Sie will keine Maske mehr tragen

"Mit Punkt auf der Stirn wären wir endlich sichtbar": Marlis kämpft für Anerkennung von Depressionen

Mittwoch, 06.02.2019, 16:45 · · von FOCUS-Online-Autorin Elisabeth Hussendörfer



Marlis Jöbges bei einem Shooting für das Projekt "therapiebegleitende Fotografie"

Marlis Jöbges bei einem Shooting für das Projekt "therapiebegleitende Fotografie"

- FOCUS-Online-Autorin Elisabeth Hussendörfer

Mittwoch, 06.02.2019, 16:45

Tolle Ausstrahlung, fröhliches Wesen – die Depression sieht man Marlis Jöbges nicht an. Dabei soll man das ruhig, zumindest zeitweise. Denn die 57-Jährige engagiert sich für mehr Verständnis und gesellschaftliche Akzeptanz der Krankheit.

Ohne die Maske, überlegt Marlis Jöbges, wäre es vielleicht nie so weit gekommen. Ihr Make-up: gekonntes Understatement. Ihr Kleidungsstil: zwischen lässig und schick. Aber vor allem dieses Strahlen ist es, das auffällt. Einnehmend wirkt es und echt. „Das ist es heute ja auch“, sagt die 57-Jährige. Heute? „Jawohl“, meint sie weiter. Jeder, der unter Depressionen leide, kenne das: sich so zu verstellen, dass keiner im Umfeld etwas mitbekommt. Klimmzüge seien dafür zuweilen nötig. Kleine Ewigkeiten vor dem Spiegel, bevor die Bühne Alltag betreten wird.

Die Maske mache vieles möglich, sagt Marlis Jöbges. Aber sie sei auch Teil des Problems. „Na also, die kann doch, wenn sie nur will“, heißt es schnell. „Was nicht gesehen wird, sind das Bett, das sonst oft über Tage nur für den Gang zur Toilette verlassen wird, sind die Jogginghose, die fettigen Haare und der Fernseher, der keinen Aus-Knopf zu haben scheint.“ Sie lacht. Manchmal sagt sie spaßeshalber, jedem Depressiven gehöre ein grüner Punkt auf die Stirn tätowiert. „Dann wären wir endlich sichtbar.“

Schuldige auszumachen ist einfach, die Krankheit ist komplex

Marlis Jöbges ist keine, die beim Thema Depression als Erstes mit den Klassikern kommt: der Mutter, dem Vater, dem fehlenden Nest, dem frühen Misserfolg. Schuldige auszumachen ist einfach, die Krankheit ist komplex. Depressionen wirklich erstzunehmen bedeute, das Ganze sehen zu wollen.

„Reden wir doch lieber darüber, wie alles angefangen hat“, schlägt sie vor. Und erzählt, wie sie vor elf Jahren oft bei Ärzten saß. Wegen Kopfschmerzen, wegen Verspannungen. Sie wurde geröntgt, bekam Einlagen. Kaum schien ein Symptom beseitigt, zeigte sich ein nächstes.

„Keiner der Ärzte hat mich je gefragt, wie es mir eigentlich sonst so ging.“ Zwölf ist ihr Sohn Nick, als die Pubertät ihn zu einem anderen zu machen scheint. Aus der aufgekratzten Quatschbacke wird ein schmallippiger, in sich gekehrter Halbwüchsiger. Aus den gemeinsam verbrachten Nachmittagen werden Stunden, die sie neu mit Inhalt füllen muss, es aber nicht schafft. Die Nächte werden schlaflos, erste Zipperlein kommen.

Vier Jahre schleppt sie sich weiter durch den Alltag

Und dann, eines Tages, kommt dieser komische Verdacht. Feixend schlägt ein Kollege vor, dass alle diesen Online-Test machen sollen: „Bin ich depressiv?“ „Mist, ich muss weiterarbeiten“ – so und ähnlich kommentieren die anderen ihre Ergebnisse. Marlis Jöbges klickt ihres schnell weg. „Schwer depressiv“ steht da.

Vier Jahre schleppt sie sich weiter durch den zur Last gewordenen Alltag. „Viele Menschen mit Depressionen sind Perfektionisten“, weiß Jöbges, bei der das Haus immer blitzblank und jedes Fenster nach jedem Regen frisch geputzt war. Aber dann reicht die Kraft zur Aufrechterhaltung der Fassade nicht mehr.

