

MAX HARTMANN

ZURÜCK ZUM LEBEN

Die Geschichte
meiner Depression



Inhalts- verzeichnis

00	Vorwort von Dr. Debora Sommer	11
00	Vorwort von Dr. med. Walter Meili	12
01	Die Einleitung	14
02	Der Schlüssel zur Heilung	18
03	Vorgeschichte	24
04	Diagnose und Beginn der Therapie	50
05	An die Wurzeln gehen – Psychotherapie	66
06	Fassungslos	82
07	Erkenntnisse aus der Therapie	88
08	In neuer Kraft vorwärts	96
09	Erneut am Abgrund	110
10	Depression 2.0	122

11	Therapeutische Massnahmen	128
12	Mit Einschränkung leben lernen	144
13	Hört das denn niemals auf?	160
14	Endlich vorwärts	172
15	Ein bleibendes Zeichen setzen	186
16	Zurück im Leben	196
17	Erhaltungstherapie	206
18	Autobiografie in fünf Kapiteln	224
19	Wie es meiner Frau erging	230
20	Struggle	236
21	Dank	242
22	Anhang	246



Ein Mutmach- Buch

Ein mutiges, ehrliches und überaus bewegendes Buch! Ungeschönt gibt der Schweizer Pfarrer Max Hartmann Einblick in seine Tagebücher, die von inneren Abgründen, dem Kampf gegen Depression, unbewältigter Vergangenheit, Selbstzweifeln und Zerrissenheit zeugen.

Tiefe Verletzlichkeit findet Geborgenheit in der Beziehung zum dreieinigen Gott und empfängt wegweisende Impulse durch die Kunst. Ein Buch, das Mut macht, weiterzukämpfen – allen Widerständen zum Trotz, mit dem Gott des Lebens an der Seite. Herzliche Leseempfehlung – nicht nur für Betroffene, sondern auch für Angehörige und Bezugspersonen.

Dr. Debora Sommer

*Theologin, Dozentin am Theologischen Seminar St. Chrischona,
Autorin und Referentin*

Das Vorwort

Ein Pfarrer wird depressiv?! – Das kann, das darf doch nicht sein!
Ich kenne Menschen, die so denken. So unsinnig dies auch ist –
dennoch braucht es Mut für einen Pfarrer, sich als depressiv zu
outen.

Depressionen sind häufig und sie können jeden treffen. Sie können viele Ursachen und Auslöser haben, doch nicht selten ist es so, wie der Autor dieses Buches es erlebt hat: Gefühle wie Trauer, Wut, die in der Kindheit und Jugend nicht sein durften, wurden verdrängt. Der Mensch entwickelt Bewältigungsstrategien und kommt damit oft ganz gut über die Runden. Bis im mittleren Alter sich verschiedene Belastungen des Lebens kumuliert haben, bei gleichzeitiger Abnahme der Kräfte. So kann eine Depression scheinbar wie aus heiterem Himmel auftreten und der Betroffene ist herausgefordert, sich ihr zu stellen.

Max Hartmann hat dies getan. Ehrlich beschreibt er seine anfänglichen Widerstände, seine Einsichten, seinen Heilungsweg. Sein Glaube war ihm dabei eine grosse Hilfe. Ein Glaube, der nicht in unreifer Manier bei der Anklage gegen Gott stehen bleibt, sondern ein Glaube, der weiss – auch wenn wir nicht alles verstehen – Gott ist mit uns auf dem Weg, gerade wenn es uns dreckig geht.

Max Hartmann war sich dabei nicht zu gut, auch menschliche, und nebst Seelsorge, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Psychotherapie, verschiedene Körpertherapien, Medikamente.

Mit diesem ganzheitlichen Ansatz genas er recht schnell. Dazu leistete auch ein unterstützendes Umfeld einen wesentlichen Beitrag.

Jede Depression hat ihre eigene Geschichte. Dennoch gibt Max Hartmann ein gutes und auch für andere hilfreiches Beispiel, wie mit dieser Herausforderung umgehen. Dem Buch ist eine weite Verbreitung zu wünschen.

Dr. med. Walter Meili

*Praxisgemeinschaft für Psychiatrie und Psychotherapie
Habsburgerstrasse, Basel*

*Die
Einleitung*

01

Wenn ich in meinem Buch lese, steigen Erinnerungen auf. Einige kommen mir sehr nahe und ich möchte ihnen nicht mehr begegnen. Doch sie gehören zu mir. Andere begleiten mich heilsam auf meinem Weg. Vor allem bewegt mich Dankbarkeit. Die Wurzeln meiner Erkrankung wurden sichtbar. Es öffneten sich neue Wege und ich lernte viel. Was ich zuvor vom Hörensagen kannte – Burn-out und Depression – wurde mir vertraut.

