

Von Sintflut, Arche und Regenbogen

Eigentlich hätte alles so schön sein können für Hanne: Glücklich verheiratet, in ihrem Beruf als Grundschullehrerin sicher und erfahren. Ihr Ehemann als Beamter finanziell gut abgesichert. Der Sohn mit Frau und netten Enkelkindern endgültig selbständig.

Beglückende Zweisamkeit in einem altersgerechten Zuhause – das war der Plan.

Ja, eigentlich hätte alles so schön sein können. Nach langem Überlegen hatten wir uns entschlossen, unser Haus etwas außerhalb zu verkaufen und nochmal neu zu bauen in der Stadt. Es machte mir viel Freude, zu planen, zu entwerfen, auszusuchen. Das Richtfest war noch ein fröhliches Fest. Aber je näher die Fertigstellung des Hauses rückte, desto stärker spürte ich: Ich kann da nicht einziehen! Das Haus ist eine Bedrohung! Ich fand die Fenster zu hoch, die Räume zu offen, das ganze Haus zu groß. Panik packte mich, sobald ich nur das Grundstück betrat – erst recht im Haus. Immer wieder redete ich auf mich ein: Du hast das alles gewollt, geplant, gemacht. Aber: Ich kann da nicht einziehen. Der Einzugstermin kam und ich war wie gelähmt. Freunde halfen beim Kistenpacken. Wir mussten ja raus aus dem alten Haus. Angekommen im neuen, verkroch ich mich im kleinsten, dunkelsten Raum. Angst. Panik: Ich kann hier nicht leben.

Hanne ist 60 Jahre alt. Blaue Augen schauen freundlich durch eine randlose Brille. Depressive Phasen kannte Hanne schon viele Jahre. Seit der traumatischen Geburt ihres Sohnes, die sie fast nicht überlebt hätte und die körperliche Spätschäden verursacht hatte.

Regelmäßig im Herbst kamen dunkle Tage für sie. Manchmal war es richtig schlimm: Sie musste auf der Fahrt zur Schule mit Ängsten kämpfen, wollte fast das Auto vor einen Baum lenken. Aber sie wusste, es geht wieder vorbei. Jedes Jahr im Frühjahr pflanzte sie Herbstastern.

Sie wusste: Wenn die blühten, nahte die Schwermutszeit. Aber die Blumen sagten ihr auch: Die dunklen Monate werden vorübergehen. Es wird wieder heller werden.

Aber dieser Depressionsschub war ungleich heftiger als sonst. Unkontrollierbar. Ich konnte nicht schlafen, aber auch nicht wach sein. Mein Kopf war voll mit ewig kreisenden Gedanken und gleichzeitig furchtbar leer. Ich konnte nicht zur Schule zur Arbeit, aber auch nicht alleine im Haus sein. In Wellen packten mich Panikattacken. Mit letzter Kraft rief ich in der Klinik an und bat um Aufnahme.

Depression ist eine Volkskrankheit. Ca. 5 % der Bevölkerung, 4 Millionen Menschen sind betroffen – mit steigender Tendenz. Man schätzt, dass im Jahr 2020 Depression Krankheitsursache Nr. 1 sein wird. Zwar wird Depression in ihrer vielfältigen Form heute immer besser diagnostiziert, aber immer noch häufig der Mantel des Schweigens darüber gebreitet.

Die Diagnose »Burn-Out«, d.h. das Ausgebranntsein eines an sich leistungsstarken, aber nur leider

überstressten Menschen, verschleiert oft die schwere, häufig auch lebensbedrohliche psychische Erkrankung.

Nach wie vor sind die Ursachen einer Depression schwer zu beschreiben. Eine Störung des komplizierten Zusammenspiels der Botenstoffe im Gehirn spielt ebenso eine Rolle wie genetische Veranlagung, traumatische Erfahrungen in der Kindheit oder aktuelle Belastungen und Schmerzerfahrungen. Jedenfalls ist eine Depression erheblich mehr als der graue Schleier der Tristesse. Der ganze Mensch ist betroffen.

Mit Körper, Geist und Seele. Das Leben ist in Gefahr.

Und dann lag ich da in dem kahlen Zimmer auf meinem Klinikbett. Ich hatte heftige Kopfschmerzen, mein Gesichtsfeld war eingeschränkt. Ich konnte nicht lesen, kaum etwas essen. Meine Seele tat mir weh. Jeden Abend freute ich mich auf die Schlaftablette, auf die paar Stunden losgelöst Sein von Fühlen und Denken – im Wissen, am nächsten Morgen wieder zu verkrampfen, wieder in diesem Hamsterrad der Grübeleien gefangen zu sein: Ich kann nicht in mein Haus. Ich kann nirgendwo hin.