Sie fühlt Rastlosigkeit und Lethargie zugleich - ein absurdes Gegeneinander

Es passiert auf Kreta. Seit vielen Jahren sind sie und ihr Mann das erste Mal wieder allein als Paar unterwegs. Eine Chance, sagt der Kopf. Und dass das Hotel den Strand in Laufweite hat, der inzwischen 16-jährige Sohn dafür eine Oma, die daheim für ihn kocht. Das Herz aber sieht sich schon bei der Abreise am Flughafen dauernd um: Da fehlt doch einer. So wie dann auch auf den Liegen am Pool.

Plötzlich rast das Herz. Dreht sich alles. Marlis Jöbges will aufstehen, kann aber nicht. Sie fühlt Rastlosigkeit und Lethargie zugleich - ein absurdes Gegeneinander. Sie tut keinen Schritt aus der Hotelanlage, auch das Bett verlässt sie kaum. Und hört noch das verzweifelte Fragen ihres Mannes, was denn bloß mit ihr los sei. Fühlt noch, wie sich alles in ihr erwartungsvoll auf die Rückreise konzentriert. Aber wieder zu Hause rast das Herz weiter, tagein, tagaus. Völlig erschöpft quält sie sich über Wochen zur Arbeit und legt sich nach Feierabend immer gleich ins Bett – ohne sich zu erholen.

In der Klinik: Niemand, der weint, niemand, der desorientiert wirkt

„Du wirkst so verändert“, sagt ihr eine Freundin und schleppt sie schließlich zur Psychologin. Die spricht aus, was Marlis Jöbges seit dem Online-Test schon ahnt. „Die Diagnose Depression war ein Schock und gleichzeitig Erleichterung.“ Sie kann das jetzt: den Koffer, den sie eigentlich für die Klinik packen soll, stehen lassen – ohne sich dabei schlecht zu fühlen. Ihrem Mann, der fragt, ob sie fertig gepackt hat, sagen: „Ich hab noch nicht mal angefangen.“

Die Welt, die 300 Kilometer weit weg von zu Hause auf sie wartet, wirkt auf den ersten Blick verstörend. Lauter gewöhnlich aussehende Menschen in offensichtlich moderater Verfassung begegnen ihr auf den Klinikgängen. Niemand, der weint, niemand, der desorientiert wirkt. Nicht mal der Hauch von „Einer flog über das Kuckucksnest“.

Ein Abbild unserer Kultur nennt sie die Atmosphäre moderner psychiatrischer Kliniken: „Sich gehen zu lassen und schwach zu sein, das ist heikel – sogar dort.“ Wenn, dann geschehe das in dafür vorgesehenen Räumen. In der Gruppentherapie. Beim Sozialtraining. Da darf alles raus: die Tränen, die Anspannung. Zwei Männer fallen ihr besonders auf: „Die hatten Sprechdurchfall.“ Kein Gespür dafür, wann es genug ist mit Prahlerei und Selbstdarstellung. Eine Manie, erklärt der Therapeut. „Zum Glück hab ich nur eine gewöhnliche Depression“, denkt Marlis Jöbges.

Kein einziges Mal ruft sie in den sechs Wochen zu Hause an

Nichts müssen, nach so langer Zeit zum ersten Mal – das ist für sie der „Himmel“. Keine Entscheidungen treffen, nicht mal den Frühstückstisch decken. Alles passiert ohne ihr Zutun. Kein einziges Mal ruft sie in den sechs Wochen zu Hause an, dabei hat es nur die Empfehlung gegeben, den Kontakt zu reduzieren. Ihr Mann versteht erneut nicht, was in ihr vorgeht. Er wäscht, kocht, putzt, schmeißt den ganzen Haushalt.

Als sie zurückkommt, fühlt sie sich zu all dem weiterhin nicht fähig. Eine ambulante Therapie soll ihr helfen, durch sich täglich steigernde Aufgaben wie mal einkaufen gehen und kochen. Eine behutsame Wiedereingliederung empfehlen die Therapeuten. Zunächst soll sie nur für zwei Stunden täglich in den Job zurück.

