

Wenn die Kraft fehlt, um aufzustehen

Eines Tages war Ingrid B. am Tiefpunkt angekommen. Depressionen quälten sie, dazu kam eine Borderline-Störung. Heute geht es ihr gut – auch dank der geschützten Umgebung, in der sie nun lebt.

VON INES GOKUS

Bad Tölz-Wolfratshausen – Die vergangenen 20 Jahre sind für Ingrid B. in Abschnitte unterteilt. Krankenhaus, Psychatrie, betreutes Wohnen in unterschiedlichen Einrichtungen in verschiedenen Orten. Seit ein paar Jahren lebt sie nun in Bad Tölz im Haus Sonnenschein, das zum ReAL-Verbund Isarwinkel gehört. „Hier fühle ich mich wohl. Ich will so lange wie möglich bleiben“, sagt die 76-jährige. Ingrid B. leidet an schweren Depressionen und einer Borderline-Erkrankung.

Bis zum Tod ihres Mannes führt sie ein scheinbar normales Leben. Sie zieht zwei Kinder groß, hat eine Teilzeitarbeit in einem Büro. Sonntags geht die Familie zum Zirkus schauen auf den örtlichen



„Die Depressionen sind verlorene Lebenszeit für mich“, sagt die 76-jährige Ingrid B. PETER STEFFEN/DPA

Fußballplatz. Doch die Idylle trägt. Ihr Mann behandelt Ingrid B. nicht gut. „Er war Alkoholiker, schrecklich eifersüchtig, es gab immer Geldsorgen.“

Als er an Krebs erkrankt, pflegt sie ihn aufopferungsvoll bis zum Tod, zur gleichen Zeit stirbt auch ihre Mutter. Diese beiden Ereignisse mögen der Auslöser für ihre Krankheit gewesen sein, genau weiß sie es nicht. Depressionen liegen bei ihr in der

Familie. „Ich fühlte mich erleichtert, als mein Mann tot war“, erzählt sie. „Gleichzeitig hatte ich deswegen Schuldgefühle.“ Alles sei zusammengekommen. Die Kinder zogen aus, sie war plötzlich allein. „Das habe ich nicht ausgehalten.“ Nach einem halben Jahr war sie am Tiefpunkt angekommen, blieb tagelang einfach im Bett liegen, weil ihr die Kraft fehlte aufzustehen. Die Depression warf sie zu Boden. Wenn der psychische Druck zu groß wurde, ritzte sie sich selbst mit Rasierklingen. „Wenn man sich schneidet, ist es ein wenig erst einmal leichter“, sagt die 76-Jährige.

Doch irgendwann hielt sie es einfach nicht mehr aus. Ingrid B. wollte sich umbringen und schluckte Tabletten. Nach dem Selbstmordversuch überwiegt sie ihr Hausarzt zum ersten Mal in die Psychiatrie. Damit begann quasi ihr zweites Leben. Sie weiß inzwischen, dass ihre Depressionen nicht heilbar sind. Sie weiß auch, dass sie nicht mehr allein leben könnte, ohne sich ernsthaft selbst zu gefährden.

Die Gemeinschaft aus 16 Bewohnern, den Betreuern

und vor allem ihrer Bezugsperson, mit der sie über alles reden kann, geben ihr Kraft und ein familiäres Gefühl das sie nicht mehr missen möchte. Im Haus Sonnenschein hat sie ihre täglichen Aufgaben. Sie hilft beim Frühstück und in der Küche, verdient sich so ein paar Euro Taschengeld. Davon macht sie kleine Einkäufe oder kauft ein Geschenk für ihren siebenjährigen Enkel. Außer-

noch lange nicht pflegebedürftig zu werden. Denn dann, sagt sie, könne sie nicht mehr im Haus Sonnenschein bleiben. Doch noch geht es ihr gut. Sie fühlt sich stabil. Jetzt freut sie sich erst einmal über die Einschulung ihres Enkels und das Familienfest, das dann gefeiert wird. Denkt sie heute an die vergangenen Jahre zurück, sagt sie: „Die Depressionen sind verlorene Lebenszeit für mich.“

Depressionen und Borderline-Syndrom

Die Depression gehört mittlerweile zu den häufigsten psychischen Krankheiten, die Auslöser sind vielfältig. **Die Erkrankung geht bei den Betroffenen mit einer stark eingeschränkten Lebensqualität einher.** Dies gilt vor allem für die schwere Depression, bei der die Symptome wie gedrückte Stimmung, Verlust von Interessen und Freude, Schuldgefühle, verminderter Antriebs, Appetit- und Schlaflosigkeit sehr stark ausgeprägt sind und häufig auch zu Suizidversuchen führen.

Schwierig wird das Erkennen einer Depression vor allem, weil viele Erkrankte nicht wegen psychischer Symptome zum Arzt gehen, sondern aufgrund körperlicher Beschwerden wie Kopfschmerzen, Nacken- und Rückenschmerzen, Schwindel, Magenproblemen und Schlafstörungen. Das **Borderline-Syndrom** ist eine komplexe Persönlichkeitsstörung, bei dem die Betroffenen Probleme damit haben, ihre inneren gefühlsmäßigen

Zustände zu regulieren. Etwa drei Prozent der Bevölkerung sind betroffen. **Borderliner sind emotional instabil und leben in einem ständigen Wechselbad der Gefühle.** Dabei kommen äußerst unangenehme innerliche Spannungszustände auf, die als unerträglich und peinigend empfunden werden, und gegen die die Betroffenen bestimmte Strategien entwickeln, wie beispielsweise Selbstverletzungen. Zwischenmenschliche Beziehungen sind intensiv und gleichzeitig sehr instabil, Überhöhung und Abwertung des anderen wechseln sich ab.

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gilt als gesichert, dass ein Zusammenspiel zwischen genetischen Faktoren und in vielen Fällen frühen traumatischen Erfahrungen dafür verantwortlich ist. Die ersten Anzeichen treten meist schon im Jugendalter auf. Mehr als die Hälfte der Betroffenen hat mindestens einen Suizidversuch verübt.