Aber in so einem Moment wie einer Erkrankung besinnen sich ja viele wie automatisiert auf Partnerschaft und Familie, als diejenigen, die überhaupt zuständig sind für Care-Arbeit, aber in einer Welt, in der strukturell jetzt monogame Zweierbeziehungen die Regel sind, verteilt sich das sofort nur auf eine Person. Also nur auf ein paar Schultern, die dann dafür zuständig sind, diese Care-Arbeit zu leisten. Freundschaften wären eigentlich strukturell viel praktischer, weil eine intensive Krankheitsphase kann sich ja echt ziehen, über Jahre.

Sprecherin:

Paula Fürstenbergs Roman für Kranke und ihre Angehörigen ist warm und humorvoll – und übt Kritik an einem als bürokratisch und pragmatisch erlebten Gesundheitssystem, in dem sich Patientinnen und Patienten manchmal fast entmündigt fühlen.

Aber wie bekommt sie das erzählerisch unter einen Hut: Humor und Kritik? Ihr Trick ist so simpel wie effektiv: die Listenform, in der die Erzählerin ihre Geschichte strukturiert

Paula Fürstenberg:

Das ist mir erst spät beim Schreiben aufgefallen. Auch Krankengeschichten werden ja in listenhaften Textformen dokumentiert, in Chroniken, in Verläufen, und auf eine Art ist es auch im Schreiben über Krankheit und den Körper wie eine Wiederaneignung dieses eher kalten Textkorpus oder kalt, bürokratisch vielleicht, und den wieder mit einer Subjektivität und einem Leben und einer eigenen Sprache zu füllen, hat vielleicht auch Spaß gemacht. So dieses Gefälle zwischen was sehr Bürokratischem und was sehr Körperlichem, Lebendigen hinzukriegen.

Sprecherin:

Die Liste ermöglicht auch, Themen in Verbindung zu bringen, die auf den ersten Blick nicht zusammengehören, für Paula Fürstenberg aber doch miteinander zu tun haben.

Paula Fürstenberg liest:

Vier

Frage: Haben Männer seltener Depression oder gehen sie nur seltener ins Krankenhaus. Max hat gegen das Gefühl gekämpft, als Mann schon wieder versagt zu haben, gegen das Gefühl, dass er als richtiger Mann gar nicht hier wäre, das Problem selbst in den Griff kriegen oder sich halt umbringen, aber niemanden damit behelligen würde. (2)

Sprecherin:

Paula Fürstenberg deutet hier an: Dass Frauen häufiger an Depression zu erkranken scheinen als Männer, könnte auch mit der Sozialisation zu tun haben. Psychiater Ulrich Hegerl erklärt es eher biologisch:

Ulrich Hegerl:

Depressionen sind generell häufiger in allen Kulturen bei Frauen als bei Männern. Der Unterschied ist ab der Pubertät, vorher sind Jungs und Mädchen gleich häufig betroffen. Aber ab der Pubertät ist dieser Unterschied, der jetzt auch nicht zu erklären ist, mit Doppelbelastung - Kinder, Beruf oder solchen Dingen - den findet man auch in allen Kulturen, hat sicherlich etwas mit der Biologie auch zu tun.

Paula Fürstenberg:

Also das eine, was mich interessiert hat, war die Beobachtung, das Geschlecht wahnsinnig viel damit zu tun hat, nicht nur, welche Risiken wir überhaupt haben, an was zu erkranken, sondern auch damit, wie gut sind Krankheiten erforscht, einfach weil in der Medizingeschichte der weibliche Körper über Jahrhunderte lang ignoriert und mystifiziert gleichermaßen wurde, aber wenig ernst genommen. Und einmal zu verstehen, dass Männer zum Beispiel häufig mit Wutausbrüchen auf Krisen reagieren, während Frauen eher traurig und zurückgezogen werden, erzählt schon so viel darüber, dass auch Geschlecht die Art, wie wir krank sind und wie wir damit umgehen, prägt, dass ich das gerne im Buch haben wollte, diese Fragen.

