

Was hat mich krank gemacht?

Pascal Müller (Pseudonym) macht sich Gedanken darüber, ob und wie seine psychische Erkrankung mit seinem Mannsein zusammenhängt.

von Pascal Müller

Da war sicher eine gewisse Prädisposition: Ich war schon immer sehr sensibel, und es fällt mir schwer, mich abzugrenzen. Ich kann seit meiner Kindheit schlecht einschlafen, benötige dafür ein bis vier Stunden. Ich hatte viele Zeichen einer kindlichen Depression: Ich war langsam, ungeschickt, nässte das Bett und hatte Selbstmordphantasien.

Meiner Mutter musste ich immer im Haushalt helfen. Ihr konnte ich es nie recht machen. "Stell dich nicht so dumm an, vorwärts, los aber dalli", sagte sie zu mir oder: "Du kannst aber auch gar nichts, geh weg, ich mache es lieber alleine." Für sie bedeutete Leistung alles. Da blieb mir keine Zeit für mich, um mich zu fragen, wer ich eigentlich bin, was ich will. Mein Versagen bei so alltäglichen und einfachen Dingen wie die Schuhe zu binden, als Neunjähriger nicht das Bett zu nässen, unfallfrei abzuwaschen, erlebte ich jeden Tag mit brutaler Schärfe. Schon als kleiner Bub fühlte ich mich als Zumutung und begegnete mir mit Ekel. Hier liegt die Wurzel meines Selbsthasses.

Ich hatte keine männlichen Vorbilder

Ich bekam als älterer von zwei Söhnen schon mit acht Jahren die Rolle des Gattenersatzes. Meine Eltern lagen oft im Streit. Als ich elfjährig war, liessen sich meine Eltern scheiden. Ich habe damals stolz herumerzählt "wir sind geschieden" und meinte damit Mutter und mich gegen Vater.

Ich hatte keine männlichen Vorbilder. Für meine Mutter galt mein Vater nichts, ihr Bruder kam auf die schiefe Bahn. "Nur nicht werden wie mein Vater oder mein Onkel", war die Devise. Ich wurde trotzdem ein Mann und gleiche äusserlich meinem Vater sehr.

Mein Bruder ist zwei Jahre jünger als ich. Ich war klein, dünn und schlottrig, er kräftiger. Ich wollte meinen Bruder lange Zeit als Freund gewinnen. Aber es gelang mir nicht. Meine Eltern und meine Grossmutter spielten uns erbarmungslos gegeneinander aus. Da brauchte es nur wenig, dass ich mit ihm Kämpfe bis aufs Blut ausfocht.

Als Mann muss man doch etwas leisten

Mein Vater brauchte alle seine Energie, um die Brötchen zu verdienen. Wenn er zu hause war, wollte er nur Ruhe. Die Zeugnisse waren das Einzige, was ihn manchmal noch interessierte. Leistung war auch von seiner Seite gefragt.

Ich mache meinen Eltern keine Vorwürfe. Ich sehe, wie schwierig sie es hatten in ihrer eigenen Jugend und dass sie nicht anders konnten. Deswegen liess ich mich als 21-jähriger unterbinden.

Ich schaffte nur mit Mühe das Gymi und studierte danach aus Orientierungslosigkeit und auf äusseren Druck hin Medizin.

Im Praktikumsjahr rächte es sich, dass ich Medizin studierte, obwohl mir Spitäler ein Greuel sind. Ganz knapp und völlig ausgezehrt brachte ich dieses fünfte Studienjahr hinter mich. Im letzten Jahr konnte ich nach drei Monaten nicht mehr. Ich hatte einfach keine Kraft mehr. Ein schleicher Nervenzusammenbruch begann.

Ich wusste nicht, dass ich als Student hätte stempeln oder mich bei der Sozialhilfe melden können. Mein Studien-geld ging zur Neige. Ich geriet in existenzielle Ängste. Später hatte ich das Glück, an einen Sozialarbeiter zu gelangen, der mich zur Sozialhilfe schickte. Die Zusammenarbeit mit der Fürsorge und den Sozialversicherungen war äusserst schwerfällig, demütigend und voller Widersprüche.

Aber ein Mann muss doch etwas leisten, vor allem auch autonom und autark sein, das heisst sich selber ernähren können. Im meinem Hinterkopf meldet sich immer wieder der Gedanke: Nur wer leistet, hat das Recht zu existieren.

