

Er war nicht mehr mein Mann

Ehefrauen sind unmittelbar mitbetroffen, wenn ihre Männer psychisch erkranken. Rosmarie und Markus Z. sind heute geschieden. Sie haben sich rückblickend Gedanken gemacht über die Auswirkungen seiner ehemaligen Krankheit auf ihre Sexualität, sein Vatersein und seine Ernährerrolle.

Von Rosmarie und Markus Z.

Unsere Sexualität

Rosmarie Z.: Viele Jahre lang war ich eher verklemmt, konnte meine Sexualität nicht anerkennen und auch zeitweise nicht wirklich geniessen. Langsam nur konnte ich mich allmählich dafür öffnen.

Dann wurde mein Mann depressiv und zog sich in sich selbst zurück. Als gute Ehefrau hatte ich Verständnis, und unsere Ehe lag brach. Ich fühlte mich nicht mehr begehrt, ich hätte doch jetzt Lust gehabt.

In der manischen Phase kam unser sexuelles Leben wieder in Schwung. Ich erlebte die wundervollsten Stunden meines Lebens. Dann kamen auch die schlimmsten. Nämlich, als ich mit dem Messer von dem Mann bedroht wurde, den ich liebte. Wem oder was sollte ich da noch vertrauen? Nicht mal in mir selbst oder meinen Gefühlen konnte ich noch Vertrauen finden. Ein eigenartiger und schwieriger Moment war auch, als Markus aus der Klinik entlassen wurde, voll mit Depotmedikamenten. Nicht nur seine ganze Persönlichkeit war völlig verändert (was ja alleine schon schlimm genug war), er hatte durch die Medikamente auch eine ganz andere Ausdünstung als vorher. Ich konnte ihn nicht mehr riechen. Die Chemie stimmte nicht mehr. Um nichts in der Welt konnte ich mir vorstellen, je wieder sexuellen Kontakt mit ihm zu haben. Er war nicht mehr „mein Mann“.

Markus Z.: Ich wollte Partner sein, nicht Animator, Eroberer, Verführer, Gockel. Ich wollte geliebt werden, eins sein. Das konnte ich ab und zu mit Rosmarie erleben, zu selten, viel zu selten. Liess ich mich zuwenig ein, hatte ich Angst vor Nähe, Angst mich zu offenbaren, zu verlieren? Ich suchte Liebe und Wärme in der Sexualität. Gab ich zu wenig Liebe, liebte ich mich? Da war aber noch mehr: einige Male sind wir beide verschmolzen, göttliche Momente. Wo waren sie geblieben? Anstatt Urvertrauen war Urangst da. Ich fürchtete mich vor meiner eigenen Frau!

Das Vaterbild unserer Kinder

Rosmarie Z.: Fragen tauchten auf in Bezug auf unsere Kinder, besonders den Sohn, der sich mit zwölf Jahren sehr mit seinem Vater zu identifizieren suchte. Was konnte, sollte, musste ich als Mutter auffangen in den Wechselbädern von Gefühlen zwischen Depression und Manie, zwischen Zuwendung und Aggression, Angst und Liebe? Es war gut, als ich endlich einsah, dass ich nicht Vater und Mutter sein konnte, auch nicht musste. Dass ich oft zuviel zu vermitteln versuchte, wo es der Anteil der Kinder gewesen wäre, sich mit ihrer eigenen Gefühlswelt auseinanderzusetzen.

Markus Z.: Mein Sohn musste in der Schule einen Aufsatz zum Thema, „Mein Vater“, schreiben. Was sollte er beim Beruf schreiben? Krank, manisch/depressiv, Rentner, Versager? Was macht sein Vater den ganzen Tag. Wo bleibt das Vorbild? Wo war mein eigener Vater? Ich hatte ein Vorbild, nur war es nie da. War ich vor der Krankheit auch nie da für meine Kinder? Nun da, präsent vom Morgen bis am Abend, aber krank. Entweder gesund und nicht da oder immer da aber krank, nicht ansprechbar. Mann sein, Vater sein, ich wollte Mensch sein, leben. Nicht in eine Rolle gepresst werden, wollte leben, meine Kraft spüren, meine Kreativität ausleben. Ich war gefangen. Wie antwortete Zorbas auf die Frage, „are you married?“: „Am I not a man? Is not a man stupid? I'm a man! So I married, wife, children, house, everything; the full catastrophe!!!“

Der Ernährer fällt aus

Rosmarie Z.: Als Frau mit kleinen Kindern war ich nicht mehr voll im Beruf tätig und somit auf den Verdienst meines Mannes angewiesen. Daher kam echte Existenzangst auf. Ich hatte Angst um die (sehr) gute Stelle meines Mannes, welche er dann auch einige Zeit später wirklich verlor. Wie sollte ich für meine Kinder und auch für mich und Markus sorgen? Die Situation schien ausweglos zu sein. Sackgasse!

