**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter

**Band:** 51 (1973)

**Heft:** 1

**Artikel:** Meine Depression

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-721405

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 24.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Meine Depression

*Aus der Westschweiz erhielten wir diese eindrückliche Schilderung einer Depression aus der Feder einer 84jährigen Frau. Diese ehrliche und anschauliche Schilderung veranlasste uns, das Thema auch von der medizinischen Seite her beleuchten zu lassen. In einem zweiten Artikel nimmt deshalb eine Aerztin zu dieser so häufigen Erscheinung Stellung.* *Rk.*

Wer weiss eigentlich, was eine Depression ist? Im Wörterbuch ist Depression übersetzt: 1. Niedergeschlagenheit, 2. Nervenzusammenbruch. Beides ist richtig, und beides kann ein falsches Bild geben. Man kann niedergeschlagen sein, weil man wegen des Regens sein neues Kostüm nicht zum Rendez-vous anziehen kann. Das ist keine Depression. Man ist ein bisschen deprimiert, weil es immer regnet, wenn man mal etwas Nettes vorhat! Das ist ein kleines «Pech». Ein Nervenzusammenbruch wirkt sich ähnlich aus wie eine Depression, aber nur für die Umgebung. Man ist ohne Lust, ohne Freude, man weint einer Nichtigkeit wegen, man macht Szenen, wenn man dazu neigt, man will nichts essen, man findet alles unausstehlich, sich selber auch! Ich könnte noch Seiten darüber schreiben, aber nichts würde eine Depression erklären.

Ich glaube auch, dass viele Aerzte nicht allzu viel darüber wissen. Sie haben so ein spöttisches Lächeln und denken oft: Na — hysterisch ist sie, ein Kübel kalten Wassers würde sie zur ‚Raison' bringen. Was eine Depression ist, weiss der, der sie gehabt hat und seinen Zustand kaum richtig beschreiben konnte. Sie fliegt uns an wie eine Mikrobe. Vor wenigen Minuten war sie noch nicht da, aber ganz urplötzlich hat sie uns gepackt! Genau wie ein Herzanfall oder eine Lähmung. Man war wohl schon vorher voll Kummer und Leid, man war niedergeschlagen; der Boden war reif, bereit. Und dann plötzlich, ohne Aenderung der Situation, fühlt man ein Ersterben in sich. Man ist nicht einmal traurig, man kann nicht weinen (das wäre eine momentane Erleichterung), man erstarrt innerlich. Vielleicht wäre «Seelenerstarrung» eine bessere Uebersetzung. Es kommt ganz plötzlich, durch ein Wort, eine Tat, durch irgend etwas, was schon oft gesagt, getan worden ist. Aber jetzt hat es die innerliche Erstarrung zur Folge. Nun ist man erstorben, erstarrt! Man lacht, weil etwas komisch ist, aber es lacht nichts in uns! Besuche, Blumen, Briefe erfreuen uns nicht mehr. Man reagiert auf nichts mehr. Selbst ein «Pech» lässt uns kalt. Man ist zu Eis erstarrt, auch wenn man fiebert und glüht. Man geht neben sich her, hört sich sprechen. Man ist wie verloren. Alle Funktionen scheinen erstorben, erstarrt zu sein! Man hat einen unbeschreiblich schweren Reifen um Herz und Brust, man ist beständig umklammert von einem Druck, wie in einer eisernen Rüstung. Man ist sich klar über sich, man möchte es so gern ändern, man gibt sich Mühe, nichts hilft. Man steht auf und hat eine beklemmende Angst vor dem Tag — grundlos. Man legt sich nieder und hat Angst vor der Nacht.

Man hat immer diese beklemmende Angst. Erstarrung, Beklemmung, innere Abwendung von allem — das sind die Symptome. Man kennt keine Freude, kaum einen Schmerz. Man will sich zusammennehmen, zusammenreissen, es geht einfach nicht. Der Reif umklammert, lässt es nicht zu, dass man an ihm rüttelt, unmöglich. Es ist ein Seelenzustand, der sich *körperlich* auswirkt, kaum nervlich oder geistig. Diesen Zustand hatte ich ein Jahr und vier Monate, es war fürchterlich! Man wollte, dass ich mich aufraffte, zusammennähme, und hatte keine Ahnung von dem, was in mir vorging. Man sagte: «Das habe ich auch und sogar sehr oft.» Ich erwiderte nichts darauf.

