

Annette Flade

Von Menschen und Gott verlassen?

Annette Flade war längere Zeit Ausländerseelsorgerin im Kirchenkreis Potsdam. Seit den 90er Jahren engagiert sie sich für den „Fairen Handel“ als einer praktischen Möglichkeit für mehr Gerechtigkeit in der Welt. Von 2006 – 2009 war sie über die Vereinigte Evangelische Mission (VEM) als Pastorin in Indonesien/Sumatra tätig. Seit 2010 lebt sie mit ihrem Mann in Groß-Schönebeck im Barnim und beschäftigt sich als Rentnerin ehrenamtlich u.a. mit dem Thema kirchliche Arbeit auf dem Lande. Geertje-Froken Bolle hat mit ihr gesprochen und sie nach ihren eigenen Erfahrungen mit Depression befragt.

Ich würde gerne beim Begriff Depression einsteigen: was verstehst Du darunter?

Depressionen haben etwas damit zu tun, dass das Leben aus den Fugen geraten ist. Ich habe mich selbst in der Phase der Depression immer weniger wiedererkannt. Was mir im Alltag sonst vertraut war, stimmte nicht mehr. Mit dem Begriff Depressi-

on verbinde ich eine grundlegende Veränderung von Wahrnehmung und Verhaltensweisen, dass es einem angst und bange wird.

Wann ist Dir das zum ersten Mal begegnet?

Durch die Therapie habe ich im Nachhinein festgestellt, dass ich schon etliche Male in meinem Leben depressive Phasen hatte. Aber zu DDR-Zeiten hat niemand diese Krankheit diagnostiziert. Erst dadurch, dass ich angefangen habe, mir therapeutische Hilfe zu holen, ist mir deutlich geworden, dass Depressionen zu meinem Leben gehören. Aber durch ein gutes soziales

Umfeld habe ich mein Leben nie völlig in Frage gestellt.

Bei mir waren depressive Phasen immer verbunden mit lebensverändernden Situationen: als ich zum Studium ging, d.h. das erste Mal von zuhause weg oder als wir in unsere erste Pfarrstelle gekommen sind. In solchen Phasen, wo es ganz viel Neues gibt, reagiere ich mit Verunsicherung. Um damit umzugehen, brauche ich dann so viel Energien, dass es für andere Dinge nicht mehr reicht.

Und gleichzeitig bist Du jemand – so, wie ich Dich bislang kennengelernt habe – die ständig wieder in extremste Veränderungen reingeht. Das ist ja schon ein Phänomen.

Genau das ist es, was ich jetzt, seitdem ich mich damit etwas mehr beschäftige, auch interessant finde. Vielleicht gehören depressive Phasen zu Menschen, die auch in der anderen Richtung exzessiv leben. Vielleicht gehört beides zusammen, dass ich mir Vertrautheiten schaffe und aus den Vertrautheiten heraus mich immer wieder Herausforderungen stelle. Ich muss nur gucken, wie es in einer Balance bleibt.

Indonesien

Die deutlichste Situation, in der ich mich Fremdheit ausgesetzt habe, war unser Aufenthalt in Indonesien. Dort habe ich eine Art von Fremdheit erlebt, die mir den Boden unter den Füßen weggezogen hat. Die Lebensprägung, was Kultur, Religiosität, Lebenshaltung, Werte angeht, war mir völlig fremd. Ich bin mit der Frage zurückgekommen: Geht es überhaupt, sich in einer globalisierten Welt partnerschaftlich und gleichberechtigt als Menschen oder Kollegen zu begegnen und mit den Unterschieden beieinander zu bleiben? Die Unterschiede haben mich fassungslos und aktionslos gemacht. Ich hätte in die Aktion gehen können – dann wäre ich vielleicht nicht in die Depression gerutscht. Aber wir sind davon ausgegangen, dass wir die Lernenden sind, die erstmal etwas verstehen wollen. Mit dieser Haltung haben wir aber unsere indonesischen Partner völlig irritiert und

verlust -
anzeige

suche
eine verlorene
die findet
wie ich

jeden weg
um nicht noch
zu verlieren

das nackte
überLeben!

welch
nach -

ruf
nach
gott

ich habe nicht gewusst, was meine Aufgabe ist. Ich habe mir gesagt, „du schaffst es schon“, „das wird schon irgendwie“, „warte mal ab“ – und schließlich war ich völlig kraftlos und emotionslos. Als Bild für mein Erleben sehe ich, wie sich eine Schicht auf die andere legte, bis ich randvoll war und nicht mehr konnte und nicht mehr wollte. Dann habe ich gedacht, wenn wir wieder in Deutschland sind, wird alles besser. Aber in Deutschland angekommen, ging für mich gar nichts mehr. Ich wollte mit allem abschließen und hatte keine Möglichkeit der Reflexion oder des Abstand-Nehmens.