Vorher hatte Markus mir viel abgenommen. Im finanziellen Bereich war er zuständig. Plötzlich war ich nicht nur auf mich alleine gestellt, sondern sollte auch noch sein finanzielles Chaos, das er in einer manischen Phase angerichtet hatte, wieder in Ordnung bringen.

Markus Z.: Ich dachte: Was heisst schon Sicherheit, gibt es so was? Wieso sollte ich Frau und Kinder versorgen? Wer trug mich? Wo war meine Geborgenheit? Liebe deinen Nächsten wie dich selbst! Ich war unfähig, mich zu lieben, ich hatte versagt, als Mann, als Partner, als Sohn, als Manager, als Mensch, als Kind Gottes! Keine aller an mich gestellten Anforderungen wurde ich gerecht! Meine Eltern waren bereits tot, meine Schwester fürchtete sich vor mir, meine eigene Frau hatte panische Angst vor mir, meine Freunde kannten mich nicht so! Scheisse, niemand war da, die Verbindung zu mir selbst war auch verschüttet. Wer, was trug mich?

Ich hatte keine Angst, den Job zu verlieren, unbewusst wollte ich schon lange raus. Das viele Geld, das ich ausgab, war für mich vorhanden. Mein Vater war gestorben, also erbte ich und lebte! Ich lebte, was er nicht gelebt hatte, sich nicht geleistet hatte. Zudem sah ich immer nur die letzte Ausgabe, der Rest, die Zusammenhänge, das Ganze existierte nicht mehr in meinen Gedanken. Ich lebte im absoluten Jetzt!

In der Depression hatte ich nur noch Angst. Ich verbrauchte absolut kein Geld mehr. Existenzängste plagten mich Tag und Nacht. Ich lebte nur noch in der Vergangenheit (Schuldgefühle, Selbstvorwürfe, Selbstzerstörung, was habe ich angerichtet) und in der Zukunft (es gibt keine Lösung). Ich war nicht bereit, irgendwie mitzuhelfen, ich verweigerte mich total. Absoluter Machtverlust, unfähig, Verantwortung gleich welcher Art zu übernehmen.

Heute

Rosmarie Z.: Beide sind wir heute einige Schritte weiter, reich an Erfahrungen, zwar jedes auf seinem eigenen Weg. Jedoch jedes das Andere achtend und in Liebe an den gemeinsamen Weg zurückdenkend. Es ist ein Geschenk, dass wir beide heute bereit sind, unsere Geschichte gemeinsam anzuschauen. Die Kinder haben nun beide wieder einen Vater und eine Mutter, und wir alle haben viel gelernt.

Markus Z.: Für mich ist heute klar, dass die Depression wie die Manie eine Flucht ist, das heisst ich lehnte die Verantwortung für mich und mein Leben ab. Die Beziehung zu meinen Mitmenschen hat sich während eines Jahrestrainings in einer Lebens- und Liebesschule (Skydancing Institut) grundsätzlich verändert. Der Kampf ist vorbei, ich achte, ehre und respektiere jeden Menschen. Heute habe ich wieder Männer, die meine besten Freunde sind, und suche nicht mehr bei Frauen Dinge, die ich von Männern bekomme. Auch die Konkurrenz unter Männern und zwischen Frauen und Männern der Geschlechterkampf ist für mich vorbei. Ich umarme alle, Frauen und Männer, erlebe Nähe auf allen Gebieten und gehe heute, offen, ehrlich und achtsam mit meinen Mitmenschen, der Natur, ja der ganzen Schöpfung um. Meine Empfehlung an Männer, die Krisen durchleben: Suche dir Männer, die Krisen durchlebt haben, und bewege dich nicht nur geistig, sondern auch körperlich und seelisch. Öffne dein Herz, werde verletzlich, zeige deine Schwächen, lebe deine Gefühle, lebe deine innere Frau, dein inneres Kind.

Das Leben kann so schön sein !!!"

Rosmarie Z. lebt mit ihren erwachsenen Kindern in der Nähe von Zürich, eigene Praxis für ganzheitliche Körpertherapie, seit fünf Jahren geschieden, in gutem Kontakt mit ihrem ehemaligen Partner.

Markus Z. lebt alleine, als L(i)ebenskünstler in einer Loft in Wädenswil.