

**Keine Angst
vor Depressionen**

von

Peter Gach

Inhaltsverzeichnis

Keine Angst vor Depressionen	3
Allgemeine Bemerkungen über die Depression	3
Depression: Versuch einer Annäherung	4
Erklärungsansätze zur Depression	5
Saturns Schatten	6
Selbsthilfegruppen	8
Hilfestellung für Angehörige	9
Anmerkungen	11
Aus dem Leben eines Depressiven	12
Ein traumatisches Erlebnis	12
Unverschuldete Not und keine Hilfe	13
Ein sinnvoller Tausch und weitere Verluste	14
Eine deprimierende Arbeit und erfolglose Verhandlungen	15
Kleine Erfolge mit der ersten Anlaufstelle	16
Die Geschichte mit den Standbeinen	17
Mein erster Auftrag und endlich eine Therapie	18
Klammern und Loslassen	18
Höhen und Tiefen	20
Eine neue Therapie und die Selbsthilfegruppe	22
Kleine Schritte und andere Verbündete	22
Erste Fortschritte und die Wiederentdeckung der Kreativität	24
Das Ende des Tagesstrukturzentrums naht	26
Vorläufige Hypothesen über die wahren Ursachen von Depressionen	27
Depression: Die Mühen eines Betroffenen	30
Mein konstruktiver Umgang mit der Depression	32
Früher Nachruf auf das Tagesstrukturzentrum	38
Zweifellos, der Zweifel, der ist los (Gedicht)	44

Keine Angst vor Depressionen

„Angst ist nicht grundsätzlich schlecht, in früheren Zeiten hat sie uns dazu gebracht, instinktiv vor einem großen Tier davonzulaufen, anstatt mit ihm über mögliche Konsequenzen seines Tuns zu diskutieren.“

Anke Meyer-Grashorn: Spinnen ist Pflicht

Allgemeine Bemerkungen über die Depression

Depression ist in vielen Fällen noch immer Tabu und wird als Krankheit nicht ernst genommen. Depression ist aufgrund der diffusen Symptomatik schwerer zu erkennen als eine rein somatische Erkrankung (z. B. Infektion).

- Laut Schätzungen der WHO werden depressive Erkrankungen in Zukunft neben Herz-Kreislaufkrankungen weltweit zu den zwei häufigsten Krankheitsbildern zählen.
 - Derzeit geht man von rund 800.000 Menschen in Österreich aus, die dauernd oder zeitweise an einer Depression erkrankt sind. Das sind etwa zehn Prozent der Bevölkerung. Tendenz stark steigend.
 - Etwa 25 Prozent der an Depression erkrankten Menschen sind in Behandlung, aber nur der geringere Teil davon genießt eine erfolgsversprechende und nachhaltige Therapie.
 - Die Depression ist eine sehr ernste Krankheit mit erheblichen Folgen für die Betroffenen und deren Angehörigen.
 - In Österreich sterben mehr Menschen an Selbstmord als im Straßenverkehr, wobei depressive Erkrankungen als Ursachen am häufigsten in Frage kommen.
 - Der Anteil der unerkannten und daher unbehandelten Depressionen wird in Österreich auf 60 Prozent geschätzt.
- 1.)

Depression: Versuch einer Annäherung

Vielleicht wissen Sie nicht, wie sich eine Depression anfühlt. Wenn Sie so sind wie die meisten Menschen, werden Sie vielleicht ein paar Mal im Jahr einige wenige Symptome der Depression spüren. Möglicherweise fühlen Sie sich zutiefst entmutigt, wenn Sie an Ihre Zukunft denken, sind unzufrieden mit Ihrem Leben oder Sie fühlen sich isoliert. Vielleicht fehlt Ihnen die Energie, um Ihre Angelegenheiten zu erledigen oder Sie müssen sich sogar aus dem Bett zwingen; Sie sind unfähig, sich zu konzentrieren, zu essen oder normal zu schlafen. Manchmal mögen Sie sich sogar fragen, ob es nicht besser wäre, tot zu sein. Vielleicht hat sozialer Streß wie z. B. das Gefühl, nicht dazu zu gehören, oder das Ende einer Beziehung Sie in Verzweiflung gestürzt. Und vielleicht hat Grübeln Ihre innere Zerrissenheit nur noch verschlimmert.

Unter normalen Umständen haben Sie jeweils eines dieser Symptome und das in zeitlich weit auseinanderliegenden Abständen. Als Depressiver haben Sie mehrere dieser Symptome zur gleichen Zeit und das täglich, über Wochen oder sogar Monate hinweg. Depressionen sind der Hauptgrund dafür, daß Menschen psychiatrische und psychologische Einrichtungen aufsuchen. Weltweit stellt die Depression sogar die Hauptursache für gesundheitliche Einschränkungen dar.

So wie die Angst eine Reaktion auf eine Bedrohung durch zukünftige Verluste darstellt, ist auch die Depression oft eine Reaktion auf einen vergangenen oder gegenwärtigen Verlust. Wenn man sich als Reaktion auf ein tiefgreifendes, trauriges Ereignis (etwa einen Todesfall in der Familie) schlecht fühlt, bedeutet das, mit der Realität im Kontakt zu sein. Biologisch gesehen ist der Sinn des Lebens nicht Frohsinn, sondern das Überleben und die Fortpflanzung. In solchen Fällen kann die Depression mit einer Art psychischen Winterschlafs verglichen werden; sie verlangsamt unsere Körperfunktionen, vermeidet sinnlose Anstrengungen und ruft nach Unterstützung. Der vo-

rübergehende Stillstand und das Grübeln, wie depressive Menschen es tun, bedeutet, bei einer wahrgenommenen Bedrohung das eigene Leben neu zu bewerten und die Energie in neue erfolversprechende Bahnen zu lenken. Betrachtet man die Depression aus dieser Sicht, so hat das Leiden einen Sinn.

Wann aber wird diese Reaktion zu einer ernststen Fehlanpassung? Die Grenze zwischen der normalen alltäglichen Niedergeschlagenheit und der Depression ist schwer zu ziehen. Freude, Zufriedenheit, Traurigkeit und Verzweiflung sind einzelne Punkte auf einer Skala, an denen sich jeder Mensch irgendwann einmal befindet. Zwischen der allseits bekannten vorübergehenden Schwermut und der erdrückenden Wucht einer Depression findet sich auf dieser Skala ein Zustand, der Dysthymie genannt wird, eine niedergeschlagene Stimmung, die uns definitionsgemäß mindestens 2 Jahre lang fast täglich den größten Teil des Tages befällt. Obwohl weniger eingeschränkt als Menschen mit einer Depression, tendieren diejenigen mit einer Dysthymie zu chronisch erniedrigter Energie und geringer Selbstachtung, haben Konzentrationsprobleme oder Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen, und schlafen und essen entweder zu viel oder zu wenig.

Eine Depression liegt vor, wenn die Symptome (wie Antriebslosigkeit, Gefühle von Wertlosigkeit, Verlust von Interesse an Familie, Freunden und Aktivitäten) 2 Wochen oder länger ohne ersichtliche Ursache andauern. 2.)

Erklärungsansätze zur Depression

Depressionen gehen mit einer Reihe von Veränderungen im Verhalten und in den Wahrnehmungen einher. Depressive Menschen sind inaktiv und fühlen sich unmotiviert. Sie sind besonders empfindlich gegenüber negativen Ereignissen, erwarten negative Ergebnisse und erinnern sich eher an negative Erlebnisse. Wenn die Depression vorübergeht, verschwinden diese Begleiterscheinungen im Verhalten und im Denken. Über nahezu die Hälfte der Zeit zeigen depressive Menschen auch Sym-

ptome einer anderen Störung, wie z. B. Angst oder Drogen- bzw. Alkoholmißbrauch.

Depressionen sind weit verbreitet. Ihr häufiges Auftreten läßt darauf schließen, daß auch ihre Ursachen weit verbreitet sein müssen.

Im Vergleich zu Männern sind Frauen etwa doppelt so anfällig für eine Depression, vor allem dann, wenn sie zuvor schon einmal depressiv waren. Ganz allgemein sind Frauen anfälliger für Störungen mit einem passiven Anteil, internalisierte Gefühlszustände wie Depression, Angst und unterdrückte sexuelle Wünsche. Die Störungen, unter denen Männer leiden, zeichnen sich eher durch eine aktive Komponente aus: Alkoholmißbrauch, asoziales Verhalten, Verlust der Impulskontrolle.

Die meisten Episoden der Depression enden von selbst. Eine Therapie kann die Genesung beschleunigen, aber dennoch kehren Menschen, die an einer Depression leiden, auch ohne professionelle Hilfe zum Normalzustand zurück. Die Bürde einer Depression kommt und geht normalerweise nach ein paar Wochen oder Monaten wieder. Manchmal tritt sie erneut auf.

Einer Depression gehen oft streßreiche Ereignisse voraus, die mit Arbeit, Familie und anderen Beziehungen zusammenhängen. Der Tod eines Familienmitglieds, der Verlust eines Arbeitsplatzes, eine Ehekrise oder das Erleiden physischer Gewalt erhöhen das Risiko, an einer Depression zu erkranken. 3.)

Saturns Schatten

Ein Gespräch mit Andrew Solomon, der die dunklen Welten der Depression erforscht hat (Auszug aus der Süddeutschen Zeitung)

SZ: (...) Warum sind Depressionen gerade jetzt ein Thema?

Solomon: Das ist genauso wie mit den Erkenntnissen von Galilei. Damals wollte man nicht einsehen, daß wir nicht der Mittelpunkt des Universums sind. Heute mag man nicht wahrhaben, daß unser Gehirn manipulierbar ist. Daß es vielleicht eine

Seele, eine Persönlichkeit, einen Charakter gibt, aber daß es sich doch um chemische Vorgänge handelt, die auch chemisch beeinflussbar sind.

SZ: Dann reicht es, eine Pille zu schlucken, und alles wird gut?

Solomon: Oh nein, keineswegs. Depression ist nur der Sammelbegriff für eine Vielzahl von Krankheitsformen. Da spielt die Chemie eine Rolle, aber auch die Prägung durch das soziale Umfeld, die Familie. Wir wissen bis heute nicht genau, was Depressionen eigentlich sind. Es bleibt eine unheilbare Krankheit. Was bei dem einen wirkt, mag für den anderen ganz falsch sein. Der eine braucht in erster Linie Gesprächstherapie, der andere Medikamente. Ich glaube, prinzipiell sind wir alle dazu prädestiniert, Depressionen zu bekommen, nur liegt die Reizschwelle bei jedem anders.

SZ: Aber gerade Psychopharmaka sind doch sehr vom Stigma behaftet.

