

«Die Depression begleitet mich wie ein Monster»

Zehn Jahre lang hat Dominique de Marné sich geritzt. Die Autorin spricht über den Druck der Gesellschaft und warum man die Hilfe von anderen braucht.



«Ich dachte, ich müsse das alles alleine schaffen»: Dominique de Marné

schwierig zehn Jahre über ihre Krankheit. Symbolbild: Getty Images
Martina Scherf

11.05.2019

Dominique de Marné (32) sitzt am Fenster eines Cafés in der Münchner Innenstadt. Eine zierliche Frau mit Stirnband, gepiercter Lippe und einem fröhlichen Gesichtsausdruck – wer sie nicht näher kennt, ahnt nicht, welche Kraft sie ihr junges Leben bisher gekostet hat. Dass sie hier sitzt und über ihr erstes Buch redet, ist keineswegs selbstverständlich. Ebenso wenig, dass sie Vorträge hält, um das Tabu psychische Krankheiten zu brechen.

«Warum normal sein gar nicht so normal ist» (Scorpio-Verlag)

ist die Geschichte ihres Sieges über Krankheit und Sucht. Faktenreich – schliesslich hat die Autorin Psychologie studiert – und nicht ohne Humor.

Ein Mutmach-Buch.

Frau de Marné, wann haben Sie gemerkt, dass Sie «nicht normal» sind?

Ich hatte schon von klein an das Gefühl, nicht wirklich dazuzugehören. Als ob eine Glaswand zwischen mir und den anderen wäre. In der Pubertät hat mich dann ein sexueller Übergriff auf einer Party völlig aus der Bahn geworfen. Meine Anspannung ist von da an ständig gewachsen. Irgendwann sah ich bei einer Mitschülerin die Narben am Unterarm und dachte: Das mach ich jetzt auch mal.

Selbstverletzung als Lösung?

Klingt verrückt, aber so ist es: Die Spannungszustände werden irgendwann so gross, wie ein Luftballon kurz vor dem Platzen, dass das Ritzen wie eine Erlösung wirkt. Man fühlt in diesem Moment auch den Schmerz kaum. Hauptsache, man hat eine kurze Pause.



«Die wissen viel mehr, als Erwachsene denken»: Autorin Dominique de Marné klärt Schüler über psychische Krankheiten auf. Foto: Arvid Uhlig

Und dann kam bald der Alkohol dazu...

Ich hatte Angst vor anderen Menschen und dachte ständig: Alle reden oder lästern über mich, sobald ich mich umdrehe. Und dann das ganze Gefühls- und Gedankenchaos. Der Alkohol sorgte dafür, dass ich überhaupt noch unter Leute gehen konnte. Das fing mit Bier, Wein und Erdbeersekt an, in den schlimmsten Phasen habe ich eine Flasche Wodka am Tag getrunken. Das Geld dafür habe ich, sobald es ging, mit Schülerjobs verdient, an Tankstellen und in der Gastronomie. Und ich kannte bald alle Verkäufer im Umkreis, die es mit der Alterskontrolle nicht so genau nahmen.

Sie sind trotzdem zur Schule gegangen, haben in einer Band gespielt – und ihre Familie hat von all dem nichts mitbekommen?

Man wird perfekt im Verheimlichen. Das sagen fast alle Betroffenen. Mein Vater war an Krebs erkrankt. Mein grösstes Ziel war es, meiner Mutter nicht noch mehr Sorgen aufzubürden. Deshalb tat ich auch so, als hätte ich die Vergewaltigung locker weggesteckt. Äusserlich war ich die perfekte Tochter, innerlich war nur noch Chaos in meinem Kopf. Ich lief dann auch im Hochsommer langärmelig herum, damit man die Narben nicht sah, ich trank abends allein in meinem Zimmer und räumte die Flaschen weg, wenn alle anderen aus dem Haus waren. Ich war überzeugt davon, dass nur ich das Problem war und es deshalb auch ganz allein schaffen muss.

Sie haben ein gutes Abitur in München gemacht, gingen dann zu einer Work-and-Travel-Tour nach Neuseeland und begannen ein Psychologiestudium. Kaum zu glauben, dass das alles funktioniert mit einer so schweren Krankheit.

