

*„Das Leben kann nur in der Schau rückwärts verstanden,  
aber nur in der Schau vorwärts gelebt werden.“*

(Sören Kierkegaard, dänischer Philosoph)

**Johanna Frey**

**ICH da drinnen und  
DIE da draußen**



**WINDSOR VERLAG**

[www.windsor-verlag.com](http://www.windsor-verlag.com)

© 2017 Johanna Frey  
Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

Verlag: Windsor Verlag  
ISBN: 978-1-627846-46-2

Umschlaggestaltung: Julia Evseeva  
Titelbild: © cakobelo - Fotolia.com  
Korrektorat: Windsor Verlag  
Layout: Julia Evseeva

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

## *Vorwort*

Ich war immer ein ernstes Kind. Mehr Denker als Spieler, eher kritisch als unbedarft. Warum das so ist, weiß ich nicht. Sicherlich spielen meine Gene und die Grundzüge meiner Persönlichkeit eine große Rolle. Ich erinnere mich, dass ich mich oft zurückgezogen habe, Vertrauen nur zu wenigen Menschen aufbauen konnte und auch, dass es mir schwergefallen ist, offen auf andere Kinder zuzugehen. Ich hatte nur selten das Gefühl, richtig dazuzugehören, hatte Probleme mit Nähe. Nur dann, wenn ich der Überzeugung war, dass es der Mühe wert war, war ich auch bereit, in Beziehungen zu investieren. Das war selten der Fall. Mein Verstand hatte mich nie im Stich gelassen, meine Gefühle umso mehr. Das hat mich mit der Zeit zu einem sehr kritischen Menschen und zum Einzelkämpfer werden lassen. Leider wurde ich dadurch auch selbstüberschätzend. Ich war tatsächlich der festen Überzeugung, ganz allein auf mich gestellt die Anforderungen des Lebens zu bestehen. Ein Kampf gegen Windmühlen, wie ich sehr viel später erkennen sollte.

Lange weigerte ich mich, mir einzugestehen dass ich psychisch krank bin. Die Stigmatisierung in der Gesellschaft, die Darstellung Betroffener in Filmen, Unwissenheit, Scham – das und vieles mehr lässt uns diese Erkrankungen so schwer annehmen. Ich schreibe unter Pseudonym. Auch die Krankengeschichten der Mitpatienten sind von mir „erfunden“. Es steht mir nicht zu, reale Fälle zu veröffentlichen. Die geschilderten „erfundenen“ psychischen Störungen dienen der Verdeutlichung meiner eigenen Empfindungen und Reaktionen. Ich schildere meine Sichtweise und meine Empfindungen. Dabei geht es nicht um Richtig oder Falsch, Gut oder Böse, sondern lediglich um meine „Konstruktion

der Wirklichkeit“, wie es Paul Watzlawick (Prof. für Psychotherapie, 1921–2007) beschrieben hat. Allerdings schreibe ich auch über Menschen, deren Privatsphäre es zu schützen gilt. Fragen Sie alle Beteiligten nach ihrer Sicht der Dinge und die Wahrheit zeigt sich bei jedem anders, geprägt von den eigenen Werten und Überzeugungen, der eigenen Lebensgeschichte, den eigenen Bedürfnissen, dem Umfeld usw. Ich selbst hatte Unterstützung auf meinem Weg, stehe zu den Fehlern, die ich, oft aus Unwissenheit, Hilflosigkeit und nicht steuerbarer Verzweiflung, gemacht habe. Anderen räume ich das Recht ein, ihren eigenen Weg zu gehen und nach der Wahrheit zu leben, die für sie am besten zu ertragen ist.

Psychische Störungen sind weniger greifbar als körperliche Erkrankungen – einen Tumor kann man erkennen, einen Beinbruch sehen, einen Herzinfarkt darstellen. Psychische Erkrankungen sind viel subtiler, sie nehmen unseren Geist in Besitz und beeinträchtigen unsere Persönlichkeit. Das eigene Denken und Handeln wird infrage gestellt, ist tatsächlich ver-rückt. Vielen könnte schneller und besser geholfen werden und dadurch auch Kinder und Partner entlastet werden.