Solomon: Meiner Meinung nach liegt das daran, daß die Krankheit als solche erkannt wird. Es gibt heute weit mehr Informationen darüber als noch vor zehn Jahren.. Außerdem hat die Pharmaindustrie auf diesem Gebiet enorme Fortschritte gemacht. Die Möglichkeiten einer Behandlung sind also viel besser geworden.

(...)

SZ: In Europa werden Depressionen gerne mit dem Euphemismus der Melancholie umschrieben, und es heißt, daß sie die Kreativität beflügeln können.

Solomon: Richtige Depressionen beflügeln überhaupt nichts. Ich glaube auch nicht, daß es für die schriftstellerische Arbeit förderlich ist, wenn man nicht aus dem Bett kommt und sich nicht einmal die Schuhe zubinden kann. Schriftsteller leiden aber häufiger unter Depressionen, weil sie von Natur aus damit beschäftigt sind, sich andauernd über sich und die Welt Gedanken zu machen und alles in Frage zu stellen. Man kann seine

Depressionen natürlich nutzen, aber eher nach dem Abklingen der Krankheit.

SZ: Aber Ihnen geht es im Moment gut?

Solomon: Depressionen sind nicht heilbar. Aber man kann an den Punkt kommen, an dem man die Krankheit kontrollieren kann. Ja, ich habe sie inzwischen ganz gut im Griff. Aber ich weiß genau, daß sie jederzeit wiederkommen kann. 4.)

Selbsthilfegruppen

Es gibt zwei Arten von Selbsthilfegruppen: 1. Selbsthilfegruppen, die von professionellen Helfern geleitet werden und kostenpflichtig sind (Club D&A) und 2. Selbsthilfegruppen, die von Betroffenen (also Laien) geleitet werden, dafür aber für die Teilnehmer kostenlos sind (pro mente). Für welche der beiden Varianten man sich entscheidet, hängt sehr von den finanziellen Möglichkeiten der Betroffenen ab. Es gibt aber die Möglichkeit für Menschen mit geringem Einkommen, von der Krankenkasse einen teilweisen Ersatz für die Kosten der Teilnahme an einer kostenpflichtigen Selbsthilfegruppe zurückerstattet zu bekommen.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe hat zahlreiche Vorteile, erfordert aber zuerst einmal die Einsicht der betroffenen Person, an einer Depression erkrankt zu sein.

- Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe erfolgt grundsätzlich freiwillig.
- In einer Selbsthilfegruppe ist jeder Teilnehmer Betroffener unter anderen Betroffenen und kann daher ungezwungen über seine Leiden und Erfahrungen sprechen als es sonst möglich ist.
- Die einzelnen Teilnehmer hören einander aufmerksam zu, wobei sie erleben, daß es anderen auch so oder ähnlich geht, und es wird jedem Teilnehmer zugehört.
- Die regelmäßige Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe hat in vielen Fällen eine stabilisierende Wirkung und es kön-

nen neue Bekanntschaften geknüpft und in weiterer Folge auch ausgebaut werden.

- Die Teilnehmer erhalten von anderen Teilnehmern Rat und Hilfe, wobei der Schwerpunkt darauf liegen sollte, jedem Teilnehmer zu ermöglichen, seinen eigenen individuellen Weg im Umgang mit der Krankheit zu finden.

Selbsthilfegruppen sind aber kein Ersatz für professionelle Hilfe (Therapie) oder Medikamente, sondern sollten diese unterstützen bzw. ergänzen.

Hilfestellung für Angehörige

Ein Mensch mit einer Depression ist ein kranker Mensch.

Für Angehörige stellt es sich oft als schwierige Aufgabe heraus, einen Depressiven dazu zu veranlassen, einen Arzt aufzusuchen. Das kann an der mangelnden Einsicht liegen, krank zu sein, aber auch an den Symptomen selbst, wie etwa geringe Motivation, die Unfähigkeit Entscheidungen zu treffen, Schuldgefühle oder auch Antriebslosigkeit. Angehörige erleben dies dann als ihre eigene Hilflosigkeit.

Ein Depressiver kann keine Entscheidungen treffen, er sollte deshalb in der Weise beeinflusst werden, Entscheidungen bis zum Abklingen der Depression hinauszuschieben. Aus Unwissenheit, an einer Depression erkrankt zu sein, treffen Betroffene oft Entscheidungen, wie Kündigung des Arbeitsplatzes, Scheidung etc., die er später, wenn er in seiner Befindlichkeit wieder hergestellt ist, nicht selten bereut.

Depressive können nicht wollen. Aufforderungen an ihren Willen, sich doch „zusammenzureißen“ sind daher sinnlos und erhöhen nur ihre Qual. Für Angehörige ist es wichtig, sich in den Kranken hineinzufühlen und ihm je nach seinen Fähigkeiten einige kleine Aufgaben zuzumuten. Dabei ist es wichtig, auf Aktivitäten zurückzukommen, die der Depressive früher gerne für sich in Anspruch genommen hat.

Für den Depressiven ist es sehr wichtig, daß er nicht alleine gelassen, daß er begleitet wird. Diese Begleitung kann schon im Zuspruch bestehen, der sich auf die einfachsten Handlungen des Depressiven bezieht. Begleiten heißt, den Kranken annehmen, so wie er ist, sein Vertrauen gewinnen und ihn bestärken. Angehörige können einem Depressiven alleine dadurch helfen, daß sie einfach „da“ sind.

Wenn der Depressive von seinem Arzt Medikamente (Anti-depressiva) verschrieben bekommen hat, dann sollten Angehörige darauf achten, daß die Medikamente regelmäßig eingenommen werden.

Es ist wichtig, mit dem Depressiven über Selbstmordgedanken bzw. Selbstmordpläne zu sprechen. Depressive erleben das Gespräch über ihre Selbstmordszenen meist als Erleichterung. Voraussetzung dafür ist allerdings eine gute Beziehung zum Kranken, da Depressive ihre Selbstmordabsichten oft verschleiern oder verheimlichen. Er will ja in seinen Plänen zum Selbstmord nicht behindert werden, daher müssen selbstmordgefährdete Depressive meist stationär behandelt werden.

Suizid ist wohl die radikalste Form der Selbstschädigung, sie kann sich aber auch ganz anders manifestieren.

Angehörige sind oft der Meinung, einem Depressiven würde Tapetenwechsel guttun und schicken ihn auf eine Kur oder einen Erholungsaufenthalt. Der Depressive vereinsamt dort nur noch mehr und grübelt sich in sein Unglück hinein, wodurch die Selbstmordgefährdung erst recht zunehmen kann. Nach dem Abklingen der Depression kann ein solcher Tapetenwechsel im Sinne einer Kur oder eines Erholungsaufenthalts durchaus motivierend wirken.

Depressionen klingen wieder ab, besonders wenn sie fachgerecht behandelt werden. Gelegentlich sind auch während einer Behandlung Rückfälle möglich, doch sollte man sich nicht davon entmutigen lassen.

Anmerkungen

- 1.) ÖGDE – Österreichische Gesellschaft für Depressive Erkrankungen
- 2.) Myers, David G.: Psychologie. Springer Medizin Verlag Heidelberg, 2005, S. 734-735
- 3.) Myers, A. a. O., S. 736-737
- 4.) Süddeutsche Zeitung, vom 15. 1. 2002

Aus dem Leben eines Depressiven

„Was mich dabei immer wieder aufs Neue verblüfft, ist die Tatsache, daß sich bei den meisten Worst-Case-Rechnungen gar nicht so schlimme Auswirkungen ergeben und sich viele Ängste bei näherer Betrachtung als relativ harmlos entpuppen. Wir fürchten uns nicht selten vor Banalitäten und aufgebauschten Pseudoproblemen, deren Konsequenzen für uns jederzeit tragbar wären.“

Anke Meyer-Grashorn: Spinnen ist Pflicht

Ein traumatisches Erlebnis

Ein wirklich einschneidendes Erlebnis war die ungerecht ausgesprochene fristlose Entlassung. Wenn ich heute versuche, mir die Gefühle von damals vorzustellen, so gelingt es mir nicht. Ich befand mich in einem traumatisierten Ausnahmezustand, war hochgradig erregt und meine Gedanken kreisten nur noch um Probleme. Ein Kollege einer anderen Abteilung fuhr einen Teil der Strecke mit mir in der Straßenbahn. Was er sagte, war gänzlich ohne Sinn und Bedeutung. Als er ausstieg, ging er mir nicht ab. Wie gewohnt fuhr ich nach Hause und es war mehr automatisch als vorsätzlich.

Die nächsten Tage verbrachte ich wie paralysiert in meiner Wohnung. Ich war entmutigt und kam mir nur noch klein vor. Noch unter dem Eindruck des Schocks und der Hilflosigkeit ging ich aufs AMS und gab an, keine rechtlichen Schritte gegen die fristlose Entlassung unternehmen zu wollen. In einem solchen Fall wird das Arbeitslosengeld vom AMS nicht ausbezahlt. Einige Zeit später und nach vielen Gesprächen mit Freunden und Bekannten, faßte ich dann doch den Mut, um die fristlose Entlassung beim Arbeits- und Sozialgericht anzufechten. Als ich

zwei Jahre später dem zuständigen Betreuer vom AMS das Dokument vorlegte, in dem die fristlose Entlassung in eine Kündigung in beiderseitigem Einvernehmen umgewandelt worden war, wurde ich auf meine erste Angabe verwiesen.

Hier wurde also eine Aussage, die ich noch unter dem Eindruck eines schockartigen Erlebnisses und großer Unsicherheit gemacht habe, zu meinem Nachteil ausgelegt. In der Folge geschah es immer wieder, daß ich ausgerechnet von den Stellen enttäuscht wurde, von denen ich mir eigentlich Hilfe erwartet hatte.

Unverschuldete Not und keine Hilfe

Die erste und bisher einzige Exekution fand eines Morgens um 5 Uhr früh statt. Die Vorgangsweise des Beamten empfand ich schlicht als entwürdigend, zumal ich ja nicht vorsätzlich in Zahlungsverzug gekommen war, sondern durch zwei Sterbefälle innerhalb von einem Jahr und dem anschließenden Verlust des Arbeitsplatzes.

Mit der mir eigenen Sturheit habe ich in meinen Briefen an die Banken bzw. deren Rechtsvertretern immer wieder auf diesen Umstand hingewiesen. Auch habe ich vergeblich versucht, von den Banken einen Zinsenstop zu erreichen.

Natürlich kann niemand etwas dafür, daß mir das Schicksal übel mitgespielt hat. Ich werde es aber nie verstehen, warum mir alle Möglichkeiten verbaut wurden, mich wieder aus dem Schlamassel zu befreien und zwar aus eigener Kraft. Die Ausichtslosigkeit, etwas gegen das Anwachsen des Schuldenbergs unternehmen zu können, war ja auch mit ein Grund, weshalb ich so lange an schweren Depressionen erkrankt bin. Ich wiederum kann nichts dafür, daß das grafische Gewerbe in eine veritable Krise geschlittert ist und später auch der gesamte Arbeitsmarkt.

