

**TIROLERIN**  
www.tirolerin.at

DEZEMBER 04 / JÄNNER 05 – 17. JAHRG. – € 2,91 AUSLAND: € 3.-  
Verlagspostamt 6020 – P.b.b. „Spedizione in a.p. – 70% – Filiale di Bolzano“ ZL.Nr.02Z032209M

# TIROLERIN

## DIE ILLUSTRIERTE



**Eiszeit  
der Seele**  
*Wege aus der Depression*

**Verbotene  
Jagd**  
*Den Wilderern auf der Spur*

**Familiendrama  
im Zillertal**  
*Der Kreuzweg vom Astenhof*

**Dana  
Vávrová**  
*im neuen  
Heimattfilm  
Bergkristall*



Foto: Roswitha Wolfram

Gewinnen Sie 50 Tageskarten für "Ski-Optimal" Hochfügen/Hochzillertal

reportage

depression

VOLKSKRANKHEIT DEPRESSION

# Wege aus der Eiszeit der Seele



Derzeit noch auf Platz vier der häufigsten Krankheitsursachen rangierend, wird die Depression bis zum Jahr 2020 nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen das weltweit am weitesten verbreitete gesundheitsbeeinträchtigende Leiden sein. Dies belegte erst kürzlich eine Untersuchung der Weltgesundheitsorganisation WHO. Und auch die vermeintlich so starke Tiroler Seele ist davor nicht gefeit! Allein in Tirol leiden nach neuesten Expertenschätzungen rund 14.000 Menschen an Depressionen, Tendenz steigend! Jedoch nicht einmal ein Drittel der Betroffenen begibt sich trotz der guten Behandlungsmöglichkeiten in professionelle Hände. Ein Grund dafür ist das Stigma, mit dem psychische Erkrankungen im Allgemeinen und die Depression im Besonderen behaftet ist. Die TIROLERIN-Redaktion hat mit zwei Betroffenen gesprochen, die sich über die gesellschaftliche Stigmatisierung hinwegsetzen und frei über ihr Schicksal berichten, um anderen zu zeigen, dass selbst aus dem tiefsten Tal ein Weg hinaus führt.

### Als mein Kartenhaus zusammenbrach ...

„Wenn schlussendlich vieles wieder zusammenpasst, kann man so weit kommen, die Depression auch als Geschenk zu empfinden.“ So hoffnungsvoll und beinahe schon dankbar beginnt H. S. (Name und Kontaktadresse der Redaktion bekannt) seine Geschichte: In einer Gastrofamilie aufgewachsen, beschloss er als Heranwachsender die Hotelfachschule zu absolvieren. Bereits eingeschrieben sah er in diesem Entschluss jedoch eine Fehlentscheidung, verwarf die Idee und begann mit vollem Eifer ein Architekturstudium. „Ich wollte ein großer, bedeutender Architekt werden“, muss H. S. heute über sich selbst schmunzeln. Er setzte sich unter enormen Druck und nach einem Konflikt mit einem seiner Professoren begann die Veränderung: „Mit 25 Jahren ging ich in meine erste depressive Phase. Man nimmt gemeinhin an, die Depression bricht wie eine Lawine über einen herein. Ich kann dazu bemerken, dass man daran durchaus auch aktiv beteiligt ist. Dessen gewahr seiend oder nicht. Ein versteckter Teil der Persönlichkeit braucht wohl die Opferrolle.“ Und dennoch musste er panikerfüllt zusehen, wie sein Lebenskonstrukt in sich zusammenbrach wie ein Kartenhaus.





