

Mit Morbus Crohn durch Himmel und Hölle

Buchautorin Sabine Schaub berichtet für uns von ihrem Leben mit der Erkrankung Morbus Crohn und wie ihr ihre Familie in schweren Zeiten Halt und Zuversicht gaben. Wir wünschen ihr von Herzen, dass es weiter bergauf geht. Vielen Dank für diesen Erfahrungsbericht.

Ich habe im Laufe meines Lebens schon fünf psychosomatische Kliniken besucht. Meine Grunderkrankung Morbus Crohn führte mich in diese Kliniken. Nach den ersten vier Aufenthalten ging es mir psychisch kurzfristig besser. Ich lernte dort besser mit meiner Erkrankung umzugehen. Leider litt ich schon Jahrzehnte lang an einer bipolaren Störung, die kein Arzt diagnostizierte. 2012 ging es mir psychisch zum wiederholten Male so schlecht, dass ich wieder in eine psychosomatische Klinik ging. Ich wurde dort mit mittelschweren Depressionen eingewiesen.

Da ich die Jahre zuvor noch funktionierte und meinen Alltag irgendwie bewältigen konnte, merkte ich gar nicht, dass ich depressiv war. Im Allgemeinen empfand ich eine sehr starke Unzufriedenheit und spürte eine große Verbitterung. Außerdem konnte ich nicht mehr herzlich lachen. Das Lachen war gespielt und aufgesetzt. Ich hatte eine Maske auf. Immer wieder redete ich mir ein, dass das Leben halt nicht einfach sei.

In der psychosomatischen Klinik hatte ich das erste Mal in meinem Leben einen Verhaltenstherapeuten. In den 10 Wochen Klinikaufenthalt lernte ich viele Verhaltensmuster an mir kennen, die mir nicht gut taten. Es waren aus meiner Kindheit erlernte und nie überdachte Verhaltensmuster...! Der Therapeut zeigte mir andere Verhaltensmuster auf, die sehr viel besser für mich waren. In dieser Klinik lernte ich sehr viel.

Als ich aus der Klinik entlassen wurde, übte ich die neuen Verhaltensmuster zu Hause umzusetzen und zu verinnerlichen. Es war ein harter Weg. Ich fiel sehr oft in die alten Verhaltensmuster zurück, darüber war ich traurig und weinte oft. Aber mit einer ambulanten Therapie und mit meinem starken Willen wurde es immer besser. Es gab aber immer noch Tage, an denen ich es gar nicht schaffte. Trotzdem war ich stolz auf mich. Endlich hatte ich den Mut, mir neue Aufgaben zu suchen. Ich nahm ein Ehrenamt an, was mir noch heute sehr viel Spaß bereitet. Außerdem ging ich in eine Selbsthilfegruppe für Depressionen. Ich knüpfte neue soziale Kontakte. Jetzt übernahm ich die Verantwortung für mich selbst. Ich verließ die Opferrolle.

Im Juni 2013 geschah für mich etwas Unfassbares. Ich wurde erst manisch und dann psychotisch. Das erste Mal in meinem Leben erkrankte ich an einer Psychose. Ich hörte Stimmen, hatte Halluzinationen und Wahnvorstellungen. Tatsächlich dachte ich, ich sei von dem Morbus Crohn geheilt, setzte alle Medikamente ab (auch das Kortison). Außerdem konnte ich nicht mehr schlafen.

Mein Mann brachte mich nach vier Tagen in die geschlossene Psychiatrie. Dort wurde ich Zwangseingewiesen, weil ich nicht einsah, dass ich sehr krank war. Ich wollte wieder nach Hause. Die Ärzte diagnostizierten eine schizoaffektive Störung. Ich bekam einen richterlichen Beschluss von 4 Wochen. Als ich mich damit abfand in der Klinik zu bleiben, ging es mir dort sehr gut. Ich nahm brav alle Medikamente, die ich dort bekam. Nach 14 Tagen verschwand die Psychose so langsam. Ich nahm wahr, wie psychotisch die anderen Patienten waren. Dort war es nicht mehr schön. Da mein Mann und ich Urlaub gebucht hatten, waren meine Tochter und mein Mann in dieser Zeit in Cran Canaria. Diese letzten 14 Tage in der Psychiatrie waren für mich die Hölle.

