

WANN KOMMT NUR DAS LICHT ZURÜCK?

Leidet ein Elternteil an einer bipolaren Störung, verschieben sich die Rollen. Lena Schindler über ihr Sorgenkind, ihren Vater. Und Papa Bernd über seine Tochter, die ihm Halt gibt

SIE SAGT

LENA hat für sich akzeptiert, dass ihr Leben stets von Angst und Sorge um ihren Vater begleitet wird

Wenn ich an meinen Vater denke, dann kommen mir zwei Momente in den Sinn. In dem einen bin ich etwa fünf Jahre alt. Er hält in jeder Hand eine Stoffente und imitiert mit nasaler Stimme zwei Damen aus dem Seniorenstift. Mir tut der Bauch weh vor Lachen, er soll bloß nicht aufhören. Der andere Moment ist etwa 25 Jahre später: Es ist heiß, ich sitze auf einer Mauer vor einer psychiatrischen Klinik, fühle mich, als drücke mich etwas nieder. Eben beim Abschied, da hat mein Vater ein kleines Lächeln versucht, vielleicht ging es ihm ein bisschen besser, oder er tat zumindest so. Aber ich habe etwas mitgenommen von dieser Schwere, die seinen Körper in sich zusammensinken lässt, ihn klein macht, langsam und grau, wenn sie zuschlägt. Depression nennt man diesen Zustand. „Unerträglichkeit“ nennt ihn mein Vater. „Manisch-depressive Grundstruk-

tur“ lautete erstmalig die Diagnose. Da war er um die 40. Aber am Leben gelitten hat er schon immer, gerungen um die Mitte zwischen zwei Polen. Meine Eltern trennten sich, bevor mein Erinnerungsvermögen einsetzte, aber wir sahen und sehen uns oft, ich habe meinen Vater immer sehr geliebt. Er konnte so lustig sein, damals, war so wunderbar anders als die anderen Papas, die Dinge verboten und nie so mit uns spielten, als wären sie einer von uns. Aber diese Brüchigkeit in ihm spürte ich trotzdem. Irgendwann besuchten mein älterer Bruder und ich ihn im Krankenhaus. Er hatte keinen Verband und da war auch kein Blut, aber krank sah er trotzdem aus. Meine Oma häkelte neue Bündchen für meine Pullover, die ich nun regelmäßig zerkaute.

Nach diesem ersten Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik gab es stabile Episoden, die scheinbar vor sich hin plätscherten, dazwischen: Hochzeiten und Scheidungen, Umzüge, großspurige Ideen und heftige Zusammenbrüche. Dann die Entzugsklinik. Als Arzt

da. Wir haben ein inniges Verhältnis, aber angelehnt habe ich mich nie an ihn. Bis heute merke ich, wie ich andere beneide, wenn sie mir davon erzählen, dass ihr Vater bei der Steuererklärung hilft oder sich um den Einbau der neuen Spülmaschine kümmert. Bei uns ist das umgekehrt. Als Kind war ich fröhlich und unkompliziert, bloß keinen Kummer bereiten. Und heute versuche ich, die unerschütterliche Säule zu sein, die ihn stützt – obwohl ich weiß, wie vermessen das ist.

ES GIBT DA NOCH so ein Bild in meiner inneren Papa-Schublade, das ich ganz nach unten gelegt habe, weil ich es auch nach elf Jahren nur schwer ansehen kann: Es war noch vor Tagesanbruch, ich war aus dem Nebenzimmer zu ihm gelaufen, erwacht durch sein Weinen. Vor zwei Tagen, genau am Sommeranfang, entschied sich seine dritte Frau, nicht mehr zu leben. Die beiden hatten sich 18 Jahre zuvor in einer Selbsthilfegruppe kennengelernt und auf eine Weise verstanden, die ich jetzt erst begriff. Ich

Monatlang sagte er zu mir: „Das schaffe ich nicht“

hatte er sich selbst Spezial-Rezepturen gegen das Gefühl der Sinnlosigkeit verordnet. Später ließ er sich zum Psychotherapeuten und Psychoanalytiker fortbilden. So als suchte er verzweifelt nach einem Weg, sich von der Düsternis zu therapieren, die alles in ihm taub werden ließ. Die Patienten liebten ihn, er konnte allen helfen – nur sich selbst nicht. Die Sorge um ihn ist latent immer

setzte mich zu meinem Vater auf die Bettkante und hielt ihn fest.

Seitdem habe ich ihn nie mehr losgelassen. Die Depression, die auf Schock und Trauer folgte, war gewaltiger denn je. „Das schaffe ich nicht“ war der Satz, den ich monatelang zu hören bekam, ganz egal, was ich vorschlug. Er sprach von seiner Beerdigung, und ich ballte heimlich die Fäuste, als wollte ich mich dagegen wehren, dass die Finsternis →

auch in mein Leben kriecht. Ich versuchte, Lebendigkeit und Freude zu verspüren, und fühlte mich nach unseren Gesprächen selbst wie ausgehöhlt. Wenn er nicht sofort ans Telefon ging, hatte ich Angst, er sei tot. Irgendwann rief ich den psychiatrischen Notdienst, ich kaufte Bademantel und Schlappen für die Klinik, entrümpelte seine Wohnung, unterschrieb eine Vorsorgevollmacht.

