

Selbstporträt

„Es tut gut, rauszuschreien,
was einem wehtut“

Sie kann so lustig und leichtherzig sein, dass sich kaum jemand vorstellen konnte, dass sie eine Depression hatte. Lange hatte Schriftstellerin Wiebke Lorenz die Zeichen selbst ignoriert. Bis ihre Seele SOS funkte Text: Wiebke Lorenz



Schluss mit dem Schweigen: Wiebke Lorenz, 41, hat sich entschieden, sich nicht mehr für ihr seelisches Leiden zu schämen

Es tut so gut/Wenn dir die Seele brennt/Du auf die Straße rennst und du zeigst/Es geht dir nicht gut...“ – „Jetzt oder nie“, das war schon immer einer meiner Lieblingssongs von Herbert Grönemeyer. Aber nie hätte ich gedacht, dass der Text mir einmal so viel bedeuten würde, dass er einmal für mich so wichtig werden würde. Doch vor ein paar Jahren passierte etwas in meinem Leben, das von heute auf morgen alles veränderte. Und das mich dazu brachte, dass ich auf die Straße laufen und es laut hinaus-schreien wollte.

Aber der Reihe nach: Wenn man andere Leute nach mir fragt, würden sie wohl sagen, dass ich ein fröhlicher Mensch bin, der gern und viel lacht. Ein echter Hansdampf in allen Gassen, immer gut drauf, immer vorn mit dabei. Und ein echtes Glückskind, mit 25 Jahren habe ich meinen ersten Roman veröffentlicht, ich war keine 30, als mein erster Film im TV lief, und dazu schreibe ich für Magazine und Zeitungen.

Das ist die eine Seite von mir, die, die man nach außen sieht. Aber in mir sah es lange ganz anders aus. Ich habe vier Fehlgeburten erlitten, während meine Schwester zur gleichen Zeit vier gesunde Kinder zur Welt brachte. Meine Ehe ist daran zerbrochen, ich fühlte nur noch Kummer, Schmerz und Verzweiflung. Darüber habe ich geschwiegen, habe es versteckt und versucht, es zu ignorieren und einfach weiterzumachen wie bisher.

Anders ging es meiner Meinung nach auch gar nicht, nach außen musste ich ja funktionieren, musste die fröhliche Erfolgsautorin sein, bei der alles prima läuft. Wenn ich bei Lesungen und in Interviews gefragt wurde – und das kam mehr als einmal vor –, warum ich im Gegensatz zu meiner Schwester denn keine Kinder hätte, habe ich einfach gelächelt und gesagt, dass das eines Tages vielleicht noch kommen würde. Dabei hätte ich die Leute am

liebsten angeschrien und ihnen gesagt, dass ich so unheimlich gern Kinder hätte, aber leider eines nach dem anderen verliere. Dass ich darüber so unfassbar traurig bin und dass sie mich deshalb bitte nicht danach fragen sollen. Aber natürlich macht man so etwas nicht, man will ja niemanden beschämen. Also habe ich den Mund gehalten und weiter geschluckt, geschluckt, geschluckt. Dass ich darüber schon längst eine mittelschwere Depression entwickelt hatte, habe ich nicht gemerkt. Oder auch das ignoriert.

Bis ich dann eines Tages eine Krankheit bekam, die mich doch in die Knie zwang. Es passierte ganz plötzlich, Silvester 2009, als ich mit den Töchtern meiner Schwester unterwegs war. Wham! Mit einem Mal waren diese furchtbaren Gedanken da, wie ich den Mädchen etwas antun würde. Ein unfassbar realistischer Film lief in meinem Kopf ab. Ich war in Panik, dachte, dass ich offenbar verrückt geworden war. Ein unberechenbares Monster.

Ein Freund brachte mich in die psychiatrische Notfallambulanz. Dort erfuhr ich, was mit mir los war: Ich litt an aggressiven Zwangsgedanken, einem inneren Drang, anderen etwas anzutun. Ich erfuhr auch, dass Betroffene diese Vorstellungen niemals in die Tat umsetzen. Ich hatte noch nie etwas über diese Krankheit gehört, obwohl ich mich schon immer sehr für Psychologie interessiert habe.