Im Büro steht kein Blümchen für sie auf dem Schreibtisch

Sie weiß noch, wie gut sie sich gefühlt hat beim Gang in die Firma, nach einem Jahr. Bluse zur Lederjacke, lässige Jeans zum eher braven Schuhwerk – zufrieden ist sie mit diesem Mix aus „Ich will die Erwartungen erfüllen“ und „Ich lasse fünfe auch mal gerade sein.“ Sie weiß noch genau, wie ihr Blick als Erstes auf ihren Schreibtisch fällt. Sonst hat da immer ein Blümchen gestanden, wenn ein Mitarbeiter länger krank gewesen ist. Bei ihr nicht. Sie weiß auch noch, wie ihr Chef ihr entgegengelaufen kommt: „So sieht man also aus, wenn man ein Jahr Urlaub hatte?“ Dieser Satz zieht ihr den Boden unter den Füßen weg.

Keine zwei Wochen hält sie durch, dann schmeißt sie hin. „Später hab ich mich manchmal gefragt, was passiert wäre, wenn ich vor meinem Chef hemmungslos geweint hätte“, sagt Marlis Jöbges. Vorwürfe macht sie ihm – aber auch sich. „Zur Erwartungshaltung tadellosen Funktionierens gehören eben zwei.“

Da ist auf einmal diese unbändige Power in ihr

Das Jahr, das folgt, wird das schlimmste ihres Lebens. „Ich hatte mir schon einen Baum neben der Landstraße ausgeguckt, eine Stelle, an der man gut beschleunigen kann...“ Ihre Reaktion auf das Schreiben der Krankenkasse, nach 72 Monaten müsse ein Antrag auf Frühverrentung gestellt werden, überrascht sie: „Man fängt an, zu akzeptieren.“ Kontinuität für ihr aus dem Takt geratenes Leben, eine Art ruhiges Rentnerdasein.

Und dann, von jetzt auf gleich, sieht es aus, als würde alles gut werden. „Es war Abend“, erinnert sich Marlis Jöbges. „Mein Mann, von Beruf Drucker, machte sich gerade zur Nachtschicht auf.“ Viertel vor zehn - normalerweise geht sie um diese Zeit zu Bett. Aber da ist auf einmal diese unbändige Power in ihr. Ihr Blick fällt auf die Tapete, das olle Ding. Sie beginnt das Papier abzuziehen, Bahn für Bahn. Zwischendurch ruft sie Britta an, eine ehemalige Kollegin, 30 Jahre jünger. „Was machst du am Wochenende?“, fragt sie. „Feiern“, sagt Britta.

Viel zu viel gibt es zu tun: renovieren, tanzen, Leute treffen

Seit diesem Moment schläft Marlis Jöbges keine Nacht länger als drei Stunden. Viel zu viel gibt es zu tun: renovieren, tanzen, Leute treffen - wieder leben. Vier Wochen Party folgen auf die vielen grauen Jahre zuvor. Keine Schmerzen, keine Seelenqualen mehr – nur das Jetzt. Die Rente verprassen. Raus mit der Sau. Bis sie mit einem Schlag zusammenklappt. „Ist ja kein Wunder, nach vier Wochen Vollgas“, sagt ihr Mann.

Aber sie spürt: Da ist mehr als nur Erschöpfung. Eine zurückliegende manische Episode, vermutet der Psychiater. Marlis Jöbges fallen die Männer aus der Klinik ein: „Hasst man nicht gerade das am Gegenüber am meisten, was einem an sich selbst bedrohlich erscheint?“

Die Diagnose „bipolare Störung“, bei der sich niedergeschlagene mit euphorischen Phasen abwechseln und die als eine der schwersten psychischen Störungen überhaupt gilt, ist erneut ein Schock – aber auch ein blitzartiges Verstehen. Die meisten Betroffenen haben ihre erste manische Episode um die 20 gehabt, heißt es.

