

«Mir war nicht bewusst, dass der Tank noch nicht voll war»

Von Gemma Chillà

Rund neun Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden an einer Form von Depressionen. Auch wenn die Thematik heutzutage offener besprochen wird, ist sie nach wie vor von Tabus gezeichnet. Im KISS-Kafi vom 14. Februar erzählen Max und Eva Hartmann von ihren Erfahrungen als Erkrankter und als Angehörige.

Zofingen «Das kommt schon gut. Du wirst drei bis fünf Jahre haben.» Diesen Satz hört Max Hartmann von seinem Hausarzt, als er ihm seine Diagnose mitteilt und die Zeit prognostiziert, die sein Patient brauchen wird, um die Krankheit zu bewältigen. Die Diagnose: Mittelschwere depressive Episode. Drei bis fünf Jahre – eine viel zu lange Zeit für den ehemaligen Pfarrer aus Brittnau, wie er selbst erzählt. Doch sein Arzt sollte recht behalten.

Depression sei ein Thema, das selbstverständlich beide Geschlechter betrifft, meint Max Hartmann. Doch: «Ich habe aber für mich gemerkt, dass Männern häufiger von einem Burnout reden und nicht von einer Depression.» Burnout sei für manche Männer etwas, wofür die Gesellschaft eher Verständnis findet. Depression sei hingegen schwieriger zu akzeptieren. «Da braucht es bei Männern noch Aufklärungsarbeit darüber, dass wir auch unter Depressionen leiden und man in der heutigen Zeit ein Stück weit erwarten darf, dass Leute das verstehen können», erzählt der 65-Jährige.

Bis Hilfe nötig wurde

«Jede Depression hat ihre Vorgeschichte und in der Regel ist es ein langer Weg, bis sie akut werden kann und man sich behandeln lassen muss. Auch ein langer Weg ist die Therapie dafür», schildert der gebürtige Oftringer. Erste Anzeichen bemerkte Max Hartmann schon in sei-



Eva Hartmann liest einen Abschnitt vor, den sie im Buch «Zurück zum Leben» ihres Ehemannes Max Hartmann (r.) verfasst hat.

Gemma Chillà

nen 40ern. Zu diesem Zeitpunkt fing er an, Tagebuch zu schreiben, um das zu verarbeiten, was ihn beschäftigte. Mit Abstand zur akuten Phase seiner Erkrankung schrieb er seine Leidensgeschichte anschliessend in einem Buch nieder. Betitelt hat er es «Zurück zum Leben» – woraus er im Rahmen des KISS-Kafis Ausschnitte vorlas.

«Ich weiss schon in den Sommerferien, dass mich danach sehr viel an Arbeit erwarten wird. Werde ich das alles kräftemässig schaffen? Ich habe Mühe, mich für die täglichen Aufgaben aus dem Bett zu bewegen. Ich bin erschöpft, müde, möchte am liebsten die Decke über den Kopf ziehen. Einfach liegenbleiben», liest Max Hartmann vor. Dies sei der Moment gewesen, in dem er gemerkt habe, dass es so nicht weiter gehen konnte. Normalerweise habe er sich immer auf die Ferien in der Toskana gefreut. Als er allerdings auf dem Weg dahin eine Panikattacke bekommt, merkt er, dass es nun an der Zeit ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Der Hausarzt verweist ihn zur Abklärung an einen Psychiater.

«Es ist keine Schande, einen Psychiater zu konsultieren. Doch in mir regt sich Widerstand. Für mich ist es mit einem Stigma verbunden.» Drei weitere Sätze aus dem Buch, die zeigen, dass es auch für Max Hartmann, nicht einfach war, diesen Schritt zu gehen. Als die Diagnose kommuniziert wurde, sei es aber auch eine Entlastung gewesen, endlich zu wissen, was los ist.

Alles braucht seine Zeit

Die darauffolgenden 14 Gespräche mit einer Psychiaterin führten Max Hartmann zurück in seine Kindheit und eine traumatische Erfahrung: Im Alter von vier Jahren verlor er seinen älteren Bruder, der bei Verkehrsunfall tödlich verunglückte. «Ich habe nachher vor allem die Folgen in der Familie gespürt», erinnert er sich. Über diese Prägungen aus der Kindheit, dachte Max Hartmann, sei er hinweggekommen. Dem war aber nicht so, wie er Ende 30 feststellen musste. Gemeinsam mit der Psychiaterin sei er tiefverankerten Verhaltensmuster nachgegangen, die sich mit der Zeit eingeschlichen hatten. Nach diesen Sitzungen sei es ihm

deutlich bessergegangen und Max Hartmann unternahm verschiedene Reisen, unter anderem mit «Mission am Nil». «Doch kaum kam der Einstieg zurück ins Pfarramt, meldete sich eine neue Krise. Es war, wie wenn in einem Fahrzeug nur noch ein paar Liter Benzin drin wären. Aber mir war nicht bewusst, dass der Tank noch nicht voll war.»

Die Wucht dieser zweiten Krise war noch heftiger. Für Max Hartmann wurde es wieder nötig, sich behandeln zu lassen. Dies unter anderem auch medikamentös. Verschiedene therapeutische Massnahmen halfen ihm schlussendlich aus dem tiefen Loch der akuten Phase wieder heraus.

Die Rolle der Angehörigen

Im Buch kommt auch Max Hartmanns Ehefrau Eva Hartmann zu Wort. Eva Hartmann schildert im Buch ihre Erfahrungen und Empfindungen als Partnerin: Ihr war wichtig, dass die Erkrankung ihres Mannes, der während der akuten Phase krankgeschrieben war, nicht auch ihren Alltag umkrempelte. «Ich bin seine Frau, nicht seine Therapeutin.» Bei einer Depression leidet der oder die Betroffene ungemain; doch auch das Umfeld ist davon betroffen. Besonders schwer sei gewesen, zu sehen, wie es dem Partner schlechter ging, dies aber nicht aufhalten zu können, besinnt sich Eva Hartmann. Manchmal habe sie ihrem Mann auch Unrecht getan, als es ihm besserging und sie im ersten Moment nicht verstand, wieso er gewisse Aufgaben (noch) nicht übernahm.

Seine persönliche Geschichte mit der Krankheit, die über ein Drittel der Schweizer Bevölkerung betrifft, hat Max Hartmann im Rahmen eines KISS-Kafis erzählt. Solche Kafis werden regelmässig vom Verein «KISS Region Zofingen» veranstaltet, bei denen immer wieder diverse Themen in den Fokus gerückt werden.