Ich schildere meine Geschichte sehr komprimiert, habe mich auf das Wesentliche beschränkt. In Wirklichkeit dauerte meine Therapie über zehn Jahre. In dieser Zeit standen mir zwei wunderbare Ärztinnen und zwei beeindruckende Psychologen zur Seite. Menschen, ohne deren Hilfe ich den Weg nicht hätte gehen können. In dieser Zeit musste ich lernen, meine Krankheit anzunehmen, mich mit mir selbst zu versöhnen, zu verzeihen, Rückschläge zu überwinden, über meinen Schatten zu springen und auch, wie ich der Gefahr einer neuen Episode entgegenwirken kann. Ich durfte erfahren, dass ich nicht ausgeliefert bin, sondern in vielerlei Hinsicht die Steuerung in der Hand habe.

Ich will Betroffenen und ihren Familien Mut machen. Mut, den sie brauchen, sich der Herausforderung zu stellen und nicht aufzugeben. Es gibt Hilfe und Menschen, die verstehen und beistehen. Es lohnt sich, sich diesem Kampf zu stellen und nicht kampfflos aufzugeben, auch und gerade wenn es sich anfühlt wie ein Kampf zwischen David und Goliath.

## Warum?

Warum gehe ich mit meiner Geschichte an die Öffentlichkeit?

Ich leite eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Kranken. Negative Gefühle wie Scham, Wut, Verzweiflung ... beeinträchtigen diese Menschen im Alltag. Mein Anliegen ist es, das Wissen über psychische Erkrankungen der Öffentlichkeit zu vermitteln. Ich möchte, dass sie den gleichen Stellenwert bekommen wie körperliche Erkrankungen. Kein Mensch sucht sich diese Erkrankungen aus und dennoch werden sie tabuisiert, Betroffene werden stigmatisiert, Schuldzuweisungen werden leichtfertig ausgesprochen.

Im Laufe meiner Erkrankung habe ich unzählige Erfahrungsberichte, Artikel und Ratgeber gelesen. Die wenigsten haben mir geholfen. Im Gegenteil, sie gaben mir das Gefühl, unfähig zu sein. Die wenigen, die ein ungeschöntes und unsentimentales Bild auf die Situation der Betroffenen warfen, waren am hilfreichsten. Aussagen wie „Du hast es in der Hand“, „Willst du endlich frei sein“, „Sorge dich nicht ...“, zogen mich nur noch tiefer in den Dunstkreis der Depression. Noch schlimmer sind Behauptungen wie „Die Krankheit hat mich stark gemacht!“. Sie ärgern mich bis heute und sind meiner Meinung nach sehr unbedacht. Wie kann man nur so undifferenziert sein? Nicht die Krankheit hat mich stark gemacht, sondern die Tatsache, dass ich sie überwunden habe, dass ich gelernt habe, damit zu leben. Die Krankheit hat mich geschwächt, mir das Gefühl gegeben, nicht richtig zu sein; hilflos, schwach, ausgeliefert. Ich war und bin ohne sie viel stärker. Ich will Betroffenen Mut machen, sich

Hilfe zu suchen und vor allem Hilfe anzunehmen. Ich will ungeschönt und selbstkritisch zeigen, dass ich auf Dauer nur dann Opfer bin, wenn ich es zulasse. Und ich will zeigen, dass manchmal mehrere Anläufe nötig sind, um diesen Weg zu gehen. Ein Weg, der sich meiner Erfahrung nach lohnt.

