

Szenenspiel: Depression im Dialog

von

Hans Kottke

Hans Kottke
2015

Hans Kottke
Blasiusstr.10
38114 Braunschweig
mail@hanskottke.de

INT. SCHAUBÜHNE

Die Bühne ist leer. Hans kommt und setzt sich auf einen Stuhl. Er sieht sehr bedrückt aus.

Nach einer halben Minute kommt Hanna fröhlich auf die Bühne und betrachtet Hans.

HANNA

Hey! Schön dich zu treffen. Wie geht es dir?

HANS

Was soll diese Frage? Erwartest du wirklich eine Antwort, oder soll ich dich nur fragen, wie es dir geht?

HANNA

Na, so fragt man eben, wenn man sich trifft.

HANS

Aber du erwartest doch, dass ich sage, es geht mir gut!

HANNA

Ja, das schon. Das ist eben der übliche Smalltalk.

HANS

Ich antworte darauf nicht.

Für eine halbe Minute tritt Stille ein. Hanna setzt sich auf den zweiten Stuhl und betrachtet Hans.

HANNA

Ist etwas besonderes mit dir los?

HANS

Mich quälen meine Gedanken. Sie kreisen wie in einem Karussell. Ich nenne diesen Zustand immer "Kopfsausen".

HANNA

Hat dieses Gedankenkreisen eine Ursache?

HANS

Ich weiß es nicht. Es tritt einfach auf und ich verliere mein Selbstbewusstsein und versuche mich zu beruhigen, was mir aber nicht gelingt.

HANNA

Kann ich etwas für dich tun?

HANS

AKZEPTIERE MICH SO, WIE ICH GERADE BIN. ICH BIN EINFACH
DEPRESSIV. AUCH ICH VERSUCHE ES ANZUNEHMEN.

HANNA

Depressiv? Ich habe schon davon
gehört, kann mir aber nicht
vorstellen, wie dieser
Gemütszustand ist.

HANS

Du bist am Kämpfen mit dir und
verlierst dabei viel deiner
Kraft. Dabei bin ich nach Innen
gewandt und habe im Kontakt mit
der Außenwelt so meine
Schwierigkeiten. Normale
Belastungen strengen mich
unheimlich an und ich ziehe mich
etwas zurück. Auch mein Schlaf
ist im Moment nicht der Beste.

HANNA

Ja, du siehst müde aus.

HANS

Diese depressiven
Verstimmungszustände gehören zu
meiner Persönlichkeitsstruktur.
Ich kenne sie seit langem und
muss immer wieder eine neue Basis
finden.

HANNA

Was machst du dagegen?

HANS

Drei Dinge sind dabei wichtig:
1. Medikation, 2. Therapeutische
Maßnahmen und 3. meine
Eigeninitiative.

HANNA

Hört sich doch ganz gut an...

HANS

Das ist aber alles andere als
einfach. Die Medikation mit
Antidepressiva vom Psychiater ist
ein wahres Puzzlespiel. Jeder
Mensch reagiert anders auf diese
Medikamente und sie müssen

HANS

langsam steigernd ausprobiert werden. Und mit den Nebenwirkungen muss man erstmal zurechtkommen. Eine Psychotherapie kann hilfreich sein, aber finde erstmal einen Therapeuten. Mitunter kannst du darauf ein halbes Jahr warten. Was sehr wichtig ist, ich darf nicht aufgeben und versuche meine Eigeninitiative zu erhalten. Das heißt, ich versuche mich in der Außenwelt mittels sozialer Kontakte trotz meiner Probleme einzubringen.

HANNA

Das ist bestimmt nicht einfach...

HANS

Ich weiß, als Individuum kann ich mich nur im Austausch mit anderen Menschen beweisen. Nur dabei erhalte ich positive Rückmeldungen und Anerkennung, die ich so dringend brauche. Rückzug und Flucht ist das Verkehrteste.

HANNA

Dazu bin ich ja hier. Ich versuche dich zu verstehen.

HANS

Danke. Doch meine Erfahrung hat mich gelehrt, dass die meisten Menschen einer Depression mit völligem Unverständnis begegnen. Sie können meine Gefühle einfach nicht nachvollziehen. Depression ist eine Krankheit und dazu eine schwere. 15 % der schwer Depressiven begehen einen erfolgreichen Suizid. In der Presse tauchen immer wieder Berichte über Suizide bekannter Personen - wie zum Beispiel der Torwart Robert Enke - auf, doch nach kurzer Zeit sind sie aus dem öffentlichen Gedächtnis verschwunden.

HANNA

Ich erinnere mich. Doch kann man diese Krankheit nicht heilen?

HANS

Wenn du einen Knochenbruch erlitten hast, gehst du in die Chirurgie. Dort richten sie deine Fraktur und du gehst gesund wieder nach Hause. Bei den psychischen Erkrankungen, zu denen die Depression zählt, kommst du in die Psychiatrie und wirst entsprechend behandelt. Doch unbedingt gesund kommst du dabei nicht nach Hause. Psychische Erkrankungen haben oft einen chronischen Verlauf. Und sie lassen sich meist nicht eindeutig wie ein Knochenbruch einordnen. So ist eine Depression oft mit Ängsten verbunden und so gibt es viele Übergänge zwischen den verschiedenen psychischen Erkrankungen.

HANNA

Ich verstehe, dass es einen Unterschied zwischen körperlichen und psychischen Erkrankungen gibt. Aber wie kann ich dich aus deiner depressiven Verstimmung herausholen?

HANS

Ich danke dir für deine Bemühungen. Vielleicht können wir auch einiges zusammen machen. Aber ich muss entscheiden, was in meinem Gemütszustand geht oder eben nicht. Was einfach erscheint, kann mich eben doch überfordern. Ich muss mit kleinen Schritten agieren.

HANNA

Hast du denn jetzt noch andere soziale Kontakte, die dich auf andere Gedanken bringen können?

HANS

Der Alltag geht immer weiter und ist schwierig zu meistern. Doch ich habe Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe, in der von Angst und Depression Betroffene sich zusammenfinden. Dort sprechen wir im Austausch über unsere Probleme. Der Vorteil ist, dass ich von Gleichbetroffenen viel schneller mit meinen

HANS

Problemen akzeptiert und verstanden werde. Die Selbsthilfegruppe gibt mir einfach Kraft. Ich kann sie nur jedem Depressiven empfehlen.

HANNA

Ok, ich sehe, dass du dich bemühest aus deiner dunklen Stimmung herauszukommen. Und ich werde versuchen, deinen Zustand zu akzeptieren. Sag mir einfach, wozu du dich im Zusammenspiel mit mir in der Lage fühlst.

HANS

In Ordnung - das werde ich tun. Jetzt hat es mir schon einfach gut getan, dass du mir zugehört hast. Mein Wunsch wäre, dass sich alle Menschen mehr mit den psychischen Erkrankungen auskennen würden. Dann hätten sie auch nicht mehr die Angst davor und das Zusammenleben wäre einfacher. Auch gesellschaftlich muss sich einiges in Zukunft tun, damit auch psychisch Erkrankte besser integrieren können. Das beginnt im Arbeitsleben und geht bis in die Familien.

HANNA

Danke - ich habe aus diesem Gespräch mit dir etwas gelernt...