

## „Eine Woche meines Lebens in fünf Jahren“

---

Geschrieben im Jahr 2005 im Krankenhaus, in dem ich wegen Depressionen gelegen bin und ab da mein Leben eine Wende genommen hat. Diese Geschichte ist ein Puzzleteil für die Änderung.

---

**Sommer 2005, männlich, 48 Jahre, verheiratet, 3 Töchter**

### **Stand beim Schreiben der Geschichte:**

Stationäre Behandlung wegen schweren Depressionen bis zu Selbstmordgedanken. In der Depressionsgruppe wird gebeten, doch einmal aufzuschreiben was in fünf Jahren ist. Diese Geschichte wurde aufgeschrieben – in einem Rutsch. Es ist sogar noch ein versteckter Selbstmordtermin darin enthalten. Nur eine Schwester hat diesen Termin hinterfragt. Glücklicherweise ist es dann auch nicht dazu gekommen.

Geschrieben im Sommer 2005 im Krankenhaus Winnenden

---

## **22. August 2010 Eine Woche meines Lebens**

\*\*\*\*\*

### **Montag**

Das Wochenende ist zu Ende. Es war sehr schön. Wir sind gewandert. Marion und ich sind bald 30 Jahre verheiratet.

Der Wecker klingelt kurz nach 7 Uhr und wir frühstücken zusammen. Ulrike ist bereits unterwegs zur Schule. Katrin ist nun schon seit einem Jahr mit ihrem Freund zusammen gezogen. Tanja hat eine Ausbildung abgeschlossen und geht nun auch weiter zur Schule.

Tja und ich?

Ich denke zurück. An diesen Sommer im Jahr 2005 der keiner war. Dieser Sommer der so vieles an Veränderung mitgebracht hat. Dieser Sommer an dem ich Depressionen kennen gelernt habe. Dieser Sommer der mein Leben verändert hat.

Gestern habe ich meine Hefte von damals gefunden. Keinen habe ich sie lesen lassen. Nicht einmal Marion. Dieses ständige auf und ab. Es war schlimm. Vier Hefte habe ich damals voll geschrieben. Das letzte hätte ich beinahe nicht mehr schreiben können. Morgen am Dienstag sind es fünf Jahre an dem ich . . .

Tränen steigen mir in die Augen.

Dann fallen mir die vielen guten Erinnerungen von damals ein. Die neuen Freunde, mein Bruder mit seiner Familie – wir sind noch immer verbunden. Er lebt jetzt in der Türkei. Wir besuchen uns jedes Jahr einmal gegenseitig. Mit einigen habe ich immer noch Kontakt.

Dann fällt mir die Pia ein. Meine Psychologin die mir sehr geholfen hat, damals. Auch mit ihr und einigen anderen vom PLK habe ich noch immer Kontakt. Es ist so gekommen wie wir alle damals befürchtet haben. Depression ist heute im Jahr 2010 die Volkskrankheit Nummer eins geworden. Die Globalisierung damals hat ihre Opfer gefordert. Arbeitsplätze gingen verloren.

Die Depression wurde – auch mit meiner Hilfe – in die Öffentlichkeit gebracht. Die damaligen Probleme wurden in der Zwischenzeit angegangen. Mittlerweile gibt es flächendeckend Kliniken wie damals in Winnenden. Es ist auch nicht mehr denkbar, dass ein Hausarzt zu lange einen Patienten

## „Eine Woche meines Lebens in fünf Jahren“

---

behandelt oder gar falsch behandelt. Vor allem Ehe- und Lebenspartner werden voll mit eingebunden. Auch die Nachsorge hinterher hat sich verbessert.

Anfang des Jahres 2006 hat alles begonnen. Arbeit gekündigt bei der Krankenkasse. Durststrecke überwunden.

Heute bin ich immer noch mit diesem Thema beschäftigt. Es ist ein Teil meiner heutigen Arbeit geworden. Kurz gesagt ich helfe Menschen mit ihrem Leben klar zu kommen.

Kann man damit reich werden?

Ja, das kann man!

Allerdings viel Geld verdienen lässt sich damit nicht.

Da sind wir beim zweiten Teil meiner Beschäftigung. Ich hatte damals auch angefangen mit einer Geschichte. Ich denke gerne zurück an mein Gespräch mit Pfarrer Rabus vom PLK. Damals hätte ich nicht gedacht wie schnell sich manches entwickeln kann. Keiner hat das gedacht.

Es handelt sich um die Geschichte: „Auf einmal war er da!“

Ein weiterer Teil meiner beruflichen Tätigkeit ist immer noch das Schreiben von Kinderbüchern. Von Tschemi, Bärlü und auch Hupsi. Viele Eltern erzählen ihren Kindern ähnliche Geschichten. Und, natürlich Tadäus Nepermuk, mein Hausgespenst.

Heute Mittag treffe ich mich mit meinem langjährigen Freund Roland.

\*\*\*\*\*

### **Dienstag**

Das Telefon klingelt schon morgens um fünf. Ein Patient (XX) aus einer meiner Gruppen liegt nach einem Selbstmordversuch im Krankenhaus. Ich fahre sofort zu ihm.

Er wird es schaffen.

Um 10.00 Uhr war eigentlich eine Buchvorführung in Stuttgart geplant. Ich sage sie telefonisch ab.

Ich rede dafür mit der Ehefrau. Die Kinder sind bei mir zu Hause. XX hat gestern auch noch seine Arbeit verloren. Seine Ehefrau erzählt, dass er nicht mehr ein noch aus wusste.