# 1. TEIL – Gefangen

## *Tiger im Käfig*

Da ist er wieder. Wie ein ungebetener Gast erscheint er in selbstverständlicher Regelmäßigkeit und zeigt mir sein abstoßendes Gesicht mit weit aufgerissenem Schlund. Ich beginne zu laufen, will ihm entkommen. Dann treten meine Füße ins Leere und ich falle in einen schwarzen Abgrund. Schweißgebadet ringe ich nach Luft. Innerlich getrieben stehe ich auf, gehe in die Küche, öffne die Schublade mit dem Besteck, nehme ein Messer und ziehe es über die Haut am Unterarm. Wenn das Blut fließt, kommt die Erleichterung. Der Druck ist weg. Jetzt spüre ich die Adern pulsieren. Ich gehe zurück ins Bett. Das Grübeln beginnt. Gedanken, die mich nicht zur Ruhe kommen lassen und von einem dichten Grau umgeben sind. Ich bin ausgeliefert, diesem Leben, das ich so nicht gewollt habe. Ich verachte mich dafür, bin nutzlos und unfähig. Und immer wieder die Frage nach dem Warum. Warum habe ich diesen Weg eingeschlagen? Warum bin ich gefangen in diesem Käfig? Warum bin ich so fremdgesteuert? Wird sich das jemals ändern? Ich weiß, dass am nächsten Morgen der ewig gleiche Trott auf mich wartet, und kann nichts dagegen tun. Ich fühle mich wie der Tiger im Käfig, meiner Freiheit beraubt und ausgeliefert. Gegen Morgen schlafe ich ein, wache auf und fühle mich wie gerädert. Jetzt fällt es mir schwer, aus dem Bett zu kommen. Die Beine gehorchen mir nicht und der Kopf ist so unendlich müde. Aufstehen bedeutet Schwerstarbeit. Ich möchte schlafen, in meiner Matratze versinken. Die Sicherheit der Zudecke, die ich mir über den Kopf ziehe, nicht verlassen.



Thomas weckt mich und ich höre die Kinder am Frühstückstisch zanken.

Ich sitze am Tisch, nehme die Umgebung wie durch einen Schleier wahr. Ich höre die Kinder reden, aber das Gesagte kommt bei mir nicht an. Wie in einem Kokon, abgeschottet von da draußen. Es interessiert mich nicht, was um mich herum passiert, auch nicht, ob die Kinder ein Pausenbrot dabeihaben. Dafür sorgt Thomas. Mein Blick ist starr und leer, ich verfolge eine Fliege an der Wand, als wäre sie das Wichtigste auf der Welt.

„Ich geh dann“, sagt Thomas, „bis heute Abend“, und drückt mir einen Kuss aufs Haar.

„Tschüs“, rufen die Kinder und rennen zum Auto

„Tschüs“, sage ich tonlos, als die Tür ins Schloss fällt.

Jetzt bin ich alleine. Eigentlich sollte ich nun den Tisch abräumen und die Spülmaschine einschalten, die Wäsche waschen und einkaufen. Selbst wenn ich wollte, ich kann nicht. Eine unsichtbare Kraft hält mich am Stuhl fest. Die Fliege ist verschwunden und ich starre auf den Tisch. In meinem Inneren fühle ich einen Kloß, ansonsten nichts. Wie eine welkende Pflanze. Mein eigentliches Ich gibt es nicht mehr, nur noch eine Hülle. Tränen rollen über mein Gesicht und tropfen auf mein Nachthemd.

Gegen Mittag wird es langsam besser. Mühsam stehe ich auf und mache notdürftig Ordnung.

Dann gehe ich ins Bad und schaue in den Spiegel. Ich müsste Haare waschen, aber das kann ich morgen auch noch erledigen. Ich ziehe meine alte Jogginghose an, gehe zurück in die Küche an den Kühlschrank. Zum Glück sind noch Eier da, ich werde den Kindern Pfannkuchen machen, für heute meine schwerste Arbeit.

Ich setze mich an den Esstisch und betrachte die Uhr: 11.20 Uhr. Die Kinder werden um Viertel nach eins da sein. Um 13.00 Uhr stehe ich auf und schlepe mich zum Herd.