Der Besuch eines DTP-Kurses (Desktop Publishing) wurde mir vom AMS mit der Begründung verwehrt, diese wären ausschließlich für Angehörige des grafischen Gewerbes vorbehalten. Ich kannte einige Drucker und Setzer, die mehr oder weniger freiwillig solche DTP-Kurse besuchten. Die „alten Graphiker“ wehrten sich mit Händen und Füßen dagegen, weil sie es nicht verstanden, warum sie plötzlich mit metrischen Maßen rechnen sollten, wo sie doch 20, 30 oder 40 Jahre lang mit Cicero gerechnet haben.

Ich bemühte mich, eine Therapie zu bekommen. Vergeblich. Das Muster war immer das gleiche. Dem zaghaften Versuch, beim Arzt etwas zu erreichen, folgte postwendend eine Enttäuschung.

Zwei Todesfälle in der Familie? So etwas kann vorkommen. Innerhalb von einem Jahr? Was Sie nicht sagen! Im Anschluß daran die Arbeit verloren? Zugegeben, das ist schlimm. Durch eine fristlose Entlassung? Was wollen Sie, die wurde doch umgewandelt! Weitere Rückschläge? Sie machen das schon...

Es war nicht mehr daran zu denken, in staatlichen Betrieben eine Arbeit zu bekommen, wenn man älter als 35 Jahre alt war. Dort genügte es, wenn der Betriebsrat einen Kollegen fragte, ob er Depressionen hätte, um mit einem „golden handshake“ in die Frühpension geschickt zu werden.

Ein sinnvoller Tausch und weitere Verluste

Nach einigen Monaten Arbeit als Transportarbeiter in einem Schichtbetrieb verschlechterte sich meine finanzielle Situation zunehmend. Nicht nur, daß die Schichtarbeit im Vergleich zur Arbeit in der Druckerei schlecht bezahlt war, hinterher hatte ich wesentlich weniger Arbeitslosengeld bzw. Notstandshilfe als zuvor.

Das AMS schickte mich in einen EDV-Kurs. DOS, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Datenbank, Maschinenschreiben. Unmittelbar vor der Prüfung in Textverarbeitung bekam

ich um 5 Uhr morgens Besuch vom Exekutor. Die Stereo-Anlage wurde gepfändet, ebenso der Fernsehapparat. Der Fernsehapparat machte mir nichts aus, denn den hatte ich kurz zuvor abgeschaltet und weggestellt. Das war nach einer Dokumentation über einen Mann, der nach der Scheidung nur noch Schulden hatte; der Richter ließ ihm gnädig den Fernsehapparat, obwohl er die Wohnung verloren hatte. Das ist hirnrissig, dachte ich mir, da mache ich es lieber umgekehrt, verzichte auf den Fernsehapparat und behalte mir die Wohnung.

Der Verlust der Stereo-Anlage tat mir aber weh. Nach und nach verkaufte ich meine Schallplattensammlung, um mich mit dem Geld über Wasser halten zu können. Ich hatte nur noch einen Freund und vereinsamte immer mehr. Die ersten Tage nach der Exekution wachte ich regelmäßig um 5 Uhr morgens schweißgebadet auf und konnte nicht mehr einschlafen. Gut zwei Jahre lang litt ich an schweren Schlafstörungen, d. h. ich konnte nur noch jede zweite Nacht schlafen, dazwischen blieb ich wach und beschäftigte mich mit dem Amiga.

Eine deprimierende Arbeit und erfolglose Verhandlungen

Das AMS schickte mich in einen Berufsorientierungskurs speziell für Leute aus dem grafischen Gewerbe, die keinen Job im grafischen Gewerbe mehr bekommen würden. Am Ende kam für mich ein Job bei einem privaten Wach- und Sicherheitsdienst heraus.

Schon nach dem dritten Nachtdienst auf einer Baustelle wurde ich zu einem Zusatzdienst ins AKH abgestellt, wo es mir anfangs ganz gut gefiel. Gegen Ende des Zusatzdienstes bekundete ich mein Interesse dafür, ganz im AKH zu bleiben, was von allen Kollegen befürwortet wurde. Der richtige Nachtdienst, mit regelmäßigen Kontrollgängen und zahlreichen Stichen war dann aber doch weit anstrengender als ich es mir vorgestellt hatte. Dazu kamen noch verschiedene Einsätze, wo sogenannte „Sandler“ des Geländes verwiesen werden mußten. Nicht nur,

daß sich diese Einsätze in der zunehmend kälter werdenden Jahreszeit vermehrten, bei mir in der Gasse entstand damals die „Gruft“, ein Obdachlosenheim in der Barnabitengasse. Ich sah diese „Sandler“ oft auf dem Weg zur Arbeit und dann auch noch im AKH, wo sie sich in verschiedenen „stillen Örtchen“ einschlossen, um sich wenigstens ein paar Stunden lang aufwärmen zu können. Weihnachten kam immer näher und damit häuften sich auch diese Einsätze, die mir zunehmend zu schaffen machten.

Seit Beginn meiner Arbeit bei dem privaten Wach- und Sicherheitsdienst hatte ich mit der Schuldnerberatung KWH verhandelt, um einen Privatkonkurs zu erreichen. Das war damals noch ganz neu, es gab so gut wie keine Erfahrungen, und kurz vor dem entscheidenden Schritt wechselte meine Beraterin die Arbeit.

Die deprimierenden Einsätze im AKH gaben letztendlich den Ausschlag dafür, daß ich von einem Tag auf den anderen die Arbeit kündigte.

Kleine Erfolge mit der ersten Anlaufstelle

Wieder versuchte ich eine Therapie zu bekommen und wieder gelang es mir nicht. Ich weiß nicht mehr wie ich zu sambas kam. Das war eine Beratungsstelle für arbeits- und wohnungslose Jugendliche der Volkshilfe Wien. Zwar war ich weder jugendlich, noch wohnungslos, doch in der Sozialarbeiterin fand ich eine erste und wertvolle Hilfe, was meine Probleme betraf. Lange Zeit war das die einzige Möglichkeit für mich, mit jemand anderem zu sprechen. Im wesentlichen waren es zwei Bereiche, die mich davor bewahrten, noch tiefer zu fallen, das war zum einen die Sozialarbeiterin von sambas und zum anderen meine Beschäftigung mit dem Amiga.

Die Geschichte mit den Standbeinen

Der Winter 1996/1997 war der schlimmste, den ich bisher erlebt habe. Ich kam mit dem Geld nicht mehr aus und konnte mir so gut wie nie etwas Warmes zum Essen leisten. Im Frühjahr ging ich ins AMS und verlangte von meinem Betreuer einen Kurs. Er gewährte mir die Teilnahme bei einem bfi-Ressourcenpool. In der ersten Woche wurde der Lebenslauf erstellt, in der zweiten Woche wurde das Bewerbungsschreiben entworfen und ab der dritten Woche konnte man 20 Bewerbungen pro Tag aufgeben, wobei das Porto vom bfi übernommen wurde.

Hier kam ich nach längerer Isolation wieder mit Menschen in Kontakt und erlebte, daß es anderen auch nicht besser ging wie mir, zum Teil sogar noch schlechter. Ich befreundete mich mit anderen Teilnehmern und Teilnehmerinnen, unter anderem auch mit einem Marketingberater, der mir die Angst vor den inzwischen enorm angewachsenen Schulden nahm.

Jeden Mittwoch nachmittag gab es einen Gastvortrag. Eine Psychologin – sie war Schülerin von Viktor Frankl – erzählte einmal, daß sie zwölf Verträge hat. Eine Teilnehmerin wollte von ihr wissen, ob es nicht besser wäre, wenn sie nur einen Job hätte. Darauf antwortete die Psychologin, wenn sie nur ein Standbein hätte und dieses ein Standbein aus irgendeinem Grunde verlöre, dann würde sie den Halt verlieren und hinfallen; bei zwölf Standbeinen aber wäre es nicht so schlimm, wenn sie eines davon verlöre, denn dann hätte sie ja noch immer die elf anderen, die ihr Halt geben und sie stützen würden. Damals verstand ich das noch nicht und dachte mir, die Frau kann leicht reden, Akademiker sind ja von Haus aus ein freieres Klima gewohnt und können sich leicht mit solchen Dingen wie flexiblen Arbeitszeiten anfreunden.

Arbeit bekam ich keine, denn das ganze Programm war mehr etwas für „schnelle Bewältiger“, d. h. für Menschen, die sich nach dem Verlust des Arbeitsplatzes sofort auf die Suche nach einem neuen Job begeben. Ich war schon zu sehr geschä-

digt und hätte ein Programm mit sehr viel intensiverer Unterstützung gebraucht.

Mein erster Auftrag und endlich eine Therapie

Im Anschluß an den bfi-Ressourcenpool bekam ich vom AMS einen weiteren EDV-Kurs beim sight & sound studio bewilligt. Kurz zuvor hatte ich mir günstig einen gebrauchten PC gekauft und konnte nun die Lektionen zu Hause üben, was mir von großem Nutzen war.

Kurz vor der Prüfung in Word, die ich übrigens mit einem Sehr Gut bestand, lernte ich eine Lehrerin kennen, für die ich eine Dissertation zum Thema Supervision korrigierte und ausdrückte. Das war überhaupt mein erster bezahlter Auftrag. Der Text war mit einem Amiga erstellt worden, was für mich von Vorteil war, da ich neben dem PC meinen Amiga ja immer noch hatte, und so fiel es mir leicht, den Text auch mit Word zu bearbeiten. So sammelte ich nicht nur wertvolle Erfahrungen mit der Textbearbeitung, sondern begann mich auch für das Thema Supervision zu interessieren.

Durch die Arbeit an der Dissertation kam es auch zu mehreren notwendigen Besprechungen mit der Lehrerin und so erfuhr sie so nach und nach mehr von meiner Geschichte und den vielen Mißgeschicken. Eines Tages wollte die Lehrerin von mir wissen, ob ich etwas dagegen hätte, wenn sie ihre Therapeutin fragen würde, ob ein Platz für mich frei wäre. Natürlich hatte ich nichts dagegen und so kam ich völlig unerwartet zu einer Therapie beim PSD, die noch dazu gratis war.

Klammern und Loslassen

1999 absolvierte ich einen Web-Design-Kurs, der vom AMS bezahlt wurde. Im Sommer des nächsten Jahres nahm ich einen Auftrag zur Erstellung einer Homepage für ein Textilgeschäft an. Das Angebot war erbärmlich – ein Gutschein über öS 2000,-- für eine Website mit etwa 12 Seiten und über 64 Fotos

– und ich willigte nur deshalb ein, weil es mein erster Auftrag war und weil er mir von einem angeblichen „Freund“ vermittelt worden war. Damals fing ich in meiner vermeintlich neuen Rolle als Web-Designer bei Null an und hatte außer einem halbwegs brauchbaren PC mit Drucker einen Internet-Zugang mit einem 64k-Modem.