Sprecherin:

Auch die anhaltend diskutierten Fragen, wie viel Einfluss Wohlstand oder Diskriminierung auf die Gesundheit haben, was genetisch und was gesellschaftlich bedingt ist, haben Paula Fürstenberg beschäftigt. Depressionen, meint sie, behandelt die Gesellschaft noch immer wie ein privates Problem mit individuellen Ursachen:

Paula Fürstenberg:

So bin ich sozialisiert worden, so habe ich das gelernt und für mich war es im Laufe der Arbeit an diesem Buch eine Wahnsinns-Erkenntnis, mich überhaupt damit zu beschäftigen, welche sozioökonomischen, politischen, gesellschaftlichen, auch historischen Bedingungen unserer Erkrankungen eigentlich haben und wie wahnsinnig groß die strukturellen Ursachen für Krankheiten sind.

Sprecherin:

Paula Fürstenberg hat Max und seiner besten Freundin im Roman „Weltalltage“ diesen Hintergrund mitgegeben: Sie sind prekär bei alleinerziehenden Müttern in Ost-Berlin aufgewachsen, die sich nach der Wende neu orientieren mussten. Hinzu kommt: in der Familie von Max sind die Männer früh gestorben. Es liegt nahe, angesichts solcher Biographien auch nach dem gesellschaftlichen Zusammenhang von depressiven Erkrankungen zu fragen. Paula Fürstenberg hat soziologische Forschung einbezogen, als sie für ihren Roman recherchiert hat.

Paula Fürstenberg:

Stress jeder Art erhöht für fast alle Krankheiten massiv die Wahrscheinlichkeit. Und jede Form der Abwertung, der Armut, der Unsicherheit sind Stressfaktoren, die Krankheitsentstehung begünstigen.

Ulrich Hegerl:

Wenn man schwer erkrankt ist oder die Partnerschaft in die Brüche geht oder man dauerüberfordert ist, weil man eine Angehörige pflegen muss und dann vielleicht noch berufstätig ist und dann noch sich um die Kinder kümmern muss, wenn einem die Dinge über den Kopf wachsen, was ja auch gibt, das fühlt sich anders an in der Depression. Der Facharzt kann das unterscheiden, ist das Ganze eine Depression, eine Hirnerkrankung. Oder es ist eigentlich eine ganz, in Anführungsstrichen, gesunde Reaktion auf die Bitternisse des Lebens. Denn, wenn jetzt einer auf Todesfall oder auch Überforderung nicht reagieren würde, wäre das eigentlich kein Zeichen von Gesundheit. Denn wir Menschen reagieren ja auf negative Dinge mit unseren Gefühlen. Und das ist ein Teil unseres Mensch-Seins und hat nichts Krankhaftes an sich.

Paula Fürstenberg:

Es gibt auch etliche Thesen dazu, dass es die Depression als Erkrankung, dass die keinen Fortbestand haben wird im Begriff, weil sie viel zu viele Symptomaten und verschiedene Erkrankungsbilder eigentlich zusammenfasst und mehr eine Art Sammelbegriff ist für eine ganze Reihe an Krankheiten, die wir eigentlich noch nicht besonders gut verstanden haben.

Paula Fürstenberg liest:

Max sagt, wie nimmt man sich einen Platz in der Welt. Wie geht das, es normal finden, dass man da ist. Irgendwann, wenn du Max schon wieder fragst, was mit ihm los ist, und in ihm der Gedanke heranwächst, keine seiner Beschreibungen sei genügend, irgendwann, wenn er allmählich denkt, er selbst sei so ungenügend wie seine Beschreibungen, antwortet er nur noch: Ich weiß nicht. (2)

Sprecherin:

Die Depression sei eine sprachlose Zeit, sagt Max in Paula Fürstenbergs Roman. Man könne sie nur im Nachhinein erzählen.

Paula Fürstenberg:

Ich muss schon auch zugeben, dass alles, was ich jetzt hier sage, auch was im Buch steht - viel davon ist auch eine intellektuelle Nachbereitung einer bestimmten Zeit im Leben, in der das alles völlig egal war und in der es eine fundamentale Verschiebung gab für mich, eine, die Max im Buch auch durchmacht, dass ich mich vorher immer dafür interessiert habe, was wahr ist und was stimmt und was richtig ist oder falsch. Und dass die Krankheit mich gezwungen hat, darüber nachzudenken, was hilft.