Warum ich?, habe ich mich da gefragt. Die Antwort war simpel: Auslöser war das Trauma, das meine Fehlgeburten bei mir verursacht hatten, und das ich nie verarbeitet hatte. Meine Seele funkte SOS, zwang mich dazu, endlich zu begreifen, wie schlecht es mir seit Jahren ging.

Die Depression hatte offenbar bei mir nicht gereicht, also zündete meine Seele die nächste Stufe und fing an, mich mit Zwangsgedanken zu quälen. Dass sich die schrecklichen Vorstellungen und Gedan-

ken ausgerechnet gegen die Kinder richten, die ich über alles liebte, so sehr, dass ich mir selbst nichts sehnlicher wünschte, als auch ein Baby zu bekommen, lag für die Therapeuten klar auf der Hand. Ja, so gemein ist er, der Zwang – er packt dich da, wo es dir am meisten wehtut, wo er dich am schlimmsten treffen kann.

Anfangs habe ich mich geschämt. Furchtbar geschämt. Aber dann hatte ich den Mut, es meiner Schwester zu erzählen. Ihre Reaktion war toll, sie drückte mir ihren damals drei Monate alten Sohn in den Arm und sagte: „Halt das Baby fest! Ich kenne dich mein Leben lang, ich weiß, dass du diesem Kind nichts antun wirst.“ Zuerst waren die schlimmen Gedanken wieder da, ich zitterte, schwitzte und weinte – aber nach ein paar Minuten war der Dämon in meinem Kopf wieder still.

Ich habe dann sofort mit einer Therapie begonnen, ein halbes Jahr später bin ich für sechs Wochen in eine psychosomatische Klinik gegangen. Selbst hier, unter „Gleichgesinnten“, fiel es den meisten Patienten schwer, über ihre Krankheit zu sprechen, weil sie sich so sehr schämten. Da habe ich beschlossen, es anders zu machen. Dass ich darüber reden werde, dass ich mich nicht verstecken will. Denn ich bin davon überzeugt: Das, was wir verheimlichen, das, was wir runterschlucken, macht uns krank. Aber niemand muss sich für ein seelisches Leiden schämen. Und wie Grönemeyer singt: Es tut gut, rauszuschreien, was einem wehtut. Denn nur dann kann man auch auf Hilfe hoffen.

Die Reaktionen auf mein „Outing“ sind teilweise sehr lustig. Leute, die mich ansprechen und sagen: „Ausgerechnet du? Das hätte ich nie gedacht, das sieht man dir gar nicht an!“ Ja, was denken manche Menschen denn? Dass Menschen mit Depressionen oder anderen seelischen Störungen bunte Antennen auf dem Kopf tragen, dass sie irgendwie „irre“ aussehen?

„Dabei bist du doch so ein fröhlicher Mensch!“, sage viele. Ja, bin ich. Auch. Aber ich bin oder war eben auch depressiv und zwangserkrankt. Na und? Das ist doch nicht alles, was mich ausmacht! Und es ist auch nichts, von dem ich mich unterkriegen lassen will!

Mittlerweile habe ich sowohl die Depression als auch den Zwang überwunden, Familie, Freunde und ein paar Therapeuten haben mir dabei geholfen. Natürlich weiß ich nicht, ob ich dauerhaft gesund bleibe, aber ich hoffe es sehr. Und um das Erlebte für mich zu verarbeiten, habe ein Buch darüber geschrieben. Keinen Ratgeber – ich bin nun mal Romanautorin –, sondern einen Thriller, in dem die Hauptfigur an einer Zwangserkrankung leidet. Ich habe mir gesagt: Du hast eine erschreckende, aber auch spannende Erfahrung gemacht, setz dich hin und schreib darüber! Wer weiß, vielleicht kann der Roman ja sogar ein bisschen über die Krankheit aufklären und so Betroffenen helfen. Frei nach dem Motto: Alles ist für irgendwas gut. Und das ist meine Art, es hinauszuschreien.

Ach ja, bevor ich es vergesse: Am 31.1.2013 habe ich mein Baby zur Welt gebracht. Ein kleines Mädchen. Ich bin doch ein echtes Glückskind! ☺

„Ich war in Panik,
dachte, dass ich
offenbar verrückt
geworden bin.
Diese furchtbaren
Gedanken“