Mit Anfang 20 gab es bessere Phasen, in denen ich weniger getrunken und mich kaum noch selbst verletzt habe. Dazwischen aber erlebte ich wieder richtige Abstürze. Mit 27 war ich dann an einem Punkt angekommen, an dem ich mir sagte: Wenn ich nicht bald etwas ändere, wird es mit mir enden. Zehn Jahre hat es bis dahin gedauert! Später habe ich gesehen: Viele Betroffene sind sehr leistungsfähig und besonders gut im Funktionieren. Sie sitzen im Anzug im Büro oder an der Supermarktkasse, und niemand merkt, wie es ihnen wirklich geht.

«Ich schrieb meiner Mutter eine E-Mail: Ich bin in der Psychiatrie, bitte keinen Kontakt.»

Weil es immer noch ein Stigma ist, über psychische Krankheiten zu reden?

Ja, leider. Wir leben in einer Gesellschaft, die auf allen Ebenen nach Perfektion strebt. In der das Aussen wichtiger ist als das Innen. Wir schützen unser Smartphone mit einer Diamant-Folie, bringen unser Auto regelmässig in die Werkstatt, entkalken unseren Wasserkocher. Auch zur Krebsvorsorge gehen die meisten. Nur wenn es um die Seele geht, denken wir, das müssen wir alleine hinkriegen. Dabei leiden allein in Deutschland mehr als vier Millionen Menschen an Depressionen, 10'000 nehmen sich jedes Jahr das Leben.

Als Sie dann doch mit einem Freund über Ihr Problem gesprochen haben, hat er Ihnen eine Therapeutin empfohlen, die stellte die Diagnose Borderline.

Das war eine Riesenerleichterung. Endlich begriff ich: Nicht ich bin das Problem, sondern es geht anderen auch so, die Krankheit hat einen Namen, es gibt Bücher, es gibt Therapien, man kann etwas tun.

Warum kamen Sie nicht früher auf die Idee, sich Hilfe zu holen? Als Psychologiestudentin hatten Sie doch Zugang zu Literatur.

Heute frage ich mich das auch. Heute weiss ich aber auch so viel mehr als früher. Zum Beispiel, dass ich nicht ständig von allen Menschen beobachtet werde, dass kein Scheinwerfer auf mich gerichtet ist. Die Leute sind ja mit sich selbst beschäftigt. Aber damals dachte ich immer nur: Ich muss funktionieren. Und niemand hat mit mir geredet.

«Wenn man sich öffnet, dann öffnen sich auch die anderen.»

Sie sind dann bald in eine Klinik gegangen, nach Hamburg. Und haben erst dann Ihre Familie informiert.

Ich schrieb meiner Mutter und meinen Brüdern eine E-Mail: Ich bin in der Psychiatrie, bitte keinen Kontakt. Das war natürlich ein Schock für sie, und mein damaliger Freund hat da viel abgefangen. Aber ich brauchte diese Distanz, auch räumlich.

Was haben Sie heute für ein Verhältnis zu Ihrer Mutter?

Ein ganz tolles. Ich darf ich sein und muss nicht nur aufpassen, dass es ihr gut geht. Sie versteht mich und erzählt jetzt auch mehr von sich. Unser Verhältnis wird immer besser. Das gilt auch für Freunde. Wenn man sich öffnet, dann öffnen sich auch die anderen.

Nach der Klinik waren Sie aber nicht geheilt.

Natürlich nicht. In der Klinik ist es erst einmal extrem erleichternd, diese Gemeinschaft zu spüren. Zum ersten Mal musste ich mich nicht mehr verstellen. Die Last verteilt sich auf viele Schultern. Man geht sehr rücksichtsvoll und freundlich miteinander um. Davon könnten wir alle im Alltag etwas brauchen. Aber natürlich ist nach zwölf Wochen nicht alles komplett anders und auf einmal gut. Ich habe trotzdem wieder geglaubt: Jetzt schaffe ich es alleine – und bin prompt wieder abgestürzt.

«Zu meiner Routine gehört auch, dass ich abends drei Dinge notiere, für die ich an diesem Tag dankbar bin.»

Was hat dann geholfen?