Sprecherin:

Was hilft: sich helfen zu lassen, von Fachleuten der Psychiatrie und Psychotherapie. Und neben Medikamenten und Psychotherapie gibt es viele mögliche Begleitmaßnahmen, die Symptome lindern und depressionsbetroffene Menschen wieder in die Lage versetzen können, Hoffnung zu schöpfen. Das geht von professionell begleitetem Schlafentzug bis zu Kunst- und Bewegungstherapie. Paula Fürstenbergs Roman kann vielleicht manchen Betroffenen helfen, die Krankheit zu verstehen, wenn sie die akute depressive Episode hinter sich haben. Und zwar auch die sozialen, historischen, politischen Bedingungen von Depression. Dazu gehört auch, das Verhältnis zwischen Patientin und Gesundheitssystem zu reflektieren.

Paula Fürstenberg:

Ich glaube, viele Menschen gehen zu Ärzt*innen und geben so komplett alles ab: Man geht dahin, wie man sein Auto in die Werkstatt bringt, und versteht überhaupt nicht, was da jetzt gemacht wird, und sagt: Hier ist der Schlüssel. Ich komme dann wieder, wenn Sie fertig sind und zahle. Nur, dass man ins Gesundheitssystem geht, eben irgendwie dableiben muss. Aber mit einer ähnlichen Hilflosigkeit stehen wahnsinnig viele Menschen ihrem eigenen Körper gegenüber und sind dann diesen Strukturen auch sehr, sehr ausgeliefert. Also alles zu machen, was Ärzt*innen ihnen sagen. Und da irgendwie wieder eine Autonomie reinzukriegen oder sich auch zu befähigen, an bestimmten Stellen zu sagen: „Das mache ich nicht mit, nein, diese Behandlung möchte ich verweigern, ich versuche, etwas anderes“, ist, glaube ich, auch für den Genesungsprozess total wichtig.

Sprecherin:

Wieder selbständig zu werden, autonom zu handeln, überhaupt handeln zu können, das sind Wünsche, die jenseits der Depression liegen. „Weltalltage“ spricht sie für die Kranken aus und endet natürlich mit einer Liste: In 63 Punkten verhilft das „Manifest eurer Körper“ allen Körpern zu ihrem Recht, verschafft ihren Äußerungen Gehör und verwandelt ihre Sprachen in Schrift.

Zitatorin:

- 49. Eure Körper zitieren Audre Lorde: Schmerz sollte nicht vergeudet werden.
- 50. Eure Körper skandieren: Kranke aller Länder, vereinigt euch!
- 51. Eure Körper skandieren: Wir sind ei-ne gro-ße ra-di-ka-le Min-der-heit! (2)

Sprecherin:

„So, wir sind jetzt müde“, sagen die Körper zum Schluss. Und da ist es dann eine gute Müdigkeit.

Park

Inga Machel liest:

Elli, Rons Tochter, mit etwa zweieinhalb auf dem Kindersitz, und ich vor ihr auf dem Fahrrad. Mein Vater hinter uns im Bild. Wir alle auf dem Kopfsteinpflaster in Zollfeldt, auf dem Weg ans andere Dorfende, um Vaters Mutter zu besuchen. Mein Vater blickt links aus dem Bild wie jemandem entgegen, Elli mit Sturzhelm hält sich am Sitz fest, ich, in einem meiner viel zu kleinen alten Kinder-T-Shirts mit Meeresschildkrötenaufdruck, schneide eine Grimasse. Es war wohl der Sommer, bevor es meinem Vater dann immer schlechter ging. Oder der Sommer davor. (4)

Park

Inga Machel:

Wir sitzen vor ein paar Bäumen, ich überlege gerade, welche Bäume es sind, sind es diese Tujas, die auch ja Lebensbäume genannt werden, in verschiedenen Größen orgelpfeifenartig angeordnet, am Beginn eines kleinen Parks, im Hintergrund gibt es die Charité, meines Wissens auch die psychiatrische Abteilung hier angesiedelt, in Steglitz. Ein kleiner Park, eine Straße, 50er Jahre Neubau und die Sonne scheint zwischen Wolken gelegentlich hindurch.