*"Die Depression ging für mich unmittelbar mit der Angst einher, Verantwortung für mein Leben übernehmen zu müssen." Heute ist für H. S. wieder vieles im Fluss. Der mittlerweile selbstständige Tischlermeister und Produktdesigner hat mit seiner Firma "Hand aufs Holz" (im Bild der Künstler mit einer seiner Kreationen - dem Lese- und Arbeitspult "Hi-Desk") schon erste Erfolge zu verzeichnen.*

### Zwischen Macht und Ohnmacht

Die Angst sein Leben nicht mehr meistern zu können übermannte H. S.. Er zog sich zurück - aus dem Leben seiner Freunde, seiner Familie und beinahe aus seinem eigenen. Aufgrund der großen Suizidgefahr wies man ihn stationär ein. Ein Vorgang, der sich innerhalb der kommenden zehn Jahre noch drei Mal wiederholen sollte. "In Summe habe ich zwei Jahre in der Psychiatrie verbracht. Und psychiatrische Anstalten sind etwas Schreckliches. Ich fühlte mich mit einem Stigma behaftet und sah mich zwischen der Macht, die ich auf mich selbst und auf die behandelnden Ärzte ausübte, und der Ohnmacht, mein Leben lebenswert zu gestalten, gefangen. In diesen Zeiten war der Gedanke an Selbstmord stets da und er stellte sich mir als mögliche Erlösung der Tortur dar." Als "unbehandelbar" reichte man ihn von einem Arzt zum nächsten und Psychopharmaka wurden für ihn zum täglich' Brot. Schließlich geriet er in die Hände jenes Arztes, der es ihm erstmals überhaupt möglich machte, Hilfe anzunehmen. Doch der erste Versuch einer Reha innerhalb der ARTIS- Betriebe scheiterte. Ein zweiter Anlauf war notwendig.

### Die Dinge ins rechte Verhältnis setzen

Mit der Intention, psychisch erkrankten Menschen wieder eine Brücke ins Leben zu bauen, hat ARTIS auch H. S. geholfen. Wohn- so-

wie arbeitstechnisch versorgt und psychisch betreut, fand er nach und nach wieder in einen "normalen" Tagesrhythmus zurück. "Die Hilfe und Begleitung von mehreren Seiten konnte ich endlich als ein tiefes, persönliches Geschenk annehmen, und nach diesen Jahren voller Abgestumpftheit und Lebensverdruss empfand ich endlich wieder Freude und konnte mich selbst als wertvolles Mitglied der Gesellschaft an- und wahrnehmen." Was so einfach klingt, war dennoch ein langer und mühsamer Prozess, aber er hat es geschafft! Während des Reha-Jahres im ARTIS gab es eine entscheidende Phase. "Tu es jetzt! Und übernimm die Verantwortung für dich und dein Leben," Das war der innere Aufruf. Derart gestärkt war es ihm möglich, seine durch ARTIS mitinitiierte Tischlerlehre mit der Gesellenprüfung abzuschließen. "Endlich! Mit 38 Jahren hatte ich zum ersten Mal in meinem Leben einen Beruf! Statt zum Stararchitekten wurde ich zum einfachen Tischlergesellen. Aber ich habe für mich erkannt, dass das Glück auch im Normalen liegen kann."

### Depression als Lebenskorrektiv

Mittlerweile hat H. S. die Meisterprüfung mit Erfolg bestanden und als Produktdesigner und Tischler sein eigenes Unternehmen gegründet. Mit Recht ist er stolz auf seine Leistung und möchte damit anderen zeigen, dass es selbst aus einer scheinbar unheilbaren Depression einen Weg hinaus gibt. Auf die Frage, ob er glaubt, völlig ge-

heilt zu sein, antwortet er: "Dort wo Licht ist, gibt es auch Schatten. Wenn ich sagen würde, dass ich nie mehr Gefahr laufen könnte an einer Depression zu erkranken, dann lüge ich. Aber mein Inneres sagt mir, dass sie in diesem Ausmaß wohl nie mehr aufzutreten braucht. In gewisser Weise bin ich heute dankbar dafür. Meine psychische Krankheit hat sich rückblickend als Korrektiv erwiesen. Und ich weiß, dass ich ein derartiges Zurechtrücken meines Lebens nicht mehr brauchen werde." Medikamente nimmt er heute keine mehr und auch die Abstände seiner Psychotherapiestunden haben sich zusehends vergrößert; dennoch möchte er darauf noch nicht völlig verzichten: "Eigentlich sollte es ein jeder einmal versuchen. Die Gespräche geben einem die Möglichkeit tief in sich hinein zuschauen und Wesentliches zu verändern. Und: Hilfe annehmen tut gut!"

