



Zeichnung von Hannah aus der Klinik: „Ich bitte euch, mich gut in Erinnerung zu behalten“

„Hoch entschlossen zu leben“

Psyche Die Gefühlswelt von Menschen mit Suizidgedanken sei für Gesunde oft kaum vorstellbar, meinen viele Ärzte. Auszüge aus einem Tagebuch.

Fünf Jahre lang kannten sie einander, als sich **Hannah*** im Herbst 2011 das Leben nahm. Sie litt an einer bipolaren affektiven Störung, einer schweren psychischen Krankheit, bei der sich depressive Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit mit Euphorie und Tatendrang abwechseln. Hannah starb mit Anfang 20. Ihr damaliger Freund hat nun ihr Tagebuch, ihre Briefe und Fotos für diesen Text zur Verfügung gestellt. Es entspreche Hannahs Wunsch, den Nachlass zu veröffentlichen, sagt er; schon zu Lebzeiten habe sie ihre Geschichte erzählen wollen, um über die Krankheit aufzuklären. Mit Rücksicht auf die Eltern möchte er ihren richtigen Namen und identifizierende Details nicht gedruckt sehen, und auch er zieht es vor, anonym zu bleiben. Der 24-Jährige studiert mittlerweile; dass ihn Kommilitonen oder ferne Bekannte auf Hannahs Tod ansprechen könnten, will er vermeiden. Bis zum Ausbruch der Krankheit habe sie das Leben geliebt und genossen, sagt er, für ihn sei sie der „aufgeschlossenste und fröhlichste Mensch überhaupt“ gewesen.

Die plötzlich auftretenden Symptome hatten alle überrascht: Hannah hatte die Schulzeit problemlos bewältigt und danach ein Jahr lang

im Ausland gearbeitet. Anschließend hatte sie ein Studium begonnen. Doch dann, im September 2010, vertraute sie dem Freund an, dass sie nun manchmal stundenlang die Wand anstarre. Zwei Wochen später erfuhr er von ihren Suizidgedanken. Dem Rat ihres Hausarztes folgend ließ sie sich wenige Tage später in eine psychiatrische Klinik einweisen. Hannahs Aufzeichnungen aus dieser Zeit sind das Dokument eines verlorenen Kampfes. Sie stehen beispielhaft für die Not zahlreicher Menschen.

7.12.2010

Unser Leben ist ein Schatten, schrieb Johann Sebastian Bach, über meinem Leben liegt ein Schatten, schreibe nun ich.

9.12.2010

Ich weiß nicht, was mir mein Leben noch bringen soll. Aber nein — Suizid, daran denke ich zwar, schon dadurch, dass aus diesem Grunde alle paar Momente nach mir geschaut wird. Ich fühle mich sehr leise, als wäre ich aus meinem Leben heraustraten. Manchmal ist mir zum Heulen zumute, jedoch kommen keine Tränen. Manchmal bin ich hellwach, dann sagen mir die Menschen: Schau, Hannah, die schönen Farben am Himmel, und ich sage

ihnen, dass ich es auch so schön fände. Doch es dringt nicht in mein Herz ein. Das ist es, was mich am allertraurigsten macht.

10. 12. 2010

Heute empfinde ich besonders das Gefühl der Leere. Man könnte mir die Entscheidung über die Zerstörung der Welt in die Hand legen, mir wäre es egal, ob ja oder nein.

Die Patientin verspricht sich von dem Aufenthalt Heilung — so erzählt es der Freund, als er die Tagebucheinträge in einem Gespräch erklärt. Sie will betreut sein, damit sie ihre Suizidgedanken nicht umsetzt. Sie nimmt die verschriebenen Medikamente, allerdings fühlt sie sich, als verstärkten die Tabletten das Gefühl der Leere. Obwohl ihr die Tage oft quälend lang vorkommen, ist sie von Besuchen oder Telefonaten nur selten angetan. Die schlechten Phasen überwiegen, die besseren Phasen dauern meist nur kurze Zeit an.

15.12.2010

Ich konnte es kaum glauben, aber ich konnte mich wieder über etwas freuen!!! Ein Wahnsinnsgefühl, auch hatte ich heute

*Name von der Redaktion geändert.

einige Momente, in denen ich hoch entschlossen war, leben zu wollen.

Heiligabend bleibt Hannah in der Klinik. Den ersten Feiertag verbringt sie zu Hause und unternimmt Spaziergänge mit Freunden.

26.12.2010

So gingen wir, und es kam die Frage auf, ob ich noch irgendetwas brauchte, und ich wollte scherzen und sagte: Depressive brauchen nichts, sie haben kein Interesse an irgendetwas. Darauf erhielt ich einen Satz zur Antwort, der mich aus der Bahn warf, obwohl das sicher so nicht beabsichtigt war: Ich solle mir das nicht immer wieder einreden. Niemand konnte das wissen, aber dieser Satz bestärkte mich in der manchmal sehr festsitzenden Überzeugung, ich sei eine Belastung für meine Umwelt und würde mir alles nur ausdenken. Dabei ringe ich mit mir um die Akzeptanz, dass ich eine Stoffwechselstörung im Gehirn habe und nicht ein bitterböser Mensch bin, der die Aufmerksamkeit sucht und deswegen eine Krankheit simuliert.