Das Buch liegt nun auch in Ihren Händen. Sind Sie selbst betroffen oder andere in Ihrem Umfeld? Was berührt Sie? Wo möchten Sie mir widersprechen oder mich fragen und ergänzen? Sie finden am Schluss meine Mailadresse.

Sie lesen aus meinem Tagebuch. Ich vertraue mich Ihnen an. Der Weg aus der Sackgasse beginnt mit der Offenheit. Ich verneine unangenehme Realitäten nicht mehr und suche Hilfe.

Sie werden vor allem im ersten Teil des Buches Wiederholungen bemerken. Das mag auf Sie bemühend sein. Doch ich liess sie bewusst stehen, damit Sie miterleben können, was für die Erkrankung typisch ist: Das Gefühl, dass sich nichts vorwärtsbewegt bis hin zu zunehmender Verzweiflung. Meine Tagebucheinträge waren in dieser Phase unbeholfen verfasst, und ich musste sie mehrfach bearbeiten. Sie zeigen die Einschränkungen in meiner Ausdrucksfähigkeit, bedingt durch die Krankheit. Mit dem Fortschritt in der Therapie wird auch mein schriftlicher Ausdruck zunehmend präziser.

Sie werden als Abschluss auch einen Beitrag meiner Frau lesen. Wie erging es ihr?

Dazwischen finden Sie die Stimmen anderer, die mir wichtig geworden sind und mir die Gewissheit gegeben haben: Du stehst nicht allein da.

Wesentlich zum Buch gehören die Bilder. Sie sind mir im Laufe meines Weges begegnet und begleiten mich weiter mit ihrer Kraft.

«*Zurück zum Leben*»: Der Titel des Buches bezieht sich auf Psalm 31,8: «*Du zeigst mir den Weg zum Leben.*» Diese Worte sind mir zum persönlichen Bekenntnis geworden.

Ich glaube an das Leben: das lebenswerte Leben in dieser Welt, konkret: meine und Ihrer Lebensumstände. Ich glaube auch an die Vollendung in einem Leben, in dem wir definitiv befreit sein werden von dem, was wir nie verstehen konnten. Dieses Buch ist ein Buch der Hoffnung. Trotz allem.

Max Hartmann, im Juli 2021

«Du zeigst
mir den
Weg zum
Leben.»