Depressionen können schlummern - sogar jahrelang

Marlis Jöbges ist 17, als sie mit ihrer Motorradclique nach Nizza will. Der Vater versperrt ihre Zimmertür - nicht ahnend, dass die Kumpels schon bereit stehen, um der Tochter durchs Fenster zu helfen. Acht Tage taucht sie damals ab. Zurück aus Südfrankreich findet sie die Mutter weinend, den Vater verzweifelt. „Ich wollte meine Eltern nicht enttäuschen“, sagt sie jetzt. Und dass aus Rebellion damals Überangepasstheit wird. Ihrem Freund, einem der Motorrad-Jungs, gibt sie den Laufpass, kommt dann mit dem zusammen, der heute ihr Ehemann ist. „Typ Traumschwiegersohn.“

Zwischen 20 und 30 hat sie oft Kopf- und Rückenschmerzen. „Das weggedrückte rebellische Kind, das sich meldete?“ Sie ist 31 Jahre als, als ihr Sohn Nick auf die Welt kommt. Von zwölf rundherum schönen, unbeschwerten Jahren als Mutter spricht Marlis Jöbges. „Depressionen können schlummern. Unter günstigen Umständen sogar jahrelang.“

Jetzt helfen starke Medikamente, um Höhenflüge abzubremsen

Die Gene sollen bei der bipolaren Störung, einer Stoffwechselerkrankung des Gehirns, eine Rolle spielen. Es gab da doch diesen Onkel, das schwarze Schaf der Familie: ein Lebemann… Auch von frühkindlichen Prägungen haben viele Therapeuten gesprochen. „Was hat mich zu der gemacht, die ich bin?“ Die Frage habe Berechtigung, findet Marlis Jöbges, aber man müsse weitergehen. „Meine Eltern haben es so gut gemacht, wie sie konnten.“ Wenn überhaupt, dann müssen die Schuld auch noch woanders gesucht werden.

„Masken...“ – diesmal kommt es mit Nachdruck, das Wort. Es hätte möglicherweise geholfen, Schwäche zeigen können, damals im Sprechzimmer der Ärzte oder dem Chef gegenüber. Jetzt helfen starke Medikamente, um neue, sich anbahnende Höhenflüge abzubremsen. Online-Einkaufsmarathons konnten so zum Beispiel noch rechtzeitig gestoppt werden.

Die maskentragende Marlis gibt es nicht mehr

Und auch vorletztes Jahr, als Nick auszog, lief alles glatt. Sie hat ihm sogar dabei geholfen, die neue Wohnung zu renovieren. Das Mutige, Stolze in ihr, vielleicht ein Stück weit auch die Rebellion, sind zurück. Sie hat eine Facebook-Gruppe gegründet. Eines der großen Themen des Austauschs: „Wie wir vom Umfeld wahrgenommen werden“.

Gute und schlechte Phasen gibt es heute in ihrem Leben. Längere Phasen ohne abgedunkeltes Schlafzimmer und Herzgalopp? Wird es wohl niemals mehr geben. Aber auch die maskentragende Marlis gibt es nicht mehr. Morgens, wenn sie mit dem Hund rausgeht, verzichtet sie ganz bewusst auf Schminke, manchmal sogar auf einen Kamm. „Wie geht’s dir heute?“ Auf diese Frage antwortet sie schon auch mal: „Schlecht.“

Wenn wieder jemand fragt, wie sie es denn bitte geschafft hätte, das mit der Frührente durchzubringen, sagt sie: „Mit Depression“. Klar und deutlich, sodass in den Köpfen des Gegenübers etwas in Bewegung kommt. Denn nur so wird das eines Tages vielleicht endlich normal : mit einer Depression zum Arzt zu gehen wie mit einem Schnupfen.

Hilfe für Depressive und Angehörige von Erkrankten

- Wissen, Selbsttest und Adressen rund um das Thema Depression: www.deutsche-depressionshilfe.de
- Deutschlandweites Info-Telefon Depression 0800 33 44 5 33 (kostenfrei)
- Fachlich moderiertes Online-Forum zum Erfahrungsaustausch für Angehörige und Betroffene: www.diskussionsforum-depression.de
- Beratung und Austausch für Angehörige (unter anderem ein "SeelenFon"): Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker www.bapk.de
- Selbsthilfegruppe Angst - Panik - Depression für Betroffene und Angehörige: www.shg-apd.de
- Weitere Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige findet man auf der Homepage der Deutschen Depressionsliga (www.depressionsliga.de) unter „Selbsthilfe“. Auch eine kostenlose Patientenbroschüre für Patienten und Angehörige bietet der Verein online.

© FOCUS Online 1996-2021

Fotocredits:

Marlis Jöbges bei einem Shooting für das Projekt "therapiebegleitende Fotografie" , FOCUS Online
Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.