Irgendwie merkte ich, dass sich in mir etwas veränderte, aber ich konnte es erst gar nicht greifen. Immer häufiger wurde ich lustlos, antriebslos und so langsam stiller. Die Psychologin meinte, dass es durchaus möglich sei, dass nach einer Psychose eine starke Depression folgen könne. Sie gab mir aber keine Medikamente dagegen. Sie sprach mit mir nur darüber, wie ich mich verhalten solle. Z. B. Wenn ich keine Lust zu etwas habe, dann solle ich es trotzdem machen. Das habe ich versucht, aber auf einmal war alles so schwer zu bewältigen.

Als mein Mann und meine Tochter aus dem Urlaub zurück waren, waren die 4 Wochen auf Beschluss auch vorbei. Sofort ließ ich mich aus der Psychiatrie entlassen. Inzwischen hatte ich Schwierigkeiten meinen Koffer alleine zu packen. Ich war kraftlos und fühlte mich überfordert. Die Aufregung war sehr groß, wusste ich doch nicht, wie ich zu Hause zurecht kommen solle. Trotzdem dachte ich, dass es mir zu Hause viel besser gehen wird. Aber da hatte ich mich grundlegend getäuscht.

Als ich zu Hause war, hatte ich erst mal einen schweren Entzug des Tavors hinter mich zubringen. Es war einfach nur furchtbar. Aber ich habe es geschafft. Außerdem hatte ich plötzlich keine Gedanken mehr in mir. Ich wurde ganz still. Ich fühlte mich in mir gefangen. Auch die Gefühle waren alle weg. Ich hatte eine Körperstarre und auch keine Gesichtsmimik mehr. Es war nur noch eine leere Hülle von mir übrig. Alles lief wie ein Film an mir vorbei.

Ich wollte alles und konnte nichts mehr. Selbst das Duschen war ein Berg, den ich nur schwer bewältigen konnte. Ich konnte mich nicht mehr entscheiden, was ich morgens anziehen sollte. Eine Stunde saß ich auf meinem Bett und starrte in meinen Kleiderschrank, bis ich endlich irgendetwas aus dem Schrank holte. Den ganzen Tag lag ich auf der Couch und starrte Löcher in die Luft. Da ich mich überhaupt nicht mehr konzentrieren konnte, war es für mich nicht möglich etwas zu Lesen oder einen Film zu verfolgen.

Ich war wie gelähmt. Der reinste Horror! So stellte ich mir die Hölle vor.

Nach sechs Wochen wollte ich Suizid begehen. Ich hielt diese Leere nicht mehr aus. Der Leidensdruck war einfach zu groß. Ich sah keinen Sinn mehr, so weiter zu leben. Ich war hoffnungslos und verzweifelt. Ich spürte eine große Angst in mir, nie mehr gesund zu werden. Eigentlich wollte ich leben, aber nicht so. Der Tod wäre für mich eine Erlösung gewesen. Es gab für mich nur noch zwei Wege, entweder bringe ich mich um oder ich gehe in die geschlossenen Psychiatrie (dort wollte ich in meinem ganzen Leben nicht mehr hin). Jetzt bin ich dankbar dafür, das ich den zweiten Weg gewählt habe. Ich ging zurück in die Klinik.

Dort war es noch schlimmer, als das Mal davor. Die Menschen waren noch psychotischer als das letzte Mal. Ich saß mit meinen Depressionen mitten drin. Die Ärzte gaben mir ein Antidepressiva. Das gab mir ein wenig Hoffnung, aber besser ging es mir noch lange nicht. Nach 14 Tagen geschlossene Psychiatrie wurde ich auf die Depressionenstation verlegt. Das tat mir ein wenig gut. Die Mitpatienten waren dort ganz anders. Auf dieser Station wurde mir ein anderes Neuroleptika verabreicht. Dadurch verlor ich etwas die Körperstarre. Anschließend wurde mir angeboten, eine Elektro-Krampf-Therapie zu machen. Mit einer Heilungschance von 80 %. Dies wurde mir angeboten, weil ich den Morbus Crohn habe und die Ärzte den Verdauungstrakt umgehen wollten. Ich musste eine Entscheidung treffen, es dauerte 3 Tage bis ich mich dagegen entschied. Ich versuchte es mit einem Antidepressiva.