Ich weinte. Tage und Nächte habe ich durchgeweint. Das Wasser stand mir bis zum Hals. Wie eine Sintflut waren meine Tränen. Die Welle schwemmte mich fast weg. Unglaublich, wie viele Tränen der Mensch hat. Fast ging ich darin unter, ertrank in meiner Angst, in meiner Traurigkeit. Aber gleichzeitig fühlte ich mich merkwürdig geborgen. Da war die bedrohliche Sintflut, aber ich war geschützt. Die Klinik war für mich so etwas wie die Arche in der großen Flut. Ein Geschenk. Hier durfte ich jetzt sein. Abgeschottet von der feindlichen Außenwelt. Aber nur hier konnte ich auch sein. Würde ich jemals wieder Land sehen?

Sintflut und Arche. Untergehen und gerettet werden. Urbilder des Lebens, Bilder aus der Urgeschichte der Bibel. Das erste Buch Mose erzählt davon. Es erzählt, wie Gott die Welt und die Menschen wunderbar erschuf: »Siehe, es war sehr gut!« Aber es erzählt auch vom Bösen, das in die Welt kommt, von Eigensinn und Selbstherrlichkeit und Sünde der Menschen.

Gott bereut sein Unternehmen »Schöpfung«. Er vergisst seine Welt und vergisst sich selbst im Zorn – und schickt die Sintflut.

Nur ganz wenige werden gerettet: Noah und seine Familie und von den Tieren je ein Paar. In der Arche, die Gott Noah bauen lässt als Geschenk zum Überleben.

Unzählige Bilder und Bilderbücher, Figuren und Phantasiegeschichten gibt es von Noah, seinen Tieren, seiner Arche. Dabei geht es da nicht um eine anschaulich nette Kindergeschichte. Es geht um das im Innersten tief verwurzelte arche-typische Thema Tod und Leben.

Das hebräische Wort für Arche ist Teva und meint Kasten. Zwei Tevas werden in der Bibel erwähnt: Die große des Noah und die kleine, das Kästchen auf dem Nil, in dem das Mosebaby überlebte.

Teva deutet also auf Rettung. Und weil die hebräischen Buchstaben so quadratisch sind, aussehen wie ein »Kasten«, steht Teva auch für »Wort«. Meint also gerettet werden in diesem Arche-Kasten vielleicht auch: Überleben durch das Wort, durch das über den Schmerz Reden können?

So langsam löste sich meine Verkrampfung. Die Tränen, der Regen, der auf das Dach meiner Arche tropfte,

versiegte. Laut hämmerten in mir trotzdem die Gedanken. Aber gemeinsam mit meinen Therapeuten fand ich nach und nach Worte für die unaussprechliche Qual. Und während es langsam in mir ruhiger wurde, nahm ich auch meine Mitpatienten wahr, die auch litten. Hörte sie manchmal laut schreien. Ja, es war auch schrecklich – das eingesperrt Sein in diesen Kasten.

Überleben in der engen Arche – sicher auch für Noah und seine Tiere eine Herausforderung! Hanne wird jeden Tag von ihrem Mann besucht. Er zeigt ihr ab und zu Bilder vom Haus. Verspricht ihr aber auch, sie könnten dieses Haus ja auch wieder verkaufen und woanders eine Wohnung nehmen.

Die Medikamente zeigen Wirkung, die Körperübungen entspannen, die Gespräche lösen seelische Knoten. Und nach zwei Monaten Klinikaufenthalt versucht Hanne einen Ausflug nach Hause.

Ich war sehr aufgeregt auf der Fahrt. Dann waren wir da in meinem neuen Haus. Ich hockte mich auf den Boden im Flur. Ich fand es schön. Aber unerträglich schön. Konnte nur sehr kurz in einem Raum bleiben. In anderen gar nicht. Spürte schnell: Ich muss raus. Weg. Ich schaffe es nicht. Nie.

Auf der Rückfahrt zur Klinik reißt Hanne die Tür des fahrenden Autos auf.

Will nichts als fliehen. Irgendwo hin. So sehr schämt sie sich. Hasst sich selbst. Ihr Mann hält sie zurück.

Wieder zurück in der Klinik, spürte ich Todessehnsucht. Ich äußerte Suizidgedanken. Nun musste ich mich jetzt jede Stunde melden, sagen, dass ich noch lebe. Wie erniedrigend! Die Medikamentendosis wurde wieder erhöht. Lauter Rückschritte. Fast starb meine Hoffnung. Würde ich jemals einen Weg zurück ins Leben finden?