Eine Bedingung des Vertrags bestand darin, daß ich die Homepage des Textilhändlers als Referenz für Bewerbungen nutzen konnte, was eigentlich selbstverständlich sein sollte. Daraus wurde jedoch nichts, da der Auftraggeber und der Vermittler, ein Marketingberater, die Sache unterschätzt hatten. Alleine bei der Beschaffung der Fotos gab es jede Menge Schwierigkeiten und Verzögerungen. Entweder verwiesen die Zulieferer auf ihre eigenen Websites und rieten, die Bilder selbst herunterzuladen, oder es wurden CD-ROMs mit Fotos für die Verwendung als Druckvorstufe geliefert. So dauerte es ein ganzes Jahr bis die Homepage endlich online war, was meine beruflichen Pläne völlig zunichte machte. Bei halbwegs professioneller Vorbereitung und Arbeitsteilung kann eine Homepage in dieser bescheidenen Größenordnung locker innerhalb einer Woche fertiggestellt werden und zwar ganz ohne Streß.

Mein Frust stieg zunehmend, denn der Auftraggeber und der Marketingberater verhielten sich so als hätten sie alle Zeit der Welt gepachtet, während es mir nicht schnell genug gehen konnte. Dazu kamen dann noch stundenlange Diskussionen darüber, ob eine Homepage nicht besser Website heißen sollte, ob es bei einer Homepage überhaupt eine erste Seite gibt, wenn ja, muß diese unbedingt *index.html* heißen (wo doch in Büchern der Index grundsätzlich am Ende zu finden ist)? Heute kann ich darüber lachen, damals brachten mich solche Argumente aber schier zur Weißglut und ich drohte damit, „alles Hinzuschmeißen“, womit ich das Gegenteil von dem erreichte, was ich eigentlich bezweckte, denn die Gegenseite verbarrikadierte sich daraufhin nur noch mehr in ihrer - aus meiner Sicht – unhaltbaren Position.

Hier hatten sich also zwei „Partner“ mit völlig unterschiedlichen Vorstellungen über ein und dieselbe Sache so sehr aneinandergeklammert, so daß es kaum ein Entrinnen gab. Ich investierte munter weiter in eine Zukunft, die keine Zukunft für mich hatte und auf der Gegenseite wurden Vereinbarungen mir gegenüber entweder nicht eingehalten oder aber entwickelten sich zu meinem Nachteil. Ich klammerte mich an den Auftraggeber, weil das vermeintlich die einzige Chance war, anschließend andere Aufträge zu bekommen, der Auftraggeber wiederum klammerte sich seinerseits an mich, weil ihm sonst wohl kaum jemand so billig die Homepage samt Änderungen gemacht hätte.

Als es zwei Jahre später hieß, daß die Frühjahrsmode und die Sommermode ohnehin zusammenfallen würde und man doch einen Bildertausch pro Jahr einsparen könne, hatte ich endgültig genug von dem Auftrag, zumal sich meine finanzielle Situation nur verschlechtert und nicht - wie erhofft - verbessert hatte. Im Herbst wurde wieder eine Änderung angekündigt, der Auftraggeber war nicht bereit, mir mehr zu bezahlen und so trat ich von dem Vertrag zurück.

Mit dieser Entscheidung begann sich aber meine Situation grundlegend zu bessern. Ich war zwar noch längere Zeit ziemlich frustriert, wenn ich auch nur an diesen Auftrag dachte, allmählich taten sich aber neue Chancen auf, denn ich legte so nach und nach meine Scheuklappen ab.

Höhen und Tiefen

Im November 2002 ging ich auf der Mariahilfer Straße spazieren und sah in der Auslage eines Geschäftes ein Schild, auf dem Leute als Aushilfe für kommende Weihnachten gesucht wurden. Ich bewarb mich bei der Firma und wurde aufgenommen. Die Arbeitszeit sollte drei Wochen dauern, eine Woche im November und drei Wochen im Dezember; die Bezahlung sollte drei Monate lang in der Höhe einer geringfügigen Beschäftigung erfolgen. Damit hatte ich keine Schwierigkeiten und ich war un-

sagbar enttäuscht, als ich meiner Betreuerin vom AMS davon erzählte, denn sie drohte, mich wegen Sozialbetrugs anzuzeigen, wenn ich noch länger davon spreche.

Einige Leute meinten, ich wäre verrückt, wenn ich von dem Vorfall erzählte. Wenige Monate vorher war noch eine andere Stelle des AMS für mich zuständig und mit dem Betreuer dort konnte ich wirklich offen über alles reden. Im gegenständlichen Fall hätte er mich darauf hingewiesen, daß ich nicht länger als 17 Tage im Monat beschäftigt sein darf, weil sonst das AMS verpflichtet ist, zuviel bezahlte Beiträge von mir zurückzuholen.

Das war etwas ganz anderes und das hätte ich auch jederzeit verstanden. Die Drohung verstand ich aber nicht und sie stürzte mich in die ärgsten Panikattacken, die ich jemals erlebt hatte. In der letzten Woche des Jahres 2002 und in der ersten Wochen des Jahres 2003 hatte ich den Eindruck, daß mir die Wände auf den Kopf fallen, aber hinausgehen wollte ich noch viel weniger. Unterbrochen wurde diese Krise lediglich durch eine kleine Sylvesterfeier, zu der ich mich auch noch zwingen mußte, trotzdem bot sie mir ein wenig Abwechslung und meine anfängliche Befürchtung, den anderen die Laune zu verderben, erfüllte sich nicht.

Verschärft wurde die Krise auch noch durch den Umstand, daß just um diese Zeit die Therapie beim PSD von der Therapeutin beendet worden war. Die Therapie dauerte bereits fünf Jahre, mein Zustand hatte sich im Vergleich zum Beginn der Therapie wesentlich gebessert und es waren viele Leute auf der Warteliste vorgemerkt. Noch bevor die Panikattacken zuschlugen, ging ich wieder zu sambas.

Es ist schon eigenartig, denn just die Betreuerin vom AMS, die mich wegen der Aussage, sie würde mich wegen Sozialbetrugs anzeigen, in die Panikattacken getrieben hatte, vermittelte mich wieder zu sambas, wo ich eine andere Sozialarbeiterin antraf. Die für mich neue Sozialarbeiterin war wirklich sehr bemüht und ihr verdanke ich nicht nur eine neue Therapie, sondern auch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe für Men-

schen mit Depressionen und Angstzuständen bei pro mente Wien (zwei Monate später dann auch noch die Teilnahme am Tagesstrukturzentrum).

Eine neue Therapie und die Selbsthilfegruppe

Kurz nach Ende des Erstgesprächs mit der neuen Therapeutin bei Sozial Global Wien Ost, erhielt ich einen Anruf von der Gruppenleiterin einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Angstzuständen bei pro mente Wien. Die Gruppenleiterin fragte mich, ob ich noch Interesse an der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe hätte, was ich bejahte und so machte ich mir gleich einen weiteren Termin für ein Erstgespräch aus.

Die neue Therapie war wesentlich intensiver als die vorherige beim PSD und forderte mich heraus. Gleichzeitig erfuhr ich in der Selbsthilfegruppe, daß es anderen womöglich noch viel schlechter ging als mir selbst. Die eigene Betroffenheit erleichterte das Verständnis für die Probleme anderer. Im ersten Eifer begann ich mit den Arbeiten an einer Homepage über die Selbsthilfegruppe, fand jede Menge interessante Links zum Thema Depression und erhielt auch von einigen Ärzten die Erlaubnis zur Veröffentlichung ihrer Texte.

Damals hatte ich noch ein anderes Projekt über den amerikanischen Fotografen David LaChapelle im Internet, das mir immer wieder positives Feedback einbrachte und das in mehreren Sprachen. Es waren immer wieder solch unerwartete und deshalb um so erfreulichere Erfolgserlebnisse, die mir die Kraft gaben, weiterzumachen, auch und besonders dann, wenn ich nahe daran war, zu resignieren.

Kleine Schritte und andere Verbündete

Trotz der Therapie und der Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ging ich immer noch zu der Sozialarbeiterin von sambas, die mir eines Tages einen Flyer vom Tagesstrukturzentrum gab. Zu Hause las ich mir den Flyer genauer durch und was ich da las,

war schon sehr vielversprechend. Es war die Rede von Menschen in instabilen Lebenssituationen, die hier Gelegenheiten haben sollen, sich wieder zu erfassen und so beschloß ich, dort einmal anzurufen. Der Anruf war allerdings ernüchternd, denn eine nicht sehr motiviert klingende Dame sagte kurz, wenn ich will, dann kann ich morgen kommen und das war es fürs erste. So ging ich am nächsten Tag also ins Tagesstrukturzentrum, ohne große Hoffnungen und mehr, um mir nicht vorwerfen zu müssen, etwas versäumt bzw. eine Chance nicht genützt zu haben.

Sogleich kam mir eine ältere, sehr freundliche Dame entgegen und wir zogen uns auf ein Erstgespräch in einen Raum zurück. Hier erfuhr ich, daß die Dame Lebensberaterin war, sie stellte die anderen Mitarbeiterinnen vor und erzählte mir von den Zielsetzungen und dem Programm des Tagesstrukturzentrums. Vorrangiges Ziel war, sozial benachteiligten Menschen wieder zu einem stabilen Tagesablauf zu verhelfen, um sie so für weitere Schritte vorzubereiten. Noch während des Gesprächs hatte ich beschlossen, am nächsten Tag ins Tagesstrukturzentrum zu kommen, wo ich mich dann sehr schnell mit einigen anderen Teilnehmern und Teilnehmerinnen anfreundete.

Am Dienstag und am Donnerstag konnten die Teilnehmer bei der Kochgruppe mitmachen. Die Kochgruppe wurde von der Krankenschwester geleitet und bedeutete für mich nach langer Isolation so etwas wie einen Neueinstieg in die Team- bzw. Gruppenarbeit. Jeweils einen Tag vor der Kochgruppe ging die Krankenschwester in Begleitung von Teilnehmern einkaufen, was ebenfalls den Teamgeist stärkte und Abwechslung bedeutete. Die Teilnahme an der Kochgruppe hatte mehrere Vorteile, denn es gab immer wieder positives Feedback, die Beteiligten konnten gratis zu Mittag essen, die Mahlzeiten bestanden gleich in zweifacher Hinsicht aus „gesunden“ – nämlich ebenso vollwertigen wie üppigen - Portionen und die Teilnehmer konnten auch noch etwas davon mit nach Hause nehmen, wenn etwas übrig blieb, was in der Regel der Fall war.