Jetzt greift mein aufgebautes Netzwerk. Arbeitsamt, Stellenvermittlung, viele Gespräche mit XX. Viele ehemaligen Patienten sind in dieses Netzwerk eingebunden. Allerdings wollen mache der Patienten nicht mehr an die Zeit ihrer Depression und den Krankenhausaufenthalt denken.

Es ist das alte Problem. Das Glas wurde zu voll. Eigentlich hätte XX sich an mich wenden sollen. Mittags trifft sich die Gruppe. Alle sind entsetzt. Wir reden ausführlich.

Gegen Spätnachmittag schaue ich bei der neu gegründeten WG vorbei. Alle freuen sich. Jedoch gibt es noch einige Problem. Ich notiere mir einiges auf dem Laptop. Gemeinsam wollen wir die Dinge angehen.

Wichtig nicht den Menschen fischen – nein den Menschen das fischen lernen.

Am Abend komme ich nach Hause. Tanja hat ihren neuen Freund mitgebracht. Wir reden wie so oft über alle möglichen Dinge. Ulrike kommt später dazu. Es sind ja Ferien. Sie war mit Freunden unterwegs.

## „Eine Woche meines Lebens in fünf Jahren“

---

Marion kommt vom Studio und ist geschafft. Wir machen kurz nach zehn noch einen kleinen Spaziergang.

\*\*\*\*\*

### **Mittwoch**

Ich hole die Buchvorführung vom Vortag nach. Es läuft sehr gut. Ein neuer Vertrag steht ins Haus.

Mittags erhalte ich Nachricht, dass es XX geschafft hat. Alles wird wieder gut.

Ich erledige verschieden Dinge die angefallen sind. Besuche einige wichtige Personen meines Netzwerkes. Bin also laufend unterwegs.

\*\*\*\*\*

### **Donnerstag**

An diesem meinem „geheiligten“ Donnerstag stehe ich schon um fünf Uhr auf und schreibe. Das wurde für mich mittlerweile die beste Zeit. Ich lasse meine Gedanken fließen und meine Finger schreiben so schnell es geht.

Mir fällt mein Jahrestag vom Dienstag ein. Hab ich doch glatt vergessen.

Frühstück um 9.00 Uhr mit allen zusammen. Danach schreibe ich weiter, schaue nach meinen E-Mails, beantworte diese und schreibe neue. Ich telefoniere, werde angerufen.

Nachmittags bin ich bei einem Freund, der mit mir in Südafrika war. Wir haben ein gemeinsames Projekt. Das wollte ich ja damals auch machen. Und es hat geklappt mit ein paar Jahren Verzögerung. Ein Teil meines Honorars soll dort eingebracht werden.

Ich denke an den Spruch von meinem Freund Idris: Wenn ich will, dann mach ich! Wie wahr.

Am Spätnachmittag treffe ich wieder „Ehemalige“. Dabei handelt es sich um Patienten um die ich mich nach dem stationären Aufenthalt kümmere. Viele Problem die gelöst werden müssen. Das Ende ist nicht voraus zu planen. Ich komme diesmal erst um 23.00 Uhr nach Hause. Es war ein langer Tag.

\*\*\*\*\*

### **Freitag**

Heute ist so eine Art Tag der offenen Tür. Jeder kann mich zu Hause besuchen. Ich bin den ganzen Tag da. Es wird viel geredet, gelacht und auch mal geweint. Ich kann von allen Besuchern etwas lernen. Neue Verbindungen entstehen. Das Netzwerk erweitert sich ständig. Meine Philosophie jeder versucht dem anderen durch seine Verbindungen zu helfen greift.

Am Abend spiele ich mit Tanja und Ulrike Badminton.

\*\*\*\*\*

### **Samstag**

Heute kommt Katrin zu Besuch. Wir trinken gemütlich Kaffee. Die ganze Familie ist zusammen. Jeder kommt zu Wort und jeder erzählt von seiner Woche. Am Abend sind Marion und ich alleine. Wir reden seit dem Jahr 2005 regelmäßig miteinander. Damals hab ich ein Kamel gemacht im PLK. Es sollte dem Partner gegeben werden, wenn die Zeit zum reden gekommen ist. Ich habe am Anfang das Kamel öfters bekommen. Jetzt brauchen wir es nicht mehr. Zur Mahnung steht es aber immer noch im Büro.

Wir trinken noch gemütlich etwas und gehen zu Bett.

\*\*\*\*\*

### **Sonntag**

Sonntags haben wir immer mal wieder Gäste. Freunde die wir aus den letzten fünf Jahren neu kennen gelernt haben. An diesem Sonntag sind wir eingeladen.

## „Eine Woche meines Lebens in fünf Jahren“

---

Auch im PLK kennen gelernt. Er hat lange mit sich gekämpft und es dann auch geschafft. Heute geht es ihm und seiner Familie gut. Ja, da sind wir heute zum Essen eingeladen. Am Nachmittag gehen wir gemütlich eine Runde drehen.

Es war wieder eine richtig gute Woche.

Übrigens:

Mein damalig erkämpftes Gewicht mit 70 kg habe ich nicht gehalten. Habe wieder sechs drauf gepackt. Dafür hat Marion glaub 12 kg runter.

Sport treibe ich natürlich auch noch.

Malen tue ich auch noch – aber das nur für mich.

Und sonst?

Ich muss mal wieder aufschreiben wo ich im Jahr 2015 stehen werde.

*Günter Schallenmüller*