Ich habe nicht geweint in diesen 16 Monaten. Ich war selten traurig, nie froh und immer umklammert, erstarrt, erstorben. Ich sagte: «Mein Leben ist arm, mein Leben ist leer, mich freut, mich reizt nichts mehr, es ist, als ob ich gestorben wäre.» Man wollte

mich ermutigen, mich trösten, alles umsonst! Vor mehreren Wochen hatte ich einen Traum. Ich konnte mich am Morgen nur wenig erinnern, aber beim Erwachen sagte ich laut, vom tiefsten Innern heraus: «Heinrich, der Wagen bricht! Nein, Herr, der Wagen ist es nicht. Es ist ein Reif von deinem Herzen.» Weiter kam ich nicht, ich hatte den Rest vergessen. (Es steht in einem Grimmschen Märchen, dessen Namen ich vergessen habe und das ich als Kind nicht mochte.) Ich wusste, dass dieser Traum mit diesem Erwachen eine Bedeutung für mich hatte, aber ich konnte absolut nichts damit anfangen.

Mein Reif blieb, er war da. Mir fiel nichts zu diesem interessanten Traum ein. Merkwürdig! Nur ein Gefühl hatte ich, dass sich etwas ändern würde. Anfang September fand ich lang Verlorenes wieder, ein Buch und zwei Clips. Alle drei Dinge waren mir wertvoll, und ich dachte: «Wann finde ich *mich* wieder?» Ich hielt diese Begebenheit für ein gutes «Omen». Vielleicht kindlich, kindisch! Aber ich neige zu solchen «Spielereien». Bald darauf tat ich etwas, wozu ich mich einfach vorher nicht habe zwingen können, beim besten Willen nicht! Ich schrieb wieder an einer Arbeit: «Die Geschichte einer Familie». Das war etwas Erstaunliches für mich. Ich hatte ungefähr anderthalb Jahre nicht daran gearbeitet. Und plötzlich trieb mich etwas, das Unfertige zu lesen. Ich las und schrieb weiter. Ich schrieb und schrieb, und am 16. September war alles beendet. Das war etwas Ungeheuerliches für mich, die erste Freude wieder am Schaffen! Mein Gott, war das ein gutes Gefühl! Nun handelte es sich darum, alles zu tippen! Mein Publikum — eine Freundin — wartete darauf! Sie hatte sich sogar das «Unfertige» ausgebeten, und vielleicht war das der erste Antrieb, tief innerlich, unbewusst! 40 Seiten Schreibmaschine tippen! Nein, unmöglich! Und dann, ich kann kaum sagen «ich», ich muss sagen «es», nahm die Schreibmaschine, stellte sie so hin, dass ich sie offen lassen

konnte, und, nachdem ich alle Hindernisse aus dem Weg geräumt hatte, begann ich zu tippen! Welch herrliches Gefühl hatte ich dabei! Seit Monaten machte mir zum erstenmal wieder etwas «Spass»!

Spass, welch ein wichtiges Wort in unserem Leben! Es wirkt wie ein Weiter, Weiter! Ich hatte Angst, dass ich aufhören würde, angewidert von der Arbeit! Eine Arbeit war es, aber wie schön, dass sie mir Spass machte. Ich tippte und tippte, schlecht und recht, und am 29. September war meine «Geschichte» fertig getippt, und dabei hatte ich 36 Stunden gefastet! Am 28. September ging ich in die Stadt. Es war mir so leicht zu Mute. Ich ging beschwingt und fühlte, etwas «Unfassbares», ein Wunder war geschehen: die Depression war fort!!

Noch war ich ängstlich, es könnte nur vorübergehend besser gehen; nein, sie war wirklich nicht mehr da! Ich fühlte mich weiter so wunderbar leicht, sogar froh und heiter. Ich freute mich auf neue Arbeit, ich war frei!