Im Tagesstrukturzentrum machte ich schon bald zwei ganz wesentliche Erfahrungen, nämlich, daß man Fehler machen durfte, ohne daß dies Folgen nach sich zog (etwa in Form von Sanktionen); und ich lernte Aufgaben, die ich selbst nicht lösen konnte, an Leute zu delegieren, die sehr wohl dazu imstande waren. Auf Dauer ist es sehr anstrengend, ständig als Einzelkämpfer in eigener Sache unterwegs zu sein; dies gilt ganz besonders für Menschen mit Depressionen. Nur zu leicht wird ein ohnehin schon hoffnungsloser Fall zu einer endgültig aussichtslosen Angelegenheit, wenn ein Depressiver beim Lösen seiner Probleme ganz auf sich alleine gestellt ist. Daher ist es ratsam, Verbündete zu suchen, die einem zuhören und in der Lage sind unangenehme Wege abnehmen, die also mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Erste Fortschritte und die Wiederentdeckung der Kreativität

Die Therapie bei Sozial Global Wien Ost zeigte schon sehr bald Wirkung. Zusammen mit der Teilnahme an der Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Angstzuständen bei pro mente Wien und nicht zuletzt der Teilnahme am Tagesstrukturzentrum, wurde ich zunehmend gestärkt und traute mir immer mehr zu. Erste Höhepunkte gab es im Mai 2003. In diesem Monat vertrat ich zum ersten Mal die Gruppenleiterin der Selbsthilfegruppe von pro mente Wien; am 3. Mai 2003 hörte ich mit dem Rauchen auf, trotz zweier Krisen unmittelbar danach blieb ich standhaft und rauchte seither keine Zigarette mehr. Die inoffizielle Homepage des Tagesstrukturzentrums ging online und ich begann mit dem Schreiben von Texten zum Thema Depression, aber auch von Literarischem wie dem Lesestück „Typisch Trawöger auf dem Thron“.

Zwei Monate später hatte ich meinen ersten öffentlichen Auftritt mit einer Lesung und der Teilnahme an der Theatergruppe EigenArt. Es kamen einige Leute von der Selbsthilfegruppe und auch vom Tagesstrukturzentrum, damit hatte ich

eine kleine Fangemeinde, was ein sehr schönes und beruhigendes Gefühl war. In den nächsten drei Monaten schrieb ich an dem Lesestück und las auch gelegentlich noch von dem unfertigen Werk vor. Damals erhielt ich auch die Gelegenheit, durch die Teilnahme an einem anderen Modul, nämlich der Kreativwerkstatt des Vereins Der Würfel, ein wenig Geld dazu verdienen zu können. Die Teilnahme an der Kreativwerkstatt war auf ein halbes Jahr beschränkt und so konnte ich mir wenigstens vorübergehend wieder etwas mehr leisten. In der Kreativwerkstatt arbeitete ich an der Freiheitsstatue „Elvira“, die mit 64 Bildern die Geschichte der Arbeit beschreiben sollte, angefangen von Spartacus bis hin zur Entwicklung der Roboter, die eines Tages dem Menschen die Arbeit abnehmen könnten.

Ende Juli 2003 wurde die Therapie bei Sozial Global Wien Ost von der Therapeutin beendet, weil sie im August in Urlaub ging und im September eine andere Stelle angenommen hatte. So kurz diese Therapie auch war, so war sie doch von enormer Wichtigkeit für mich. „Einzelne Personen machen oft im Anschluß an eine bedeutsame Intervention einen riesigen Satz nach vorne. Die auf derartige Weise erzielten Fortschritte sind mindestens genau so stabil wie kontinuierlich wirkendere Entwicklungen. (...) Nach Ansicht der Autoren (T. Z. Tang und R. J. DeRubeis) erfordern sprunghafte Besserungen eine entsprechende Vorbereitung. Zu dieser gehören ein gutes Arzt-Patient-Verhältnis und eine konsequente Behandlung, um im kritischen Augenblick wesentliche Veränderungen im Patienten bewirken zu können. Finden solche statt, setzt das damit verbundene Erfolgserlebnis meistens eine anhaltende Aufwärtsspirale in Gang (ZNS-SPEKTRUM).“ Ein annähernd gleichwertiger Ersatz für die Therapeutin von Sozial Global Wien Ost fand sich in der Lebensberaterin des Tagesstrukturzentrums, die sehr bemüht war, mich tatkräftig zu unterstützen.

Am 1. Oktober 2003 war dann der große Augenblick gekommen und ich las das fertige Lesestück im Tagesstrukturzentrum vor kleinem Publikum. Die Lesung fand gemeinsam mit einem anderen Teilnehmer statt, der auch einen eigenen

Text zum Besten gab. Ein weiterer Höhepunkt war die gemeinsame Lesung einiger Balladen von François Villon in der Übersetzung von H. C. Artmann.

Im Anschluß an die Lesung gab es einige Krisen, darunter auch sehr heftige, die mich aber nicht mehr so stark erschütterten wie es früher der Fall war. Ich fand großes Verständnis sowohl beim Personal als auch bei vielen Teilnehmern und Teilnehmerinnen des Tagesstrukturzentrums, was mir bei der Bewältigung dieser Krisen sehr behilflich war.

Das Ende des Tagesstrukturzentrums naht

Die Zeit nach dem 1. Oktober 2003 war geprägt von sehr unterschiedlichen Ereignissen. Der Sozialarbeiter wurde von einem anderen abgelöst. Der Mann hatte vorher mit Haftentlassenen gearbeitet und ließ jedes Einfühlungsvermögen in die Probleme sozial benachteiligter Menschen vermissen. Im November fuhr ich mit einigen wenigen Teilnehmern und Teilnehmerinnen sowie dem Stammpersonal des Tagesstrukturzentrums zu einer Tagung nach Graz. Dort ging es im wesentlichen um Gesundheitsfragen. Ich nahm an einem Workshop teil, bei dieser Gelegenheit hielt ich mein erstes Referat ohne jegliche schriftlichen Unterlagen vor einem sehr interessierten Publikum, bestehend aus Sozialarbeitern und Sozialarbeiterinnen. Ein zweites Referat hielt ich vor einem größeren Publikum, nämlich im Festsaal, und bekam Applaus. Beim dritten Referat zog ich mir den Unmut vom Stammpersonal des Tagesstrukturzentrums zu, da es für mich praktisch die letzte Gelegenheit vor der Abreise war, noch einige wesentliche Anliegen loszuwerden.

Die nächsten Monate vergingen in einer Art von gespielter Alltäglichkeit, was die Tatsache zu verdrängen suchte, daß das Ende des Tagesstrukturzentrums unvermeidlich näher kam. Es wurde jede Gelegenheit genutzt, um Feste zu feiern, wobei ich an dieser Stelle nachträglich bemerken möchte, daß ich das Feiern erst wieder im Tagesstrukturzentrum gelernt habe. Vorher gab es vor lauter wirtschaftlicher Not und Enttäuschungen kei-

nen Grund zum Feiern für mich und ich hatte regelrechte Angst davor als ich in die Verlegenheit kam, im Tagesstrukturzentrum an einer Feier teilnehmen zu müssen.

Das offizielle Ende des Tagesstrukturzentrums sollt am 30. Juni 2004 sein, die Frist wurde noch verlängert bis 13. August 2004. Kurz vor dem Ende des Tagesstrukturzentrums wurde bei einem Besprechungsfrühstück von Teilnehmern des TSZ der Vorschlag gemacht, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Ich hielt das damals für eine Schnapsidee, zum einen war ich zum damaligen Zeitpunkt Gruppenleiter der Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Angstzuständen bei pro mente Wien, zum anderen zweifelte ich an der Sinnhaftigkeit einer Selbsthilfegruppe für Menschen, die sozial benachteiligt waren. Gegen eine Krankheit kann man etwas tun und wenn es auch nur der Umgang mit ihr ist, gegen soziale Benachteiligung kann man als Einzelner so gut wie nichts tun, da eben diese Personengruppe wenig Fürsprecher hat.

Anfang Juli 2004 kam es bei meiner Selbsthilfegruppe von pro mente Wien zu Vorfällen, die ganz wesentlich dabei beteiligt waren, mir die Entscheidung abzunehmen und zwar zu Gunsten meiner eigenen SHG_fMisL (Selbsthilfegruppe für Menschen in schwierigen Lebenssituationen). Die formalen Wege zur Gründung der SHG_fMisL wurden noch vom Stammpersonal des Tagesstrukturzentrums in Zusammenarbeit mit dem leitenden Personal des Wiener Hilfswerks eingeleitet. Die Leitung der Selbsthilfegruppe wurde gänzlich mir überlassen und an dieser Stelle möchte ich mich bei all jenen Personen bedanken, die es mir ermöglichten, die SHG_fMisL zu dem zu machen, was sie ist, nämlich zu einer ungewöhnlichen Selbsthilfegruppe.

Vorläufige Hypothesen über die wahren Ursachen von Depressionen

Bleibt noch die Frage, warum erkranken Menschen an Depressionen, andere aber nicht, auch wenn die individuellen Situationen ganz ähnlich sind. Ich vermute, daß es neben der persönli-

chen Konstitution auch historische Gründe dafür gibt, daß Menschen an Depressionen erkranken. „Zu den Verlusten, die wir erlitten haben, gehört der Verlust der Gemeinschaft oder, konkreter gesagt, das Verschwinden des traditionellen Dorfes und damit einhergehend das Schrumpfen der Großfamilie. Wir fühlen uns nicht mehr zu Hause, und das Gefühl, geschützt zu sein, ist uns genommen worden. Die einst wichtige Rolle der Religion ist verblaßt, und das bedeutet, daß wir kaum noch ein Gefühl haben für den Zweck oder den Sinn des Lebens und für lebendige Werte, die eine höhere Ordnung repräsentieren. Das bedeutet aber auch, daß die Fülle von Ornamenten und Ausschmückungen, die unser Leben in vergangenen Zeiten reicher und farbenprächtiger gemacht haben, verschwunden ist. Zusammen mit vielem anderen sind fast alle Rituale aus unserem täglichen Leben verschwunden. Weihnachten ist zu einem Einkaufsmarathon verkommen.“ (Frithjof Bergmann: Neue Arbeit, Neue Kultur, Arbor Verlag, Freiamt im Schwarzwald, 2004, S. 407)

Für depressive Menschen ist es von großer Bedeutung, daß sie Zukunftsperspektiven haben. Doch die Sicherheit, einen beständigen Arbeitsplatz zu haben bzw. diesen auch halten zu können, gibt es nicht mehr. Damit wird der Mensch im wirtschaftlichen Bereich und somit in seiner Existenz bedroht. Es gibt viele Möglichkeiten, auf diese Bedrohung zu reagieren, die Depression ist eine davon. „Die Moderne sollte nicht mehr allein mit all diesen Verlusten identifiziert werden. Wir verdienen eine Kompensation für die Entbehrungen, die wir hinnehmen mußten. Wenn es schon so viel Verfall gegeben hat, dann sollte es irgendwo auch einen Aufschwung geben (...).“ (A. a. O., S. 407-408)

Wer bei einem Unglück (z. B. bei einem Todesfall) Halt in der Familie oder im Freundeskreis hat, kann den Verlust leichter bewältigen als jemand, der keinen Halt hat. Besonders tragisch ist es, wenn der Verlust eines geliebten Menschen gleichzeitig auch den Verlust von Halt bedeutet.