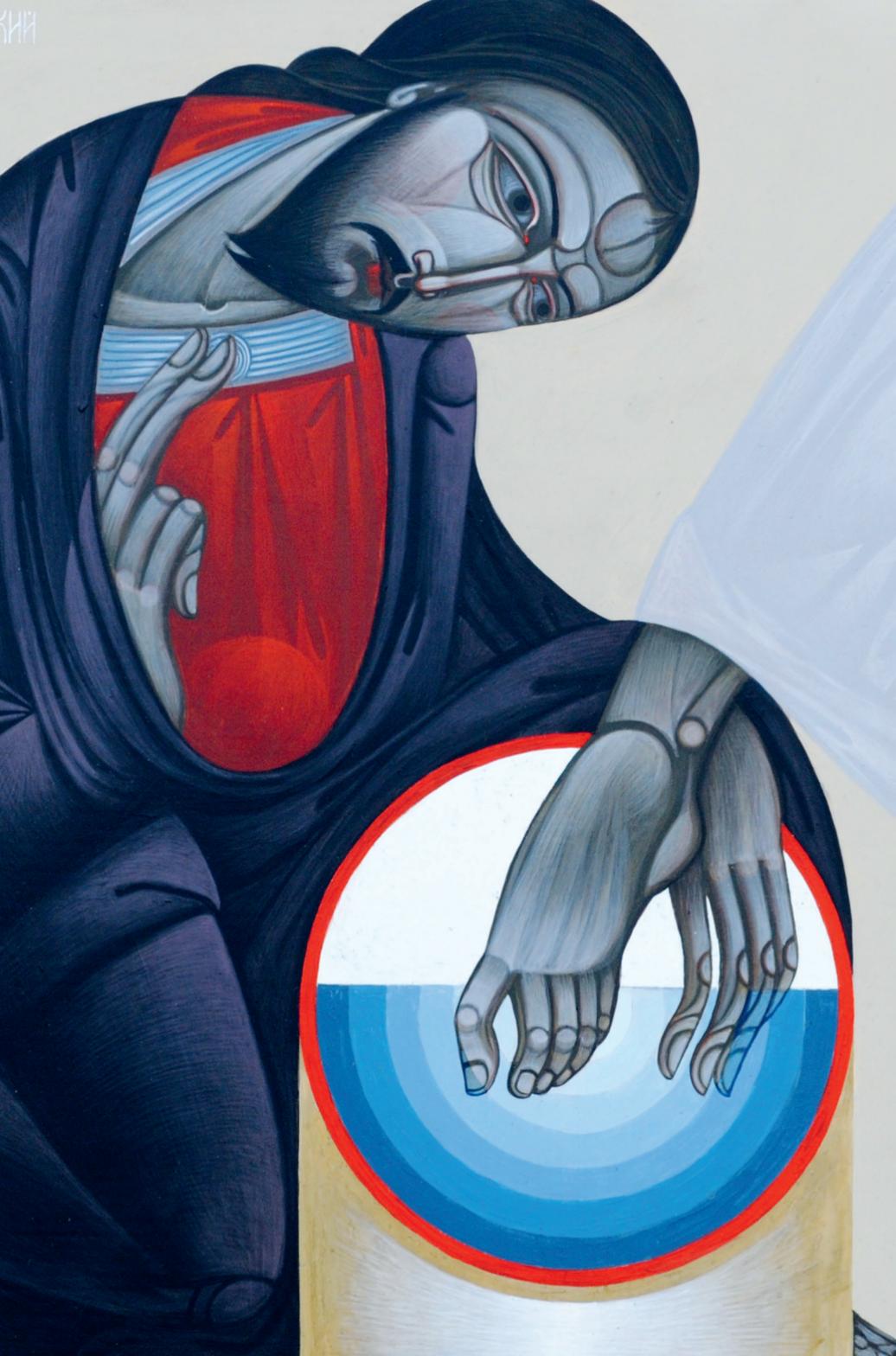
Psalm 31,8

*Der
Schlüssel
zur
Heilung*

02

ВЕРНОЕ ЛЮБЕ ТРАП МИК ЛЕРН





23. April 2017

Ich bin wie elektrisiert. Dieses Bild gehört zu mir. Ich kämpfe mit Tränen, meine Frau auch.

Reisen und neue Orte entdecken gehören zu meinem Leben. Ganz besonders faszinieren mich Länder, die wenig bekannt sind und gerade deshalb besondere Überraschungen bereithalten. Schon lange wollte ich den Westen der Ukraine entdecken, das frühere Galizien mit seiner reichen multiethnischen Kultur und der tragischen Geschichte.

Bedingt durch meine Erkrankung geschieht es ein Jahr später als ursprünglich geplant. Im Frühling 2017 fliegen meine Frau und ich nach Lviv, dem früheren Lemberg. Zu Recht ist diese Stadt Weltkulturgut.

Ich bin mit der Absicht gereist, mir eine moderne Ikone zu kaufen. Im Internet finde ich die Galerie ICONART. Was danach kommt, hätte ich nie gedacht.

Bereits am Tag nach der Ankunft besuchen wir die kleine Ausstellung und sehen uns um. Die Ikone ist einige Wochen zuvor in einem ehemaligen sowjetischen Sanatorium in den nahen Karpaten entstanden. Einige Künstler trafen sich dort zu einer Woche, in der sie gemeinsam Ikonen malten. Zuvor wurden sie für ihre Arbeit von einem Priester gesegnet. Ikonenmalerei ist eine heilige Handlung.

Den Künstler, Ostap Lozinski, kann ich später dank Facebook kontaktieren.

Eine Ikone ist nicht einfach ein Bild. Entgegen westlichen Vorstellungen wird sie nicht verehrt. Es geht um den Inhalt. Ikonen sind

eine Hilfe in der Gottesbeziehung. Wer sich in das Bild vertieft, wird von Gottes Geist berührt. Das kann heilsam sein.

Die Reformation helvetisch reformierter Prägung war eine Bewegung, in der die Kirchen von allen Bildern und sogar von jeder Musik «gereinigt» wurden. Nichts sollte von Gottes Wort ablenken. Dabei ging viel Sinnlichkeit verloren, die wir in den letzten Jahrzehnten wiederentdecken. Kunst und Spiritualität sind heute ein grosses Thema.

Für mich ist diese Ikone zu einem Teil meiner persönlichen Spiritualität geworden. Ich habe sie in der Zeit entdeckt, als es allmählich mit mir aufwärtsging.

In der Nacht, bevor ich mich bei der behandelnden Ärztin entscheiden musste, ob ich mich ganz auf den therapeutischen Prozess einlassen will und damit für eine längere Zeit arbeitsunfähig bin, hatte ich einen Traum.

