

10 Fragen an Rolf Lyssy, Schweizer Filmregisseur

„Ein absolut grauenhafter Zustand der Hoffnungslosigkeit.“

Mit ‚Swiss Paradise‘ hat der bekannte Schweizer Filmregisseur Rolf Lyssy ein packendes und mutiges Buch geschrieben. Er erzählt darin, wie er mit der Diagnose Depression umgegangen ist und wie er die Krankheit überwunden hat. Ein berührender Erfahrungsbericht.

Für viele Menschen ist es nicht nachvollziehbar, was in einem schwer depressiven Menschen vorgeht. Können Sie das Gefühl beschreiben?

Das ist schlicht und einfach unbeschreiblich. Da war diese lähmende Entscheidungsunfähigkeit, eine Negativspirale in meinem Gehirn, welches sich total verselbständigte und die Gedanken ausser Kontrolle geraten liess. Das Schlimme daran war, dass ich alles bewusst wahrnahm, dem aber trotzdem komplett hilflos ausgeliefert war. Das machte mich wahnsinnig – ein absolut grauenhafter Zustand der Hoffnungslosigkeit.

Wann realisierten Sie, dass Sie ernsthaft psychisch erkrankt waren?

Als mein Zustand immer schlimmer wurde, ging ich auf Anraten eines Freundes zu einem Psychiater. Dieser konfrontierte mich dann mit der Diagnose: schwere Depression. Da wurde mir bewusst, dass ich mehr als nur ‚ein Problem‘ hatte – ich war krank.

Wie haben Sie es geschafft, diesem Zustand zu entkommen?

Wie auch die Ursache der Krankheit mehrere Gründe hat, so spielen auch bei der Genesung mehrere Faktoren mit. Die ärztliche Betreuung in der Klinik und die Medikamente waren sicherlich wichtig. Dann kam etwas sehr Persönliches dazu: Die Aussicht auf Arbeit. Ein Freund fragte mich an, ob ich ihm bei der Realisierung eines Dokumentarfilmes über Leo Sternbach, den Erfinder des Valiums, helfen könne. Parallel dazu begann ich an meinem Buch „Swiss Paradise“ zu schreiben. Ich hatte das Bedürfnis, meinen Freunden zu erzählen, was mit mir passiert ist. Das half mir, meinen Kopf frei zu bekommen.

Sie waren drei Monate in einer psychiatrischen Klinik. Wie haben Sie die Therapie dort erlebt?

Anfangs war es ein einziger Kampf gegen meine inneren Widerstände. Ich wollte und konnte nicht reden. Ich habe mich sowohl gegen die Gesprächstherapien, als auch gegen Medikamente gewehrt. Der Gedanke, mich mit „Chemie“ vollzupumpen war mir zutiefst zuwider. Heute weiss ich, dass eine schwere Depression ohne Psychopharmaka nicht behandelt werden kann. Um das biochemische Ungleichgewicht im Gehirn, welches ohne Zweifel mitverantwortlich ist für eine depressive Erkrankung, zu stabilisieren, braucht es eine medikamentöse Behandlung.

Und wann lösten sich Ihre Widerstände gegen die Therapie?

Irgendwann war ich so verzweifelt, dass ich einwilligte, zusätzlich zu den Medikamenten eine Lithiumtherapie zu machen. Etwa drei Wochen nach Beginn der Lithiumtherapie verspürte ich plötzlich wieder so etwas wie Lebenslust. Ob dies eine Folge der Lithiumtherapie war, weiss ich nicht. Parallel zur Lithiumtherapie begann ich mit einer Verhaltenstherapie. Bei der ging es - im Unterschied zur

Psychotherapie - nicht um die Vergangenheitsbewältigung, sondern darum, Antworten auf konkrete Fragen in der Gegenwart zu finden. Und das brauchte ich, denn in meinem Kopf sah es aus wie in einer Telefonzentrale, in der alle Stöpsel herausgerissen oder falsch eingesteckt waren. Der Arzt half mir, die Ordnung in meinem Kopf wiederherzustellen.

Und seither haben Sie keine Depressionen mehr?

Seit meiner Genesung erlebe ich eine innere Ruhe und Gelassenheit, wie ich sie noch nie in meinem Leben verspürt habe. Ich bin viel geerdeter. Früher habe ich Entscheidungen immer herausgeschoben. Heute lasse ich nichts mehr anstehen – privat, wie beruflich. Ich schaue einfach, dass es mir gut geht – ohne schlechtes Gewissen. Das funktioniert nun seit elf Jahren.

Haben Sie Angst vor einem Rückfall?

Nein, diese Angst existiert nicht.

Dann könnte man sogar sagen, die Depression habe Sie gestärkt?

Ja, in meinem Fall war sie eine heilsame, wohl auch unausweichliche Krise. Ich musste so tief fallen, um mein inneres Gleichgewicht zu finden. Wohlverstanden, ich wünsche niemandem eine Depression und bin unendlich dankbar, dass ich die Krankheit überlebt habe – was keine Selbstverständlichkeit ist. Früher dachte ich insgeheim, Leute, die Selbstmord begehen, seien feige. Heute sehe ich, dass das eine anmassende Haltung einem Menschen gegenüber ist, der so absolut verzweifelt ist. Ich hatte auch solche Gedanken – zum Glück waren die anderen Kräfte stärker.

Sie sagen eine unausweichliche Krise – denken Sie, dass es so weit kommen musste?

Ja, rückblickend glaube ich das. Wie gesagt, ich habe mich immer schwer getan, Entscheidungen zu treffen. Das war das eine. Vor dem Absturz durchlief ich dann eine manische Phase. Das war nach der Trennung von meiner damaligen Frau. Ich verdrängte den Schmerz, stürzte mich in die Arbeit an meinem Spielfilmprojekt ‚Swiss Paradise‘. Als ich plötzlich realisierte, dass ich den Film nicht würde realisieren können, löste das einen Schock aus. Ich stand vor dem Nichts – zumindest kam mir das so vor.

Wie würden Sie, als ehemals Betroffener, heute mit einem schwer depressiven Menschen umgehen?

Umgang mit depressiven Menschen ist sehr schwierig. Man wird sich seiner eigenen Ohnmacht bewusst denn schwer depressive Menschen wollen oftmals in Ruhe gelassen werden. Ratschläge, so gut gemeint sie auch sein mögen, können einen verwirren und richten unter Umständen mehr Schaden an, als dass sie helfen. Trotzdem ist es wichtig, dem Menschen zu zeigen, dass man für ihn da ist, wenn das Bedürfnis besteht.