Park

Inga Machel:

Ich glaube, das wäre einer der Orte, an den auch P. geht und Mario damit auch.

Park

Inga Machel:

Ich bin Inga Machel, 1986 geboren, lebe seit 14 Jahren in Berlin und habe im Januar 2024 meinen ersten Roman veröffentlicht. Das ist alles, was man über mich wissen muss.

Sprecherin:

„Auf den Gleisen“ heißt dieser Roman. Inga Machel erzählt eine Dreiecksgeschichte zwischen dem Ich-Erzähler Mario, seinem Vater und der Person P., in der Mario in Berlin den Vater zu erkennen glaubt.

Inga Machel:

Der Vater allerdings ist schon seit fünf Jahren tot, hat sich das Leben genommen, und ist daher der stillste Part dieser Dreiecksbeziehung. Wobei auch P. nicht wirklich zu Wort kommt, sondern von Mario begleitet wird, ohne dass er tatsächlich Kontakt aufnimmt oder mit ihm spricht. P ist viel auf den Straßen unterwegs, konsumiert Heroin regelmäßig. Ist auf jeden Fall einer der Menschen am Rande der Gesellschaft, wie man so sagt. Und Mario findet in ihm die Beziehung, die er zum Vater nicht haben konnte, denn was quasi der zweite Erzählstrang des Romans, das sind also die Erinnerungen an den Vater und nicht ausschließlich die Erinnerungen an das Sterben des Vaters oder wie es dazu kam, sondern tatsächlich auch der ganze Teil davor.

Sprecherin:

Das ist der Plot. Doch im Kern geht es um ganz grundlegende Fragen: Was ist überhaupt ein gelungenes Leben? Und wer hat das Recht, das zu bestimmen? Diese Fragen berühren das Leben des Erzählers Mario unmittelbar. Er versucht, ein Verhältnis zu den Erinnerungen an seinen Vater zu gewinnen, um zu verstehen, was sie eigentlich für eine Beziehung hatten. Ob er als Sohn geliebt wurde und was mit seinem Vater los war. Also auch: wie er, Mario, weiterleben kann. Wie aber lässt sich das angemessen erzählen und eine Sprache für eine Figur wie Marios Vater finden, der in die Klinik kommt, dem Diagnosen gestellt werden? Im Roman meidet Inga Machel Fachworte wie „Depression“.

Inga Machel:

Ich bin mir darüber im Klaren, dass ich mich damit auch ganz schön aus dem Fenster lehne mit dieser Idee, ob diese Begriffe nicht tatsächlich eher destruktiv dann sind, meine Erfahrung nach auf jeden Fall schon. Und deswegen habe ich das im Buch tatsächlich versucht, anders zu machen.

Inga Machel liest:

Das Essen war immer ein Krampf gewesen, der Küchentisch mit der roten Plastikdecke das Einzige, was uns alle miteinander zu verbinden schien. Mutter schob gehetzt Gabel um Gabel in den Mund, starrte auf einen Punkt in der Mitte des Tisches, und Ron sah so klein aus, als versuchte er, sich zu verstecken, während mein Vater unbedingt über die Familie sprechen wollte, über uns und die

unbegreiflichen Probleme, die wir miteinander hätten, wobei er mit dem Besteck so fahrig durch das Essen auf seinem Teller streifte, dass ich dachte, er würde dort irgendwas verstecken. In den unerträglichen Pausen, in denen er einfach nur kaute, plauderte ich lachend meine Geheimnisse aus. (4)

Inga Machel:

Diese Begrifflichkeiten und Diagnosen, also als Betroffene in erster Linie aber eben als angehörige Person bringt einen in so eine ganz komische passive Rolle des: Jetzt kann man da wohl nichts machen. Oder: Da muss man jetzt abwarten. Oder: Das ist jetzt irgendwie so. Ich glaube, das ist tatsächlich fürs Miteinander und auch vor allem für irgendwelche Heilungsprozesse überhaupt nicht förderlich.