In meinem Fall hatte ich einen Teil von solchem Halt bereits verloren als ich die Arbeit in der Druckerei begann, da ich wegen der geänderten Arbeitszeit gleich zwei mit mir befreundete Familien aus den Augen verlor. Das fiel damals jedoch nicht sehr ins Gewicht, da ich in der Druckerei neue Bekanntschaften schloß, so daß sich der Halt, den ich benötigte, lediglich verlagert hatte. Als ich nach dem Verlust von zwei mir sehr nahestehenden Menschen auch noch die Arbeit verlor, da hatte ich plötzlich niemanden mehr, und so hatte ich innerhalb von 14 Monaten gleich drei Familien verloren.

Sehr viel später wurde das Tagesstrukturzentrum zu einer Ersatzfamilie für mich, denn hier fand ich wieder Geborgenheit und konnte mit Menschen reden, wenn ich Probleme hatte. Nach dem Ende des Tagesstrukturzentrums fand ich neuen Halt in meiner SHG_fMisL (Selbsthilfegruppe für Menschen in schwierigen Lebenssituationen) und ich bin bestrebt, dies weiter auszubauen, was letztendlich allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen zu Gute kommen kann.

Depression: Die Mühen eines Betroffenen

Typisch für an Depressionen erkrankte Menschen ist die Abwärtsspirale, die aus einem Mangel an positiven Erfahrungen und positiven Rückkoppelungen entsteht. Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich das hundertprozentig bestätigen. Begonnen hatte es mit zwei Todesfällen in der Familie und in der Folge dem Verlust des Arbeitsplatzes und meiner gesamten materiellen Existenz. Das war 1989. In den darauf folgenden Jahren taten Arbeitslosigkeit und soziale Isolation das ihre. Gesundheitliche Probleme kamen hinzu. Einer Verschlechterung meiner psychischen Situation standen keinerlei positive Erfahrungen gegenüber. Meine Unsicherheit machte es mir zunehmend schwerer, auf Menschen zuzugehen, mich angemessen auszudrücken und selbst klar und objektiv zu denken.

Es heißt, der depressive Mensch trägt selbst wesentlich zu dieser Abwärtsspirale bei, die Richtung ließe sich dadurch umkehren, daß dem Patienten wieder zu positiven, das Selbstbewußtsein stärkenden Impulsen verholfen wird. Dazu ist es aber notwendig, daß von außen jemand das entsprechende Bewußtsein dafür findet, denn der Depressive kann sich nur sehr schwer, wenn überhaupt, von sich aus am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen.

Wer so wie ich von gehäuften Schicksalsschlägen heimgesucht wurde und bei allem, was er dagegen zu unternehmen versucht, immer nur auf die Nase fällt, entwickelt nach und nach ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit und verliert schließlich auch den geringsten Funken von Motivation. Das wiederum macht es dem Betroffenen unmöglich, Initiativen zu entwickeln, er verliert jede Freude und wechselt zwischen Apathie und Aggression - auch gegenüber sich selbst (da haben wir schon die gängige Definition von Depression).

In meinem Fall kommt zum Alter, einem Schuldenberg und dem jahrelangen, mühsamen „Existenzkampf“ mit weniger als € 500,-- Notstandshilfe noch die völlige Perspektivlosigkeit (beruflich und sozial) hinzu.

Die Außenwelt ist ein Spiegel der eigenen psychischen Befindlichkeit und so spiegeln einem die anderen Menschen die Aussichtslosigkeit, die Minderwertigkeit zurück und verstärken dadurch das ohnehin schon so negative Selbstbild. Man nimmt nicht einmal mehr die ohnehin nur schwachen und seltenen Lichtblicke wahr. Du denkst, du kannst nichts, du kannst nicht einmal mehr etwas lernen und alles wird nicht nur schlecht bleiben, sondern es ist auch zu befürchten, daß es immer schlechter wird.

Kommen wir anhand des bisher Gesagten zum Kern des Problems: Gibt es eine Möglichkeit, aus dieser Gefangenschaft auszubrechen? Bildlich gesprochen gibt es zwar eine Tür, aber die ist versperrt. Von innen ist es unmöglich, einen passenden Schlüssel anzufertigen. Folglich kann Hilfe nur von außen kommen. Dazu bedarf es allerdings der entsprechenden Einsicht, und zwar auf beiden Seiten. Man muß zunächst erkennen, daß das einzige, was man in einer derartigen Situation tun kann, ist, um Hilfe zu rufen. Auf der anderen Seite braucht es Reaktion. Und wenn das paßt, dann besteht die Möglichkeit, daß sich in gemeinsamer Arbeit mit beiderseitigem guten Willen die Abwärtsspirale allmählich in eine Aufwärtsspirale umkehrt. Ich hatte das Glück, daß einige Menschen auf meinen Hilferuf reagiert haben, und habe durch den Besuch des Tagesstrukturzentrums wieder festen Boden unter den Füßen bekommen, so daß meine derzeitige Situation vorsichtigen Optimismus ermöglicht.

Dieser Text ist zuerst erschienen in: ...einfach leben... Ein Aktivierungsbuch für Menschen in schwierigen Lebenssituationen (Langzeiterwerbslosigkeit), Wiener Hilfswerk Eigenverlag 2004, S. 86-87

Mein konstruktiver Umgang mit der Depression

„Und es gibt auch das Phänomen sprunghafter Besserungen, die oft im Anschluß an eine bedeutsame Intervention einen riesigen Satz nach vorne machen. Die auf derartige Weise erzielten Fortschritte sind mindestens genau so stabil wie kontinuierlich wirkende Entwicklungen. Finden solche statt, setzt das damit verbundene Erfolgserlebnis meistens eine anhaltende Aufwärtsspirale in Gang.“

T. Z. Tang

Leider gibt es kein Patentrezept, wie eine anhaltende Aufwärtsspirale erreicht werden kann; solche Erfolge müssen erst mühsam erworben werden und erfordern von allen Beteiligten Geduld, Geduld und noch mehr Geduld. Rückblickend läßt sich nur noch schwer feststellen, was der Ursprung für die jetzige Entwicklung gewesen sein könnte. Daher beschränke ich mich auf die Beschreibung einiger grundlegender Erkenntnisse und die Ereignisse während des letzten halben Jahres.

Die vielleicht wichtigste Erkenntnis, die ich persönlich aus meiner Lebensgeschichte und der Auseinandersetzung mit dem Thema Depression gezogen habe, ist schlicht und einfach die: *Leben ist Vielfalt.*

Je mehr Möglichkeiten jemand zur Verfügung hat, desto besser ist es für ihn. In dem Moment, wo jemand nur noch eine einzige Möglichkeit hat oder zu haben glaubt, ist er besonders anfällig für Niederlagen aller Art, Schädigung durch andere und Selbstschädigung. Nur jemand, der mehrere Möglichkeiten hat und dies auch zu nützen weiß, kann zwischen verschiedenen Möglichkeiten wählen. Stellt sich einmal heraus, daß eine be-

stimmte Möglichkeit aus irgend einem Grund nicht mehr weiter verfolgt werden kann, so stehen ihm immer noch all die anderen Möglichkeiten zur Verfügung und er kann den Verlust der einen Möglichkeit getrost verschmerzen. Er wird dann nicht vor einem Abgrund stehen wie jemand, der all seine Hoffnungen auf eine einzige Möglichkeit setzt und diese sich als nicht gangbar erweist.

Aus einer Krise heraus faßte ich den Entschluß, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen. Wenig später landete ich bei der Selbsthilfegruppe „Depression & Angst“ von pro mente Wien. Das war Mitte Jänner 2003. Bereits im Mai 2003 bin ich zum Stellvertreter der Gruppenleiterin ernannt worden und vertrete sie im Urlaub oder bei Krankenstand.

Der große Vorteil von Selbsthilfegruppen ist der, daß alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen selbst von einem ähnlichen Leiden betroffen sind, weshalb das Verständnis des eigenen Leids nicht extra eingefordert werden muß. Auch wenn es Unterschiede gibt, sind diese doch marginal im Vergleich zur übrigen Welt. Als weitere Vorteile von Selbsthilfegruppen können angeführt werden: Der gegenseitige Erfahrungsaustausch, gegenseitige Anregungen und Ermunterungen sowie eine gewisse stabilisierende Wirkung durch regelmäßiges Treffen innerhalb der Gruppe, aber auch einzelner Teilnehmer und Teilnehmerinnen untereinander.

Gleichzeitig mit der Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ergab sich für mich auch die Möglichkeit einer Therapie bei Sozial Global. Dies war notwendig geworden, da eine andere Therapie beim PSD auf Wunsch der Therapeutin beendet wurde, denn ich beanspruchte diese Therapie bereits seit fünf Jahren, wobei es vor allem in letzter Zeit große Fortschritte gegeben hatte, und vor allem auch deshalb, weil es bereits eine lange Warteliste anderer Leute gab, die dringend eine Therapie benötigen.

Im Monat Jänner arbeitete ich auch kurzfristig im Rahmen einer geringfügigen Beschäftigung. Ich bin Bezieher einer Notstandshilfe und mit dem zusätzlichen Einkommen konnte ich

mir ein wenig Geld dazu verdienen, was mir sehr willkommen war. Der Job endete für mich bereits mit Ende Jänner, da ich nach Erhalt des Dienstzettels eine kleine Änderung hineinreklamierte. Im Dienstzettel stand etwas von einer täglichen Arbeitszeit von 3,5 Stunden. Als Notstandsbezieher darf ich jedoch maximal drei Stunden täglich arbeiten. Damals war ich noch weit davon entfernt, so gefestigt zu sein wie jetzt, und es wäre mir nicht gelungen, die Sachlage meiner AMS-Betreuerin erklären zu können. Daher bestand ich darauf, daß die Firma die tägliche Arbeitszeit von 3,5 Stunden auf 3 Stunden ändern sollte, worauf das Arbeitsverhältnis gelöst wurde.