### Am Anfang stand der Verlust

Zuerst waren die Kinder aus dem Haus, dann wurde ich zum Mobbing-Opfer und musste meine Arbeit aufgeben. Zum ersten Mal in meinem Leben stand ich im luftleeren Raum und hatte Zeit über mich selbst, meine Vergangenheit und meine Zukunft nachzudenken." Still aber nicht unbemerkt hat sich zu dieser Zeit die Depression bei Christel Klingler eingeschlichen: "Ich bin morgens nicht mehr aus dem Bett gekommen und brauchte viel Zeit, um so richtig zu mir zu finden." Zu diesem Zustand - in Fachkreisen Morgenpessimum genannt - kamen in weiterer Folge Angstzustände und Panikattacken. "Ich wusste mir nicht mehr zu helfen und bat eine Freundin - sie ist Krankenschwester - um Rat." Sie vermittelte Christel Klingler an einen Arzt, der sie wiederum weiter schickte. So kam es zur ersten stationären Aufnahme in der Psychiatrie in Hall: "Dieser Aufenthalt hat mich schließlich noch weiter in meine Depression hinein gerissen. Du wirst mit Tabletten voll gepumpt und es gibt niemanden, der sich die Zeit nimmt, mit dir zu reden."

### Die Tür zum Tod

Nach erfolgtem Therapieversuch ging es von Hall nach Innsbruck in die Tagesklinik der Psychiatrie, wo Christel Klingler erstmals das Erhalten sollte, wonach sie sich am meisten sehnte - ein Gespräch. Doch man schickte sie weiter zur Tranquilizer-Entwöhnung in die Akutstation der Psychiatrie Innsbruck.

"Ich war schon einige Tage dort, aber ich hielt es einfach nicht ohne die Tabletten aus, ich war verwirrt und hoffte, mein zuständiger Arzt könne mir irgendwie helfen." Dieser ignorierte ihr Anliegen und riet ihr, sich ins Bett zu legen, ein Buch zu lesen und ruhig zu bleiben. In ihrem Zimmer angekommen, stand die Balkontür offen und sie steuerte direkt darauf zu: "Ich kann nicht mehr alles genau rekonstruieren, aber ich sah die offene Tür und damit einen Weg hinaus aus allem." Rund sieben Meter sprang Christel Klingler in dieser "absoluten Ausnahmesituation" in die Tiefe und überlebte wie durch ein Wunder schwer verletzt: "Ich verspürte unglaubliche Schmerzen, aber irgendwie hab ich bei mir gedacht: du hast überlebt und jetzt musst du weiter kämpfen!"

### Mit vorsichtigen Schritten

Die Depression rückte in den Hintergrund, "wieder auf die Beine zu kommen", war das vorrangige Ziel. Nach zahlreichen Operationen - der Fersenbereich war nach dem Sturz komplett zertrümmert - ging es für Christel Klingler zur Reha nach Bad Häring. An den Rollstuhl gefesselt und unter den ständigen Schmerzen leidend, gab sie die Hoffnung



Mit ihrem "Outing" will Christel Klingler anderen zeigen, dass man selbst nach einer schweren Depression und einem folgenschweren Suizidversuch ein neues Leben beginnen kann. "Es gibt immer ein Licht am Ende des Tunnels!"

und ihren Kampf zurück ins Leben nicht auf. "Wie ein Kleinkind lernte ich wieder zu gehen und machte ganz langsam und vorsichtig einen Schritt nach dem anderen. Ich bekam eigene Spezialschuhe und -Krücken." Doch die allein gaben ihr nicht den Halt, den sie brauchte. "Ich war in Bad Häring von Menschen umgeben, denen es noch viel schlimmer ging als mir, aber sie jammerten nie über ihr Schicksal und machten mir sogar Mut weiter stark zu sein." Schließlich schaffte sie sogar den Weg nach Hause. "Ich war arbeitsunfähig und behindert, wollte aber deshalb nicht bemitleidet werden. Ich wollte eine stolze Behinderte sein, ohne Scham. Und so beschloss ich meinem Leben wieder einen Sinn zu geben."