Hannah schreibt Gedichte; sie lässt sie anderen Patienten, ihrer Familie und Freunden zukommen, damit sie verstehen, was in ihr vorgeht.

Verwandlung

In einem Moment

könnte ich vor Kummer bersten,

fühle ich jede Facette der

Dunkelheit,

entzieht sich mein Seelenzustand

der Möglichkeit, durch Worte

erklärt zu werden.

Und dann, in einem anderen

Moment, in einer anderen

Wirklichkeit,

kann ich den Wind auf der

Haut spüren,

nehme ich jede einzelne

Facette der Wunderbarkeiten

des Lebens wahr

und frage mich,

wie ich noch vor einem Augenblick

nicht in der Lage gewesen sein konnte,

das Leben zu lieben.

14. 1. 2011

Die letzten Tage haben sich angefühlt, als wäre ich stecken geblieben. Kein Tag war richtig mies und keiner gut. Es stellt sich so ein kleines bisschen Lebensmüdigkeit ein, aber ich höre nicht auf zu kämpfen, weil ich dem Arzt vertraue, wenn er mir sagt, das wird vorbeigehen.

25. 1. 2011

Total verrückt! Ich war eben joggen bei herrlichem Sonnenschein, und gerade

als ich wieder auf meinem Zimmer war und aus dem Fenster blickte, zog blitzschnell eine dunkle Wolkenschicht über das Land, und es begann in dicken Flocken zu schneien!!! Was für ein Glück und wie verrückt??

31. 1. 2011

Verdammt, wieso fällt es so schwer zurückzufinden? Wieso muss ständig die Dunkelheit mein Leben verpfuschen? Ich fühle mich verloren in der großen Welt, nicht wissend, woran ich mich festhalten kann. Doch, natürlich. An meinen Lieblingsmenschen. Leider strahlen sie, wenn überhaupt, nur genauso eine große Verlockung aus wie der Tod.

Seit fast zwei Monaten hält sich Hannah nun in der Klinik auf. Einmal in der Woche hat sie Ausgang, den Freund sieht sie etwa alle 14 Tage. Mehrfach ritzt und schneidet sie sich in die Haut. Andere Patienten sind längst entlassen und scheinen mit den Medikamenten gut zurechtzukommen; dass ihr Fall anders gelagert ist, belastet sie. Die Phasen, in denen es ihr besser geht, dauern nun länger an, als umso unerträglicher empfindet sie jeden Rückfall. Der Chefarzt der Klinik setzt einen Vertrag mit ihr auf: „Suizidpräventionsvereinbarung“. Hannah unterschreibt, dass sie während ihres Ausgangs „bei auftretenden Suizidgedanken oder Impulsen diese nicht umsetzen“, sondern die Nummer der Klinik anrufen werde.

11.2. 2011

Nein! Nicht schon wieder machst du mir alles kaputt, was ich mir in den paar Tagen der Seelenruhe an Selbstachtung und Hoffnung aufgebaut habe! Es kam, meinem Gefühl nach zu urteilen, so schlimm wie noch nie.

22.2. 2011

Wie kann ich gestern Abend noch so empfunden haben und heute unbeschwert sein? Ich stürze mich regelrecht in diese Euphorie, mit der das Leben in den schönsten Farben gemalt wird. Keine Garantie, dass mein Lebenswille erhalten bleibt, nirgendwo Garantien, obwohl ich etwas Beständigkeit begrüßen würde. Das Hin und Her ist derbe anstrengend.

13.4. 2011

Es wird mal wieder Zeit für einen Eintrag, oder? Nun, ich hänge in der Luft. Mir geht die Geduld aus, ich habe das Gefühl, schon viel zu lange hier zu sein. Doch wo sollte ich sein, wenn nicht hier? Ich habe in der letzten Zeit wieder vermehrt Suizidgedanken, verbunden mit einer alles umfassenden Resignation. So, als hinge mein Leben am seidenen Faden und als wisse ich nicht, wie lange ich noch garantieren kann, dass

ich weiterkämpfe. Wo bleibt das Ende dieser Krankheit, von der ich mittlerweile denke, ihre Symptome seien Teil meiner Persönlichkeit geworden? Ich will das: mein Leben in die Hand nehmen, Verantwortung für mich und andere übernehmen, mutig und interessiert an der Welt teilhaben! Sollten Lustlosigkeit, Interessenverlust und Resignation wirklich Symptome dieser Krankheit sein, so erkenne ich sie zur bescheuertsten der Welt.

Zu Ostern wird Hannah entlassen. Anfangs geht es ihr gut, dann fällt sie innerhalb weniger Stunden in einen Zustand von Hoffnungslosigkeit, der ihr ausweglos erscheint.

