

Im Spiel der Gezeiten



Sascha und ich sind zwei sehr gute Freunde und obwohl ich einen Ehemann habe, gehören wir Drei irgendwie zusammen. Ja, wir ergänzen uns wunderbar und jeder hat Respekt vor dem anderen. Heuer fahre ich zum ersten Mal mit Sascha auf Urlaub nach Madeira. Endlich ein paar Tage mit ihm allein, fernab vom Trubel und Hektik der Großstadt Graz. Es erwartet uns ein sehr schönes Hotelzimmer mit Ausblick aufs Meer, umgeben von duftenden Olivenhainen und Zitronenbäumen. In einem lüftigen Strandkleid und bloßen Füßen wandere ich bald einmal an Saschas sicherer Hand am Steg in das Meer hinaus. Der Wind zersaust mein Haar und streichelt meine Haut. Die Sonne verabschiedet sich in leuchtendem Orange von ihrem anstrengenden Tag. Für einen Moment habe ich alles hinter mir gelassen und genieße nur mehr den Augenblick. Schweigend blicken wir uns an. Sascha legt den Arm um mich und zeigt mit seiner Hand auf einen Surfer, der wie ein Akrobat über die Wellen tanzt. Ich bin glücklich. Der Sand rieselt zwischen meinen Zehen als wir aufbrechen und zart umspielt die Flut meine Beine. Zum ersten Mal sehe ich Saschas stählernen Männerkörper, der eingepackt ist in eine knielange Badehose. Stundenlang wandern wir am Strand entlang und wagen ein paar Schwimzüge ins offene Meer hinaus. Wir sprechen nicht viel. Dieser Urlaub hat für uns seine eigene Sprache entwickelt. Wir genießen und lassen uns berieseln. Der Leuchtturm und ein paar dunkle Wolken ermahnen uns, umzukehren in unser Hotel. Das Abendessen ist umwerfend. Es gibt Langusten in Rotweinsauce. Bei Kerzenschein und einem Glas Sangria beobachten wir ein paar Verliebte, die einen Tanz bei romantischer Musik aufs Parkett legen. Es ist spät geworden. Der Abend klingt aus. Draußen – im Spiel der Gezeiten - beschließen wir zu Bett zu gehen. Es ist unsere erste Nacht auf Madeira. Am nächsten Morgen will mir Sascha meinen größten Wunsch er-

füllen. Ich möchte so gerne einmal mit einem Motorboot mitfahren. Obwohl Sascha nicht spanisch und nur wenig deutsch sprechen kann, gelingt ihm das, für mich zu organisieren. Es wird mein schönster Tag seit langem. Mit Schwimmwesten ausgerüstet und einem sexy Badekleid nehme ich Platz im Motorboot und schon kann es losgehen. Wir gleiten über die Wellen und die Gischt spritzt in mein Gesicht. Ich spüre das Leben so intensiv, dass ich nie mehr loslassen möchte. Die Zeit der Entbehrung ist vorbei und dieser Urlaub ist die Belohnung dafür.

Aber liebe Leser, diese Geschichte hat nur einen Haken, sie ist fiktiv, also frei erfunden. Aber sie zeigt Euch, welchen Traum ich habe und dass diese Geschichte gut ausgehen möge:



Der Traum vom Urlaub - Im Spiel der Gezeiten!

Heidemarie Ithaler-Muster

Ein Garten voller Blumen



Die Jahre vergehen nach meiner Depression und ich bekomme darüber immer neue Einsichten, aber auch Distanz. Heute würde ich sie als mein „Erdbeben“ in meinem Leben bezeichnen. Ein Erdbeben passiert auf einem Gebiet, das nicht besonders dafür resistent ist und wenn dann noch viele schlechte Einflüsse darauf wirken, kann es zu einem Zusammenbruch, zu einem Beben kommen. Meine Depression vor 5 Jahren hatte sicherlich Richterskala Sieben. Ich brach zusammen und alles stürzte auf mich herein. Noch nie in dem Ausmaß gekannt, unvorbereitet, unbarmherzig, alles in Frage stellend. Nicht nur meine Seele, sondern auch mein Körper mussten in dieser Zeit furchtbar leiden. Der Körper ist die Erde, die in Mitleidenschaft gezogen wurde, ein tiefer Riss und alles Lebbares darauf wurde vernichtet. Die Blumen, die Wiesen, die Berge, die Flüsse. Das waren meine Gefühle, meine Energien und mein Aussehen. Alles wurde der Erde glatt gemacht, mit vielen Furchen, vielen Gräben und Finsternis. Dieser Zustand hielt Monate lang so an, und es kam die Zeit, als noch ein paar Wurzeln, die nicht zerstört waren, sich regten und sich den Weg empor bahnten in die Freiheit, fest verankert in der verletzten Erde. Doch sie begannen wieder zu wachsen. Und nun meinte es Mutter Natur gut und schickte viele schöne Dinge, um die Erde wieder zu heilen. Die Sonne schickte ihre Strahlen, meine Sonne war mein Psychotherapeut und es begann der Heilungsprozess. Regen und Sonne wechselten sich ab und brachten diesen Flecken Erde wieder zum Gedeihen. Viele schöne bunte Blumen, viel sattes Grün, ein wunderschöner Horizont, der sich aufgetan hatte, die dem Wind noch keinen Widerstand leisten konnten, erlitten oft ihre Einbrüche. Die Wurzeln waren stark, die Sonne hatte viel Energie, um gerade dieses Fleckchen, das so arg in Mitleidenschaft gezogen wurde, zu schützen. Mittlerweile sind einige Jahre vergangen und die Natur hat es zuwege gebracht, dass dieses Plätzchen in der Welt heil geworden ist. Die Blumen blühen dort besonders schön, sodass jeder Mensch, der heute daran vorbeigeht, Ehrfurcht hat, diese nicht zu zertrampeln.