Ulrich Hegerl:

Naja, das ist halt die Sicht von jemandem, der jetzt vielleicht mal ein, zwei, drei Patienten gesehen hat. Und der kann ja das Gemeinsame gar nicht erkennen, denn natürlich ist jeder Mensch mit der Depression, das ist ganz was Eigenes, das ist ja völlig klar, das ist übrigens auch bei einer Blinddarmentzündung reagiert jeder auf seine ganz spezielle, eigene Weise auch auf diese Entzündung. Deswegen hatte die Dame vielleicht nicht das Privileg, das ich hatte, der ich Tausende gesehen habe. Und dann sieht man, wie groß die Gemeinsamkeit ist. Denn die Kern-Dinge, die sind immer da, und dafür haben wir halt Begriffe, damit man sich verständigen kann. Das ist generell, dass der Blick auf eine Depression von jemandem, der die Aufgabe hat, da zu helfen, Behandlern, eine ganz andere ist. Der muss klassifizieren, Schubladen aufmachen und die Leute reinstecken in die Schublade. Denn nur dann weiß er, was er zu tun hat. Denn wenn es keine Schubladen gib, ist alles ein Brei, wie weiß man dann, was hilft? Und deswegen kommt man an dieser evidenzbasierten Medizin nicht vorbei, und dafür braucht man Diagnosen.

Inga Machel:

Aber wenn man selbst da drin ist, gibt es, glaube ich, vor allem die Erfahrung und das sich an dem, was man tatsächlich erlebt und an dem, was man tatsächlich auch anfassen kann, daran sich festhalten, sozusagen. Und das Erinnern an den Vater und die Frage, was war mit dem Vater und Mario? Was hatten die zusammen, ist eben tatsächlich diese suchende Bewegung nach dem, was wirklich einfach da war, unabhängig von Diagnosen oder vereinfachenden Zuschreibungen, die nicht wirklich helfen, wenn man Fragen stellt, wenn man wirklich was erfahren will, dann hilft das alles nicht.

Ulrich Hegerl:

Ich habe das Pech, die Veranlagung zu haben, zu dieser saublöden Erkrankung. Und meine Aufgabe ist jetzt, mit diesem Rucksack möglichst gut umzugehen. So wie andere mit schwerem Diabetes das auch müssen. Und sobald sie diese Haltung haben, fällt ihnen oft tatsächlich ein Rucksack von den Schultern, eine schwere Last, weil das Ganze dann eben in den Bereich der ganz normalen Erkrankungen auch gerückt wird, wo es auch hingehört. Es ist eben eine Erkrankung wie andere auch.

Park

Ulrich Hegerl:

Ich denke, die Riesenfortschritte in den letzten Jahren vor allem dahingehend, dass eben mehr Menschen eine leitlinienkonforme Behandlung kriegen, das erklärt auch,

warum wir vor 40 Jahren 18.000 Suizide haben. Jetzt sagen wir 9.000 oder 10.000. Eine ganze Kleinstadt nimmt sich heute weniger das Leben. Und im gleichen Zeitraum ist die Zahl der Diagnosen nach oben gegangen, Depression, aber auch Schizophrenie und andere psychische Erkrankungen, Suchterkrankungen, weil eben mehr Menschen sich Hilfe holen, weil Depression häufiger erkannt werden, weil sie nicht mehr so häufig versteckt werden. Das ist für mich die plausibelste Erklärung für diesen fantastischen Rückgang der Suizide in den letzten 40 Jahren.

Sprecherin:

In Inga Machel's Roman blicken wir mit Marios Augen auf seinen Vater. Es stellt sich der Eindruck ein, dass er kaum wirklich anwesend war. Als habe er sich nie zeigen können oder dürfen, mit dem, was er wirklich fühlt

Sprecherin:

In Andeutungen erfahren wir, dass Marios Großeltern nicht in der Lage waren, ihrem Sohn - Marios Vater - liebevoll zu begegnen. Eine Gefühllosigkeit, die viele Nachkriegskinder erlebt haben. Marios Eltern ziehen dann auch noch zu den Großeltern ins Dorf.