In der Geschichte von der Sintflut erinnert sich Gott an Noah und die Arche. Er schließt die Himmelsschleusen. Langsam sinkt der Wasserspiegel.

Die Arche setzt auf. Und Noah öffnet eine Luke, lässt eine Taube fliegen.

Sie kehrt zurück. Noch ist die Erde kein Raum zum Leben.

Nach sieben Tagen ein erneuter Versuch. Die Taube kehrt zurück mit einem Ölweig im Schnabel. Frisches Grün, neues Leben.

Nach wieder sieben Tagen darf die Taube erneut losfliegen. Sie kommt nicht mehr zurück. Sie kann draußen leben.

Ja, irgendwie ist das auch meine Geschichte. In der Verhaltenstherapie lernte ich Schritt für Schritt, in meine Angst hineinzugehen. Und wieder aus ihr herauszuschauen. Ich trainierte richtig das Losfliegen. Nach Wochen ging auch für mich wieder die Luke in der Arche auf. Der zweite Versuch zuhause klappte besser. Ich konnte sogar im Haus übernachten. Habe sozusagen einen Ölweig in die Klinik zurückgebracht. Später konnte ich dann in meiner Küche was kochen. Stück für Stück lernte ich mein Haus kennen und anzunehmen. Fand langsam wieder meinen Platz – nicht nur zum Wohnen, nein, zum Leben. Ein Jahr dauerte es, bis ich wieder voll arbeiten konnte. Eine ambulante Therapie lief noch länger, Medikamente nehme ich in kleiner Dosis noch immer. Ich werde immer mit dieser Krankheit leben. Aber wenn du mich fragst: Ich fühle mich gesundet.

Die Sintflutgeschichte aus der Bibel endet so:

Gott hängt den Regenbogen in den Himmel. Das Ur-Symbol für Hoffnung: Bunte Farben nach trüber Traurigkeit.

Der Regenbogen ist das feste Versprechen, an das sich Gott selbst erinnern will: Ein für alle Mal und immer wieder neu siegt das Leben über die Katastrophe.

In der Sintflut der Tränen war auch mein Glaube untergegangen. Wie oft hatte ich Gott aus der Tiefe gerufen: Herr, neige deine Ohren zu mir! Aber ich konnte mir einfach nicht vorstellen, dass er so tief unten in der Verzweigung bei mir war. Ich konnte nicht mehr glauben. Erst als ich in meiner Arche wieder auf dem Trockenen war, konnte ich den Regenbogen der Hoffnung wahrnehmen. Ich wünsche mir sehr, dass ich dieses Hoffnungsbunt vor meinem inneren Auge haben kann, wenn mal wieder alles trist ist. Und dass ich dann zuversichtlich glauben kann, dass Gott bei mir ist, auch wenn ich ihn nicht spüre. Wie schön, dass wir Gottes Versprechen – dass er das Leben will und nicht den Tod – nicht nur »schwarz auf weiß« in der Bibel lesen können, sondern sozusagen auch »farbig« sehen dürfen – im Regenbogen...

Die Dichterin Hilde Domin fasst die Erfahrung von Untergehen und gerettet Werden so in Worte (1):

Wir werden eingetaucht
und mit den Wassern der Sintflut gewaschen,
wir werden durchnässt
bis auf die Herzhaut.
Der Wunsch nach der Landschaft
diesseits der Tränengrenze
taugt nicht,
der Wunsch, den Blütenfrühling zu halten,
der Wunsch, verschont zu bleiben,
taugt nicht.
Es taugt die Bitte,
dass bei Sonnenaufgang die Taube
den Zweig vom Ölbaum bringe.
Dass die Frucht so bunt wie die Blüte sei,
dass noch die Blätter der Rose am Boden
eine leuchtende Krone bilden.
Und dass wir aus der Flut,
dass wir aus der Löwengrube und dem feurigen Ofen
immer versehrter und immer heiler
stets von neuem
zu uns selbst entlassen werden.

»Bitte« – so heißt dieses Gedicht. Vom Unheil nicht verschont, sondern durchnässt bis auf die »Herzhaut«, dürfen wir hoffen, ja bitten, doch immer wieder gestärkt aufzutauchen ins eigene Leben.

Frisches Grün zu sehen. Den Sonnenaufgang zu erleben.

Und den Regenbogen der Zuversicht.

Musik dieser Sendung

(1) (2) Nightbook, Nightbook, Ludovico Einaudi

(3) Indaco, Nightbook, Ludovico Einaudi

Literaturangaben

(1) Hilde Domin, Bitte. Aus: Der Baum blüht trotzdem, S.Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 1999