

## Die Liebe hält mich am Leben!

In wohlwollendem Rückblick habe ich mich für diesen Titel entschieden. Eigentlich wollte ich meiner Geschichte den Titel geben: «Womit habe ich das verdient? Wofür werde ich bestraft? WTF – I don't know why!» Damit hätte ich die dunkle Seite meines Lebens beschrieben, denn ich habe oft depressive Phasen. Das hatte ich schon als Kind, seit ich denken kann, fühle ich mich schlecht. Schuld daran sind meine Eltern. Bereits bevor ich 1982 zur Welt kam, war die Familie zerrüttet: Meine 14 Jahre ältere Halbschwester war verschollen, mein zwei Jahre älterer Bruder war ein Sorgenkind, und meine Mutter war stark depressiv. Während meiner Kindheit war sie regelmässig in der Psychiatrie wegen schizo-affektiven Psychosen und einem Selbstmordversuch. 1994 erhielten wir die Diagnose «manisch-depressiv». Sie musste so starke Medikamente nehmen, dass sie mich nicht erkannte, als ich sie in der Klinik besuchte. Neben ihren Depressionen war sie die meiste Zeit mit ihrem religiösen Fanatismus beschäftigt, als Erziehungsmassnahme drohte sie uns mit dem Fegfeuer.

Da ich keine Grosseltern mehr hatte und die Verwandtschaft zerstritten war, blieb da nur noch mein Vater, der leider auch keine Hilfe war. Er litt unter einer «sexuellen Abweichung» und war wahrscheinlich deshalb so unzufrieden und jähzornig, was er an der Familie ausliess. Sein Psychoterror war ein ständiger, unvorhersehbarer Wechsel zwischen hasserfülltem Schweigen und cholерischen Wutausbrüchen, ich hatte Angst vor ihm. Mich und meinen Bruder hat er zwar nie angefasst, doch unsere Mutter hat er vor unseren Augen geschlagen. Auch seiner Stieftochter gegenüber war er damals handgreiflich geworden, weshalb sie mit 14 von zuhause abgehauen ist und vier Jahre lang verschollen war. Heute lebt sie in den USA und wir haben uns in meinem ganzen Leben nicht öfter als zehn Mal gesehen. Trotzdem war sie immer ein Vorbild für mich, denn auch sie hat vieles durchgemacht und überlebt.

### Scheues, ängstliches Mädchen

Unter diesen Umständen entwickelte ich mich zu einem scheuen, ängstlichen Mädchen. Mir fehlte die Führung und Zuneigung der Eltern, die Harmonie und Herzlichkeit einer Familie, die Nestwärme, und vor allem fehlte mir meine Mutter. Eigentlich war sie sehr bemüht und liebevoll, allerdings war sie die meiste Zeit wegen ihrer Krankheit nicht sich selbst. Wenn sie in der Psychiatrie war, wurden wir durch Tagesmütter und Spitex-Mitarbeiterinnen betreut, doch diese Menschen waren mir fremd und ich begann mich zu verschliessen. Nur mein Bruder gab mir etwas Halt. Er war mein Leidensgenosse, wusste mich aber auch auszunutzen und blosszustellen. Auf dem Schulhof erzählte er, wie es bei uns zuhause abgeht und schlussendlich hatte ich den Ruf «Tochter einer Psychopatin» zu sein. Ich habe mich für meine Familie

geschämt – ehrlich gesagt: nach wie vor! Während meiner Schulzeit war ich unsicher, ängstlich, traurig, depressiv, ich war anders und hatte starke Selbstzweifel – ehrlich gesagt: nach wie vor!

Zuerst versuchte ich mich «unsichtbar» zu machen und habe mich zurückgezogen. Dann wollte ich mit schwarzer Kleidung und krasser Schminke auf mich aufmerksam machen. Ich habe mich selbst verletzt, fing an zu rauchen, trinken und kiffen, um vor meinen schlechten Gefühlen zu flüchten. Aber dieser Hilfeschierei interessierte niemanden, weder meine Familie noch meine Lehrer kümmerten sich um mich.