Deine zeitweilige Lähmung war ja vielleicht auch ein überzeugender Umgang mit der Situation – oder wie würdest Du das beschreiben?

Es gab eine Phase in Indonesien, wo ich gedacht habe, ich schütze mich durch Verharmlosung. Aber im Nachhinein glaube ich, das war schon Teil der Depression. Hätte ich früher gesagt, „Leute, das geht hier nicht, zumindest nicht mit mir, ich breche ab“, wäre sie vielleicht nicht eingetreten. Meine Art von Schutzmechanismen haben viel damit zu tun, was andere von mir nicht vermuten, dass mein Selbstbewusstsein an bestimmten Stellen so schwach ist. Zu sagen „Ich habe mich geirrt, ich habe das falsch eingeschätzt“, habe ich mich vor mir und anderen nicht getraut zu sagen. Stattdessen bringe ich für meine Selbstkonditionierung so viel Energie auf, dass ich mich völlig überfordere. Irgendwann sagt dann der Körper und die Psyche: Jetzt mal Schluss hier! In der Therapie habe ich für mich erkannt, dass ich viel eher sagen darf und kann: nee. Ich habe den Eindruck, dass eine Depression etwas damit zu tun hat, dass du vorneweg über deine Möglichkeiten hinaus lebst und dass dann die Depression als Gegenpart wie dazu gehört.

Könnte es sein dass Du dadurch, wie Du gestrickt bist, eine hohe Sensibilität für die Situation in Indonesien hattest, die vom Kolonialismus geprägt ist? Für eine weiße deutsche Pfarrerin dort ist es ja eigentlich geboten, gerade nicht mit Agieren zu antworten.

Wir haben uns zigmal gefragt, gehen wir rein in die Aktion, oder schaffen wir es in der zurückhaltenden Haltung auszuhalten. Das ist gelungen. Diese Beharrlichkeit kann natürlich auch damit zu tun haben, dass ich eine Sensibilität besitze, die es mir möglich macht, lieber etwas auszuhalten, als es aktiv zu überspielen. Wir haben deutsche Kollegen erlebt, die früher dort waren und zu Besuch kamen,

die aber immer noch wie kleine Könige behandelt wurden. Dadurch wurde uns noch deutlicher, was wir nicht wollten. Wir haben versucht, dieser Verführung nicht nachzugeben.

Hat das Phänomen Depression für Dich auch mit gesellschaftlichen Konflikten zu tun, die sich des eigenen Körpers bemächtigen und sich darin ausagieren?

Ich habe drei Jahre versucht, über Grundsatzfragen, Widersprüche und Unterschiede, also über das, was zu bedenken ist, wenn wir global miteinander zu tun haben wollen, ins Gespräch zu kommen – aber es wollte niemand hören. Mein Versuch, mit anderen im Austausch zu sein, wurde von allen Stellen blockiert. Dass wir diese Fragen in Indonesien nicht thematisieren konnten, haben wir ziemlich schnell kapiert. Das ist Teil der Unterschiedlichkeit. Dann haben wir erfolglos versucht, mit der Organisation, mit der wir unterwegs waren, ins Gespräch zu kommen. Ich habe dabei wahrscheinlich Probleme auf

mich genommen, die sachlich auf andere Ebenen gehören. So habe ich persönlich vielleicht etwas als Krankheit durchlebt, was längst ein gesellschaftliches und auch kirchliches Thema ist. Im Rückblick kann ich sagen, dass ich mich ein Stück zur Verfügung gestellt habe. Ich habe in mir einen Konflikt bewegt, der grundsätzlicher bearbeitet werden sollte. Das hat so viel Energie gekostet, dass im Gegenzug Energielosigkeit eintreten musste. Depression bedeutet, dass eine bedrohliche Stillstellung – ich möchte es nicht wieder erleben – als Unterbrechung nötig ist. Und dadurch, dass eine solche Unterbrechung zu unseren sonstigen Lebensabläufen nicht passt, ist es doppelt oder dreifach anstrengend.