### Neue Aufgaben für neues Leben



"In meinen depressiven Phasen wollte ich von anderen nichts mehr wissen, niemanden sehen und hören. Allein ein Telefonanruf wurde zur Qual. Nun aber suchte ich wieder den Kontakt und erkundigte mich bei der Gesellschaft für Psychische Gesundheit, welche Möglichkeiten mir offen stehen." Gefunden hat Christel Klingler den Spaß am Töpfern und mittlerweile hilft sie sogar drei bis vier Mal die Woche in der Küche der Beschäftigungsinitiative am Sebastian-Kneipp-Weg aus. "Ich freue mich sehr über diese Aufgabe. Es war mir wichtig, mich wieder in einen Arbeitsprozess einzugliedern und meinem Tag eine Struktur zu geben." Besonders wohl fühlt sie sich aufgrund der vielen jungen Leute. "Man glaubt gar nicht, wie viele Menschen - vor allem junge - von psychischen Erkrankungen betroffen sind. Gerade für sie ist es gut, dass es Vereine gibt, die sich um sie kümmern, da unsere Gesellschaft immer noch nicht weiß, wie sie mit Depression, Phobien und anderen psychischen Krankheiten umgehen soll." Sie selbst hat gelernt damit zurechtzukommen: Auf eine medikamentöse Behandlung kann und will sie aber noch nicht verzichten. "Ich weiß, dass es ohne Phasenprophylaxe nicht geht, ich bin gut eingestellt und weiß sie richtig einzusetzen." ■

Text: Verena Pock

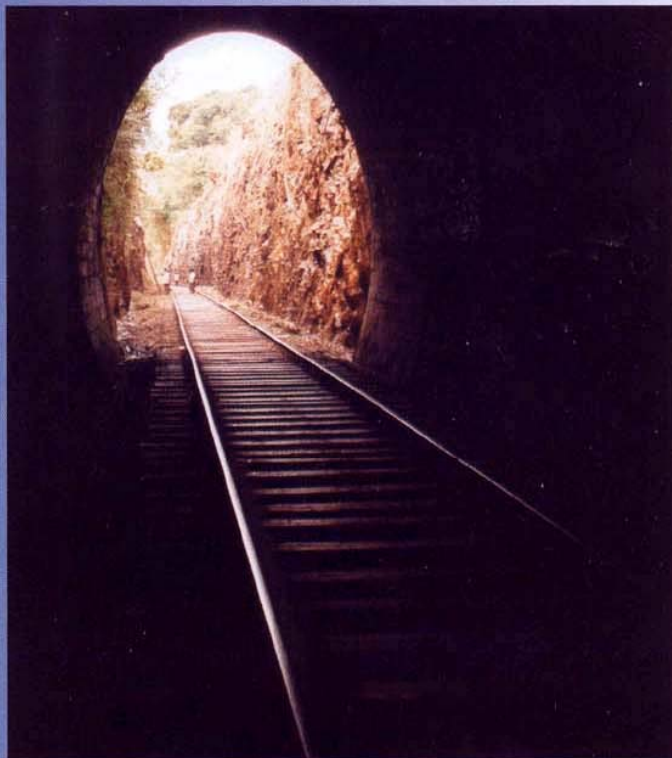
Fotos: cc, TIROLERIN/Pock, privat, Noggler