3. 5. 2011

Ich nahm also Tabletten, mein „Mut“ reichte dieses Mal aus, es trat ein, was ich die ganzen letzten Monate so sehr gefürchtet hatte. Ich war erstaunlich ruhig, alles war egal. Egal, dass die Menge wahrscheinlich nicht ausreichte, um zu sterben. Egal, dass ich bei einem misslungenen Suizidversuch sehr wahrscheinlich auf die geschlossene Station einer psychiatrischen Klinik kommen würde. Egal, dass ich meinen lieben Menschen damit furchtbare Angst einjagen würde. Alles egal.

Als der Freund sie am kommenden Tag besucht, erwartet Hannah ihn fröhlich und dankbar, dass sie lebt. Bis Ende September wird sie nun noch in der Klinik bleiben.

29.6. 2011

Ich versuche es nun noch mal mit einer möglichst genauen Beschreibung dessen, was mich immer wieder in die Tiefe stürzen lässt. Ich habe nämlich morgen vor, mit professioneller Hilfe des Arztes die Spirale in ihre Einzelheiten zu zerlegen, damit sie mich nicht mehr so angreifen kann. Alles beginnt damit, dass es mir gut geht. In dieser Zeit sind die Suizidgedanken nur noch als blasse Erinnerung da. Ich kann unbeschwert lachen. Auch meiner Zukunft gegenüber bin ich optimistisch, schmiede Pläne, wie mein Leben weitergehen soll, wenn ich die Klinik verlasse, was ich so bald wie möglich möchte. Ich bin kontaktfreudiger und kann am liebsten die ganze Welt umarmen, genauso wie ich die ganze Zeit strahlen könnte. Was nun schwierig wird zu beschreiben, ist der meist rasche Übergang von gut zu schlecht. Ganz plötzlich kommen die Zweifel, ob es nun wirklich so gut bleibt und ob ich das verdient habe, denn ich habe ja in den letzten Wochen nicht viel dafür getan. Gleichzeitig kommen Angst und Zweifel, ob ich meine Zukunft allein anpacken kann. Hinzu kommt ein starker Wunsch nach Erlösung von diesem ständigen Beeinträchtigen der Lebensqualität.



4. 7. 2011

Ich weiß nicht, wie lange ich mein Erleben noch zügeln kann. Wie kann ich dich besiegen, du Zeit? Du heilst nicht alle Wunden, du verursachst sie. Du spielst mit den Menschen, die dich nicht ertragen können, du vergehst extralangsam, damit wir extralange gequält werden.

17.7. 2011

Bezeichnungen für „Wesen“: Irrealität, Monster, Depression, Schuld, Inneres, Grauen. Das Wesen hat sich verändert. Zu Beginn war es vorwurfsvoll im Sinne von „Du tust nicht genug, um dich von der vorgetauschten ‚Krankheit‘ zu befreien!“. Nun sagt es, dass es mich immer beherrschen wird, es versucht mir klarzumachen, dass Es Ich ist. Aber das will ich nicht, ich will einfach mein altes Leben zurück, doch genau in dem Augenblick des Schreibens sagt es: „Nein, das stimmt nicht, du willst nicht zurück!“

Mitte August wird Hannah entlassen. Hoffnungsvoll überlegt sie, fortan ein anderes Fach zu studieren, und beginnt ein Praktikum in ihrer Heimatstadt. Fünf Tage lang ist sie begeistert, dann kommt sie abends nach Hause und sagt, sie könne nicht mehr. Das folgende Wochenende verbringt sie im Elternhaus des Freundes, meist liegt sie im Bett. Auch er lässt sie einen Vertrag unterschreiben, in dem sie verspricht, ihn im Notfall zu Hilfe zu holen. Am Dienstagabend verlässt er ihr Zimmer mit einem guten Gefühl. Sie hat ihm, was selten geschieht, ihre Liebe erklärt. Später isst sie eine ganze Packung Toffifee; das ist ungewöhnlich, sie achtet sonst sehr auf ihre Figur. Am nächsten Morgen ist Hannah tot.

7.9. 2011

An alle Menschen, die ich liebe, und an alle, die meinen Weg begleitet haben. Ich bin an einen Punkt gekommen, an dem ich Verträge brechen muss, da ich meine Existenz nicht mehr ertragen kann. Ich bitte um Verzeihung, dass ich das Vertrauen, welches ich zugesichert habe und was ihr in mich hattet, missbraucht habe. Dass ich, ein Mensch, der sich an Versprechen und Verträge hält, in die Lage gekommen bin, mich nicht an sie halten zu können, hätte ich selbst nicht gedacht. Ich weiß darum, dass ich euch einen unheimlichen Schmerz mit meinem Tod zufügen werde, aber ihr müsst verstehen, dass mich eine Krankheit zugrunde gerichtet hat, die stärker war als ich. Ich bitte euch, mich gut in Erinnerung zu behalten. Ich habe mich nicht mit Absicht für den Tod entschieden, und ich werde euch nicht mit Absicht diesen Schmerz zufügen. Ich bin in die Knie gezwungen worden. Es tut mir unendlich in der Seele leid. Lebt wohl.

Ausgewählt von Katja Thimm