DASS ER NOCH MAL zurückkommen würde, so, wie ich ihn kannte, daran glaubte ich nicht. Doch das tat er, wenn auch gebeugter als vorher. „Das Leben hat auch etwas gewaltig Schönes“, hat er damals zu mir gesagt. Vielleicht kann jemand, der die andere Seite kennt, das besonders klar sehen.

Ist mein Vater in stabiler Verfassung, genieße ich jeden Moment. Wir gehen schwimmen, ins Kino, er gibt mir medizinischen Rat und unterstützt mich bei schwierigen Texten. Aber ich habe auch stets Angst, etwas zu übersehen, nur weil ich so sehr will, dass alles gut ist.

Dass es das nicht ist, dass auf das Hoch ein Tief und darauf ein übersteigertes Hochgefühl folgt, kündigt sich durch eine alberne Redseligkeit an, seine SMS werden dann endlos, seine Ideen verworrener. Thomas Mann, Ulrike Meinhof, Platon, Mick Jagger, alles geht durcheinander. Ich sehe die Katastrophe anrollen und kann sie nicht aufhalten. Schließlich ist er doch für sein Leben selbst verantwortlich, mir keine Rechenschaft schuldig. In der Manie nahm er schon Kredite auf, entwickelte wilde Business-Ideen, setzte sich Risiken aus, ließ irgendwelche Leute bei sich einziehen, ging nicht mehr zum Arzt. Nach außen erweckt er dann auf viele den Eindruck, einfach nur richtig gut drauf zu sein. „Freu dich für ihn, dass er so glücklich ist!“, heißt es dann.

Was ist überhaupt sein Wesen? Was seine Krankheit? Ich dringe nicht durch, bereite mich auf den nächsten Aufprall vor. Und kehre danach die Scherben zusammen. Egal, wie oft man es tut, die Eltern zu trösten und beschützen zu wollen fühlt sich nie selbstverständlich an. Auch nicht richtig. Ich bin

manchmal wütend. Ich verzweifle am Bürokratie-Chaos meines Vaters und über die verloren gegangene Leichtigkeit. Aber wo viel Drama ist, da ist auch viel Tiefe, viel Echtes. Und natürlich habe ich ihn schon mal ausgesprochen, diesen Satz: „Jetzt reicht es, er muss sehen, wie er allein klarkommt!“ Niemand, der uns kennt, hat ihn mir geglaubt. Am wenigsten ich selbst.

einen dicken schwarzen Brei. Durch meine langjährige therapeutische Arbeit bin ich mir bewusst, wie hilflos, wütend und verzweifelt depressive Patienten selbst den Profi machen können. Der hat aber die Möglichkeit der zeitlichen und örtlichen Abgrenzung durch das therapeutische Setting. Das fehlt den Angehörigen. Ich selbst bin in der Depression weitgehend hilflos: ohne Antrieb, Schlaf, Mut und Hoffnung. Alles ist zu laut, zu hell, zu viel. Wenn man mittendrin steckt, dann fragt man den Menschen um Hilfe, der einem am nächsten steht. Emotional. Auch wenn es denjenigen am meisten belastet. Weil keine Übersicht mehr möglich ist, treibt einen der Instinkt. Sobald die Vernunft sich wieder Raum schafft, denkt man selbst über Psychiatrie, Telefonseelsorge oder sozialpsychiatrischen Dienst nach – über vernünftige Dinge also. Denn Depressionen sind heute so gut behandelbar wie nie zuvor.

Jemanden aktiv um Hilfe zu bitten war mir in meinen dunkelsten Phasen aber nicht möglich. Meine Tochter hat sie mir angeboten, ohne mich zu demütigen, indem sie ihre Überlegenheit ausspielte.

Besonders an den Tiefpunkten meines Lebens habe ich mir oft Gedanken über meine Rolle als Vater gemacht. Und ich glaube, so richtig brauchbar war ich für meine beiden Kinder wohl nur in ihren ersten Lebensjahren. Seither habe ich ihnen einiges zugemutet, und das schmerzt mich. Ich kenne Menschen mit ähnlich brüchigen Biografien wie meiner, da ist die Verwandtschaft irgendwann abgetaucht. Ich bin froh, dass ich Rückhalt habe,

ER SAGT

BERND kennt seine Krankheit als Psychotherapeut und Psychoanalytiker besser als jeder andere. Was ihm nicht hilft, wenn sie ihn wieder packt

In meinen manischen Phasen, da konnte ich alles, ich war besser als der Dalai Lama und Einstein zusammen. Danach kam die Depression, die so abgrundtief war, dass ich sie nur mit Medikamenten ertragen konnte. Dass sich die Lage ändert, merkt man immer erst so richtig in dem Moment, wenn der Regen und

Wie ich mich fühle? Ich habe keine Worte dafür

der Sturm schon da sind – obwohl sie sich längst angebahnt hatten. Wenn zu lange zu viel Gefühl eingefroren ist – Schmerz, Trauer, Wut –, dann hat die Depression freie Bahn. Meine Tochter hat mich mal gefragt, wie ich mich fühle, wenn es mir schlecht geht. Aber ich habe keine Worte dafür, kann es nur als namenlose Verzweiflung beschreiben, als

mich nicht einsam fühle, obwohl ich inzwischen allein lebe. Tatsächlich musste ich 70 Jahre alt werden, um zu lernen, mich um meine Mitte zu kümmern. Meditation hilft mir dabei, gar nicht erst so extrem in die eine oder andere Richtung zu kippen. Aber ob das Wetter nicht doch wieder umschlägt, da kann man sich nie ganz sicher sein. —