Mit 16 bin auch ich von zuhause abgehauen und wohnte bei meinem damaligen Freund. In seinem 10 m<sup>2</sup> grossen Kinderzimmer teilten wir uns ein 80 cm breites Bett, unter dem ich eine Tasche mit meinen Kleidern und Schulbüchern hatte. Das war's. Ich versuchte mich – möglichst unaufdringlich und anspruchslos – in die Familie zu integrieren, doch ich fühlte mich nicht wirklich wohl. So wurde das Pub zu meinem Zuhause, wo ich meine Freizeit verbrachte und für die Schule lernte. Gelegentlich pendelte ich zu meinem Bruder, um meine Wäsche zu waschen. Er hat mit 18 vom Jugendamt eine Wohnung zugesprochen bekommen – im Unterschied zu mir! Denn mich ignorierten diese Leute, wie übrigens auch schon die Ärzte und Pfleger meiner Mutter in der Psychiatrie – nie hat mich jemand gefragt, wie es mir geht.

Leider brachte mein damaliger Freund kaum Verständnis auf für meine oft depressive Stimmung. Er kritisierte mich dauernd und es kam immer öfter zu Streit. Er stiess mich auch schon mal die Treppe hinab, aber ich konnte mich nicht von ihm trennen. Ich wusste nicht wohin und wollte auf keinen Fall zurück zu meinen Eltern, die übrigens keine Ahnung hatten, wie ich lebte, und sich auch nie bei mir gemeldet haben.

### Versuche, mein Leben zum Guten zu wenden

Um so schnell wie möglich auf eigenen Beinen zu stehen, nahm ich die erstbeste Lehrstelle an und machte eine Ausbildung auf einer Versicherung (es gibt übrigens kaum etwas Langweiligeres ...). Ich schloss die 3-jährige Berufsmatur im 1. Rang ab, ging dabei aber durch die Hölle. Während den ersten zwei Jahren hatte ich Probleme mit meinem Lehrmeister und im 3. Jahr kam es bei einer Gruppenarbeit zu einem Streit mit drei Schulkolleginnen, die daraufhin die halbe Klasse gegen mich aufhetzten und mich den Rest der Lehrzeit gemobbt haben. Nach der Lehrabschlussprüfung hoffte ich auf einen guten Einstieg ins Berufsleben, auch das ging gründlich schief. Immerhin konnte ich mir ab dem 3. Lehrjahr ein WG-Zimmer bei meinem Bruder leisten und löste mich allmählich von meinem Freund. Bei meinem Bruder gingen ständig Kollegen ein und aus, so habe ich mich nicht nur von meinem Ex-Freund, sondern auch von

seinem Freundeskreis getrennt und hängte mit meinem Bruder ab. So fand ich den Kontakt zu meinem jetzigen Freund – ein langjähriger Kumpel meines Bruders, den ich als kleines Mädchen schon toll fand. Nach langem Hin und Her kamen wir 2003 zusammen und es begann eine sehr glückliche Zeit. Ich zog in eine eigene Wohnung, machte die Autoprüfung und hatte eine zwar befristete, aber sehr gute Arbeitsstelle.

Doch wie diese Anstellung war leider auch meine Glückssträhne nur von kurzer Dauer und ich stolperte von einem beruflichen Misserfolg in den nächsten. Schlussendlich habe ich das KV an den Nagel gehängt und hielt mich mit verschiedenen Jobs über Wasser. Das Geld reichte zum Glück für eine schöne Wohnung zusammen mit meinem Freund und meinen zwei Katzen, auf dem Land, weit weg von dem Ort, an dem wir aufgewachsen sind. Auch er hatte eine problematische Kindheit. Wahrscheinlich hat er deshalb so viel Verständnis und Geduld mit mir! Da wir uns von klein auf kennen, konnte ich ihm vertrauen und mich selber sein. Er kennt meine Familie, meine psychischen Probleme und steht zu mir. Er ist das Beste, das mir in meinem bisherigen Leben passiert ist! Aber an dieser Stelle gibt es noch kein Happy End ...

#### Hilfe von der IV

Nach einer weiteren, schwer depressiven Episode habe ich mich bei der IV angemeldet. Ich hatte ein katastrophales Belastungstraining ohne Erfolg abbrechen müssen und kam dann in eine finanzielle Notlage, denn die Abklärungen, Gutachten und Berechnungen dauern bei der IV gut zwei Jahre. Da meine Mutter nach wie vor krank war, habe ich meine freie Zeit genutzt, um sie etwas zu unterstützen. Für meine Psyche war das allerdings schwer belastend, da all die schlechten Erinnerungen und Gefühle der Kindheit immer wieder hochkamen. Zu meinem Vater habe ich den Kontakt völlig abgebrochen, doch auch das löscht die Erinnerungen nicht: «You can't run away from your pain, 'cause wherever you run, there you'll be!» (Special von Janet Jackson). Musik und Songtexte sind schon seit vielen Jahren ein Hobby, durch sie versuche ich Themen meines Lebens zu verarbeiten.