Inga Machel liest:

Ich glaube, sie hielten meinen Vater für einen armen Irren, der die falsche Frau geheiratet und nichtsnutzige Kinder mit ihr gezeugt hatte, der seine Gefühle nicht in den Griff bekam und immer wieder dafür sorgte, dass die Leute im Dorf redeten. Manchmal, wenn sie ihn für dumm erklärten, rastete mein Vater aus. Er brüllte dann so laut und verzweifelt, so tierartig und unkontrolliert, dass seine Mutter die Fenster schloss und zu wimmern begann. Es kam nicht oft vor, vielleicht einmal im Jahr, aber danach war mein Vater immer so klar, so sicher und stolz, dass ich glaubte, es hielte für den Rest unserer aller Leben. Ab und zu machten wir über seine Ausraster Witze. Auch mein Vater selbst. (4)

Sprecherin:

Hier klingt an, dass der Vater auch in einer harschen Vorstellung von Männlichkeit gefangen ist, die keine Sensibilität und keine Äußerung von Gefühlen zulässt. Wer das nicht aushält, versteinert oder rastet irgendwann aus. Und wer als Mann „seine Gefühle nicht im Griff hat“, gilt im Dorf als verrückt, für den schämen sich die Eltern.

Inga Machel liest:

Alles fühlte sich so schwer und kaputt an, dass ich schließlich meinen Kopf in Vaters Schoß legte. Er blieb ganz steif, rührte sich nicht, kurz sah ich zu ihm nach oben, traf auch seinen Blick, aber er reagierte nicht. Ich suchte mit der linken Hand seine Rechte, die wie leblos neben seinem Oberschenkel lag, und nahm sie. Sie war leicht und schwer zugleich, sie anzuheben machte mir seltsam Angst, aber ich ließ sie nicht wieder los, sondern führte sie hoch, bis zu meinem Kopf, wo ich sie ablegte. Die Handfläche meines Vaters lag auf meinem Ohr, und weil er immer noch nichts tat, nahm ich sie wieder, schob sie langsam vor und zurück und stellte mir vor, er würde mich streicheln. (4)

Sprecherin:

Mario hingegen unterdrückt seine Gefühle nicht, er lässt ihnen sogar im Übermaß ihren Lauf, was auch erstmal auf keinen guten Weg führt. Er trinkt, verliert nach dem

Tod des Vaters vollends den Halt. Aber Inga Machel hat ihn mit der Möglichkeit ausgestattet, sich zu fangen.

Inga Machel:

Also es wird ja schon gezeigt, dass der Vater eine Familie hatte, selber als Kind, in der es keine Liebe gab. Da gab es vielleicht Versorgung, da gab es wahrscheinlich Nahrungsmittel und Unterschlupf und ein Bett und so, aber Liebe anscheinend nicht oder den Ausdruck von Liebe auf jeden Fall nicht. Und das ist zum Beispiel etwas, was Mario und den Vater natürlich unterscheidet. Denn obgleich der Vater sehr ambivalent ist und teilweise auch wegbricht, gibt es auch die Szenen, in denen der Vater da ist und natürlich, als ein Kind solcher Eltern bestimmt auch Bestrebungen hat, es anders zu machen als seine Eltern und auch natürlich in diesem Bedürfnis nach Liebe vielleicht aber auch hängenbleibt. Also ich glaube, dass beide, also sowohl Mario als auch der Vater, einfach ein unterschiedliches Werkzeug mit auf den Weg bekommen haben, sich selbst zu helfen. Und für den Vater ist dieses Werkzeug nicht ausreichend und für Mario hat es gerade noch gereicht, zumindest im Rahmen des Romans.

Sprecherin:

Mario hat allerdings wenig Unterstützung aus dem Umfeld erfahren. Im Gegenteil.

