

Lernen zu leben

Fünf Jugendliche auf den Spuren ihrer Erkrankung. Das ist die Geschichte des Roadmovies „Expedition Depression“. Der Film soll Mut machen und aufklären. Genau diese Mission verfolgt auch Madeline Albers aus Bremen.



Dass irgendetwas mit ihr nicht stimmt, hat sie früh gespürt. „Ich war immer ein extrem sensibles Kind“, erinnert sich Madeline Albers. Wenn sie mal wieder weinte – und das passierte oft –, fragten die Eltern stets, was mit ihr sei. Die Antwort der jungen Madeline war immer gleich: Ich weiß nicht! „Ich konnte das auch überhaupt nicht definieren“, sagt sie rückblickend. Ein Mediziner verstand sie trotzdem. Er bescheinigte ihr eine Dysthymie, das steht für eine dauerhaft gedrückte Stimmung. Aber diese Erklärung kam fast zwei Jahrzehnte später.

Uni verändert alles

Madeline Albers ging zur Schule, schrieb gute Noten und packte ihr Abitur. Danach stand ihr der Weg ins Leben offen. „Aber dann kam die Uni“, sagt die Findorfferin nüchtern. In Bremen studierte sie Germanistik und Kommunikations- und Medienwissenschaften. Hier lag es jetzt in ihrer Verantwortung, ob sie zu den Vorlesungen ging oder nicht. Wenn ihr danach war, blieb sie im Bett liegen. Erst nur manchmal, dann immer häufiger. Sie war 24 Jahre, und es ging gar nichts mehr.

Endlich eine Diagnose

Bis zu einem Tag im Januar 2015. „An diesem Morgen bin ich um 6.30 Uhr aufgestanden, habe mich wie automatisch angezogen und bin zum Hausarzt gegangen.“ Warum, das weiß sie

bis heute nicht. Die Ärztin überwies sie gleich in eine Tagesklinik. „Dorthin zu gehen, war die beste Entscheidung meines Lebens“, sagt Madeline Albers. In der Klinik fand sie Freunde fürs Leben. Menschen mit den gleichen Problemen, die sie auch ohne große Worte verstehen. Und hier erhielt ihre Krankheit einen Namen. Neben der Dysthymie diagnostizierten die Ärzte eine rezidivierende Depression, später kam eine generalisierte Angststörung dazu.

Den elf Wochen in der Klinik folgten eine Reha, ein weiterer Klinikaufenthalt und viele Jahre tiefenpsychologisch fundierter Therapie. Für drei Jahre kam außerdem ein Mitarbeiter eines ambulanten psychiatrischen Pflegedienstes zu ihr nach Hause und half ihr, ihren Alltag zu strukturieren. Heute gehe es ihr gut, sagt sie. Sie sei nicht ohne Symptome: „Aber die müssen auch gar nicht beseitigt werden, ich muss nur mit ihnen umgehen können.“

In kleinen Schritten voran

Wie gut es ihr geht, hat sie ausgerechnet in einem Moment erlebt, den die 31-Jährige selbst als den schlimmsten Tag ihres Lebens beschreibt. In Juli starb ihre herzkrankte Katze Glimmer. Seit Jahren hatte sie in unbändiger Angst vor diesem Tag gelebt. Und dann? Natürlich war Madeline Albers unendlich traurig. Aber sie hatte inzwischen ihre Selbstwirksamkeit entdeckt. Ihr Leben, so hatte sie gelernt, macht Sinn – trotz des Verlustes.

Ihr Weg hätte anders verlaufen können. Schon mit 16 Jahren bat sie ihre Eltern, mit ihr zu einem Psychologen zu gehen. Dass diese damals nicht aktiv wurden, wirft sie ihnen heute nicht vor: „Sie waren einfach überfordert.“ Auch sie selbst brauchte noch einmal zehn Jahre, bis sie sich Hilfe holte. „Ich habe gedacht, die Zeit heile alle Wunden – das tut sie aber nicht.“ Heute rät sie allen, sich Hilfe zu suchen, wenn die psychische Belastung das Leben einschränke.

Madeline Albers möchte wieder der Autor ihres eigenen Lebens sein. Ihr Studium hat sie abgehakt. Im April hat sie eine Ausbildung zur Genesungsbegleiterin abgeschlossen und arbeitet 30 Stunden pro Woche bei einem am-

bulanten psychiatrischen Dienst. Das sei das Richtige für sie, spürt sie. Jetzt hilft sie anderen Menschen. Sie zeigt ihnen, dass die Heilung ein ausdauernder Trainingsmarathon ist, der durch Höhen und Tiefen führt. Sie ist selbst das beste Beispiel dafür, dass es trotzdem weitergehen kann.

Es gibt immer noch Tage, an denen die Angst bleischwer auf ihrem Brustkorb liegt. Sie weiß aber, warum es ihr manchmal schlechter geht, und sie hat das akzeptiert. Sie hat beschlossen, nicht darunter zu leiden und passiv zu bleiben, sondern aktiv zu werden. Es geht in kleinen Schritten voran, und sie ist auf jeden einzelnen stolz.

Andere über die Krankheit aufzuklären, ist ihr eine Herzensangelegenheit. Künftig möchte sie auch in Schulen das Thema Depression weiter enttabuisieren. Betroffenen rät sie zu versuchen, sich einem anderen Menschen anzuvertrauen. „Das Leben ist veränderbar und irgendwo gibt es immer Hilfe.“ Zu reden, sei wichtig, sagt Madeline Albers. Oder auch zu schreiben. Sie betreibt einen eigenen Blog. Er heißt learningtolive. Lerne zu leben. ■



Expedition Depression

→ Mehr als fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer Depression, darunter immer mehr Jugendliche. Was fühlen sie? Was hilft ihnen? Diesen Fragen gehen fünf Betroffene in dem Film „Expedition Depression“ von Manuela Kirst und Axel Schmidt nach. Der Film entstand in Kooperation mit der Deutschen Depressionsliga und mit Unterstützung der AOK. Die DVD kann für öffentliche Vorführungen ausgeliehen werden. Schulen, Unis, Vereine und Kliniken können sie für Gruppenführungen auch bestellen. Details - auch zu öffentlichen Vorführungen - unter depressionsliga.de