Die Wende

Wie würdest Du in diesem Kontext Deine Wende-Erfahrung beschreiben? Das muss doch auch eine Fremdheitserfahrung gewesen sein ...



Annette Flade

In der Zeit der Wende, da hatte ich keine depressive Phase. Das Fremde hat keine Macht über uns bekommen. Wir waren so intensiv mit anderen Leuten und mit unserer Situation zuwege. Wir haben kaum eine Nacht geschlafen. Vielleicht war es genau das Umgekehrte: dass wir nicht bereit waren, uns das Vertraute kaputt machen zu lassen. Weil wir die Wendezeit ganz aktiv mitgestaltet haben, ist es uns nicht so wie vielen anderen gegangen, die in eine depressive Phase gerutscht sind. Ich war durch meine politischen Aktivitäten in ständiger Auseinandersetzung. Genau das war in Indonesien nicht möglich.

Das leuchtet mir ein. In Indonesien fehlte Euch ja gerade diese Vernetzungsmöglichkeit. Da wart Ihr zu zweit isoliert.

Ja. In der Wendezeit, da haben wir nächtelang diskutiert. Haben ausprobiert. Kleingruppen, Großgruppen. Ich glaube, diese Art von aktiver Bearbeitung brauche ich.

Und in der Depression – das finde ich im Nachgang interessant – habe ich mich völlig anders erlebt. Ich habe mich erlebt als jemand, der weder kommunizieren wollte noch konnte. Ich war mir selbst fremd, ich war nicht kommunikationsfähig.

... von Deinen Quellen abgeschnitten ...

... ja, dieses Abgeschnitten-Sein ist schon ein sehr besonderes Erlebnis. Vom Eigenen und von denen, zu denen man eigentlich auch Beziehung haben möchte.

... und Gott?

Was für eine Rolle hat für Dich in der Depression Dein Glaube gespielt?

Auch hier gab es eine große Infragestellung. Es gab Situationen, da habe ich mich von Gott und der Welt verlassen gefühlt. Und ich habe gehadert. Wie Hiob. Die großen Grundsatzfragen habe ich gestellt: Warum kommt es über mich? Was muss ich erleiden? Am wichtigsten waren Menschen, die bereit waren, trotz allem in der Nähe zu bleiben. Die Familie. Mein Mann Stephan. Die Kinder. Freunde. Sie sind in dieser Belastung dabei geblieben. Wir konnten uns erst im Nachhinein darüber austauschen. Ohnmächtig, hilflos neben einer Person zu bleiben, die nicht wiederzuerkennen ist, ist sehr anstrengend. Menschen, die nicht aus der Nähe rausgegangen sind, haben mich gehalten. Wir haben es miteinander geschafft, die Situation

zu akzeptieren. Von Schritt zu Schritt haben wir die Vertrautheit gehalten. Das hat viel mit meinem Glauben zu tun. In allem Hadern habe ich gemerkt, da bleibt was dicht bei mir – ohne dass ich mich etwa hätte bedanken können. Das hat nicht funktioniert. Ich hatte viel Glück, dass ich nur ein halbes Jahr nach einer Therapie gesucht habe. Diese Phase ist nicht leicht, weil Aktivität nötig ist, wo Aktivität nicht funktioniert. Diese Phase war also verhältnismäßig kurz – wenn auch für mich damals sehr lang. Es hat beim ersten Therapeuten geklappt. Ich habe später ergänzend eine körperorientierte Therapie bei einer Frau gemacht. Diese Kombination mit Reden und Körperübungen war passend für mich.

Warst Du in der Zeit im Gottesdienst?

In der Zeit, als ich richtig drinsteckte in der mittelschweren Depression – da nicht. Ich hatte somatische Erscheinungen in voller Breite, war mehrfach in der Klinik.

In der Depression hast Du dich erlebt als aus dem Leben rausgefallen. Bist Du da auch aus der Beziehung zu Gott rausgefallen?