Inga Machel liest:

Ich erinnere mich daran, dass mich während eines seiner Krankenhausaufenthalte eine Ärztin anrief und mir sagte, mein Vater habe auf die Frage danach, was ihn so unglücklich mache, geantwortet, es sei die Beziehung zu seinen Söhnen. Die Ärztin bat mich, weniger fordernd zu sein, meinem Vater nicht den Eindruck zu vermitteln, er sei schwach oder dumm. Ich solle mich ihm zuliebe ein bisschen zurücknehmen.
(4)

Inga Machel:

Dass ein Kind, wenn ein Elternteil oder beide Elternteile offensichtlich kaum Kapazitäten haben und regelmäßig emotionale Extremsituationen erleben, dass da das Kind sich automatisch zurücknimmt, ist ja quasi ein Reflex. Das ist meiner Kenntnis nach auch ein lebenslanger Prozess, wenn Grundbedürfnisse in der Kindheit nicht Erfüllung gefunden haben, dann ist da eine Verwundung da, die in den allermeisten Fällen zu einer Vernarbung führt und dann muss man gucken, wie man sich als erwachsene Person dieser Stelle nähert. Wenn man sich versucht, Trauma vorzustellen, dann finde ich das vernarbte Gewebe als Bild eigentlich ganz passend. Dass da eine mangelnde Flexibilität besteht, und eine Taubheit besteht an der Stelle und ein Stück weit also auch eine Irreversibilität. Oh Gott, das ist nicht hoffnungsvoll, was ich jetzt gesagt habe. Wie komme ich denn jetzt noch mal zur Heilung?

Sprecherin:

Vielleicht durch den Titel - der allerdings auch erstmal nicht hoffnungsvoll klingt: „Auf den Gleisen“ hat sich Marios Vater das Leben genommen. Sein Sohn verharrt innerlich an dieser Stelle, die für ihn ein Trauma symbolisiert. Zugleich aber dienen Gleise der Fortbewegung. Der Romantitel spricht die Möglichkeit aus, sich von den Stellen, die ein Leben festzuschreiben zu scheinen, auch wegbewegen zu können. Mario gelingt das. Am Ende ist er nicht mehr allein und kann anfangen zu erzählen.

Inga Machel:

Wirklich profan gesagt, muss Mario erstmal damit Frieden schließen, dass er lebt und dass er sich selbst darum kümmern muss, dass er weiterlebt und dass das jetzt in seiner Hand liegt und seine Verantwortung ist, dass der Abnabelungsprozess einfach komplett ist und da nichts mehr zu holen ist für sich und sein Leben. Und ich glaube, dass das noch ein viel, viel längerer Prozess ist, in Marios Fall ist es ja nur der Anfang, den wir als Leser mitbekommen. Oder als Leserinnen. Diese Andeutung einer Öffnung oder der erste kleine Sonnenstrahl einer Entwicklung oder sowas. (Aber der Rest steht ja auch noch bevor).

Absage:

Depression erzählen. Autorinnen suchen nach einer Sprache

Ein Feature von Insa Wilke.

Regie: Felicitas Ott

Es sprachen: Marit Bayer und Markus Michalski

Ton und Technik: Christian Eickhoff und Tanja Hiesch

Redaktion: Anja Brockert

Produktion: Südwestrundfunk 2024

Anlaufstellen, falls Sie betroffen sind, Suizidgedanken haben oder sich um Menschen in Ihrem Umfeld sorgen:

- Ihr Hausarzt
- Infotelefon Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe: 0800/3344533
(Mo, Di, Do: 13:00 – 17:00 Uhr, Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr)
- Mail-Beratung der Stiftung Deutsche Depressionshilfe:
bravetogether@deutsche-depressionshilfe.de

Literaturangaben:

- (1) Rina Jost: Weg. Edition Moderne, Zürich 2023.
- (2) Paula Fürstenberg: Weltalltage. Roman. Kiepenheuer & Witsch, Köln 2024.
- (3) <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>
- (4) Inga Machel: Auf den Gleisen. Roman. Rowohlt Verlag, Hamburg 2024.