Niedergeschlagen ging ich mit dieser Erfahrung zu sambas, wo ich eine Sozialarbeiterin kannte, die mir schon bei anderen Gelegenheiten sehr geholfen hatte. Diese Sozialarbeiterin bemühte sich um andere Lösungen für mich und nur eine Woche später erhielt ich von ihr den Tipp vom Tagesstrukturzentrum. Mein erster Eindruck nach der Lektüre eines Flyers war nicht gerade begeistert.

So nahm ich halt all meinen Mut zusammen, wählte die Telefonnummer des Tagesstrukturzentrums und sprach mit einer Dame, die wenig begeistert, aber sinngemäß meinte, wenn ich möchte, dann kann ich ja an einem Vormittag vorbeikommen.

Ich weiß nicht, warum ich am nächsten Tag ins Tagesstrukturzentrum ging, denn ich erwartete mir so gut wie nichts davon. Es geschah mehr aus Pflichterfüllung mir selbst gegenüber, um mir nicht vorwerfen zu müssen, möglicherweise etwas versäumt zu haben als aus sonst einem vernünftigen Grund. Doch schon das Erstgespräch mit einer sehr freundlichen Dame erfüllte mich wieder mit Hoffnung. Sie entsprach eher meiner Vorstellung von einer Pädagogin mit reichlich viel Lebenserfahrung als einer Sozialarbeiterin, und was sie mir innerhalb einer kurzen Stunde so alles über das Tagesstrukturzentrum erzählte, macht mich neugierig wie ich es schon lange nicht mehr war.

Anfangs ging ich nur an Dienstagen und Donnerstagen ins Tagesstrukturzentrum und zwar wegen der Kochgruppe. Alleine

über die Kochgruppe könne ich etliche Seiten füllen, ohne befürchten zu müssen, daß die Geschichte langweilig werden könnte. Früher hatte ich sehr gerne gekocht. Je ferner, desto würziger. Allerdings geschah dies niemals in Gesellschaft. Zu Hause duldeten mich niemanden in meiner Nähe, wenn ich in der Küche stand und kochte. Im Tagesstrukturzentrum hingegen ist alles ganz anders.

Hinter der wenig attraktiven Bezeichnung „Gesunde Ernährung“ verbirgt sich ein kulinarischer Höhepunkt der besonderen Art. Krankenschwester Anna Moun sorgt hier im Verein mit (meist männlichen) Hobbyköchen für mannigfaltige Gaumenfreuden, wobei sie inmitten (oft) chaotischer Zustände souverän den Überblick bewahrt und nie die Kontrolle über das Geschehen rund um den Herd verliert.

„Die bisherigen Erfahrungen haben zweierlei gezeigt: 1. Es stimmt ganz und gar nicht, daß viele Köche den Brei verderben und 2. Männer sind ja doch die besseren Köche!“

Nicht unerwähnt bleiben darf, daß die von Krankenschwester Anna Moun ausgewählten Gerichte eher zu der Sorte gehören, die man sich selbst nicht antun würde, höchstens wenn es einen besonderen Grund zum Feiern gibt, etwa eine Hochzeit, der erste fünfzigste Geburtstag oder ein anderes rundes Jubiläum. Selbst altbekannte Schmankerln der Hausmannskost – wie z. B. Altwiener Krautfleckerl oder Bauernschmaus – haben im Rahmen der Kochgruppe des Tagesstrukturzentrums einen unbestreitbaren Hang zum Exquisiten.

In der Kochgruppe wird Gemeinschaft gelebt und erlebt. Jeder Einzelne ist mit etwas beschäftigt, das am Ende zum Gelingen des Ganzen beigetragen hat. Gemeinsame Hilfe und Unterstützung wird plötzlich wieder etwas Selbstverständliches, das stillschweigend gewährt und angenommen wird. Dieses Miteinander hat Auswirkungen auf alle anderen Bereiche, nicht nur im Tagesstrukturzentrum, sondern auch außerhalb davon im täglichen Leben.

So nahm ich nach und nach auch an allen anderen Tagen ins Tagesstrukturzentrum und nahm immer mehr Angebote in Anspruch. Angefangen vom täglichen gemeinsamen Frühstück, bis hin zu Ausflügen, einer regelmäßigen Gesprächsrunde alternierend mit einer Tanzgruppe, und zahlreichen anderen Aktivitäten.

Einmal in der Woche kann die Gelegenheit zu einem vertraulichen Vier-Augen-Gespräch mit einer Sozialarbeiterin oder einer Lebensberaterin wahrgenommen werden. Diese Gespräche haben für mich immer einen ganz besonderen Reiz. Bei Notfällen kann auch ein weiteres Gespräch pro Woche in Anspruch genommen werden.

Hier möchte ich wieder einen kleinen Abstecker zur Selbsthilfegruppe machen. Eine Zeit lang habe ich zwischen der Selbsthilfegruppe und dem Tagesstrukturzentrum vermittelt. Damals habe ich mit der Arbeit an einer Homepage über die Selbsthilfegruppe begonnen. Der erste Entwurf gefiel mir schon sehr gut, blieb aber nicht lange so, da ich ständig Anregungen erhielt und diese oft sofort einbaute. Die ersten Reaktionen waren auch sehr ermutigend und so arbeitete ich unverdrossen weiter daran. Wenig später hatte die Homepage mit dem neuen Titel „Depression & Angst“ einen Relaunch erlebt und ich bin heute sehr zufrieden mit dem Werk.

Die Entwicklung der Homepage verlief nicht ganz so wie ich es mir ursprünglich vorgestellt hatte. Was in der Selbsthilfegruppe seinen Anfang nahm, wurde im Tagesstrukturzentrum vollendet oder zumindest verbessert.

Die allgemein positiven Reaktionen haben mich nicht nur dazu ermutigt, an der Homepage selbst weiter zu machen, das hat auch Auswirkungen auf andere Bereiche gehabt. Alleine in den letzten Monaten habe ich so viele und für mich vollkommen neue Dinge angefangen, wie es vor einem Jahr noch völlig undenkbar gewesen wäre. So bin ich seit einiger Zeit Mitglied bei einer Theatergruppe und habe meinen ersten öffentlichen Auf-

tritt bereits hinter mir, und ich habe von einem Tag auf den anderen mit dem Rauchen aufgehört.

Das alles ist die Folge verschiedener Wechselwirkungen, zwischen der Selbsthilfegruppe und dem Tagesstrukturzentrum, zwischen der Kochgruppe und mir, zwischen der Lebensberaterin und mir, zwischen meinen Erfolgen und meiner Bereitschaft, Änderungen anzunehmen und zu akzeptieren und – nicht zu vergessen – meine Therapeutin, die einen ganz wesentlichen Anteil daran hat, daß es mir heute so gut geht.

Krisen und Niederlagen werfen mich nicht mehr aus dem Gleichgewicht. Ich gehe heute wesentlich konstruktiver mit Konflikten um als ich es früher getan habe. Ich habe gelernt, bestimmte Aufgaben, die ich nicht selbst lösen kann, an andere zu delegieren. Ich habe keine Schwierigkeiten damit, zuzugeben, wenn ich einen Fehler gemacht habe, und ich spüre, daß ich zunehmend toleranter werde. Wenn es auch noch den einen oder anderen Schwachpunkt gibt, so ist mein derzeitiger Zustand schon sehr viel besser geworden als ich es mir noch vor wenigen Monaten hätte träumen lassen.

Mein Dank gilt allen Personen, die mich unterstützt und mir geholfen haben

Dieser Test ist zuerst erschienen in der Zeitschrift „Zeitstimmen der Gegenwart“, 2. Ausgabe, August 2003, S. 10-12

Früher Nachruf auf das Tagesstrukturzentrum

I.

Es ist noch nicht einmal ein halbes Jahr her, seit es das Tagesstrukturzentrum nicht mehr gibt. Ein klassischer Nachruf ist wohl noch verfrüht, trotzdem lassen sich bei einigen ehemaligen Teilnehmern und Teilnehmerinnen des Tagesstrukturzentrums bestimmte Tendenzen feststellen. Einige Teilnehmer treffen sich nunmehr regelmäßig einmal pro Woche in einer Selbsthilfegruppe für Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder aber fallweise auch bei anderen Gelegenheiten. Zwei Teilnehmerinnen kamen nur zum ersten Treffen der Selbsthilfegruppe, eine andere Teilnehmerin kam später auch nur einmal.

Ich möchte nun aus meiner Sicht beschreiben, was die Teilnahme am Tagesstrukturzentrum bewirkt und wie sich das Ende dieser einmaligen Institution auf mich und meine ganz persönliche Entwicklung ausgewirkt hat.

Ich glaube, es ist nicht übertrieben, wenn ich heute sage, daß es auf der Kippe stand, ob ich endgültig abstürzte oder mich noch einmal erfangen würde, als ich vom Tagesstrukturzentrum erfuhr und mich dazu entschloß, das vielversprechende Angebot anzunehmen. Das war Anfang März 2003. Noch zur Jahreswende erlitt ich die bisher stärksten Panikattacken meines Lebens. Im Anschluß daran hatte ich einige Erfolge zu verzeichnen, wie etwa die neue kostenlose Therapie bei Sozial Global und die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Angstzuständen bei pro mente Wien. Der letzte entscheidende Kick kam aber – wenn man so will - von der dritten Krücke, nämlich dem Tagesstrukturzentrum.

Das Konzept des Tagesstrukturzentrums bestand einfach darin, Menschen in schwierigen Lebenssituationen zu helfen,

ihre Probleme wieder in den Griff zu bekommen und zwar ohne jeglichen Zwang oder gar der Androhung von Sanktionen. Das Personal bestand aus einer diplomierten Sozialarbeiterin, einem diplomierten Sozialarbeiter, einer Lebens- und Sozialberaterin und einer diplomierten Gesundheits- und Krankenschwester sowie einer Sekretärin. Die Leute waren alle hochmotiviert und strahlten von Anfang an Zuversicht aus.

Manchmal hatte ich den Eindruck, daß ich von unsichtbarer Hand auf Schienen gestellt und so in eine Richtung gelenkt wurde, die ich selbst nicht beeinflussen konnte. Es gibt ein Foto vom Osterfest 2003, wo ich ein Osternest in Händen halte, welches zuvor versteckt worden war. Das war so ein Moment, wo ich in eine bestimmte Richtung gelenkt wurde, ohne daß es einen anderen Ausweg gab als jenen, den der Fotograf im Bild festhielt. Auf dem Foto ist mir die damalige Unsicherheit und auch das Unbehagen mehr als deutlich anzusehen. Am liebsten hätte ich mich gesträubt oder wäre im Boden versunken, aber es gab kein Entrinnen und Spaßverderber wollte ich auch wieder nicht sein. Hinterher freuten sich alle und das war dann der Moment, der die vermeintliche Schmach schnell wieder vergessen ließ.