Daran kann ich mich nicht erinnern. Ich fühlte mich auf jeden Fall so kraftlos, dass ich eine Beziehung nicht gestalten konnte. Das Gefühl von Wertlosigkeit beherrschte mich. Nicht so sehr, dass mich Gott verlassen hat. Aber dass ich eine Last bin für andere, auch für Gott. Ein Gefühl von Sinnlosigkeit gab es und das Erleben: Am besten, du würdest nicht da sein.

Ich glaube, ich wusste immer – ohne dass das kommuniziert wurde – dass andere für mich beten. Ich spürte, dass die, die nicht abhauen, auch in dieser Situation etwas für mich machen. Aber ich habe nicht selber aktiv mit Gott kommuniziert, das fing erst später wieder an.

In meiner Depression gab es eine Phase, wo ich keine Möglichkeit hatte, Nähe und Ferne reflektierend zu erleben.

Ich wollte mich auch mal umbringen. Bin weggefallen. An dem Abend, als ich weggegangen bin – gab es schon irgendwie die Erwartung, dass mich jemand hält und gleichzeitig wäre ich ausgeflippt und hätte mich gewehrt. Zerrissen in Wünschen und Erwartungen. Keiner konnte es mir recht machen. Auch Gott nicht. An dem Abend bin ich weg. Wollte in den Wald, mich verlaufen. Und hatte gleichzeitig Angst. Irgendwann bin ich wieder heimlich nach Hause, weil mir kalt war. Ich habe

Ich habe wahrscheinlich Probleme auf mich genommen, die sachlich auf andere Ebenen gehören. So habe ich persönlich vielleicht etwas als Krankheit durchlebt, was längst ein gesellschaftliches und auch kirchliches Thema ist.



Annette und Stephan Flade auf einer Hochzeit in Indonesien.

mich oben im Haus versteckt hinter einer Tür, hingekauert, in einer Decke. Ich habe erwartet, dass Stephan mich sucht. Irrsinnig dieses gegensätzliche Verhalten, du willst gefunden werden und versteckst dich. Ich glaube, ich habe Gott und Menschen wie Stephan zugetraut, dass sie aushalten, was ich mache. Es war eine Widersprüchlichkeit, die mich fast zerrissen hat. Es muss jemand geben, der es hinkriegt, woran du selbst fast kaputtgehst. Ich habe gehofft, dass jemand auf eine gute Idee kommt. Ja, dieses Gefühl hatte ich noch.

Wie erklärst Du dir – wenn Du es dir erklären kannst – dass Stephan und Du, dass Ihr das so miteinander geschafft habt?

Vor dem Erklären kommt ein Gefühl der Dankbarkeit dafür, dass es uns nicht auseinandergebracht hat, dass Gott uns eine Möglichkeit gegeben hat, auch mit solcher Lebensbeanspruchung umzugehen. Das Bezogensein aufeinander ist uns ein besonderer Wert. Weglaufen als Alternative wäre für uns nicht in Frage gekommen. Wir haben immer

umeinander gerungen, auch in anderen Krisensituationen, und nach Möglichkeiten geguckt, die wir bisher nicht erkannt haben. Das hat mit unserem Glauben zu tun, dass Gott als Lebenskraft immer wieder gesucht und entdeckt wird. Dazu gehört, dass wir uns aktiv auf die Suche machen und Lebenskraft entdecken wollen.

Was mir übrigens auch geholfen hat, war die Aufklärung durch einen Mediziner, meinen Therapeuten. Es war eine Entlastung zu wissen, dass mir ein Stoff fehlt. Diese Diagnose hat mir bei den vielen Selbstzweifeln geholfen. Zuerst wollte ich keine Medikamente. Dann hat mir die Vorstellung geholfen, „wenn du ein gebrochenes Bein hast, muss es auch erst einmal geschieht werden“. Inzwischen nehme ich eine sehr geringe Menge, demnächst soll die Tablette abgesetzt werden. Und gerade rattert in mir die Idee: eine Selbsthilfegruppe mit Menschen mit Depressionen, das wäre nicht schlecht.

Liebe Annette, ich danke Dir sehr für unser Gespräch.

Eine Selbsthilfegruppe mit Menschen mit Depressionen, das wäre nicht schlecht.