Auf dieser Station verbrachte ich 8 Wochen. Es war immer noch die Hölle. Ich hatte keine Kraft irgendetwas zu machen. In der Ergo saß ich nur da und schaute meinen Mitpatienten zu, wie sie schöne Dinge bastelten. Die Interessenlosigkeit war so groß, das ich nicht´s tun konnte.

So langsam kamen die Tränen zurück, ich konnte wieder weinen. Das war die erste Veränderung, aber ich fand sie nicht schön. Jeder Tag war für mich ein Berg. Abends, wenn ich ins Bett ging, hoffte ich Morgen nicht mehr aufzuwachen. Ich hatte einfach keine Kraft mehr, weiter zu machen. Ich war so lebensmüde...! Hätte ich mein Kind nicht gehabt, würde ich diese Zeilen nicht mehr schreiben können. Ich dachte immer, es ist das Schlimmste für ein Kind, wenn die Mutter den Freitod wählt. Irgendwie habe ich so immer weiter gemacht und viel geweint. Zu den Mitpatienten habe ich keine Beziehung aufbauen können. Es war mir alles egal. Die Interessenlosigkeit raubte mir bald wieder den Verstand.

Viele Menschen wollten mir irgendwie helfen. Ich sah die Hilflosigkeit in ihren Augen...! Bildlich gesprochen lag ich auf dem Boden, die Menschen wollten mich hoch ziehen, aber immer wieder rutschten sie an meinen Händen und Armen ab. Es war so, als sei ich mit Fett eingeschmiert. Keiner hatte eine Chance mich aufzuheben. Immer wieder fiel ich zurück auf den Beton. Das Fett an mir steht für die Depression. Keiner konnte mir helfen.

Als ich aus der Klinik, auf eigenen Wunsch entlassen wurde ging es mir nur geringfügig besser. Aber ich hatte Sehnsucht nach meiner Familie und wollte einfach mal wieder nach Hause. Anfangs konnte ich wieder häusliche Tätigkeiten, sehr langsam und mit vielen Pausen, bewältigen. Ein Woche nachdem ich zu Hause war, geschah ein Wunder. Ich war von jetzt auf gleich wieder die „Alte“. Alle Gedanken und Gefühle waren wieder in mir. Es war phänomenal. Ich denke, das Antidepressiva hatte seine Wirkung entfaltet.

Nach 4 Monaten Leidensdruck wurde ich wieder „gesund“

Ich habe die Hölle gesehen und bin durch sie hindurch gegangen. Es war einfach nur grausam...! Aber durch diese Krise lebe ich heute viel bewusster. Ich genieße jeden Tag, denn es könnte der Letzte sein. Und ich weiß heute, egal was passiert, schlimmer geht immer!

Das alles ist jetzt ein Jahr her. Mir geht es mit Medikamenten gut. Inzwischen bin ich so motiviert und selbstbewusst, dass ich sogar die Depressionen Selbsthilfegruppe in Vertretung leite. Außerdem mach ich ab nächsten Jahr bei dem Projekt „Verrückt Na und“ mit. Darauf freue ich mich schon sehr. Auch mein Ehrenamt in einer Bücherei in einer Grundschule macht mir noch sehr viel Spaß. Nun fühle ich eine innere Zufriedenheit. "

Sabine schrieb über Ihre Erfahrungen das Buch "Als mich das Glück fand", welches ihr [hier](#) bestellen könnt.

Die eigenen Gedanken niederzuschreiben kann beim Verarbeiten schlimmer Erlebnisse weiterhelfen. Auch anderen kann der Umgang mit der persönlichen Situation Mut und Zuversicht schenken. Gerne möchten wir daher jedem die Möglichkeit geben, hier seine Gedanken mitzuteilen. Bei Interesse schreibt uns einfach unter "kontakt@impulsdialog.de".

Weiterführende Erfahrungsberichte:

[Missbraucht und verschwiegen - Erfahrungsbericht](#)

[Erfahrungsbericht: Positiv leben mit Tourette und Co](#)

[Erfahrungsbericht vom lebensfrohen Ronny](#)