Es ist wie eine Wiedergeburt! Die Depression war mir angeflogen, und nun war sie fortgeflogen! Ich freue mich am Abend auf den nächsten Tag, ohne dass dieser mir Besonderes bringt. Ich freue mich meines Lebens! Ich tanze am frühen Morgen nach Radioklängen, trotz meinem hohen Alter. Ich gehe spazieren. Fast möchte ich sagen: Es jubelt in mir! Ich habe Reisepläne gemacht, und wenn sie auch nicht durchführbar sind, das Planen ist schon etwas Ausserordentliches! «Der Ruf zu Tisch ist mehr wert als das Brot, der Klang der Glocke mehr als die Kirche», so ähnlich sagt Gerhart Hauptmann. Warum ich alles schrieb? Vielleicht als Betonung einer Befreiung, vielleicht auch, weil ich möchte, dass man liest und versteht, was ich gelitten habe. Ich wünschte sogar, dass Aerzte es lesen, damit sie nicht mehr spöttisch lächeln und eine Kaltwasserkur verordnen. Diese noch recht unergründete «Depression» ist ein wenig vom Jenseits umwittert. Man ist einer geheimnisvollen Macht preisgegeben, man ist ihr hilflos verfallen. Augenblicklich habe ich eine «Fazialis-Lähmung». Sie kommt auch angeflogen. Man legt sich am Abend gesund, normal ins Bett und erwacht, zu einem «Picasso-Bild» entstellt, mit schiefem Mund und gelähmtem Auge. Das ist ganz anders. Man kennt den Ursprung. Ein schwaches Nervensystem und ein Zuglüftlein, das sich diese Schwäche zunutze macht. Es dauert monatelang, bis alles behoben ist. Man kann sie aber behandeln. Die Depression dagegen gehört zu den Dingen, von denen sich unsere Schulweisheit noch wenig träumen lässt!

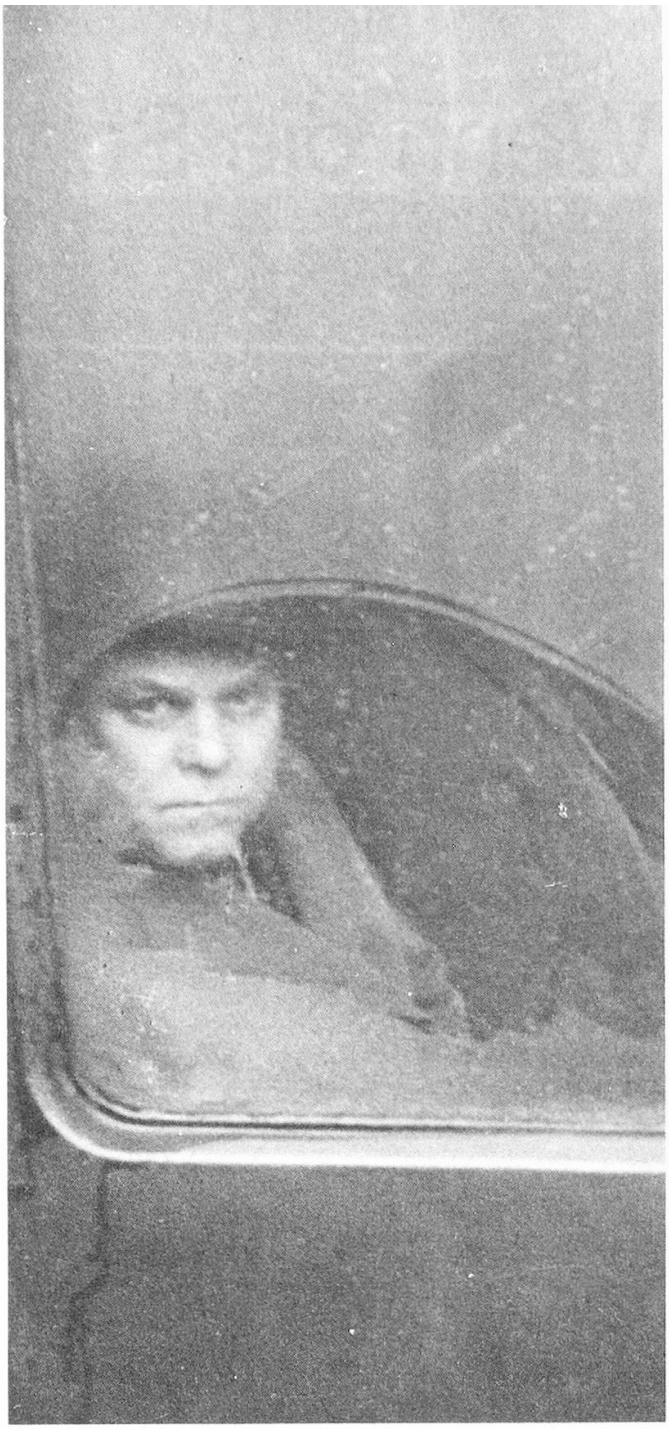

*Foto Theo Frey*