Meine ambulante Therapeutin, Sport, Achtsamkeit, Zeit und das ganze Wissen über die Krankheit, das ich in Hamburg bekommen habe. Auch die Übungen, die ich dort gelernt habe, sind sehr hilfreich. Die Therapie bezog fernöstliche Meditation mit ein. Eine der Übungen lautet: Entscheidung für einen neuen Weg. Jeden Tag aufs Neue sich sagen: Ich will nicht dahin zurück, wo ich herkomme. Das ist enorm anstrengend, man möchte sich ja auch mal fallen lassen können, nicht immer nachdenken und kämpfen gegen den Feind, der im eigenen Kopf sitzt. Aber es wird immer leichter, je länger man daran arbeitet.

Sie haben viel Disziplin...

Die hatte ich immer schon. Sie hilft mir. Ich strukturiere jeden Tag, mache morgens Yoga und meditiere, gehe viel raus in die Natur, plane Ruhepausen zwischen Terminen ein. Reizüberflutung ist ganz schlecht, und davon haben wir im modernen Leben ja mehr als genug. Zu meiner Routine gehört auch, dass ich abends drei Dinge notiere, für die ich an diesem Tag dankbar bin. Das können Selbstverständlichkeiten sein wie ein Dach über dem Kopf, ein Lächeln im Bus, ein lieber Mensch. Klingt banal, ist aber eine buddhistische Übung, die inzwischen in viele Therapien integriert wird, weil sie nachweislich zu einer positiveren Weltsicht führt.

Wo stehen Sie heute?

Die Borderline, wie ich sie nenne, habe ich mittlerweile im Griff. Vom Alkohol habe ich mich vor mehr als einem Jahr komplett verabschiedet und keinen Tropfen mehr angerührt. Die Depression begleitet mich immer, wie ein Monster, das hinter meinem Rücken auf einen schwachen Moment wartet, um mich runterzuziehen. Inzwischen nehme ich auch Medikamente, nachdem ich mich lange dagegen gewehrt hatte. Das hätte ich viel früher machen sollen, sie sind eine grosse Hilfe.

«Viele Krankheiten könnte man aufhalten, wenn man früh genug darüber reden würde.»

Sie betreiben den Blog «Traveling the Borderline», geben mit einer Kollegin als «Psychotanten» Tipps und gehen seit drei Jahren in Schulen, um über Ihre Erfahrungen zu sprechen. Wie sind die Reaktionen?

Da kommt viel Respekt und Dankbarkeit. Gerade bei Schülern spürt man, wie nahe sie an den Themen dran sind. Man denkt immer, die wissen nichts von Selbstverletzung, Sucht oder Suizid. Aber das kommt in Liedern oder Serien vor, es gibt Promis, die von ihren Problemen erzählen. Nur die Erwachsenen wollen das nicht anerkennen. Dabei sitzt in fast jeder Klasse jemand, der selbst betroffen ist oder jemanden kennt, der sich ritzt, oder es gab an der Schule einen Suizidfall. Wenn ich dann frage: «Redet jemand mit euch darüber?», antworten sie immer: Nein.

«Warum reden hilft», lautet der Untertitel Ihres Buches...

Wir denken, die anderen müssen doch sehen, wie es mir geht. Nein, müssen sie nicht. Das sage ich auch Angehörigen: Macht euch keine Vorwürfe, wenn ihr es nicht merkt. Aber klar ist: Viele Krankheiten könnte man aufhalten, wenn man früh genug darüber reden würde. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben, ein Buch, wie ich es selbst hätte lesen wollen. Ich möchte Betroffenen Mut machen, sich zu öffnen. Und umgekehrt Angehörigen und Freunden sagen: ansprechen, fragen, zuhören, das ist der Schlüssel zu allem.

Welche Pläne haben Sie?

Ich habe viele Ideen. Wir wollen ein Mental Health Café in München eröffnen. Der Bedarf ist riesig. Es soll Seminare, Workshops, Kulturevents bieten, aber auch einfach Raum zum Reden. Wenn man über Depression spricht, muss das ja nicht immer nur traurig sein. Das kann man auch mit Spass oder einem guten Kaffee verbinden.

(Redaktion Tamedia) Erstellt: 11.05.2019, 14:44 Uhr