Heidemarie Ithaler-Muster

4. Juli 2011

Mit 21 Jahren kam ich das erste Mal in die Psychiatrie in das damals so genannte Landessonderkrankenhaus. Diagnose: Narzisstische Persönlichkeitsstruktur - nervöser Erschöpfungszustand. Damals hatte ich bald wieder die Kraft, nach ein paar Wochen, wieder den Wunsch zu äußern, mich zu entlassen. Die Oberärztin freute sich sehr darüber. Doch ich musste komplett neu anfangen. Meine kleine Wohnung gab ich auf und ich nahm einen Saisonjob in Berwang in einem kleinen Wintersportort in Tirol als Verkäuferin an. Mir war danach, alles hinter mir zu lassen, was für ein paar Monate auch gut gelang. Da ich in einem Tourismusgeschäft alleine arbeiten musste, war ich bald total überfordert und ich suchte in Innsbruck eine Psychiaterin auf. Diese wollte mich in die Psychiatrie nach Hall einweisen, was ich nicht zuließ. Wir einigten uns, dass ich mehr Tabletten nehmen würde und so hielt ich durch. Ich schaffte meine Arbeit bis zum Saisonabschluss. Als ich im Mai darauf folgenden Jahres wieder nach Ende der Saison zurück in die Steiermark fuhr, nahm ich das Angebot einer Ärztin an, in der LSF zu übernachten und am Tag einer Arbeit nach zu gehen. Das machte ich dann für 4 Monate. Da der Job nur eine Urlaubsvertretung war, hatte ich meine Arbeit bald wieder verloren. Ich hatte auch keine Wohnung und so wurde ich offiziell als Patientin in der LSF aufgenommen und hatte dadurch den Status der „Nacht-klinik“ verloren. Da blieb ich dann mehr als notwendig über 2 Jahre kleben und ich bekam immer mehr Angst, nach draußen zu gehen. Irgendwie schaffte ich es dann doch trotz großer Hospitalisierung. Danach folgten noch viele klinische Aufenthalte. Man wusste nicht so recht, was man mit mir machen sollte. Längst war ich chronisch geworden. Zehnmal, zwanzigmal, dreißigmal wurde ich in 15 Jahren stationär aufgenommen. Das Schlimme daran war jedoch, dass ich dann meistens monate- bzw. jahrelang in der Klinik war, und ich am Ende dort war, wo ich am Anfang gewesen bin. Ohne Arbeit, ohne Wohnung, nicht resozialisiert. Der Primar war schon wütend auf mich, wenn er mich sah. Das haben so Psychiater an sich, dass sie diese Patienten nicht besonders gerne mögen, wo sie glauben, aus dem wird nie mehr etwas. Auch diese Erfahrung musste ich immer wieder machen, oder man wurde als besonders „armes Hascherl“ abgestempelt. Ich betone aber auch, dass ich nie schlecht behandelt wurde. Vielleicht ein paar kontraproduktive Aussagen von Schwestern oder Pfleger. Ein sehr schöner Satz auf der Geschlossenen Abteilung ist mir hängen geblieben: „Ja, die Heidi hat sehr viel Schönes!“ Vielleicht war es aber auch das, dass ich so gut durch gekommen bin. Und dafür, dass keiner mehr so recht an mich geglaubt hat, ist doch sehr viel aus mir geworden. Vor 15 Jahren mein letzter Psychiatrieaufenthalt, seit 5 Jahren gehe ich kontinuierlich geringfügig einer verantwortungsvollen Arbeit nach. Man sagte immer, ich sei ja so faul und stellte die Frage in den Raum, ob ich denn nicht könne oder nicht wolle? Heute kann ich ohne Arbeit gar nicht mehr sein. Sie macht mir Freude, gibt mir Sinn in meinem Leben und Selbstbewusstsein. Diese gesunden Anteile sind einfach gewachsen in mir und

ich habe sie wachsen lassen mit viel Liebe und viel Unterstützung. Und es war einfach die Zeit da, die Zeit des Reifungsprozesses. Ich bin jetzt auch mit großem Eifer dabei, mein drittes Buch zu schreiben und man merkt, wie viel ich doch weiter gekommen bin. Das Schreiben öffnet meine Seele und ich finde Zugang zu ihren Geheimnissen und zu den Dingen, die noch im Verborgenen schlummern und aufgearbeitet werden müssen. Außerdem mach ich zusammen mit meinen Freunden zweimal im Jahr eine Radiosendung und heute bin ich schon soweit, dass ich sie selbst moderieren darf und kann. Seit 10 Jahren bin ich mit Johannes verheiratet. Eine Beziehung zu leben war für mich immer sehr schwierig, aber heute kann ich es. Ich habe ja auch oft genug draufgezahlt. Ich habe mich selbst resozialisiert und kann heute voller Stolz sagen: Dafür, dass man früher immer sagte, ich sei ein armes Hascherl und ein hoffnungsloser Fall, aus dem nie mehr etwas wird - dafür habe ich mich wirklich sehr gut entwickelt und mich zu einer flotten Dame gemausert!



Heidemarie Ithaler-Muster
3. Juli 2011