## Thomas

*Die Veränderung kam schleichend. Ich habe es zuerst gar nicht bemerkt. Gut, sie war generot und unzufrieden, es gab immer häufiger Streit. Irgendwann gab es dann keine guten Phasen mehr. Sie vernachlässigte den Haushalt, die Kinder, war unkonzentriert und ständig müde. Alles wurde ihr zu viel. Sie wollte nicht mehr ausgehen, keine Freunde treffen, geschweige denn die Familie. Dann ging sie nicht mehr ans Telefon, ließ sich verleugnen und brach ohne ersichtlichen Anlass in Tränen aus. Die Kinder schrie sie an oder ignorierte sie. Auf Fragen reagierte sie ungehalten oder gar nicht. Immer häufiger saß sie da und starrte vor sich hin, als ob sie ganz weit weg wäre. Ich hatte das Gefühl, sie nicht mehr zu erreichen. Vor einigen Wochen wollte sie morgens nicht mehr aufstehen, ich musste sie mehrmals bitten und wurde ungehalten. Dann fingen diese nächtlichen Aktionen an, meistens gegen Morgen. Wir haben seit Claras Geburt getrennte Zimmer. Ich wachte von Schritten auf der Treppe auf und dachte zuerst, es wäre eines der Kinder. Als ich nachsehen ging, fand ich sie in der Küche mit einem Messer hantieren. Sie hatte sich selbst Schnitte zugefügt – tiefe Schnitte – sie blutete. Ich war wie vom Donner gerührt, hatte keine Erklärung für ihr Verhalten. Aber immer noch besser, als dass sie in der Nacht mit dem Auto losfuhr und erst Stunden später wieder nach Hause kam. Dann wartete ich nur auf den Anruf der Polizei; ich traute ihr durchaus zu, mit rasender Geschwindigkeit gegen einen Baum oder Brückenpfeiler zu fahren. Wenn ich sie darauf ansprach, schaute sie mich mit diesem abwesenden Blick an und meinte, sie müsse sich abreakieren, aus ihrem Gefängnis ausbrechen. Ich hatte das Gefühl, dass sie unendlich weit weg war, auch wenn wir uns im gleichen Raum befanden.*

*Als wir uns kennenlernten, strotzte sie vor Energie. Sie war witzig und schlagfertig und konnte eine Gruppe alleine unterhalten. Ich traf sie zum ersten Mal in einer Bar, eine gemeinsame Freundin hatte uns einander vorgestellt. Von da an waren wir unzertrennlich.*

*Schon wenige Monate nach unserem ersten Treffen zogen wir zusammen, ein Jahr später waren wir verheiratet. Ihre Flexibilität und Spontanität machte scheinbar alles möglich. Auch als wir beschlossen*

*eine Familie zu gründen, war sie kurze Zeit später schwanger. Mit ihr ging alles wie im Zeitraffer, und wenn etwas unmöglich schien, kam ihr sicher eine Idee oder Alternative. Es war schön, in diesem Fahrwasser mitzuschwimmen. Auch als ich meine eigene Kanzlei gründete, unterstützte sie mich vorbehaltlos. Die Kanzlei lief von Anfang an sehr gut, wir bekamen kurz hintereinander zwei Kinder, bauten ein Haus, hatten einen großen Freundeskreis. Besser hätte es nicht laufen können. Ich weiß nicht genau, wann sie begonnen hatte, sich zu verändern. Aber genauso intensiv, wie vorher ihre nahezu unermessliche Energie war, ist nun ihre Teilnahmslosigkeit. Von einem Extrem ins andere.*



## *Im Kokon*

Zwischen Thomas und mir herrscht Stille. Die Spannung in der Luft ist körperlich spürbar. Wir funktionieren in dieser Zeit, so gut es geht. Ohne Freude kümmere ich mich um die Kinder, immer mit dem festen Willen, es sie nicht spüren zu lassen. Ich spule mein Programm ab, froh, wenn sie im Kindergarten und der Schule oder abends im Bett sind. Ich kann ihnen nicht mehr geben als das Nötigste und fühle mich schrecklich dabei.

Je mehr ich mich zurückziehe, desto mehr fordern sie, je mehr sie fordern, desto abweisender werde ich. Ich ertrage keine Berührungen und keine Nähe.