## Depression ist eine normale Erkrankung!

Dementsprechend kann und sollte sie auch behandelt werden, weiß Univ. Doz. Dr. Ullrich Meise: "Es gibt sie seit Menschengedenken und sie ist schon in Hippokrates Schriften belegt. Was er vor mehr als 2000 Jahren als Melancholie bzw. Schwarzgalligkeit bezeichnete, zählt heute zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. 16 bis 20% der Bevölkerung leben mit dem Risiko zumindest einmal im Laufe ihres Lebens an einer behandlungsbedürftigen depressiven Störung zu erkranken." Doch wann ist es wirklich notwendig einen Facharzt aufsuchen? "Die Symptome sind vielfältig: Es kommt zu vermehrter Freudlosigkeit, man verliert aber auch die Fähigkeit andere Gefühle wie z.B. Trauer wahrzunehmen, das Interesse an anderen Menschen, an Beruf, Hobbys und an sich selbst hört auf zu existieren. Der Betroffene zieht sich komplett zurück, wird wortkarg und antriebslos. Gewohnte Tätigkeiten können gar nicht mehr oder nur mit quälender innerer Anstrengung vollbracht werden, das morgendliche Aufstehen fällt schwer und die tägliche Hausarbeit scheint unbewältigbar zu sein. Des weiteren kommt es zu einer eingeschränkten Konzentrationsfähigkeit, das Denken ist gehemmt und die Gedanken kreisen stets um dieselben Themen. Körperlich kommt es zu Abgeschlagenheit, Kraftlosigkeit, Schweregefühl, Müdigkeit und Druckgefühlen in Brust- und Bauchraum. Wenn derartige Symptome länger als 14 Tage anhalten, sollte dringend ein Facharzt aufgesucht werden, denn die besondere Gefährlichkeit der Depression liegt in ihrem suizidalen Potenzial. Die auftretenden Todesgedanken, die zu Selbstmordimpulsen führen können, stellen das echte Risiko dieser Erkrankung dar." Die Ursachen für die Entstehung der Depression sind laut Dr. Meise vielfältig, individuell und daher nicht auf einen Nenner zu bringen. "Anzumerken ist jedoch, dass gerade in Zeiten wie diesen, geprägt von zunehmender Perspektivlosigkeit und Werteverlust, psychische Erkrankungen zunehmen. Gerade deswegen ist es zentral, dieser Erkrankung ihr Stigma zu nehmen! Die Depression ist eine Krankheit wie andere auch und lässt sich in Kombination von Gesprächstherapie und richtiger medikamentöser Einstellung sehr gut behandeln!"



Univ. Doz. Dr. Ullrich Meise



### Ein Licht am Ende des Tunnels

Neben den Psychiatrischen Kliniken und Abteilungen sowie den niedergelassenen ÄrztInnen, PsychiaterInnen, PsychologInnen, PsychotherapeutInnen - Telefonnummern und Adressen sind in allen örtlichen Telefonbüchern und Branchenverzeichnissen zu finden - gibt es folgende Institutionen, die Betroffenen helfen können, wieder ein Licht am Ende des Tunnels zu sehen:

#### Gesellschaft für Psychische Gesundheit - GPG Tirol:

6020 Innsbruck, Karl-Schönherr-Str.3, Tel. 0512/58 90 51 (Psychosozialer Dienst)  
Zentren für psychische Gesundheit in Innsbruck-Stadt und Land, Landeck, Imst, Schwaz, Reutte, Lienz, Kufstein; davon ausgehend Kontaktaufnahme zu den ARTIS-Betrieben

#### Verein Psychosozialer Pflegedienst Tirol - PSP:

6060 Hall, Schmiedtorgasse 5, Tel. 05223/54 911  
Standorte in Innsbruck, Hall, Wörgl, St. Johann, Schwaz, Telfs

#### Verein Start:

6020 Innsbruck, Museumstraße 10, Tel. 0512/584465

#### Selbsthilfe- und Angehörigengruppen

##### Verein Haus des Lebens:

6020 Innsbruck, Colingasse 9/IV, Tel. 0512/57 24 09

##### Selbsthilfe Angst und Depression:

6060 Hall, Erlenstraße 2, Tel. 0664 / 47 77 400

##### Verein Kraft für Leben:

6020 Innsbruck, Speckbacherstraße 30, Tel. 0699/16202021

#### HPE Tirol -

Verein der Angehörigen und Freunde psychisch Erkrankter:

6020 Innsbruck, Karl-Schönherr-Straße 3, Tel. 0676 / 94 82 370

Regionalgruppen in Innsbruck, Landeck, Telfs, Jenbach, Wörgl, Kufstein, Lienz

#### Telefonseelsorge

Rund um die Uhr kostenlose, anonyme Beratung - aus ganz Österreich ohne Vorwahl, Tel. 142.