Angst, bei der Arbeit nicht zu genügen

Voller Frust und Wut nahm ich den Überlebenskampf wieder auf. Obwohl mir Buchhaltung eher unsympathisch war, frischte ich meine Kenntnisse auf und begann als Buchhalter zu arbeiten. Ich hatte eine 100-Prozent-Stelle, für die man mir 2800 Franken pro Monat zahlte. Schnell kam ich aber unter Druck. Hatte Angst, mit meiner Arbeit nicht zu genügen. Die Angst wuchs mit jeder erfolglosen Woche kräftig. Ich machte Überstunden. Ich wurde in kürzester Zeit völlig kraftlos.

An einem Abend hatte ich zum Glück meine Mutter gebeten, bei mir vorbeizukommen, sonst wäre ich wohl am nächsten Tag tot gewesen. Ich bekam in dieser Nacht 42 Grad Fieber und kam auf die Intensiv-station. Mein Immunsystem war aufgrund meines allgemeinen Schwächezustandes zusammengebrochen.

Trotz dieser sehr deutlichen Warnung versuchte ich es noch an zwei weiteren Arbeitsstellen. 1995, bei der dritten, als ich von Beginn weg nur noch Angst und Panik hatte, kapitulierte ich endlich.

Ich beantragte eine IV-Rente. Ich gelte seither als 100 Prozent invalid. IV- und BV-Renten und Zusatzleistungen ergeben zusammen ein Einkommen von ca. 2700 Franken.

Als IV-Rentner aus psychischen Gründen ist es schwierig, sich als ein richtiger Mann zu fühlen. Für Frauen bin ich nicht attraktiv. Viele der Frauen zwischen dreissig und vierzig wollen eine Familie gründen. Ich gebe keinen Ernährer ab und kann auch keine soziale Sicherheit bieten. Wie kommt eine Frau, die mit einem IV-Rentner aus psychischen Gründen geht, in ihrer Umgebung an? Da denkt man schnell: "Gehst die mit einem Sozialfall?". Ich kann nicht gross ausgehen mit Frauen, weil ich es mir finanziell schlicht nicht leisten kann. Zum Glück bin ich sensibel und habe Interesse an Kontakt und Gesprächen, was von Frauen geschätzt wird.

Kampf gegen den Selbsthass

Ich behaupte, dass psychisch kranke, vollinvalide Männer ausgesprochene Selbsthasser sind, vor allem solche, die keinen präsenten Vater hatten, von der Mutter mit einem schlechten Männerbild konfrontiert wurden und als Mutterhelfer fungieren mussten.

Schon die Knaben lernen, sich mit Leistung und Erfolg zu identifizieren. Der Selbstwert von Männern ist fast ausschliesslich an Arbeit und andere Leistungen gekoppelt. Wenn also schon der Knabe wegen mangelnder Leistung Verachtung erntet, ärgert er sich schon sehr früh in seinem Leben über sich selber und lernt sich zu hassen.

Nun würde es dem lädierten Selbstwertgefühl helfen, wenn es gegen die Schande des beruflichen Versagens und der IV-Rente kämpfen könnte. Ein guter und starker Kämpfer wäre ja immerhin schon etwas, jedenfalls keine Jammertante. Nur ist der Kampf gegen die eigene psychische Krankheit oft das Dümme, denn die erneute Erfolgslosigkeit verstärkt nur den Selbsthass.

Ich versuche es nochmals

Seit einem knappen Jahr habe ich wieder etwas mehr Kraft und ärgere mich wieder sehr viele Male grün und blau über den destruktiven Amtsschimmel. Unter 50 Prozent Arbeitsfähigkeit läuft bei der IV gar nichts und das Amt für Zusatzleistungen schert sich einen alten Hut um den sinnvollen Aufbau einer Wiedereingliederung. Im Abkassieren ist sie allerdings gross. Noch bin ich nicht tot. Noch will und brauche ich eine Lebensperspektive. Ich versuche es im Tessin nochmals mit Arbeiten. Ein letztes Mal?

Pascal Müller (Pseudonym), 39jährig, alleinstehend, IV-Rentner seit 1996, lebt seit kurzem im Tessin, wo er sich in einer Gärtnerei einen Arbeitsversuch organisiert hat.