David wird zunehmend verschlossener. Clara macht nachts wieder ins Bett und ist häufig krank. So hat jedes von ihnen Sensoren entwickelt und eine Möglichkeit gefunden, auszuweichen oder dem Schmerz Raum zu geben. Für mich bedeutet das alles zusätzliche Arbeit:

Bett abziehen und waschen, neu beziehen, Termine beim Kinderarzt wahrnehmen, nachts aufstehen, wenn Clara Fieber hat,

Gespräche mit Davids Klassenlehrer, weil seine Leistungen nachlassen. Ich funktioniere mechanisch, nicht weil ich will. Immer häufiger greife ich zum Messer, aber auch Bürsten, spitze Steine, Drähte tun ihren Dienst. Wenn gar nichts anderes greifbar ist, genügen auch die Fingernägel. Erst wenn Blut fließt, spüre ich Erleichterung. Keinen Schmerz, der kommt später, wenn die Wunde nässt und eitert. Ich betrachte den Schmerz als gerechte Strafe und beklage mich nicht.

Wenn ich zu Hause bin, kommen die Wände auf mich zu, dann kommt die Atemnot und dann diese verdammte Stimme, die mir immer wieder sagt, wie erbärmlich ich bin. Sie beschimpft mich und droht mit Konsequenzen, wenn ich meinen Pflichten nicht nachkomme.

Ich halte mir die Ohren zu, schließe die Augen, aber die Stimme zeigt mir, dass sie stärker und mächtiger ist als meine Bemühungen, ihr zu entkommen.



## Thomas

*Sie entgleitet mir immer mehr. Ich habe das Gefühl, als lebten wir auf zwei unterschiedlichen Planeten. Wenn ich sie ansehe, dringe ich nicht mehr zu ihr durch. Ihr Blick ist leer. Wenn ich sie anfasse, reagiert sie bestenfalls mit einer augenblicklichen Starre, schlimmstenfalls wird sie aggressiv und schreckt zurück, als hätte ich ihr einen Stromstoß versetzt. Will ich ihr bei irgendetwas behilflich sein, schreit sie mich an. Immer häufiger muss ich den Impuls unterdrücken, sie zu schütteln, spüre Wut in mir. Dann gehe ich joggen, entlade den Druck, indem ich mich körperlich an meine Grenzen bringe. Ich versuche, sie so wenig wie möglich zu reizen und die Kinder möglichst weit aus der Schusslinie zu halten, unternehme viel alleine mit ihnen. In der Kanzlei kann*

die Arbeit auch nicht liegen bleiben, die Bearbeitung der Fälle, die Gerichtstermine und Vertragsabschlüsse brauchen meine volle Konzentration.

Soziale Kontakte pflegen wir schon lange nicht mehr. Sie ist schon gereizt, wenn das Telefon oder die Türglocke klingelt. Geschäftliche Einladungen nehme ich nur noch alleine wahr, mit der Begründung, eines der Kinder sei krank oder dass der Babysitter abgesagt hätte.

Sie will nicht, dass ihre Eltern oder meine Familie von der Situation erfahren „Das ist meine Sache und geht niemanden etwas an“, meint sie.

Ich stürze mich in meine Arbeit, bin froh, so eingespannt zu sein. Das lenkt mich ab und der Erfolg gibt mir Kraft für das häusliche Chaos. Werde ich irgendwann einmal wieder die Frau haben, die ich geheiratet habe? Neulich machte sie das Angebot, uns zu trennen.

„Liebst du mich nicht mehr“, fragte ich. „Das tut nichts zur Sache“, erwiderte sie. „Ich bin nicht gut für dich.“

Ihr Blick war starr.

Weder Schmerz noch Traurigkeit, nur diese Leere.

„Wir stehen das gemeinsam durch. Ich bin sicher, dass auch wieder andere Zeiten kommen.“

Glaube ich tatsächlich, was ich da sagte?

„Das Angebot steht, wenn du es dir anders überlegst.“ Kalt, hart, herzlos. Meine Frau ist ein emotionsloser Stein.

Ich will mich nicht trennen, halte an der Hoffnung fest, dass diese Situation nur vorübergehend ist, obwohl ich nicht weiß, wie lange meine Geduld noch reicht. Ich hätte sie so gerne in die Arme genommen, sie gespürt, ihr gezeigt, dass ich für sie da bin.

„Wage es nicht“, sagte ihr Blick.