Als die IV mir endlich einen positiven Bescheid gab, wohnten mein Freund und ich in einer kleinen, dunklen Wohnung in der Nähe unserer Familien. Dann konnten wir wieder wegziehen, ab aufs Land in ein kleines, ruhiges Dorf. Mittlerweile gab es auch Zu-

wachs, ein kleiner Hund, der mich ordentlich auf Trab hielt und mein bester Freund wurde – abgesehen von meinem Lebenspartner natürlich! Dank seinem guten Job wohnen wir seit bald fünf Jahren in einem Haus mit Garten. Hund und Haushalt sind weitgehend meine alltäglichen Aufgaben. In schlechten Phasen schaffe ich aber nicht einmal das.

#### Chronische Schmerzen

Vor kurzem kam es zu einem Schicksalsschlag, der meine Lebensziele über den Haufen warf. Mit 31 Jahren musste ich wegen eines schweren Bandscheibenvorfalles operiert werden und es kam dabei aus, dass ich an einer Bindegewebschwäche leide. Seit der Pubertät hatte ich immer wieder Gelenk- und Rückenschmerzen und war regelmässig in Physiotherapie. Nun wurde es immer schlimmer, Rücken, Knie und Schulter schmerzten höllisch. Dafalgen in Massen, Tramal, Kortison, nichts half. Zwei Monate lang konnte ich mich vor Schmerzen kaum bewegen und weitere zwei Monate nach der OP lag ich auf dem Sofa 'rum.

Dann endlich ging das Leben wieder los! Ich habe mich, wie es die Ärzte empfohlen haben, regelmässig und fleissig bewegt, habe 15 kg abgenommen und eine wahre Freundschaft zu meiner Physiotherapeutin aufgebaut. Das war das Gute an meiner Erkrankung, aber ich habe mich übernommen und die chronischen Schmerzen schickten mich erneut in ein psychisches Tief.

#### Womit habe ich das verdient?

#### Wofür werde ich bestraft?

Ich hatte schon viele Aufs und Abs durchgemacht, doch dieses Tief war bis anhin mit Abstand das schlimmste! Trotz starken Medikamenten und Beruhigungsmitteln ging es mir so schlecht, dass ich nicht mehr leben wollte. Selbstmordgedanken waren nichts Neues, doch so kurz davor war ich noch nie.

Das Einzige, was mich am Leben hielt, war die Beziehung zu meinem Freund. Er ist mittlerweile seit 12 Jahren für mich da – in guten wie auch in schlechten Zeiten. Wir sind zwar nicht verheiratet, aber er ist mein Mann! Wir sind beide der Meinung gewesen, dass wir erst heiraten, wenn wir Nachwuchs planen. Dieses Lebensziel musste ich jedoch aufgeben. Mit meinen psychischen und physischen Problemen wäre ich nicht in der Lage, mich um Kinder zu kümmern. Und ich will nicht, dass meine Kinder so leiden wie ich!

Inzwischen bin ich 33 Jahre alt und das Fazit meines bisherigen Lebens ist, dass ich wegen meiner verkorksten Kindheit eine Persönlichkeitsstörung und Depressionen habe, arbeitsunfähig bin, mindestens einmal pro Jahr nur noch schwarz sehe und durch meinen Freund trotzdem immer wieder ans Licht komme.

Wie ich eingangs geschrieben habe, wollte ich eigentlich meiner Geschichte den Titel geben: «Womit habe ich das verdient? Wofür werde ich bestraft? WTF – I don't know why!» Doch zum Schluss sage ich: «Die Liebe hält mich am Leben!» Danke Schätzli!

#### Befreiend und versöhnlich:

#### Der wohlwollende Blick auf die eigene Lebensgeschichte

Haben wir mit den beiden Lebensgeschichten bei Ihnen die Lust am Schreiben der eigenen Lebensgeschichte geweckt? Wenn wir weitere Lebensgeschichten von unseren Leserinnen und Lesern erhalten (Titel: **Welchen Titel würden Sie Ihrem Leben geben?**), werden wir diese Rubrik in der nächsten Publikums-Synapse 2017 fortsetzen.

Bernhard Stricker, Redaktor Synapse, steht für Fragen gerne zur Verfügung und hilft Ihnen beim Formulieren, wenn Sie das wünschen (synapse@emh.ch).  
Tel. 031 311 40 91