Ich höre Glockengeläute. Erschreckt realisiere ich: Sie läuten für eine Trauung, die ich gestalten muss. Ich bin noch im Bett, muss also sofort aufstehen, mich in meinen Anzug stürzen und in die Kirche eilen. Doch ich fühle mich bleiern. Mit Mühe schaffe ich es, mich an den Bettrand zu setzen. Ich erwache und realisiere, dass es nur ein Traum ist. Ich hatte das Paar bereits getraut. Erleichtert atme ich auf und lege mich wieder ins Bett. Dann geht der Traum weiter. Ein Mann kommt auf mich zu. Er hat einen Schurz umgebunden und will mir die Füsse waschen. Ich wehre zunächst ab, lasse es aber dann zu. Es erinnert an die Fusswaschung und an die Ablehnung von Petrus (zunächst).¹

1 Johannes 13,1–20

Für mich ist die Botschaft klar: Du kannst so nicht mehr weitermachen. Es ist höchste Zeit, dich einer Therapie zu unterziehen. Es ist völlig unrealistisch, es weiter allein schaffen zu wollen. Der Mann, der mir im Traum begegnet, ist für mich Christus. Er will mir, genauso wie seinen Jüngern damals, dienen. Ich soll Heilung erfahren. Nie zuvor und auch seither nie mehr habe ich einen solch eindeutigen Traum erlebt.

Die Ikone in der Galerie hat bei meiner Frau und mir eine starke Identifizierung ausgelöst². Was ich geträumt habe, ist genau die Szene in diesem Bild.

Jesus kniet hin, nimmt den Fuss seines Jüngers in seine Hände und taucht ihn ein in ein Becken mit Wasser. Es geschieht vor dem letzten Mahl mit seinen Jüngern. Was Christus tut, macht kein menschlicher Herr.

Lass es auch bei dir zu. Du, der du erschöpft bist. Du, der jahrelang gedient und dich verausgabt hast. Es ist brutal, sich eingestehen zu müssen: Du kannst nicht mehr. Gleichzeitig ist es heilsam. Der Schritt hin zur Kapitulation und damit zum Nicht-mehr-weiter-kämpfen-Müssen, ist der Schlüssel zur Heilung. In der Darstellung der Ikone kniet Jesus vor dem Jünger mit seinem staubigen

2 Wikipedia: *«Ein Flashback (englisch, blitz[artig] zurück, sinngemäss übersetzt etwa Wiedererleben oder Nachhallerinnerung) ist ein psychologisches Phänomen, welches durch einen Schlüsselreiz hervorgerufen wird. Die betroffene Person hat dann ein plötzliches, für gewöhnlich kraftvolles Wiedererleben eines vergangenen Erlebnisses oder früherer Gefühlszustände. Diese Erinnerungen können von jeder vorstellbaren Gefühlsart sein.»*

und schmutzigen Fuss. Sein Gesicht und seine Gestik sind Ausdruck der Liebe. Er schenkt Petrus seine ganze Zuwendung. Seine grossen und wachsamen Augen ruhen auf ihm.

Ostap Lozinski hat dem Bild den Titel «Taufe II» gegeben. Das Waschbecken wird zum Taufbecken. Taufe bedeutet eine Transformation: Wer sich auf das Wirken Gottes einlässt, wird verwandelt. Es ist ein lebenslang wählender Prozess und endet erst nach dem Tod in der Vollendung. Das zeigt sich in den Farben im Taufwasser. Sieben Ringe sind es – eine heilige Zahl, die Zahl der vollendeten Schöpfung. Die Farben verändern sich von aussen von dunkelblau hin zu hellblau und zuletzt zu silbern-golden.

Die Ikone hat einen Schriftzug. Ich lasse ihn mir von der anwesenden Person in der Galerie erklären. Sie drückt mir einen Zettel mit einer Bibelstelle in die Hand. Es ist Matthäus 11,30: *«Mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.»*

Ich verstehe den Zusammenhang zwischen Bild und Botschaft zunächst nicht. Doch dann lese ich die ganze Textstelle: *«Kommt zu mir, all ihr Geplagten und Beladenen: Ich will euch erquicken. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin sanft und demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch drückt nicht, und meine Last ist leicht.»*³ Es handelt sich um den sogenannten «Heilandsruf». In ihm begegnet Christus uns Menschen, die sich nach Heil und Heilung sehnen.

Ich habe diesen Ruf gehört und bin ihm gefolgt.
Doch beginnen wir von vorne.

3 Matthäus 11,28–30