Nicht zuletzt durch solche Erlebnisse ergaben sich die vielen kleinen Erfolge, die mit der Zeit dazu führten, daß ich mich zunehmend stabilisieren konnte. Am 3. Mai 2003 rauchte ich die letzte Zigarette. Unmittelbar danach erlebte ich gleich zwei heftige Krisen hintereinander, wobei eine ärger als die andere war. Trotzdem widerstand ich der Versuchung und ich habe keine Zigarette mehr geraucht. Damals habe ich nicht nur zwei heftige Krisen bewältigt, sondern auch endgültig mit dem Rauchen aufgehört, was insgesamt sehr starke Erfolgserlebnisse waren.

Kurze Zeit später nahm ich eines der beiden Module in Anspruch, welche es den Teilnehmern und Teilnehmerinnen des Tagesstrukturzentrums ermöglichten, offiziell ein wenig Geld dazuverdienen zu können. Das war die Kreativwerkstatt vom Verein Der Würfel, ein sogenanntes niederschwelliges Angebot, bei dem maximal € 40,-- pro Woche (also € 180,-- im Monat)

dazuverdient werden konnte. Natürlich hat es mir geholfen, meine größten finanziellen Probleme ein wenig zu verbessern. Nach den sechs Monaten stand ich aber erst am Anfang einer wirklichen und nachhaltigen Lösung meiner wirtschaftlichen Situation, was nach Ende der Frist unterbrochen werden mußte.

Im März 2004 nahm ich das zweite Modul in Anspruch, nämlich `first_step` von der Caritas. Dabei handelte es sich ebenfalls um ein niederschwelliges Angebot, mit dem Unterschied, daß hier bis zu € 60,-- pro Woche dazuverdient werden konnte (also etwa € 240,-- im Monat). Es war ein gewaltiger Rückschlag für mich als ich unmittelbar vor dem Ende der Probezeit erfuhr, daß in meinem Fall das Arbeitsverhältnis nicht verlängert wurde. Bei einem Einkommen von ca. € 500,-- Notstand im Monat, bedeutete dies für mich einen Entgang von fünf Monaten zu je € 240,-- (insgesamt gesehen also von € 1.200,--). Das mag nicht eben viel sein für jemanden, der einen sicheren Job und damit auch ein gesichertes Einkommen hat. Wenn man aber seit Jahren benachteiligt und von allen Seiten unter Druck gesetzt wird, dann ist es schon sehr viel, was mir hier entgangen ist und wofür es keinen Ersatz gegeben hat.

Es war wohl einer der größten Schwachpunkte des Projekts `ida.wien`, daß es nur diese beiden niederschwelligen Module gegeben hat, die es den Teilnehmern und Teilnehmerinnen des Tagesstrukturzentrums ermöglichten, offiziell Geld zu einem ohnehin eher geringen Einkommen, wie Notstand oder Sozialhilfe dazuverdienen zu können. Die Stärkung der Persönlichkeit alleine nützt herzlich wenig, wenn nicht gleichzeitig auch im wirtschaftlichen Bereich nachhaltige Verbesserungen herbeigeführt werden. Diese Kritik richtet sich – bitte! - nicht an das Personal des Tagesstrukturzentrums, sie richtet sich vielmehr an die Verantwortlichen, die ein solches Projekt für benachteiligte Menschen planen und dann nicht mehr anzubieten haben als niederschwellige Lösungen! Auch wenn dies gut gemeint gewesen sein sollte, so war es für die Betroffenen einfach zu wenig, viel zu wenig.

II.

Die letzten Wochen im Tagesstrukturzentrum waren vom nahenden und unvermeidlichen Ende geprägt. Das Personal bemühte sich, möglichst keinen Teilnehmer und keine Teilnehmerin unversorgt ins Leben nach dem Tagesstrukturzentrum zu entlassen. Mit wenig Erfolg. Die Aufgabe von Sozialarbeitern und Sozialarbeiterinnen ist ja primär die Stärkung der Persönlichkeit und nicht die Beschaffung von Arbeitsplätzen für ihre Klienten und Klientinnen.

Das Tagesstrukturzentrum war für mich immer so etwas wie eine Familie. Eine Ersatz-Familie. Die Familie gibt es nicht mehr.

Wo sind die Menschen hin? Das Personal?

Ich habe schon eine ganze Menge Kurse hinter mir. Bei vielen Kursen gab es hinterher einmal im Monat Treffen der Trainer und Trainerinnen mit Teilnehmern und Teilnehmerinnen. Nicht so nach dem Ende des Tagesstrukturzentrums.

Es war ein Ende mit Schrecken. Nicht nur für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

III.

Die ersten Tage nach dem Tagesstrukturzentrum waren irgendwie seltsam. Es fehlte etwas. Es fehlte etwas ganz Wesentliches. Aber das Leben ging weiter. Das Leben ging unbekümmert weiter. Ich hatte plötzlich furchtbar viel Zeit. Am meisten fehlte mir die Kochgruppe. Ich mußte nicht mehr so früh aufstehen. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. In der ersten Woche hatte ich mir viel vorgenommen. Gesundheitschecks. Kreislauf, Fehlhaltung, Schmerzen im linken Bein. Dazu noch neue Kontakte knüpfen wegen des Lebens nach dem Tagesstrukturzentrum und der Gründung einer Selbsthilfegruppe.

Ursprünglicher Name: Selbsthilfegruppe TSZ.

Neuer Name: Selbsthilfegruppe für Menschen in schwierigen Lebenssituationen.

Die erste Woche im Leben nach dem Tagesstrukturzentrum begann ohne große Erwartungen. Der Verlust war enorm, aber nicht leicht bezifferbar. Ich erledigte 120% der Aufgaben, die ich mir vorgenommen hatte. Eine stolze Summe, verglichen mit früher. Ja, ich habe mich verändert. Die Zeit im Tagesstrukturzentrum ist nicht spurlos an mir vorübergegangen.

Es fand sich Ersatz für etwas, das eigentlich nicht ersetzbar war. Sozialberatung im Nachbarschaftszentrum. Freundschaften mit Leidensgenossen vertieften sich. Einige Vorhaben schiefen ein, andere entwickelten sich weit besser als erhofft. Eine Krise beschäftigte mich lange Zeit mehr als mir lieb war. Das lenkte mich ab, so sehr, daß das Unerträgliche leidlich ertragen werden konnte.

Nach dem Ende des Tagesstrukturzentrums begann ein neues Leben. Vieles ist in Bewegung geraten und entwickelt sich noch. Ich habe eine Selbsthilfegruppe verloren, dafür aber eine neue gewonnen. Auch hier kommt es mir so vor, als würde ich vor langer Zeit von unsichtbarer Hand auf eine ganz bestimmte Schiene gestellt. Es gab sonst niemand, der Erfahrung mit der Leitung einer Selbsthilfegruppe hatte. Ich nahm die Herausforderung an.

IV.

Die Gründung der Selbsthilfegruppe für Menschen in schwierigen Lebenssituationen verzögerte sich ein wenig. Es war Sommer. Urlaubszeit. Das gab mir ausreichend Gelegenheit, Gedanken über die Selbsthilfegruppe zu machen. Kurz nur dachte ich daran, die Bezeichnung „Selbsthilfegruppe für sozial benachteiligte Menschen“ zu verwenden. Es ist ein Unterschied, ob sich eine Selbsthilfegruppe mit einer bestimmten Krankheit beschäftigt oder mit sozialen Ungerechtigkeiten. Im ersten Fall können Betroffene sehr wohl etwas tun und wenn sie nur lernen, mit der Krankheit umzugehen. Im zweiten Fall können Betroffene

so gut wie nichts tun, weil sie entweder kaum gehört werden oder aber wenig Fürsprecher haben.

Im Tagesstrukturzentrum entstand ein Buch mit dem Titel: „... einfach leben ...“ und dem Untertitel: „Ein Aktivierungsbuch für Menschen in schwierigen Lebenssituationen (Langzeiterwerbslosigkeit)“. Im Tagesstrukturzentrum entstand dann auch die Idee, eine Selbsthilfegruppe für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu gründen und so entschied ich mich für die neue Bezeichnung. Das geht über soziale Ungerechtigkeiten weit hinaus und kann auch Krankheiten umfassen, wie z. B. Allergien, Depressionen und Diabetes oder aber auch das Leiden an Zuständen wie Mobbing und Streß.

Schon nach kurzer Zeit sind die wöchentlichen Treffen in der Selbsthilfegruppe zu einem Fixpunkt geworden. Es ist schön zu sehen, wie jeder einzelne Teilnehmer so seine eigenen Möglichkeiten nützt und Strategien entwickelt, um mit der Vertreibung aus dem Paradies fertig zu werden.

Dieser Text ist zuerst erschienen in Zeitstimmen der Gegenwart, 5. Ausgabe, Dezember 2004, S. 3-5

Zweifellos, der Zweifel, der ist los

Zweifellos, der Zweifel, der ist los.
Mit Eifer nagt das Selbst an seinem Wert. Selbstentwertung.
Der Zweifel nagt. Im Zweifel für den Angenagten.
Lebenslänglich. Zweifeln. Schweres, verschärftes Grübeln.
Wo nur ist mein Selbstwert geblieben? Schwerer Mut.
Schwermut.

Was kann ich?
Wer will das wissen?
Die Frage steht im Raum.
Gespenstisch im Raum.

Erfolg raus, Grübeln rein.
Was kann ich? Was habe ich denn nicht so alles vollbracht?
Gelungen. Das war gestern. Alles, was gelungen ist, war gestern.
Perfekt. Gestern war perfekt. Und heute?
Wo nur ist mein Mut geblieben? Schwerer Mut. Schwermut.

Was habe ich?
Wer will das wissen?
Die Frage steht im Raum.
Gespenstisch im Raum.

Leeres Konto. Leere Taschen.
Was habe ich? Ein Leben unterhalb der Armutsgrenze.
Arbeit war gestern. Arbeit und Wohlstand? War das nicht
gestern?
Manchmal erinnere ich mich noch an bessere Zeiten.
Wo nur ist mein Wohlstand geblieben? Schwerer Mut
Schwermut.

Was bin ich?
Wer will das wissen?
Die Frage steht im Raum.
Gespenstisch im Raum.

Die schwierigste aller Fragen:
Was bin ich? Ein Mensch, allein mit seinen Depressionen.
Ja, doch, es gibt gute Zeiten. Nur sind sie endlich.
Endlich Hilfe. Endliche Hilfe. Endlich leide ich an endlicher
Hilfe.
Wo nur ist meine Lebenslust geblieben? Schwerer Mut.
Schwermut.

Das Gedicht wurde eigens geschrieben für den Wettbewerb
>>fast forWORT>> „Schreiben gegen die Depression“ von „Die
Welt der Depression“